

娄底广播电视

第33期 (总第1458期)

2020年8月13日出版

本期20版

介绍2020年8月17日至8月23日电视节目



扫一扫,关注娄底广播电视台官方微信

11层高楼上的危情营救
» 7版

“全民健身日”

推动全民健身

主办单位：娄底市文化旅游体育局
承办单位：娄底市全民健身服务中心 娄星区文化体育局
协办单位：市健身协会 市广场舞协会 市排舞协会
市天下武林武道俱乐部 市禅逸瑜伽
承办单位：养乃世家

全民健身动起来

» 2版

(邹雄华/摄)

讲文明树新风·公益广告

携手你我他·共创文明城

说文明话

办文明事

做文明人

建文明城

中共娄底市委宣传部 娄底市文明办 宣

线上线下齐开展 我市启动“全民健身日”系列活动

8月8日上午,2020年全国“全民健身日”娄底市分会场活动在娄底市体育公园启动。市委常委、宣传部长吴建平宣布活动启动,副市长李有才主持启动仪式。

本次活动以“推动全民健身 助力全面小康”为主题,由市文化旅游广电体育局主办,娄底市全民健身服务中心、娄星区文化旅游广电体育局、娄底市健身气功协会承办。主会场设市体育公园,娄星广场、石马公园、孙水公园、神童雕像广场等分会场同步开展活动。启动仪式上,近百位健身爱好者现场展示了11个全民健身表演展示项目,包括太极、街舞、广播体操等,积极指导市民进行科学健身。

据了解,为倡导市民参与健身活动,8月8日,娄底市全民健身服务中心所辖场馆、市体育学校羽毛球馆等室内场馆采取预约方式向市民免费开放。今年“全民健身日”除了线下活动外,还开展了多项线上示范活动,包括国家体育总局人力中心组织的“我与冠军PK”家庭健身项

目线上挑战赛、国家体育总局彩票中心组织的“点亮健康中国”活动、中国体育报业总社组织的“我的居家健身故事”有奖征文活动、中国乒乓球协会组织的“战疫情赛乒乓保健康”活动、华奥星空科技发展有限公司组织的“全民健身日”线上主题活动等。(钟志敏 周益群)



戈舞展示 (邹雄华/摄)



瑜伽展示 (邹鹏/摄)

● 娄底旅游攻略

这18个景区景点,暑假旅游又近又好玩

暑假即将结束,我们如何抓住暑假的“尾巴”,在娄底境内来一场说走就走的旅游呢?本期特推介这18个景区景点,这些景区景点,经济实惠,而且路途也不远,带上家人和朋友,让我们开心畅游吧。

8个需要门票的景区

1、曾国藩故居。国家AAAA级旅游景区,位于双峰县,代表性建筑有富厚堂、白玉堂、大夫第、黄金堂等,同时还有秋瑾故居及蔡畅故居光甲堂。其中富厚堂是核心景区,也是全国保存无几的“乡间侯府”。

景区地址:双峰县荷叶镇富托村

游玩时间:建议2-3小时

开放时间:8:30-17:30

门票价格:联票70元,富厚堂60元,白玉堂20元。

2、紫鹊界梯田。国家AAAA级旅游景区,周边梯田达8万亩以上,具有地势高、规模大的特点,这里有着独一无二的自流灌溉系统,整个山体没有一口山塘、一座水库,甚至无一条像样的水渠。这里梯田、民居、森林和道路相互交织,构成了一幅古朴、自然的乡村民俗画卷。景区内景点众多,包括:月牙山、九龙坡、仙姑河峡谷、奉家桃花源、紫鹊界漂流、高洲温泉等。

景区地址:新化县水车镇

游玩时间:建议1-2天

开放时间:8:00-17:00

门票价格:成人票:86元。儿童1.3米以上免票;老人70岁以上凭有效证件免票;学生持证半票。

3、梅山龙宫。国家AAAA旅游景区,共有九层洞穴,由上万个溶洞组成的地下溶洞群。她神奇美丽,不仅仅是具有宏伟瑰丽奇形怪状的地下沉积景观,更令人神往的是由地下河和旱洞组成的层楼空间结构。洞府分为龙宫迎宾、碧水莲宫、开天辟地、天宫仙苑、梅山风情、龙凤呈祥六大景观。

景区地址:新化县油溪乡高桥村

游玩时间:建议1-2小时

开放时间:9:00-17:00

门票信息:80元

4、湄江风景区。国家AAAA旅游景区,风光奇特,景点集中,景观齐全,具有奇景、险境、神旅之特色。拥有一代帝陵、二湖秀水、三道岩门、四片绿洲、五座寺庙,六大飞瀑、七里峡谷、八面险峰、九曲湄江、十处绝景、百个奇洞、千块奇石、万树腊梅等秀美景观。

