

发挥武陵山片区唯一 国家一类口岸功能作用

郭宁来我市调研

本报讯 11月11日至12日，省政府口岸办主任郭宁深入张家界，就全市商务（口岸）工作等有关情况进行调研并召开座谈会。市领导欧阳斌、王光明参加调研和座谈会。

郭宁一行首先来到张家界荷花国际机场旅检国际厅、国际货运站进境指定监管场地、国际航空物流园等地，就疫情防控、项目建设进展等工作开展情况进行实地走访调研。随后，郭宁一行先后来到张家界占生塑胶制品有限公司、梅尼购物公园店，实地了解外贸企业、商贸流通企业经营和发展情况。

郭宁表示，将继续加强与张家界沟通和联络，支持张家界国际航空

发挥知识优势 贡献侨青力量

孙民生调研市侨青委乡村振兴项目

本报讯 11月11日上午，一场别开生面的 2021大庸所村乡村振兴三产融合村民动员大会 在永定区后坪街道大庸所村村委会热烈进行。省侨联党组成员、副主席孙民生一行莅临现场指导。

大庸所村历史悠久，风景优美，物产丰富。由张家界焱琳浩艺术有限公司策划发起的本次活动，旨在探讨在乡村振兴中如何找好找准适合大庸所村的三产融合集体经济合作模式。会中开展了乡村振兴政策解读、

物流园建设、外向型经济、航空口岸建设等相关工作发展。郭宁希望张家界要更加充分发挥张家界荷花国际机场作为武陵山片区唯一国家一类口岸功能作用，积极主动融入五大国际物流通道体系等国内大循环，积极主动向上汇报对接，补短板、强弱项、扬优势，推动各项工作发展。

欧阳斌表示，张家界将认真贯彻落实省委 三高四新 战略，严格做实做细疫情防控、航空口岸建设、外贸外资、平台公司和骨干企业建设等各项工作，促进全市商务和开放型经济高质量发展。

（本报记者 张林海 通讯员 朱湘茂）

摄影爱好者王咏梅在湖南省张家界武陵源景区收获了 失而复得的快乐：一个被顽皮猕猴扔下悬崖的充电宝，被武陵源山地应急救援队的队员找了回来。

10日，张家界市武陵源山地应急救援队队员在黄石寨的悬崖绝壁上开展应急救援索降训练，与此同时，他们也执行着捡拾塑料袋、饮料瓶等垃圾的任务。下降十几米时，队员陈华新 眼尖 地发现了一枚粉红色充电宝，将它放入随身背包，并将充电宝照片发布在微信群中。

不一会儿，景区工作人员认出了这是几天前游客丢失的物品。巧的是，王咏梅此时正在景区内采风。拿到失而复得的充电宝，见到帮助自己的人，王咏梅拉着陈华新合影并表达感谢。

走近张家界 奇峰守护者

新华社记者 阮周周 张格

身穿红衣、系稳安全带和绳索、头戴头盔、脚踏套鞋，这群显眼而特殊的救援队员，穿梭于武陵源景区的群山中。这是当地一个以山地应急救援、户外运动等为主的公益性组织，队员们定期在景区悬崖上捡拾垃圾，有时还承担寻找迷路游客、山地救援、水上救援等紧急任务。

执行任务前，救援队员要肩背10至20公斤的器械登山，包括绳索、头盔、头灯、保护器等。到达任务地点后，他们相互提醒安全注意事项，穿戴安全带，布置安全系统，全程通过无线电指挥作业。

队员们一怕落石、二怕绳索摩擦。队长陈华杰说，首先，每周的定期训练是保障队员人身安全的重要措施；其次，实操中讲究胆大心细、沉着冷静。 我是本地人，对这片美丽的

风景有感情。我希望通过自己的专长，呵护武陵源的生态环境。 陈华杰说。

三千奇峰拔地起，八百溪流蜿蜒去。大自然的鬼斧神工，造就了美妙绝伦的张家界景观。穿行其中，满目青翠，随处可见飞瀑溪水。张家界武陵源1992年被联合国教科文组织列入世界自然遗产名录，还曾是《阿凡达》中群山漂浮、星罗棋布的奇幻世界原型。

