

高靖生走进 代表通道

向各位报告一个好消息，2021年12月19日，清华大学乡村振兴工作站正式授牌落户慈利，这是湖南目前唯一一个成功落地的清华大学乡村振兴工作站。1月17日，省人大代表、副市长、慈利县委书记高靖生手拿卡通冰箱贴走上省十三届人大五次会议第一场 代表通道，这些冰箱贴正是由清华学子设计开发的国家非物质文化遗产慈利县板板龙灯 系列文创产品。

高靖生说，清华大学乡村振兴工作站正式落户慈利，是慈利县乡村振兴工作的一个缩影。近年来，慈利县主动融入 锦绣潇湘 全域旅游品牌建设，形成资源优化、空间有序、产品丰富、产品发达的全域旅游发展新格局。2021年，慈利实现旅游收入61.87亿，接待人次618.44万人次。我们还获得了 湖南省旅游扶贫示范县 的荣誉称号。（湖南日报全媒体记者 周帙恒）

赵家岗土家族乡双新村：

5G数字乡村平台助力乡村振兴

本报讯 村里来了40个数字 保镖，村部群众服务大厅也多了一位 平安指挥官。近日，慈利县赵家岗土家族乡双新村完成 平安乡村 疫情防控大数据 两个平台建设，成为该县首个引进5G数字乡村平台的新村点。

2021年，市委组织部确定市移动公司为赵家岗土家族乡双新村乡村振兴重点村的帮扶后盾单位，公司党委及时召开多次乡村振兴专题会议，确定将双新村作为全市信息化示范样板村建设。派驻帮扶工作队在经过几个月的走访了解到，双新村移动用户市场占比相对较低，并有数字化治理建设需求，便及时向市移动公司申请投资10万元在双新村建设 平安数字乡村。经过后期方案设计、施工协调等工作后，终于在1月10日完成全村40户智能监控摄像头的安装，可将实时影像传送至5G 平安数字乡村 平台，从而实现全村信息化综合治理、智能安防统一监控。

平安数字乡村 平台是依托家庭安防视频云平台的安防信息化产品，通过在用户侧、乡村等位置安装智能摄像头，可实现村民在手机上实时查看房屋周围、农院情况，享受移动看家、智能对讲、实时告警

等服务。通过5G 平安数字乡村 平台，村干部可以24小时实时监控，随时回看监控记录，还有高清监控、存储回放、分屏轮巡等多项功能，实实在在为群众安全保驾护航。视频监控遍布治安重点防控区域，可有效解决农村看家护院、基层治安、消防安全等问题，切实在村里筑起了一道现代化、信息化、智能化的治安防控网。

群众安全无小事。在数字化改革的大背景下，市移动公司深入推进5G数字乡村平台运用，进一步拓宽服务范围，并与大数据平台进行对接，全力以赴打通农村平安建设 最后一公里。下一步，市移动公司还将助力双新村开展5G数字乡村应用示范项目的建设，紧紧围绕 5G赋能数字乡村 主题，深挖 科技惠农 精神内涵，致力于为乡村居民等提供一整套和谐、安全、舒适、方便、美好的智能化乡村生活体验，让乡村管理服务更为方便快捷。通过在双新村运用智能化、5G信息化新技术，建设 5G+智慧治理 5G+数字农业 5G+智慧旅游 5G+平安乡村 等应用，促进该村实现公共服务现代化、管理数字化以及生态旅游发展，助力乡村振兴。（胡祖训）

给机动车号牌 三名驾驶人获 满分 罚单

本报讯 故意遮挡号牌，于是通知属地永定交警中队前往现场核查。永定交警中队民辅警赶到现场后，发现确有3辆停放在该巷道内的机动车号牌前后均被口罩遮盖，遂先后通知三名驾驶人前往现场处理。

调查现场，3名驾驶人均坦诚了为逃避违停抓拍，实施故意遮挡机动车号牌违法行为。民警随即向3名违法驾驶人开具罚单，决定对它们分别处以罚款200元、驾驶证记12分的处罚。

（赵前进）

五道水镇强化路面超限超载治理

交通问题顽瘴痼疾集中整治

本报讯 日前，桑植县五道水镇交管站联合相关执法人员开展了路面超限超载执法行动，为冬春交通安全出行护航。

一年多来，该镇党委、执法针对治超工作实际制定了新的治超模式，选优配强工作专班集中办公，参加治超人员专职从

事治超工作事项，定期会同相关执法机构联合执法，确保了治超各项工作落到实处。据统计，2021年度，该镇会同县路政执法大队在辖区范围内共开展联合执法2次，联合交警部门开展路面执法10余次，检测车辆500余辆，源头劝返10辆，确认为超限超载车辆10余辆，治超工作取得了预期的阶段性成效。（邱德帅 张正）

