

第五届航拍武陵源摄影大赛启动

本报讯 9月25日，第五届航拍武陵源摄影大赛暨全国知名媒体记者航拍创作活动在黄龙洞风景区启动。来自国内的50多名航拍摄影师、媒体记者和旅游企业代表等参加了活动。市委常委、市委宣传部部长郭天保，副市长欧阳斌出席活动。

活动为第四届航拍武陵源摄影大赛获奖作者代表颁发了证书。在第四届航拍武陵源摄影大赛中，超过3000名摄影师参赛，累计收到参赛图片作品6000余幅、视频作品400多件。经过严格评审，最终41件作品获奖，其中严松林的《天堑变通途》、毛定的《仙境武陵源》、陈小平的《奇峰武陵

源全景漫游》分别获得图片类、视频类和航拍全景VR图片类金奖。

航拍武陵源摄影大赛已连续成功举办四届，吸引超过两万多名来自全国各地的摄影师前来采风拍摄，在摄影界、旅游界和全国景区引起强烈反响，武陵源景区被评为“中国最美航拍地”，并成为全国山岳型景区首家“大疆航拍旅行示范基地”。据悉，第五届航拍武陵源摄影大赛总奖金13.5万元，大赛设航拍图片类、视频类两个类别的奖项，对摄影师航拍器的使用、后期编辑技能、创新手法、拍摄视角等提出了新的考验。（本报记者 邵颖 鄢渊 通讯员 吴勇兵）

复工满月，炉慈高速建设忙

本报记者 李成义 罗红艳

爆破、开挖、立拱 9月25日，记者在炉慈高速慈利隧道进口和出口施工现场看到，土建6标段和7标段机器轰鸣作响，各班组工人正抓质量、抢进度、保工期，呈现出复工后一片热火朝天的建设景象。

慈利隧道进口位于通津镇水淌村，出口位于零阳镇长潭河村，总长超过5000米，为炉慈高速全线重点控制工程。自开工以来，已完成进出口对打施工掘进左线800多米、右线700多米，目前正以日均3至4米的速度掘进。

在慈利县通津铺镇长峪铺村，炉慈高速土建6标段项目部党工委书记冯友平告诉记者，自8月18日复工以来，项目部积极做好材料、人员、设备等保障工作，200多名工作人员各司其职，全力确保施工进度持续向前推进。

6标段全线18公里，需建设2隧10桥2厂。冯友平说，标段主要工程量包含桥梁10座/2614米，涵洞、通道55座，隧道2座/4961米（双洞），1处互通、1处服务区，桥隧比为41.32%。目前，已有2隧4桥1路基开工建设，其中慈利隧道已完成左、右洞约700米的掘进；东岳观隧道正在加紧筹备，预计10月初完成临时建筑施工，进入主体施工阶段。

在零阳镇长潭河村的河岸边，工作人员正对长潭河湊水特大桥一侧的主墩进行第二层承台混凝土浇筑。两侧的山腰上，慈利隧道出口和尖峰岭隧道进口施工忙个不停。钢筋加工厂内，工人们专心致志地焊接钢架。

炉慈高速土建7标段项目部生产副经理黄旭烽介绍，自8月20日复工以来，7标段300多名已经全员上岗分赴各自岗位开展正常作业。主要建设

慈利隧道、尖峰岭隧道、长潭河湊水特大桥、慈利西互通以及路面2标等工程。目前，长潭河湊水特大桥8#主墩桩基施工完成24根、承台施工完成；9#主墩桩基完成16根；10#-17#引桥桩基完成380米。

其中，长潭河湊水特大桥设计为跨度280米的斜拉桥，距离河面约150米，共有17个桥墩，连接慈利隧道出口和尖峰岭隧道进口，系炉慈高速全线三桥三隧重点工程中的一座桥梁，施工工期为3年。

企地携手，共谋发展，促沿线开发，带旅游繁荣；促民族团结，助乡村振兴。此皆民生之愿也！正如冯友平在《炉慈赋》所写，炉慈高速复工后，建设者们正以只争朝夕的态势，鼓足干劲，开足马力，为早日建成通车不懈奋斗中。