绝美的风景需要精心的爱护，更需要一颗勇敢的心。这个由67名队员组成的救援队中，有29名女性，因为爱好和善心站了出来。

队员李金菊至今仍记得第一次下悬崖执行任务的情形，她迎着山间的风，背对山谷下降，由于脚底悬空，她突然大脑一片空白，学习的技能一

下忘光。最后，通过教练的指导和同行队员的鼓励，她冷静下来，回忆操作流程，缓慢下降，得以顺利完成任务。

多次上升、下降过程会耗费大量体力，有时挂在崖壁上筋疲力尽，也曾一度打算放弃。 李金菊说，但每次看到群内发布任务，她都会报名， 女性队员的细致、用心，能和男队员的体力优势形成互补，更好地进行团队协作。

队员们均身穿同款式的红色队服，被游客和当地群众亲切地称为“红衣侠”。

丢一件垃圾可能只要一秒钟，清理起来也许需要花费半天时间。 陈华杰说，希望队员们的行动，能够带动大家一起爱护身边的环境。

新华社长沙11月11日电



11月12日，市城管局园林绿化服务中心工作人员正在高空作业车上修剪道路两旁遮挡交通标志的树枝。

据了解，市城管部门已对市城区范围内道路行道树遮挡交通标志、信号情况进行了摸排巡查、登记造册，并开始分工处理，及时消除安全隐患。

本报记者 王妍 摄

树枝遮挡交通标志 城管部门迅速修剪

——市七届人大—— 优秀代表和 先进代表小组

向文红，在张家界商圈摸爬滚打22年，干成了事业，闯出了名堂，积累了口碑。而真正迎来事业 巅峰、人生跨越、受人称赞和敬佩的，却是她的另一个身份——人大代表。

7月19日，我们见到了向文红，与两年相比，她依然笑容灿烂、知性大方，谈吐间却多了一份沉稳、豁达、淡定和从容。

向文红，女，桑植县人，土家族，1973年出生，本科文化。现任市第七届人大代表、市第七届人大常委会委员，市工商业联合会副会长，张家界富蓝特酒店投资管理公司董事长。

在市中心城区南庄坪街道富蓝特 和酒店，向文红细细诉说她创业和履职的故事。

1994年，踏着改革开放的浪潮，向文红辞别 铁饭碗，南下广东打拼。1999年，张家界旅游发展正热，她回乡与朋友创立张家界富蓝特饭店。2002年，她成功收购富蓝特饭店。

只有将酒店品牌化，才能赢得长久稳定的发展。 2007年，向文红调整规划，将富蓝特饭店成功转型为张家界第一家商务酒店，并由此走上品牌扩张之路。

目前，向文红拥有自营酒店15家，解决4000多人就业。 富蓝特成为享誉一方的酒店品牌，向文红成为本土知名企业家。

2017年，向文红当选市第七届人大代表，她开始在为人民代言的道路上深耕。

把人大代表作为事业来做，全身心投入，快速地成长。 向文红一直将学习摆在首位，系统学习人民代表大会制度基本知识，认真研读《宪法》《代表法》《选举法》等相关法律法规。

红花盛开

记市第七届人大代表向文红

易善任 罗红艳



向文红找对标杆，向老代表学习。省人大代表许玲莉下乡调研时，她全程参与，跟班跟学，从履职程序、深入调研到见面座谈、扎实督办，各方面全方位学习。每次学习培训，她备好两支笔，重点部分用红笔作上标记，时时查阅。

当代表的第一年，向文红参加代表活动15次，虽是 学徒，但她成长很快，提出了许多好建议，快速提升了履职能力和水平。

提出的建议得到落实，再苦也值得。 向文红与许玲莉在永定区茅岩河镇调研时，了解到该镇麻洛村地质灾害严重。她俩驱车至麻洛村实地调查，路在悬崖峭壁间穿行，沿途石头裸露，树木倾斜，房子开坼，严重威胁着该村40多户140多位村民的生命安全。

走访调查后，向文红、许玲莉立即形成《关于整合资金加强地质灾害

点综合治理的建议》，建议引起市政府高度重视，要求市财政局、市民政局以及永定区政府及时解决。半年时间内，她五次驱车去实地走访，三次受邀参加调研，最后由市、区财政部门投入300多万元，将麻洛村村民全部转移到新建的安置点。