有氟 同享 600名萌娃穿上 护牙铠甲

本报讯 为降低儿童乳牙龋齿患病率，永定医院口腔科副主任医师唐国旗带领科室8位医护人员为辖区内符合条件的幼儿开展了为期一个月的儿童免费涂氟防龋项目，为600多名萌娃的牙齿穿上了 防护铠甲。

此次行动自2021年12月10日至2022年1月10日。活动前，各托幼机构积极发动、广泛宣传，与医院密切配合，请医生到学校为幼儿普及口腔知识，教他们掌握正确刷牙方式，让孩子们明白从

小保护牙齿的方法及重要性，养成良好的口腔卫生习惯。活动中，医生们认真检查孩子们的牙齿及口腔卫生状况，细致地帮助孩子进行牙齿局部涂氟，并详细记录已发生龋齿的数目。

据了解，作为湖南省儿童口腔疾病综合干预项目涂氟项目单位之一，下一步，永定医院还将为2000多名小朋友提供两轮口腔健康知识宣教和免费涂氟，为孩子们的口腔健康保驾护航。（李勇 田才）

军地坪街道开展岁末年初消防安全检查行动



本报讯 1月13日，武陵源区军地坪街道联合区消防救援大队、军地坪派出所深入辖区，对医院、超市、多合一等重点场所开展消防安全检查，切实推进岁末年初百日大会战行动，做到防火患于未燃。

此次行动重点对各场所消防安全制度是否落实、疏散通道及安全出口是否

畅通、消防安全设施是否正常运行、灭火器材是否配备齐全有效等进行检查。同时加强对相关场所人员的消防知识的宣传普及，特别是对消防器材的正确使用进行宣传普及。对于检查中发现的问题，执法人员要求相关场所限期整改，坚决落实好消防措施，切实杜绝火灾事故发生。

此次行动有效提高了辖区公共及从业人员的防范意识和责任意识，为确保辖区持续稳定夯实了基础。下一步，该街道还将联合社区全面开展消防安全大检查行动，确保辖区居民度过一个安全祥和的春节。（吴思）

春运开启， 我市客运、铁路、民航出招保障 回家路

本报记者 王妍

1月17日，随着春运首班客车准点出发、第一趟航班准时起飞，我市交通运输行业进入紧张而又忙碌的 春运模式。

在春运首日，记者探访各交通站场发现，各站场严格落实常态化疫情防控举措，扫码测温加强防疫，守护春运期间旅客出行安全。当日，我市铁路、客运、民航运行状态平稳，人流、车流量未见拥堵。

客运：疫情防控放首位

17日上午11时许，记者在市中心汽车进站口看到，进站排队的人员不多，但大家都自觉地保持一定距离，依次有序扫码测温进入。

年前我们投入总车辆数为513台，就目前来看，我们站大多都是本地、短途旅客，客运量不大，所以我们暂时没有加大运力投入。

市中心汽车站站长田景华告诉记者，当前车站按照减少人员流动、减少旅途风险、减少人员聚集、加强人员防护的原则，把疫情防控工作放在首位，做好春运疫情防控准备，切实强化各项防控措施。

为实现疫情防控和春运保障双胜利，在春运开始前，市中心汽车站已对春运疫情防控工作部署和落实情况进行了检查，并及时发现和整改了各类隐患。

同时车站增加了通风、消毒等措施频次，进站车辆在进站口进行车辆消杀，建立消毒台账并张贴，本车内已消毒字样公示牌，凭消毒证明进行安全

例检，凭两证进行调度排班。

虽然今年客流量减少了，但我们无论在服务还是疫情防控上的质量并没有降低。田景华介绍，在售票大厅和候车厅里，车站工作人员会主动帮助和引导乘客购票，帮扶特殊群体上下车，并提醒大家做好疫情防控等工作。虽然目前客流量偏低，但车站制定了春运应急预案和工作方案，储备了充足的预备应急运力，一旦客流量增加，可保证有充足的运力应对。

