

传递党和政府的关怀温暖

陈红日赴武陵源区开展春节前走访慰问

本报讯（通讯员 龚晓敏）2月6日，市人大常委会党组副书记、副主任陈红日带队前往武陵源区开展春节前夕走访慰问活动。

当天上午，陈红日先后看望了最美志愿者 李景军、省级劳模邓道理、中国好人 毛国平，与他们亲切交谈，详细了解他们的工作和生活日常，鼓励他们在各自工作岗位上继续发挥所长，发挥榜样表率作用，为社会传递更多正能量，并祝福他们在新的一年里身体健康，万事顺意。

家里还有什么困难？年货备齐了吗？在困难职工毛付兰家中，陈红

保持禁售禁放高压严管态势

赵云海检查永定区规范燃放烟花爆竹工作

本报讯（全媒体记者 廖雯）2月6日，副市长赵云海带队深入永定区检查规范燃放烟花爆竹工作。

赵云海一行先后来到阳湖坪街道、大庸桥街道小河坎社区、尹家溪镇等地，走访烟花爆竹批发企业、重点管控地段烟花爆竹联营店和人员密集场所，现场查看了烟花爆竹采购、保供、布点、安全管理情况,详细了解应急处置、宣传引导等工作。

赵云海强调,要始终坚持 安全第一、预防为主、综合治理 的方针,切实增强烟花爆竹禁售禁放工作的责任感和紧迫感,进一步加大安全执法检查力度,尤其要加强重点领域和关键环节安全监管,对检查中发现的问题隐患坚持

闭环管理,确保发现一处、整改一处,切实保障人民群众生命财产安全。要组织开展烟花爆竹禁售禁放专项整治,依法严厉打击违法行为,始终保持高压严管态势,确保人民群众度过一个欢乐祥和的新春佳节。

据了解,春节临近,烟花爆竹禁燃工作进入高峰管控阶段。市城管局在前期调研的基础上,组织召开了2024年度烟花爆竹规范燃放工作会商会议,并通过宣传车辆、敲门行动上门宣传、电子显示屏滚动播放规范燃放烟花爆竹宣传标语、发放宣传资料等线上、线下相结合的方式,在全市上下营造了群防群治、齐抓共管的浓厚氛围。

全力保障春节假期游客安全 150名 旅游医生 奔赴 18个站点

本报讯（通讯员 朱铁华）2月6日，我市举行 旅游医生 服务景区、服务游客岗前动员培训会,来自全市多家医疗机构的医务人员接受了规范化、系统化的理论与实操培训,全力保障国内外游客平安满意在张家界。

按照全市统一部署,春节假期我们从9家医疗机构征集招募了近150名医务志愿者,组成数十支 旅游医生 医疗小组,奔赴黄石寨、金鞭溪、袁家界、天门山等18个高山峡谷景区景点,实施全天候、零距离巡线巡（坐）诊,尽最大程度保障游客旅行安全。此次 旅游医生 牵头单位市人民医院副院长张进军介绍说,通过医疗关口前移,启动 旅游医生 保障机制,可有效满足游客就医需求,确保一般性伤痛不出景区,特殊性疾病不误病情。此外,在人员编队分组上更是结合各景区景点及人员专业特点,采取以党带团、以医带护、以老带新的 混编 方式进行合理搭配,从而有效提升整个团队的综合救治能力。

据了解,全国首个 旅游医生 志愿服务项目于2017年10月在我市成立,是中央宣传部、文化和旅游部及省市 四季同行、雷锋家乡学雷锋主题活动重点推荐的品牌项目。该项目运行7年来,已先后组织数千名医务志愿者走进景区景点、交通场站等地,采取 定点医疗+流动医疗+随机医疗 的方式,实施 一站多点、一点多路、一呼多应 及一张 旅游健康地图 服务保障举措,常年巡线在峡谷峰林之间和游客集散地,累计为国内外游客提供健康咨询、现场救助、紧急救援等健康服务达68.9万人次,备受社会各界及广大游客好评。