人大代表要有创新意识。 向文红在市政务服务中心办业务时，发现全市42个职能部门的业务窗口集中在这里，为群众提供办税、开票、办证等一条龙服务。她心想：这里是集中为群众服务的，如果设置人大代表联系点，各级人大代表坐班接待选民，可以听到更多选民的声音、收集到更多选民的难题，可以最大化发挥人大代表的功用。

2020年，向文红经过走访调研，提出《关于在政务服务中心设立 市人大代表联系点 的建议》，得到市人大常委会的高度肯定，市政务服务中心

心及各区县政府积极行动。当年，市人大代表联系点落户市政务服务中心，开全省先河。

如今，市政务服务中心市人大代表联系点成了选民与市人大代表面对面交流沟通、反馈问题和收集民意的平台。运行以来，效果很好，深受社会各界好评。

危难时刻，方显人大代表本色。 2020年初新冠疫情期间，向文红主动请缨，富蓝特桑植店共接待滞留湖北籍客人5批次182人次、湖北籍返桑植复工人员1298人次。

2021年7月末，疫情袭击我市，向文红将旗下10家酒店全部用来抗疫。每天，她穿上防护服，及时将热腾腾的饭菜送到住在酒店的医务人员和隔离人员的房间外。在她的带动下，酒店有130多名员工担当志愿者。

同时，向文红组建 华通共同抗疫哈弗志愿服务车队，每天为抗疫一线人员配送2000多份餐食，累计送餐近50000份。期间，她还采购了50000元抗疫防护服捐赠给相关单位。

5年来，向文红共履职超500天，奔走在为老百姓代言、解难题的路上；提出《关于完善我市农村道路标识牌的建议》《关于成立国有小额贷款公司的建议》等各种建议28件，落实25件，落实率89%，另3件正在办理中；参加了5届市人大全会，34次市人大常委会。

向文红说，她将把人大代表当成自己的事业，勤学习、真实干、乐创新、作示范，用真心和真情践行 人民选我当代表，我当代表为人民 的诺言。

向文红履职感言：作为人大代表，要珍惜法律赋予的权利，履行好为人民代言的职责，勇于担当作为，当好人民的使者。

引导人们参与道德实践 深化全国文明城市创建

第六届市道德模范及提名奖初步人选确定

本报讯 11月12日，第六届张家界市道德模范评选表彰活动组委会第三次会议暨评选委员会第二次会议召开。市文明委副主任、市人大常委会副主任陈红日，市文明委副主任、市政协副主席周芳，市文明委副主任、张家界军分区副司令员张贻龙出席会议。

会议听取了第六届张家界市道德模范评选活动前段工作情况的汇报，听取、观看了市道德模范正式候选人基本情况，审议通过了市道德模范评选办法，并投票评选出22名第六届市道德模范及提名奖初步人选。

陈红日充分肯定了全市道德模范评选活动取得的成效。他指出，道德模范评选活动的意义在于通过评、比、学，让大家感知模范事迹、感受道德力量、弘扬模范精神、涵育高尚品格，引导人们参与道德实践，促进市民文明素质、社会文明程度的提升，进一步深化全国文明城市创建。他要求，全社会要大力宣传道德模范的感人事迹和崇高精神，共同营造学道德模范、争当道德模范、崇尚道德模范、关爱道德模范的浓厚氛围。

（本报记者 张林海 通讯员 谷湘辉）

助推村级产业高质量发展

陈红日深入龙潭河镇调研

本报讯 11月11日，市人大常委会党组副书记、副主任陈红日带队深入慈利县龙潭河镇联富村调研乡村振兴工作。

调研组一行参观了联富村集体产业红薯粉丝加工厂，着重了解了加工厂生产加工流程，特别就红薯种植面积、效益增收及加工销售等情况进行了详细询问。陈红日指出，联富村充分利用本土资源的优势，形成一条绿色产业链，发挥产业 造血 功能，有效地促进了村级经济增收与抛荒治理工作的同频共振。