据了解，炉慈高速公路是湖南省

规划的一纵七横高速公路网的重要组成部分，起于湘鄂两省交界的炉红山，止于常张高速慈利西张家山附近。全线共设置太平、维新、龙王洞、东岳观、慈利西（枢纽）5处互通式立体交叉。另建设太平互通连接线约2.8公里、龙王洞互通连接线约28.8公里。初步设计主线长79.05公里，均采用设计速度100公里/小时，路基宽度为26米的四车高速公路标准，建设期4年。

项目于2020年8月31日破土动工，土建6标段由中铁隧道局承建，土建7标段由中铁广州局承建。建成后对进一步提升我市交通服务水平、完善高速公路网络布局，构筑交通枢纽，改善沿线老区人民生活条件，推动我市旅游经济发展具有重要意义。

在奋进新征程中建功立业 市总工会七届二次全委（扩大）会议召开

本报讯 9月24日，市人大常委会副主任、市总工会主席陈红日主持召开市总工会七届二次全委（扩大）会议，回顾总结市总工会今年以来的工作，研究部署今后一段时期全市工会工作。市直工会、各县（区）总工会干部职工及获奖代表参加会议。

2021年来，市总工会围绕中心、服务大局，深化拓展“五个年”建设，主动参与疫情防控，深入推进改革创新，大力弘扬劳模精神，广泛开展劳动竞赛，扎实推进维权服务，着力增强工会组织的政治性、先进性、群众性，工会各项工作取得新进展、新成效。

陈红日强调，全市广大职工和工会组织要强化思想政治引领，保持工

人阶级的政治本色；要激发工人阶级力量，发扬自强不息的精神，不断探索新技能、新工艺，在奋进新征程中建功立业；要维护职工群众权益，丰富职工文化生活，让职工群众共享发展成果；要加强工会自身建设，激发工会工作的内生动力，创新工作理念和服务手段，团结动员全市广大职工群众真抓实干、奋勇前进，为实现张家界高质量发展做出更大贡献。

会议对全国模范职工之家、劳模助力乡村振兴示范基地、劳模创新工作室等获奖单位和个人进行了表彰。会议还通过了有关人事事项的民主程序，补选了市总工会第七届委员会委员、经审委委员。

（本报记者 宁惠）

张家界文郡实验学校揭牌

本报讯 9月24日，张家界文郡实验学校揭牌仪式暨“立德启智，梦想起航”开学典礼举行。副市长邹菊芳，永定区教育局代表、文津教育科技集团董事长夏志昌共同为该校揭牌。

揭牌仪式后，文郡实验学校举办了隆重的新生开学典礼。为引导学生崇尚文明，学礼仪，知礼仪，行礼仪，文郡实验学校精心策划了升国旗、诵读展演、朱砂开智、谢家恩等多个丰富多彩的入学启蒙活动，饱含仪式感、寓教于乐的活动设计，获得了现场学生、家长一致好评。

据了解，文郡实验学校是文津教

育科技集团优质教育资源落地张家界重点项目。文津教育自1999年开始投身优质民办教育探索，2013年以合作办学方式将长郡优质教育资源引入文津，20余年办学历史中硕果累累，文郡洋沙湖中学获得“清华大学优质生源基地”称号，同时也是中国高考招考湖南唯一研究基地。文津教育以自建、联合办学、托管多种模式拥有或管理小、初、高各类学校达十余所。2019年文津教育整合教育专家资源，组建文津教育研究院，实现从优质教育的办学者向优质教育资源输出者的身份转变。（本报记者 唐晴）



9月25日，2021年黄龙洞秋收节在生态田园开镰收割中启动。活动由“丰收秀场、稻作研学、稻田乐园”三大主题组成，内容涵盖劳动竞赛、农事体验、原生态农耕文化传承、稻作文化研学教育、趣味田园运动会、田间文艺表演等多个方面，将持续到10月5日粮食入仓结束。