景区地址:涟源市湄江、石陶、古塘、四古、漆树5乡镇境内

游玩时间:建议2-3小时

开放时间:9:00-16:00

门票信息:身高1.1米-1.4米半票,1.1米以下免票;70岁以上老人持老人证可享受半价优惠50元,学生凭证购买优惠票40元。

5、波月洞风景名胜。电视连续剧《西游记》中的水帘洞与白骨精的行宫均拍于此洞之内。以地下溶洞景观为主体,地面景点相陪衬的综合性公园。周围有大乘山森林公园、瀑布群和素有世界锦都之称的锡矿山等景点,是一个集游山、观洞景、望瀑布、岩溶研究于一体的风景名胜。

景区地址:冷水江市波月路1号

开放时间:8:00-17:30

门票价格:78元

6、大熊山。国家级森林公园,国家AAA旅游景区,又名熊胆山、神山,是蚩尤的故里,苗瑶族的发祥地,新化重要的林区和美丽壮观的风景区。位于新化县北端,与安化县接壤,距新化县城50多公里。最高点九龙峰海拔1662米,由40余座海拔1000米以上的山峰,组成宏大的山体,属湘中最高峰。

景区地址:新化县圳上镇

开放时间:8:00-17:00

门票价格:60元

7、三联峒。国家4A级旅游景区,景区设有娃娃鱼养殖基地、孔雀养殖基地、穿山甲科普基地,现有按国家AAAA级景区标准建设的冰泉峡谷游线和龙脊峰游线。海拔在780米-1500米之间,景区原始森林生态覆盖率达97%,负氧离子含量极高,每立方厘米达68000个。四周深山峻岭、冰泉密集,是一块未污染的原貌处女地。

景区地址:新化县维山乡四都神象山境内

开放时间:9:00-18:00

8、渠江源。国家AAA旅游景区、中国绿色生态茶叶之乡,景区面积52平方公里,有高标准生态有机茶园3000亩,海拔700-1200米。有原生态的古道,惊险刺激的崖、潭、河、桥、瀑布,令人流连忘返,是观光、休闲、品茶、摄影、清心洗肺消暑的最佳去处。

景区地址:新化奉家镇大桥村

开放时间:8:00-17:30

门票信息:20元

10个不需要门票的景点

1、娄星区仙女峰。又名紫华峰,位于娄底东南方向的万宝镇境内,这里风景秀美,小桥流水,山林茂密,孙水河沿山脚缓缓流过,两岸农家饭店一家连着一家。相传唐朝时候曾有九女在此山修炼成仙,化鹤飞身,瑞映此峰,因而得名。

2、湖南双峰水府旅游区。建立在大型人工湖泊之上,属国家水利风景区。位于娄底城区以东8km。库区两岸阡陌纵横,茶林果园一片青郁,水域达45km²,相当于9个杭州西湖大。库区水如明镜,岛似青螺,黛山倒映,湖光山色。

3、龙山森林公园。位于湘中娄底涟源市南部,公园总面积为9286.12公顷,公园因山体庞大浑厚,山势高峻挺拔,山形伸展如龙而得名,最高峰岳坪峰高达1513.37米,是国家级森林公园,现已评为“中国龙

山华夏中药文化园”。

4、新化奉家山。地处新化县西部的雪峰山脉中段,与隆回、溆浦两县接壤。镇域面积246平方公里,海拔从371米-1584米,水能资源丰富,山地气候明显,又无“三废”污染,森林覆盖率80%以上,集中连片的楠竹有4万亩以上。

5、新化古台山森林公园。1999年3月,在古台山的基础上经新化县人民政府批准建立的县级森林公园,面积5.8万亩,位于湘中新化县西部,离县城33公里。

6、梅山大峡谷。位于新化县田坪镇建军村,河岸刀劈釜削,石崖千丈,悬崖中开,瀑布竞飞,峡谷葛藤缠绕,白鹭回翔,龙潭风雨桥、杨红岩风雨桥静卧两岸,有人这么形容新化的梅山大峡谷:最美的女子养在深闺,新化最美的风景藏在油溪河。

7、冷水江祖师岭。位于冷水江市南郊的三尖镇,山岭挺拔险峻,山麓林丰竹翠,泉水潺潺,山腰松涛阵阵,云岚出岫,山顶怪石奇峰,崖峭壑深。峰巅远眺,晴朗天气一目千里,湘中山水尽收眼底,长沙和湘潭依稀可辨。

8、冷水江大乘山。位于冷水江市南郊禾青镇和三尖乡境内,山体雄伟,地势陡峭,岩石林立,树木葱茏,有不少景色奇特的悬崖峭壁、峡谷、深潭、瀑布、石林和石海,是避暑旅游的胜地。