陈红日听取了人保寿险湖南分公司驻联富村工作队及镇村两级乡村振

兴有关工作情况汇报，并对该公司在推动龙潭河镇乡村振兴工作中所做出的成绩给予充分肯定。他希望在人保寿险湖南分公司的鼎力支持下，把联富村打造成一个生态宜居、富饶美丽的示范村。他指出，实施乡村振兴战略是党中央作出的重大决策部署，事关农村全域发展，龙潭河镇党委、政府要切实关心关注村级产业的发展，及时帮助解决村级产业发展中的瓶颈和难题，助推村级产业高质量发展，不断拓展新业务、开拓新市场。

（本报记者 朱付勇 通讯员 朱珣 朱勇军）

为4.9万女童撑起保护伞

桑植县启动 守护成长 关爱女童 项目

本报讯 今年以来，桑植县妇联把关注女童心理健康作为 十四五妇女儿童两个规划 实施的重要内容，确保4.9万女童快乐健康成长。

桑植县妇联创新工作机制，启动了 守护成长，关爱女童 项目，建立了桑植县女童权益保护中心，形成了以阵地为依托，法院、检察、公安和心理咨询机构、家庭教育机构等机构合作的工作模式，营造了事前预防、事中保护、事后服务的工作格局。该行动通过开展 国家赔偿和司法救助 女童保护心理干预 关爱女童心理健康 重点帮扶等活动，做到了重点女童心理疏通有台账、有治

疗方案、有干预效果。同时，为确保该项工作的长期性，桑植县妇联把 关爱女童 工作纳入乡镇妇联工作绩效考核范围，全县上下形成了县直部门、学校、乡镇、家庭四级联动的工作机制，全社会共为女童撑好一把 守护成长 的保护伞。

桑植县女童保护中心自2021年10月8日开展 守护成长、关爱女童 活动以来，共有9名女童得到信访接待、法律援助、心理疏导等 四位一体 维权服务。目前，该项目已顺利通过省妇联组织的专家评审，获得了省妇联的资金支持。

（王成均 陈晓燕）



杏林之窗 张家界市中医院协办

1、缺铁、饮食不当
针对较为常见的 缺铁性贫血，专家表示，首先贫血与饮食有着莫大的关系，由于气候变化及生理状况等因素，部分人会食欲不佳，或较为偏重于某些自己胃口的食物。虽然就目前国人的饮食结构越来越西化，但仍是以植物性食物为主，其中含有一些物质如多酚等会强烈抑制铁的生

物吸收和利用。长此以往必然会因动物性食物摄入过少而导致缺铁。

2、怀孕时供铁不足

孕期的女性对铁的需求比怀孕前增加近4倍。而孕妇因恶心、呕吐或偏食、厌食等，常食用含铁低或不含铁的食物；再加上妊娠期胃肠蠕动减弱，胃酸缺乏，也会影响铁吸收。长时间的铁摄入不足，使孕妇体内的游离铁和铁储备有所减少。女人10月怀胎，不但自身需要充足的血液来滋养，胎儿更需要依靠母亲的血来供养，否则不仅影响自己，还会影响到宝宝。

3、出血性贫血

包括急性出血性贫血和慢性出血性贫血两种。急性出血性贫血，由于外伤或手术引起内脏器官(如肝、脾、腔动脉及腔静脉等)及躯体血管破裂造成大出血，使机血量容量突然降低。慢性出血性贫血，主要由于慢性胃肠炎症、肺、肾、膀胱、子宫出血性疾病，造成长期反复出血所致。另外，钩虫感染也可造成慢性出血性贫血。

4、再生障碍性贫血

再生障碍性贫血(AA,简称再障)，是由多种原因引起的骨髓干细胞、造血微环境操作以及免疫机制改变，导致骨髓造血功能衰竭，出现以全血细胞(红细胞、粒细胞、血小板)减少为主

要表现的疾病。再生障碍性健身患者要注意防止交叉感染，尽量不要去公共场所。住房要通风。忌服氯霉素、磺胺类、解热镇痛药等抑制骨髓的药物。

5、经期慢性失血

专家指出，月经过多是导致贫血缺铁的重要原因，往往使得女性的血入不敷出。正常月经24-35天为一轮回，经期持续2-7天，平均经血量20-60毫升。在医学上来说，当每次经血量多于80毫升，流血时间超过7天，就算是月经过多了。当然如消化道出血、痔疮等问题也会导致血液中的铁不断流失而引发贫血。