本报记者 鄢渊 邵颖 通讯员 李远明 摄

——市七届人大—— 优秀代表和 先进代表小组

7月14日，我们赶到张家界丰裕生物科技有限公司，与董事长赵武畅聊起了他当选市第七届人大代表以来的履职故事。

赵武，1971年出生，土家族，永定区人，市第六、七届人大代表，是一位敢碰硬、敢与邪恶作斗争、多次舍身救人、颇具“侠士”风范的代表。

人大代表是一份沉甸甸的责任！一身西装的赵武格外精神，开门见山。

2017年，连任市第七届人大代表后，赵武将目光投射到人民关注的热点、难点等民生大事上。

豆制品是百姓餐桌的家常菜，有群众向赵武反映，我市有很多豆制品小作坊无证经营，存在生产卫生环境脏乱差、使用发霉黄豆、滥用添加剂等问题，百姓“望豆生畏”。

民以食为天，一定要让百姓吃得安心，吃得放心。赵武顶着无证豆制品小作坊主的威胁，多次到豆制品市场走访调查，了解情况。经过详实调查，他发现全市有豆制品小作坊100多家，大多生产环境恶劣，卫生条件差。2017年两会期间，他在市人大常委会上作专题发言，提出了《关于强烈要求进一步规范我市豆制品市场，确保人民群众生命安全的建议》，提议大力整改豆制品市场，取缔无证生产行为，规范市场秩序。

建议提出后，经过整治，全市豆制品市场一度好转，但不久后，无证豆制品小作坊又死灰复燃。为此，市食品药品监督管理局与各区县公安局

侠之武者 记市第七届人大代表赵武

易善任 罗红艳



等职能部门联合开展了豆制品专项整治行动。赵武等市人大代表和执法人员上门检查，现场督办。经过长达8个月的督办，全市无证豆制品小作坊全部取缔，人民群众终于吃上了健康豆制品。

车辆不乱停乱摆，走在人行道上无比舒适。2019年11月份以来，人们走在市中心城区街道上，最直观的感受就是车辆不再乱停乱靠，人行道畅通无阻。能有这样的成效，赵武功不可没。

近年来，随着私家车数量增多，车辆乱停乱摆，安全隐患和停车难问题日益突出。为此，赵武提出了《关于进一步加快市内停车场建设解决停

车难的建议》。对这一建议，市政府高度重视，市自然资源和规划局出台《市中心城区停车场近期专项规划》，计划在市中心城区建设48个现代化公共立体停车场。目前，已建成16个公共立体停车场，大大缓解了群众出行难、停车难问题。

前些年，全市赌博之风、贩毒吸毒现象比较严重，严重危害我市的社会治安环境，整治赌博之风、毒品泛滥现象刻不容缓。经深入各区县暗访调研，赵武提出《关于进一步加大我市市禁赌禁毒打击力度，确保人民生命财产安全的建议》，得到了有关部门的力挺。（下转4版）

永定区政协委员积极建言献策 助力莓茶产业高质量发展

进行研究部署，就如何解决存在的问题与委员进行多次电话沟通和现场座谈交流，并与委员一同到茅岩河镇、罗塔坪乡等地实地查看莓茶种植、管理、营销等情况。对于提案中提到的，没有形成莓茶产业发展“一盘棋”，永定区委、区政府高度重视，成立了莓茶产业发展高规格领导机构，专门负责研究、协调、解决莓茶产业发展面临的重大问题，并将乡镇发展莓茶纳入年度目标管理考核，形成领导联企、部门包村、乡镇主抓、上下联动、齐抓共管的发展格局。

为防止产能过剩，永定区注重莓茶深加工和加大销售力度。目前，全

区莓茶深加工企业已发展到49家，莓茶加工产品注册商标已达41个。同时实行多元化营销，组织张家界莓茶企业参加博览会、展销会、推介会，办好茶王赛、采摘赛、抖茶赛等赛事，并加强与湖南中医药大学、湖南农业大学等科研院所的合作，莓茶深加工系列产品正逐步得到有效开发。此外，该区还将以国家现代农业产业园、省级乡村特色产业与休闲农业示范区建设为契机，争取到2025年，培育国家级龙头企业1家以上，省级龙头企业3家以上，市级龙头企业25家以上，张家界莓茶深加工企业20家以上。

