

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。

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，就计生协相关工作进行调研。

调研中，邓剑一行以座谈会形式听取了相关工作汇报。近年来，永定区计生协会以新时期计生协会六项重点工作为引领，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。

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

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成员单位以及各区县负责人汇报了当前创建工作进展情况。

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把创建工作当作首要事情

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建设综合服务窗口建设，按照一个流程图、一个操作指引，构建信息共享、联合审批机制，实现交房即交证工作与工程建设项目建设有关事项有机结合，进一步优化水、电、气、网络、电视等开户业务联动办理。市、区县政务服务大厅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。

为夯实各相关部门主体责任，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公示系统，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 邹思聪

这其中。

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位给予专门规定。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，草案着眼子弥合数字鸿沟，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。

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、社会服务等内容扩充、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。

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、应急避难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

充足空间。

对现行规定已明确的内容，草案结合当前社会发展情况适当提高了标准和要求。黎建飞认为，这充分体现了发展成果由人民共享的理念。

看点三：体验试用、检察公益诉讼等监督机制更为充实

草案设“监督保障”专章，充实了包括体验试用、社会监督、检察公益诉讼等在内的监督机制。

草案规定，国家鼓励工程建设单位在新建、改建、扩建建设项目建设竣工验收时，根据工程设施用途，邀请残疾人联合会、依法设立的老年人组织等组织以及有无障碍需求的社会成员代表，对无障碍设施进行体验试用，听取意见和建议。

无障碍卫生间开门的方向朝里，就很容易卡住轮椅；室外盲文标识指示牌材料选用不当，夏天摸起来会很烫手。在无障碍环境建设中，很多项目建设方对真实的无障碍需求缺乏了解，忽视了一些应该注重的细节，导致无障碍设施人性化不足、便利化不够，甚至还会造成安全隐患。

在2022年北京冬奥会和冬残奥会召开前，北京市民杜鹏曾作为北京冬奥组委残奥会部聘请的无障碍体验员，对涉奥场馆、医院酒店等地的无障碍设施反复体验试用，提出修改意见。▶▶(下转4版)

城乡居民医保缴费

12月31日前须完成

个人缴费标准为每人每年350元

本报讯（彭颖 罗健）近日，笔者从国家税务总局张家界市永定区税务局组织召开的2023年度城乡居民医疗保险征缴动员会上获悉，2023年度城乡居民医保个人缴费标准为每人每年350元，缴费期限为2022年9月1日至12月31日。

城乡居民医保制度是减轻群众就医负担、增进民生福祉、维护社会和谐稳定的重要民生工程。城乡居民可通过湘税社保APP、湘税社保缴费小程序、工行、农行微银行公众号或各银行柜台完成自助参保缴费。

洪家关白族乡给中小学校发放防疫物资

本报讯（邱德帅 朱红林）近日，桑植县洪家关白族乡党委、政府专人专程为辖区中小学校发放疫情防控物资，全力保障校园疫情防控应急物资储备。

据了解，洪家关白族乡此次共发放中小学校医用外科口罩21000个、消毒酒精96瓶、免洗手消毒凝胶16瓶和84消毒液4件。



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、绳索攀爬、高空山岳绳索技术等多个项目，既有单人科目，又有班组、整建制实操实训科目，是一次全方位、多角度的竞技对抗。

吴杰 摄

健康张家界

近期，奥密克戎BF.7变异株在全国加速流行，在国内，包括广东深圳、韶关、内蒙古呼和浩特、乌兰浩特等地均已发现BF.7变异株。有学者预计，BF.7变异株可能会成为今年秋季流行的突变株。

近期，多地疫情传播链的流调报告显示：路边相遇，一个细节造成病毒“秒传”人。据媒体报道，一名去外地旅游返回当地后确诊的市民，因不佩戴口罩在公共场合随地吐痰，使其携带的BF.7毒株在当地造成社会面传播，引发后续关联感染者已超过20例。

感染者有一个共同点：未戴好

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。本轮病毒传播隐匿性强，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、最简单的个人防护措施，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：

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、或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：健康微湖南

杏林之窗

张家界市中医院协办

三、服药方法

(一) 服药时间

根据病情需用药和药物特性，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：药气与食气不欲相逢，食气消则服药，药气消则进食，所谓食前食后盖有义在其中也。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

中药的服用法（三）

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“汤者薄也”，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。