据统计，截至当日下午3点30分，市中心汽车站春运首日发送市级班线21条246人、县级班线9条282人，总班次为77次。

铁路：以人性化服务迎接春运潮

记者在张家界西站获悉，今年春运期间，车站节前、节后办理客运业务旅客列车42对，始发终到旅客列车35对，临客开行4对。

今年是张吉怀高铁开通后张家界的首个春运，张家界西站以人性化服务为亮点，以确保运输安全为目标，在确保疫情防控工作落实的前提下，积极做好旅客运输组织工作。

站内，身着荧绿色马甲的铁路志愿者不时穿梭在旅客中间，积极提供引导购票、扶老携幼、宣传营销等服务，成为张家界西站一道靓丽的风景线。

张家界西站相关负责人表示，为增强旅客出行的获得感、幸福感，车站早已与团市委对接合作开展志愿服务，今年春运期间，车站每天将有6-10名志愿者在各岗位协助春运旅客组织。

同时，为了帮助部分尚未适应电子客票的旅客，张家界西站的青年职工及党员利用休班时间积极参与志愿服务活动，帮助旅客使用自动售取票机购票、通过检票机自主进站乘车。

针对不少老年旅客没有智能手机，或者不会使用智能手机情况，车站还启用健康防疫核验系统，对于没有或不会使用智能手机、无法出示电子健康码的老年旅客群体，可使用居民身份证通过健康防疫核验系统直接查询出他们的实时健康状态，方便了老年群体出行。

为了使老弱病残孕等特殊重点旅客的出行更加便利，张家界西站一楼服务厅、二楼检票口及售票厅除列车信息公示大屏外均设有问询服务台。对有特殊需求的旅客，车站设置为旅客货主办实事、做好事 记录本，随时为旅客一对一贴心解疑答惑，帮助旅客无忧出行、安心乘车。同时，针对一些特殊重点旅客，如需要辅助器具，车站亦可提供担架、轮椅服务。

民航：以人为本，真情服务有深度

临近中午，记者在张家界荷花国际机场安检区看到，很多乘客排队进入安检通道，将随身的包放进安检口，有序进入。您好！大包小

包请过安检。包里疑似有液体饮料，请打开好吗？这些话，对于机场安检的工作人员来说，每天都要重复无数遍。而在春运期间，面对带着各种年货归心似箭的旅客，安检人员的工作比平时更加认真、细致，没有丝毫懈怠。

为切实做好春运保障工作，张家界荷花国际机场高度重视、周密安排，从安全生产和服务保障细节着手，保持疫情防控力度不松懈，持续优化旅客出行服务链条，努力为广大旅客提供安全、健康、舒适、便捷的出行体验。

为提升旅客乘机体验，张家界荷花国际机场持续推行 无纸化乘机服务及电子临时乘机证明服务。同时，重视儿童和特殊群体出行需求，为切实解决老年人运用智能技术的实际困难，及时开放人工服务柜台，设置值机、安检 爱心通道，并安排工作人员协助 双码 查验，对确有需要的旅客进行引导服务，方便旅客便捷乘机。

在春运首日，地勤保障部推出 首乘引导 情暖回家路 特色服务，将服务岗位前移，在航站楼内主要位置增派 首乘引导员，为首次出行的旅客提供问讯指引、协助值机等 一站式 服务，并在当天组织青年志愿者开展 春运出行，温暖相伴 志愿者活动，参与春运期间候机楼内的秩序维护、旅客咨询引导等服务工作。

武陵源成功处置 一处景区公路边坡塌方险情

本报讯 近日，武陵源区境内景区公路 X003 线 K18+900m、K21+300m 处公路边坡发生塌方，巨石堵塞路面，影响车辆通行安全。接到险情后，武陵源区公路建设养护中心立即组织应急抢险人员赶赴现场开展紧急处置。

塌方现场，该中心设置安全警示标志，布置安全警戒线，进行交通疏导，调动大型铲车铲除、运输垫石，并及时清理堵塞的水沟。经过两个多小时的努力，迅速恢复了交通，消除了安全隐患，保障了景区公路的安全畅通。

自岁末年初安全生产百日大会战开展以来，武陵源区公路建设养护中心着力加强路面巡查，切实做好公路日常养护，坚持隐患动态清零，强化安全生产监管工作，及时进行应急物资及装备储备调度，时刻准备应对突发事件，第一时间消除安全隐患，全力打造 畅、安、舒、美、绿 的道路通行环境。（毛明）



1月13日，永定区王家坪镇组织镇村干部对困难群众进行走访慰问，送去御寒物资，确保困难群众能够温暖、平安过冬。截至目前，该镇已通过入户走访发放棉被50条、棉服30件。