平安水利 有了“千里眼”

慈利县智慧水库自动化管理系统筑牢防汛安全墙

本报讯 现在我们已经看到了黑崎湾水库的大坝，请将镜头切换到溢洪道的位置，看看水库的实时泄洪情况。在慈利县水利局小型水库信息化中控室，工作人员正熟练地操控着水库信息化监测系统。近日，慈利县委政法委借年度平安建设工作督查的契机，对县水利局智慧水库自动化管理系统进行了现场调研。

慈利县位于湖南省西北部，澧水中游，境内水系发达，水库山塘星罗棋布，全县共有水库108座，其中大型水库2座、中型水库6座、小型水库100座。2020年全县启动“平安慈利”建设，平安水利成为平安建设的重要环节。结合智慧水利建设内容，该县计划从2021年3月起，用3年时间完成小型水库标准化建设任务。按照“围绕二项目标、坚持二项创新、规范三项工作、落实四项措施”工作要求和“以信息技术应用为抓手，以物化业、集约化管理模式改革为重点”的工作思路，有序推进全县100座小型水库标准化建设任务。

调研中，慈利县委政法委要求县水利局管好、用好智慧水库自动化管理系统，为“平安慈利”建设开通“千里眼”，为全县防汛工作、人民用水安全服好务，切实筑牢慈利县人民群众的安全防护墙。（汤朝胜 寇伟）

走马坪白族乡训督结合 规范辖区交通执法

本报讯 9月23日，桑植县走马坪白族乡应急办联合交警部门对重点车辆驾驶员进行了驾驶员安全知识培训，并在辖区主要路段开展了道路交通安全联合执法。

为提高驾驶员安全行车意识，持续深入推进摩托车、电动车“戴帽工程”行动，该乡邀请交警现场授课，着重讲解了骑乘人员需佩戴头盔、上路需遵守交通规则、不开“斗气车”等一系列安全行车知识，有效提升了驾驶员的安全行车意识。随后，联合执法人员在辖区村组道路等主要路段开展了行安全教育和执法劝导，对过往途经摩托车驾驶员进行了戴帽劝导，并对手续不全的1辆三轮车和5辆摩托车进行了扣押处罚。（邱德师 李特）

咽喉的预防与保健



杏林之窗
张家界市中医医院办

规律生活
保证充足的睡眠，让声带充分休息。条件允许的情况下，适当禁声。为了改善咽部的环境、预防细菌感染，最好早晚用淡盐水漱口或少量饮用。
提高免疫力
定期参加各种各样的户外活动，多晒太阳，努力提升自身抵抗力。
注意饮食习惯
日常生活中应当注意戒烟戒酒，注意饮食清淡，避免辛辣、酸等强烈刺激调味品。
学习正确的发音方法
在发声的时候，不要通过声带加力来提高音量。感觉咽喉部有异物时，可能是咽喉粘膜增厚造成的不适。这时如果一味地清嗓和干咳，不仅不会改善症状，反而还会加重对咽喉粘膜的损伤，导致异物感增强，久而久之就会形成恶性循环。

保持口腔清洁
口腔细菌可直接感染咽喉，导致咽喉部菌群紊乱，引起咽喉炎。所以我们应该随时保持口腔的清洁，如有打嗝、反酸的情况更需要特别注意，胃酸会导致或加重对咽喉粘膜的损伤。

养咽食疗
咽喉含片等药物要对症和适量食用，否则会损伤粘膜，引起咽喉部菌群失调。
猪血汤对因粉尘刺激过强引起的咽喉炎有较好的调节作用。平时还可以多食用一些养阴的食物如百合，也可以用胖大海、麦冬、石斛泡水喝，这既能起一定的预防作用，也能在一定程度上改善咽炎症状。

按摩天突穴
天突穴是任脉与阴维脉交汇的穴位，经常按摩可以行气解郁，化痰除滞，防治咽喉部疾病及膈肌痉挛；还可以润肺化痰、清咽利嗓，有效预防和缓解声音嘶哑；同时还有止咳平喘、治疗和预防咳嗽气喘；以及促进新陈代谢、消除或缓解面部水肿等作用。