

严格对标对表 落实问题整改 市人大常委会对市市场监管局履职监督民主测评及 调研情况反馈会议召开

本报讯（全媒体记者 朱付勇）10月26日下午，市人大常委会对市市场监管局履职监督民主测评及调研情况反馈会议召开。市人大常委会党组成员、副主任褚新年参加会议。

监督评议开展以来，市人大监督评议组交办问题和市市场监管局自查问题共计37个，该局对交办的问题做到及时召开会议研究，明确责任领导和责任科室，适时调度推进，截至目前共完成问题整改24个，未完成整改的13个问题将于年底前全部完成。市人大监督评议问题整改有效

促进市市场监管局解决了一系列涉及监管、执法、民生、机制问题，进一步推动市市场监管局优化履职、提升效能，工作再上新台阶。

褚新年对该局相关工作及其成效表示充分肯定，她强调，要进一步精细工作，严格对标对表，强化工作举措，把各项工作做到尽善尽美；要进一步加快进度，落实问题整改，全面完成指标任务；要进一步坚定目标，不断总结经验，充分吸纳意见，建立健全机制，力争工作成绩更加出彩。

推动计生工作再上新台阶 邓剑到永定区调研

本报讯（全媒体记者 朱付勇）10月24日下午，市人大常委会副主任、市计划生育协会会长邓剑带队深入永定区，就计生相关工作进行调研。

调研中，邓剑一行以座谈会形式听取了相关工作情况汇报。近年来，永定区计生协会以新时期计生协会六项重点任务为引领，以全面开展湖南省区级计生协会评估达标工作活动为目标，充分发挥群团组织优势，努力提升服务水平，为促进人口长期均衡发展、建设健康永定作出了积极贡献。

座谈会结束后，邓剑一行来到西溪坪街道一碗水村张家界跃云茶果专业合作社，现场调研了计生协“三结合”项目。邓剑指出，要提高政治站位，充分认识计生协会工作的重大意义，进一步清晰明确工作目标，坚持以问题为导向，抓实抓细各项工作。要加大对相关特殊群体的关心与帮扶力度，严格落实有关政策措施，充分体现党和政府的关怀与温暖。要提高重视程度，加强部门协同，完善工作机制，健全组织网络体系，强化人员经费保障，注重宣传教育引导，推动计生工作再上新台阶。

实施精准整改 消除安全隐患 全市建设工程和城镇燃气安全生产专业委员会 2022年第九次（扩大）会议召开

**安全责任重于泰山
人民生命高于一切**

本报讯（全媒体记者 陈洁）10月26日，全市建设工程和城镇燃气安全生产专业委员会2022年第九次（扩大）会议召开。副市长赵云海参加。

会议调度了市自建房安全专项整治、城镇燃气安全整治、百日攻坚行动以及在建工地、高层建筑排查整治工作。截至目前，全市可燃气体泄漏报警装置安装率为95.8%，其中管道燃气安装率为94.4%，瓶装燃气安装率达96.6%。全市共有在建工地135个，已开展3轮全覆盖摸排，发现隐患223个，已整改210

个。全市共有高层建筑1150栋，已排查482栋。

赵云海要求，全力做好经营性自建房安全隐患排查整治“回头看”。加快推进分类整治销号，继续强力推进自建房安全专项整治。积极督促各燃气企业及各区县政府履行企业安全生产主体责任和属地政府监管职责，加大隐患整改力度，对整治过程中发现的问题，及时依法移交相关监管、执法部门进行整改。深入开展建筑施工风险隐患排查整治，切实抓好在建工地实体质量和企业自身质量安全。压实各级主体责任，推进高层建筑安全专项整治，对安全隐患进行精准排查并整改到位。

注重薄弱环节 限期严格整改 我市创建食品安全示范城市风险监测与校园食品安全组调度会议召开

创建国家食品安全示范城市

本报讯（全媒体记者 王妍）10月26日下午，副市长陈瑜主持召开我市创建食品安全示范城市风险监测与校园食品安全组工作调度会议。

会上，风险监测与校园食品安全组各成员单位以及各区县负责人汇报了当前创建工作进展落实情况。

陈瑜指出，当前我市处于创建国家食品安全示范城市窗口期，所有相关部门单位务必要把创建工作当作首要事情

来抓，要放在心上，对标对表，有针对性地开展。要坚持问题导向，注重薄弱环节，严格对照食安委标准和指导意见，逐项自查自评，查找差距不足，限期严格整改。特别是对没有落实到位的工作，要第一时间实行台账管理、对账销号。要加大创建工作宣传力度，以多形式进行推广宣传，提升创建知晓率和食品安全满意度。同时要持续跟进稳固食品安全工作，让创建国家食品安全示范城市真正成为食品质量持续改善、安全监管持续加强、人民群众持续受益的过程。

张家界市人民代表大会常务委员会免职名单

(2022年10月28日张家界市第八届人民代表大会常务委员会第六次会议通过)

免去：

梅中才的张家界市中级人民法院审判委员会委员、审判员职务；

陈明的张家界市中级人民法院刑事审判第一庭庭长职务；

唐亚平的张家界市中级人民法院立案庭庭长职务。

张家界市人民代表大会常务委员会免职名单

(2022年10月28日张家界市第八届人民代表大会常务委员会第六次会议通过)