冬季如何预防中风？



杏林之窗
张家界市中医医院协办

冬季是中风高发季，大家在做好防寒保暖的同时，一定要注意中风的预防。

脑卒中（又称 中风 ）是一种突然发生的脑血管循环障碍性疾病，主要包括缺血性卒中和出血性卒中。冬季天气变冷，脑血管易收缩，血压不稳，也导致脑卒中高发。

为什么冬季容易发生脑卒中？

研究表明，脑卒中的发病具有明显的季节性，寒冷季节发病率高，尤其每年的11月到次年的3月，是脑血管病患者发病及猝死的高峰期。

1. 气候变化。
①冬季低温血管弹性降低，使血压升高，易导致脑血管破裂出血。
②寒冷的刺激使神经兴奋、激素分泌增多，从而使血管收缩、血压升高。
- ③寒冷使血液中的凝血物质含量增加，血液粘稠度增高，使血液中血栓形成。
2. 饮食改变。
寒冷的天气中，吃含荤食物较多的火锅、烧烤等，高脂肪、高热量、高盐分等加重血液粘稠度，增加中风的危险。
3. 其他疾病诱发。
冬季冠心病、心衰等疾患容易复发。这些疾病可影响大脑供氧及

供血等，诱发中风。另外，如果情绪激动、过度劳累、不按规定服药等情况，则会增加脑卒中的发病风险。

冬季如何预防脑卒中？

1. 做好保暖工作。
注意防寒保暖，避免严重刺激，特别是寒潮袭来，气温巨降时，要注意及时添加衣服。
2. 适当运动。
坚持体育锻炼，如户外散步，打太极拳等，提高耐寒能力。
3. 定期进行体检。
冬季是中风的高发季节，对于中风的高危人群，嗜烟、酗酒以及有五高（高血压、高血脂、高血糖、高体重、高龄）的人，应定期体格检查，体检内容包括血脂、血糖、心电图、脑血流图等项目，发现异常，及时就医。
4. 监测血压。
坚持服药，保持血压稳定。高血压患者应在医生的指导下坚持服药，不可随意停药或自行增减剂量，使血压保持在较理想水平。
5. 出现预警信号及时就医。
一般情况下，脑卒中发生前会有因脑部缺氧而发出的信号，及时发现这些预警信号可以及时治疗甚至治愈疾病。如突然出现口眼歪斜、流口水、说话不利索、一侧胳膊、腿无力、眼前发黑、看东西重影、眩晕明显、走路不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等症状。

如果遇到上述情况，请立即拨打120急救电话或及时送到有救治能力的正规医院就诊，接受规范的治疗。

（来源：长沙市妇幼保健院）

大雪之夜，张家界公交人通宵守候

为了三千旅客的平安归途

全媒体记者 王芳 庚海霖

2月3日下午，我市出现持续性强降雪天气，当天22:57发布暴雪红色预警信号，主城区永定区6小时降雪量达15毫米以上。

大雪致张家界西站多趟列车晚点，道路积雪结冰，私家车、出租车等几乎不能出行，大批返乡过年人员和来张游客面临着滞留车站并度过一个冰冷夜晚的窘境。

决不能让一名旅客滞留！市委、市政府第一时间下达命令。

市应急管理局、市交通运输局、市公交公司等单位闻令而动，连夜进行紧急部署调度。

一个 应急共识 在当天参加指挥的领导中形成：加强高铁站公交晚间运营力量，延长运营时间，从以前每天晚上8:40以后只保留加班车，调整为只要有列车到达、只要旅客有需求，就保证一定有公交车乘坐。

晚上9点，雪越下越大，市公交公司董事长吴云带领全体班子成员来了，坐镇指挥调度。

按正常工作时间排班，20多名驾驶员随时做好登车运送乘客的准备；相关片区经理、线路队长及站场各个岗位的工作人员全部到岗值守

各种应急举措经商议出台，这注定是一个不眠之夜。

每一趟列车到达，下车的旅客就往公交站场涌来。

请小心脚下，不要走边上，容易滑倒。

请大家依次排队乘车。

不要慌，都有车坐，大家请放心。

站场内，温馨的话语通过扩音器传送到每一位乘客。

Z8002 目前 23:56 到，下车 638 人；G5876 目前 2:11 到，下车 351 人。张家界西站公交站场负责人覃立军向车队的同事通报着这些数字。他与张家界西站站长尹维上随时保持通讯，及时掌握列车晚点时间和到站旅客人数。