罗聚 摄

芦溪村：好生活在路上

冯成 欧阳军 李伊平

农民的腰包鼓起来了，发展产业的积极性更高了。粽叶和桃子产业规模在原有基础上加大，日子越过越红火。

芦溪村民黄生红算了笔账，全家5口人，公路没修通以前收入不高，在外打零工，收入勉强维持一家人日常开销。通路后，家里的蔬菜水果能快速运进城销售，收入大幅提高，加上粽叶的分红，2021年人均收入达到了10264元，比通路前的收入增加了近一倍。尝到了甜头的黄生红，打算把自家的荒山全部利用起来，继续扩大粽叶种植规模。

路修到哪儿，人民生活就改善到哪儿，老百姓的观念就转变到哪儿。路通了，农产品可以运进城卖了，产品就发展到哪儿。

近年来，桑植县交通设施不断提质升级。十三五期间建成农村公路2300余公里，行政村自然村通硬化路率达100%。十四五期间，农村公路建设规划继续加大通乡三级路、旅游路、资源产业路建设，上报省级农村公路项目352公里，其中通乡三级路80公里；旅游路、资源产业路228公里；撤乡并村连通路44公里。桑植县交通运输部门正在绘制大道如网的美好蓝图。

道路通，百业兴。一条条通村路连接着乡村和城市，连接着民生与民心，惠民生、聚民意，给群众带来了富裕生活，为经济注入了活力。好生活在路上。



张家界市中医院协办

1. 适应自然规律，即 人与天地相应。人的生命活动是遵循自然界的客观规律而进行的，人体自身具有与自然变化规律基本上相适应的能力，如果人能掌握其规律，主动地采取各种养生措施适应其变化，就能避免防病，保健延衰。

2. 重视精神调养。（1）避免不良刺激。其一，是要尽量地避免外界环境的不良刺激对人体的影响。其二，要积极地治疗身体的疾患，防止其内源性因素的不良刺激。身体的疾患既可给患者造成痛苦等不良刺激，重病或久病常易形成患者的精神负担，或其内源性刺激还可产生异常的情感变化，加重病情，影响康复，遂致

早衰。（2）提高自我心理调摄能力。

过激、过久的情志刺激，成为致病因

素。

3. 房事有节。由于性生活要消耗肾精，因此必须节制。肾中精气是人

生命活动的原动力，全身阴阳之根本，过于消耗，必致亏虚，往往导致

性机能减退，全身虚弱，甚至早衰，故肾精不可不惜。

4. 注意身体的锻炼。锻炼不仅可

以促进气血的流畅，使人体筋骨劲

强，肌肉发达结实，脏腑功能健旺，增强体质，还能以 动 治 静，

调节人的精神情志活动，促进人的身心健康。因而，运动是养生活动中的一个重要的内容。对于身体的锻炼，

一般要求运动量要适度，做到 形劳

而 偲，并且要求循序渐进，持之以恒，方能收到形似以生的功效。

5. 健和五味。 食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。食养，亦需遵循一定的原则。（1）辨饮食之宜忌。《金匮要略》指出： 凡饮食滋味以养于生，食之有妨，反能为害。若得宜则益体，害则成疾，以此致危。说明了饮食与人体健康之间存在着宜与忌、利与害的辩证关系。因而，辨饮食之宜忌是食养的原则之一。一般说来，体质偏热者，进食宜凉而忌温；体质偏寒者，进食宜温而忌凉；平体之人，宜进平衡饮食而忌偏。

（2）平衡膳食。安身之本必资于食，而机体对于营养物质的需求则是多方面的。含有多种丰富营养的食物

可以促进机体的生长发育，可以推迟衰老的发生，可以减少因衰老而招致的多种疾病，因而，要求食养中膳食的调配要尽可能地全面、合理、互补，即平衡膳食的原则。《素问藏气法时论篇》记述的 毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。已经包涵着在食养中饮食调配要求营养全面、合理的认识。

6. 防止病邪的侵害。慎避外邪，是养生学中的一条重要原则。主要体现在三个方面：一是 虚邪贼风，避之有时。二是要注意 避其毒气（传染病），以防止其致病和 染易。三是实施药物预防等。《素问遗篇刺法论篇》中就已有 小金丹，服十粒，无疫干也 的记载。到了现代，采用药物预防和治疗疾病的內容更为丰富，构成防病养生活中重要的一环。

冬季养生法则

早衰。（2）提高自我心理调摄能力。

过激、过久的情志刺激，成为致病因

素。