免去：

唐艳丽的张家界市人民检察院检察员职务；

卓子琦的张家界市人民检察院检察员职务。

我市全面推行 交房即交证

本报讯（全媒体记者 罗红艳）近日，我市印发《张家界市推进新建商品房“交房即交证”改革实施方案》。方案规定，市本级从7月1日起，各区县从12月31日起，所有城镇规划范围内新取得国有建设用地使用权的预售商品房项目必须实施“交房即交证”。

方案明确了“交房即交证”标准。开发商作为“交房即交证”的主体，应依据商品房买卖合同的约定，在合同约定的交房期限内将符合约定交付条件的商品房及其不动产权属证书交付于买受人。商品房为住宅的，出卖人还应当提供已备案的《住宅质量保证书》和《住宅使用说明书》；商品房为绿色建筑商品住宅的，绿色建筑等级及其技术指标等应当与已备案的《住宅质量保证书》和《住宅使用说明书》中记载的一致；商品房为全装修住宅的，出卖人还应当提供《室内环境质量检测报告》。

方案明确，为加强不动产登记综合受理窗口和工程建设项目审批综合服务窗口建设，按照“一个流程图、一个操

作指引”要求，构建信息共享、联合审批机制，实现“交房即交证”。工程建设项目审批有关事项有机结合，进一步优化水、电、气、网络、电视等开户业务联动办理。市、区县政务服务中心咨询窗口或者导引台要做好“交房即交证”引导服务。并要求整合再造业务流程，理顺登记与管理的关系，按照前置一批、并联一批的要求，对商品房预售、竣工验收、办理不动产首次登记及转移登记等全流程进行精简优化。

为夯实各部门主体责任，方案还要求各职能部门按照“谁审批谁监管，谁主管谁监管”的原则，加强事前事中事后全过程监管，做到问题早发现、早制止、早处理。将“交房即交证”改革中企业诚信守信情况纳入房地产行业信用信息和不动产登记信用信息归集范围，统一记入湖南省社会信用信息系统，并依法建立对不诚信房地产开发企业的限制清单及相关制度，依法依规构建跨部门、跨领域的一处失信、处处受限、联合惩戒机制。

以法治架起无障碍桥梁

聚焦我国无障碍环境建设法草案三大看点

新华社 新华视点 记者 高蕾 邵思聪

障碍需求，提重物者、推婴儿车的成年人也可能存在情境性的无障碍需求。

有数据显示，我国现有残疾人约8500万，截至2021年底我国60岁及以上的老年人已有2.67亿，加上有无障碍需求的孕妇、儿童、伤病人员等，人数合计数亿人。

中国人民大学法学院教授黎建飞认为，在我国人口老龄化进程加速等背景下，无障碍环境已经从残疾人的特需特惠转变为全体社会成员的普惠。

清华大学无障碍发展研究院院长邵磊表示，将无障碍受益群体明确为全体社会成员，有利于推动无障碍理念进一步深入人心，引导全社会提高对无障碍环境建设的重视程度。

看点二：无障碍设施建设、信息交流、社会服务等内涵扩充、标准提升

新时代的无障碍环境建设在继续解决“有没有”的同时，更要努力解决“好不好”“管不管用”的问题。

在现行规定基础上，草案进一步拓展了无障碍内涵，提升了相关标准和要求。

在无障碍设施建设方面，草案在现行规定列举的“道路、公共建筑、公共交通设施、居民建筑、居住区”五类场所基础上增加“公共场所”，将“广场、绿地、公园、户外停车场”等缺少构筑物的开阔场所纳

入其中。

此外，草案既对无障碍设施的建设、改造以及后续的维护管理作出总体规定，又对建筑领域的家庭居所、居住区等方面以及公共交通领域的关键点给予专门规定。为切实提高无障碍设施建设质量，草案将无障碍设施工程建设强制性标准引入法中，在设计、施工、监理、验收等各个环节予以说明。

在无障碍信息交流方面，草案着眼于弥合“数字鸿沟”，对公共信息发布、互联网网站和应用程序的无障碍改造等提出明确要求。为方便阅读障碍者获取无障碍方式作品，草案与著作权法和马拉喀什条约相关要求衔接，规定“国家鼓励公开出版发行的图书、报刊配备有声、电子、大字、盲文等版本”。

此外，草案还鼓励食品药品等商品外部包装配置盲文、大字、语音说明书等，方便有无障碍需求的社会成员使用。

在无障碍社会服务方面，草案围绕与人民群众关联度较高的公共服务、交通运输、医疗卫生等场景下的无障碍服务进行规范，对政府提供的政府热线、紧急呼叫、应急救援等无障碍服务也提出要求。