吴总，12点半会有1000多人下车，人太多了，我们的驾驶员不够怎么办？晚上10点多的时候，覃立军向董事长吴云报告。

马上从公司抽调经验丰富的驾驶员前来支援！吴云果断下令。

此时，雪下得正猛，赶到高铁站不是件容易的事，但接到任务的增援驾驶员没有一人抱怨，都在规定的时间到达。

获得 湖南好人 称号的驾驶员张竞仁刚刚下班，公司便没有抽调他，但张竞仁从同事口中得知高铁站需要增援的消息，立即主动请战，从区妇幼保健院步行往高铁站赶。

我当时心里想的是，就是走，就是跑，也要赶到高铁站，为旅客平安回家出一份力。事后，张竞仁如是说。

当旅客们深夜抵达张家界西站时，迎接他们的是热情的引导、温馨

的提醒、贴心铲出的上车通道、无须等候太久的温暖车厢

站场的调度室成了 旅客之家，工作人员免费为大家提供热水、方便面 and 寄存行李等服务，还临时在调度室增加了2个烤火炉。

一台台公交车满载旅客驶离停车场，覃立军很快发现，还有不少人没有上车，但已经没有驾驶员了。军人出身也是老公交司机的他跳上车，顶上了驾驶员的位置，其他有公交驾驶资格的公司领导，也纷纷登上了驾驶室，公司总经理黄波上车变身 押车员。

雪夜行车，安全第一，一旦出了事故后果不可想象。公交公司连夜全城搜集购买防滑链，防滑链不够就用粗麻绳绑在车胎上，增加摩擦防止车子打滑。每条线路行车前必须先进行探路，确认安全才开始发车。每台公交车配备2名驾驶员、1名安全员，车上都备了铁铲，出现车子被雪卡住开不动的情况时，工作人员立马跳下车铲雪。

一趟一趟晚点的列车陆续到达。平常高铁站晚上11点多就没有列车了，但2月3日的列车，一直到2月4日接近凌晨4点才全部到达，晚点时间最长的达259分钟。

大雪之夜，张家界公交人一直在为旅客守候，2月3日晚至2月4日凌晨，共安全运送旅客3000多人，无一

人滞留车站。

当把前一天晚点列车的旅客全部送走，新一天运行列车又陆续到站了，奋战了一个通宵的公交人继续在岗位上坚守着。

饿了就泡碗方便面应付，累了就在凳子上小憩一会儿，有了空余时间就到站场里铲雪

公司董事长吴云及其他公司领导，站场负责人覃立军、片区经理张中桥、线路队长赵飞、站务员王联合等，从2月3日的早上8点开始就坚守在工作岗位上，到记者采访的时候已经坚守了30多个小时，然而他们的工作还在继续，许多人的眼里满布血丝。

为张家界点赞！张家界公交人，你们是最美搬运工！

凌晨3点多的大雪冻雨天气还能在高铁站坐到市区的公交车，比心！

来张家界旅游是为了圆81岁老岳父的心愿，动车晚点没有出租车，凌晨1点多有公交车安排去市区，当时人非常多很挤，工作人员帮忙给老人找座位，真的很感动。

寒夜之旅，虽迟却暖。张家界公交雪夜护送的行为深深打动了当天乘坐公交的旅客，他们纷纷通过发朋友圈、抖音和在网上留言等形式表达心中的感谢之情。



2月7日，新峰市场人头攒动，热闹非凡。冰雪尚未消融，却挡不住市民上街购买年货的热情，各大农贸市场糖果、腊肉、春联等年货供不应求，节庆氛围浓厚。

全媒体记者 罗俊杰 摄

冰雪中的忘我奉献

我市抗击雨雪天气的几个暖心瞬间

上官智慧

4个小时，终于通了！2月4日清晨，浑身被雪浸湿的永定区新桥镇分管安全生产的副镇长向刚，从撒盐破冰开路的车上跳下，望着张慈线上的车来车往，笑了。从2月1日起，他已连续高强度工作了3天。

雨雪冰冻之下，朋友圈的雪景趣意、妖娆。而诗意的背后，是我市无数个 向刚 在忘我奉献。

大雪封山，孕妇羊水破裂
没路，我们抬着走

一夜未歇的冻雨，本属高寒山区

的慈利县南山坪乡盐井村被冰雪裹得更加严实。

我媳妇怀孕36周多，羊水破裂，车辆无法通行，怎么办？2月4日凌晨4点多，一通带着哭腔的紧急求救电话，搅乱了村里的宁静。

没路，我们抬着走！接电话的是盐井村党支部书记孟庆铄，急得跺脚、挠头。电话挂断后的30分钟里，孟庆铄紧急组织10余名党员群众，自制简易担架，用手推、肩扛，徒步转移孕妇。

南山坪乡党委书记彭军得知

后，一边组建临时救援突击队，一边赶紧通知乡卫生院备好床位，并通知南山坪村党支部书记吴波驾着装有防滑链的皮卡车前来接应。同时，彭军请求慈利县应急管理局联系消防车到南山坪乡卫生院待命。

大雪倾城，举步维艰。众人接力，徒步近4个小时后，孕妇被转移到乡卫生院，待孕妇身体状况平稳后，由前来接应的消防车送往县城医院。当天下午，孕妇经剖宫产分娩一男婴，母子平安。

▶▶（下转4版①）

暴雪冰冻天气，张家界市疾控中心发布健康提示



冒、流行性腮腺炎等呼吸道传染病的传播。

如何预防？

1. 尽可能少外出，尤其避免到人群聚集的地方，如果一定要去人群聚集的地方，最好戴上口罩；
2. 打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻，不要随地吐痰，不要随意丢弃痰或擦鼻涕使用过的手纸；
3. 勤洗手，不用污浊的毛巾擦手，双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手或擦净；
4. 避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品；
5. 注意环境卫生和室内通风，如周围有呼吸道传染病症状病人时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风，注意保暖；
6. 多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫力。

如何处置？

一旦出现发热、咳嗽等症状，患者要及时就诊、注意休息和营养，同时注意采取措施如戴口罩，不要与其他人密切接触，避免传染。

二、心脑血管疾病

人体受到低温刺激后，会导致交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，使心、脑负荷加重引起血压升高，脑部缺血缺氧加速了血栓的形成，同时由于气候干燥，人体消耗水分多，容易造成体内缺水导致血液粘稠，血流减慢，因此寒冷天气急性心肌梗死与脑卒中发病率较高，尤其是老年人心脑血管病比较多发。

如何预防？

1. 患心脑血管病的老年人要做好保暖措施，下雪、化雪时天气寒冷，尽量减少外出时间；

▶▶（下转4版②）



积雪压塌多处彩钢棚 慈利消防紧急救援 被困居民

本报讯（通讯员 魏咏柏）连日积雪，造成多处居民彩钢棚垮塌，导致多人被困。慈利县消防救援大队组织消防救援人员迅速展开救援，成功救出多名被困居民。

2月3日17时许，慈利县零阳街道茶庵村一民用彩钢棚因积雪坍塌，一人被困。接到报警后，慈利县消防救援大队立即出动2车9人赶赴现场，利用液压破拆工具组实施救援。由于被困人员小腹被彩钢棚支架压住，需将彩钢棚支架扩张。20分钟后，被困人员被成功救出，移交至慈利县中医医院救治。

2月4日7:45，慈利县零阳街道青山村六组一民用彩钢棚（晾衣服使用）发生坍塌，一人被困。接到报警后，县消防救援大队立即出动2车10人赶赴现场，经勘察发现，住户楼顶彩钢棚坍塌，一名中年男子被困在坍塌的彩钢棚下，须将彩钢棚支架扩张升高。消防救援人员经过近半小时的紧张施救，成功将被困人员救出，移交120急救车送往医院救治。

2月4日9:06，慈利县骨科医院附近一民房因大雪导致楼顶彩钢棚坍塌，将该住户大门堵塞，屋内一人被困。接到报警后，县消防救援大队立即出动1车6人赶赴现场处置。经过勘察，因彩钢棚残件掉落在大门口，导致大门无法打开。指挥员一边安抚室内被困人员，一边组织消防救援人员清除积雪。不到五分钟时间，大门口积雪被清除干净，室内被困人员得以成功疏散。

2月4日17:31，慈利县零阳街道古城路1栋7层民房2楼露台的彩钢棚发生垮塌，造成2人被困。接警后，县消防救援大队救援力量迅速到达现场。此时2楼露台上方的彩钢棚已经坍塌，被困人员情况不明。情况紧急，指挥员立即组织施救。消防队员先将坍塌彩钢棚下方的积雪清理干净，然后从缝隙处钻进去，找到两名被压在彩钢棚下的被困人员，两人均不同程度受伤，其中一个不时发出痛苦的呻吟，消防队员立即用液压破拆工具实施救援，并不时安慰被困人员。10多分钟后，被困人员被成功救出，随即移交给医护人员送往医院救治。

据统计，2月1日以来，慈利县消防救援大队指挥中心共接警19起，其中火灾扑救8起，抢险救援7起，社会救助4起，共救出被困群众5人，成功救助1人。寒潮天气仍在持续，慈利消防救援大队全体指战员将继续枕戈待旦，战冰斗雪，用实际行动践行 对党忠诚、纪律严明、赴汤蹈火、竭诚为民 的铮铮誓言。