邵磊表示，草案对无障碍环境建设的规范和要求已经涉及社会生活方方面面。这些规定既立足国情实际，与经济社会发展水平相适应，又适度前瞻，为未来发展留下



10月27日，市消防救援支队开展2022年度执勤岗位大练兵暨职业技能竞赛。

此次比武竞赛涵盖了5000米跑、绳索攀绳、高空山岳绳索技术等多个项目，既有单人科目，又有班组、建制制实操实训科目，是一次全方位、多角度的竞技对抗。

吴杰 摄

健康張家界

警惕户外隔空感染

口罩，进而导致交叉感染。

专家提醒：阳性感染者吐痰的行为会形成气溶胶传播风险，若此时距离较近的市民未规范佩戴口罩，鼻孔裸露在外面，含有病毒的气溶胶极易乘虚而入，被吸入呼吸道。本轮疫情毒株传播隐匿性强，传播速度快，感染后多为无症状感染者，很容易在人群中造成隐匿性传播。戴口罩是性价比最高、最简

个人防护措施，口罩不仅可以防止病人喷射飞沫，降低飞沫量和喷射速度，还可以阻挡含病毒的飞沫核，防止佩戴者吸入。大大减少被感染的风险，防止疫情扩散蔓延，减少交叉感染。

1.佩戴口罩需注意的防护细节：市民可选用符合国家标准的一

次性使用医用口罩和医用外科口罩，注意口罩应大小合适；

确保佩戴口罩后能贴合面部，盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；

戴上口罩后，不要随意触摸口罩外层，也不要揉眼睛、摸面部等部位；

口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩佩戴累计时间不宜超过4小时；

在公共交通工具、医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；

打喷嚏或咳嗽时不需要摘下口罩，可适时更换；如果不习惯，可摘下口罩用纸巾或肘部遮掩口鼻，注意纸巾不要乱丢；

戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘

除口罩；

废弃的口罩需扔进有盖的垃圾桶，日常注意手卫生，佩戴和摘下口罩时，都要洗手。

2.特殊群体佩戴口罩注意事项：

有呼吸道基础疾病的患者需在医生指导下使用防护口罩；

3岁以下婴幼儿不宜戴口罩，易引起窒息，家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所。

提醒市民朋友要继续强化第一健康责任人意识。疫情期间，少聚餐聚会，少走亲访友，少参加喜宴丧事，非必要不到人群密集的场所。外出时，做好个人防护，加强手卫生，触摸了公共物品后，及时洗手或用消毒湿巾、免洗手消毒液洗手；居家时，加强通风换气，做好清洁消毒，注意个人卫生，有症状时及时就医。

来源：健康湖南

杏林之尊

张家界市中医医院协办

三、服药方法

(一) 服药时间

根据病情需用要和药物特性，选择适当的服药时间，也是合理用药的要求。古代医家对此很讲究。《汤液本草》说：药气与食气不欲相违，食气消则服药，药气消则进食，所谓食前食后盖有益在其中也。一般中药汤剂，每日早晚二次分服。具体服药时间应根据病情需要及药物特性来确定。

1.清晨空腹服。因胃中没有食物，所服药物可避免与食物混合，因此可以迅速到达肠中，充分发挥药

效。峻下逐水药晨起空腹时服药，不仅有利于药物迅速入肠发挥作用，且可避免晚间频频起床影响睡眠。

2.饭前服。胃中亦空虚。驱虫药、攻下药及其他治疗胃肠道疾病的药物宜饭前服用。因饭前服用，有利于药物的消化吸收，故多数药宜饭前服用。

3.饭后服。胃中存在较多食物，药物与食物混合，可减轻其对胃肠的刺激，故对胃肠道有刺激性的药物宜于饭后服用。消食药亦宜饭后及时服用，以利充分发挥药效。一般药物，无论饭前或饭后服，服药与进食都应间隔1小时左右，以免影响药物与食物的消化吸收与药效的发挥。

4.特定的时间服。为了使药物能充分发挥作用，有的药还应在特定的时间服用。如安神药用于治失眠，宜在睡前30分钟至1小时服药；缓下剂亦宜睡前服用，以便翌日清晨排便；涩精止遗药也应晚间服一次药；截疟药应在疟疾发作前两小时服药，急性病则不拘时服。

(二) 服药量

一般疾病服用汤剂，多为每日一剂，每剂分二服或三服。病情急重者，可每隔四小时左右服药一次，昼夜不停，使药力持续，利于顿挫病势。

应用发汗药、泻下药时，因药力较强，服药应适可而止。一般以得汗、得下为度，不必尽剂，以免

汗、下太过，损伤正气。

呕吐病人服药宜小量频服。药量小则对胃的刺激性小，不致药入即吐，多次频服，方可保证一定的服药量。

(三) 服药冷热

服药的冷热适度，应根据病情和药物性质，来具体确定。服药的冷热，多指汤剂而言。一般汤剂，所谓“汤者荡也”，故多宜温服。若治寒证用热药，更宜热服。特别是辛温发汗解表药用于外感风寒表实证，不仅药宜热服，还需服药后温覆取汗。至于治热病所用寒药，如热在胃肠，患者欲冷饮者可凉服；如热在其他脏腑，患者不欲冷饮者，寒药仍以温服为宜。另外，用从治法时，也有热药凉服，或凉药热服者。

至于丸、散等固体药剂，除特别规定外，一般都宜用温开水送服。