9、双峰紫云峰。“海拔818.8米,是域内第一高峰”。站在紫云峰顶,远可眺望祝融峰,近能俯视“荷叶”:由黄巢山、白石峰、铜梁山、黄牛峰、高帽山、九峰山和紫云峰等蜿蜒起伏、犬齿相连的山脉围绕的盆地,就是一片硕大的荷叶。

10、双峰九峰山森林公园。位于双峰县东南部30公里,在马鞍乡、荷叶乡与衡阳县交界。九峰山森林公园九峰山东侧蟠固刹,唐时僧人定静、慧极建定慧庵于此,为湘衡佛教发源地之一。(新湖南)

娄底丽人妇产医院
·娄底市产科救治联盟·区妇幼保健医疗共同体·

参照国际JCI标准
成就专业妇产医院

专家更强 高级职称专家近10位
服务更优 全程化母婴医疗照护

规模更大
10000平米专业妇产医院

更好丽人·更好女人

看妇科用微创·生宝宝选无痛·专家儿科护航·治不孕上万例·医疗产后康复·医养月子中心·女媧智能四维彩超

健康热线 812 8888
医院地址:娄底市金谷市场南门旁
公交线路:10/13路至(丽人妇产医院站)



娄底东方医院
市、区两级医保定点医院
城乡医保定点医院

顺产生宝宝 到东方医院

无痛分娩 轻松顺产
订房分娩尊享产前检查免费(价值1235元)

地址:娄底市娄星北路一大桥往潇湘200米
交通:市内乘公共汽车121路126路到娄底东方医院下车

娄底完成通村水泥沥青路2365公里

本报讯 8月12日,记者从市交通运输局获悉,2020年省下达我市重点民生实事自然村通水泥(沥青)路的考核目标为198公里,到6月底已完成226公里。至此,我市从2018年开始的自然村通水泥(沥青)路建设工作,历时两年半,已全部完成规划里程2365公里,实现了省委、省政府规定的25户及100人以上自然村通水泥(沥青)路的目标。

市交通运输局把自然村通水泥(沥青)路建设作为一项重要政治任务、脱贫攻坚任务和民生实事任务,统筹各县(市、区)交通运输部门全力推进、定期调度,根据挂图作战和倒排工程任务、时间节点,分乡镇、分区包干负责。对2018年至2020年省新增地方债券中明确用于重点民生实事的资金,督促各县(市、区)政府必须专项用于自然村通水泥(沥青)路建

设,不得转移和挪用。为规范资金管理,配合市级财政设立自然村通水泥(沥青)路专账,负责省级奖补资金和市级配套资金的专账核算,做到专款专用,按照建设项目申请报告和完工验收进度,分别直接支付至施工单位,起到了督促施工单位抓好质量的目的,实现了重点民生实事建设项目一次性竣工验收合格率达100%的目标。(彭达)

在“忘我”中成就“大我”

又到退伍季,进退去留、立功受奖、安置政策等事关个人利益的话题再次成为热点。

打开时光之窗,一段珍贵的历史镜头令人感慨:1955年9月27日下午,由毛泽东主席主持的授予元帅军衔和勋章典礼在中南海怀仁堂隆重举行。这一天本应是喜气盈盈的日子,十大元帅却个个面色凝重。原来,授衔授勋典礼前,元帅们谈到了南昌起义,谈到了叶挺等革命先辈。他们认为,革命胜利是无数先烈拼杀出来的,而不仅仅是活着的人的功劳。评衔结果出来后,徐向前、罗荣桓、叶剑英等还提出过让衔或降衔的申请,授衔当晚有的人甚至睡不着觉。

一幅生动的历史画面,一个鲜活的历史故事,让我们看到了革命前辈的大胸怀、大境界、大格局。开国元帅浴血沙场,九死一生,有惊天伟业之实,无居功自傲之意,名利面前“想得透、看得淡”,大义面前“守得住、行得正”,这是一种伟大的品格。

历史上,许多老军人和老党员把名利看得很淡。原新疆军区后勤部部长甘祖昌被授予少将军衔后对妻子说:“比起那些为革命牺牲的老战友,我的贡献太少了,组织上给我的荣誉和地位太高了!”不久,他举家回乡务农,带领父老乡亲修水库、建电站、架桥梁、治红壤,以实际行动诠释了共产党人的初心。“共和国勋章”获得者张富清老英雄,60多年深藏功名,一辈子坚守初心、不改本色。接受媒体采访,他表示:“一想起和我并肩作战的战士,有多少都不在了,比起他们来,我有什么资格拿出立功证件去显摆自己啊?”

名利,谓“名位与利禄、名声与利益”。但在甘祖昌、张富清眼里,他们追求的“名”是“共产党员”“革命军人”这个光辉之名,追求的“利”是人民群众的最大利益。在长期的革命斗争中,我党我军之所以历经艰难而始终保持强大的凝聚力、战斗力,一个重要原因,就是无数前辈在“无我”中找到“真我”,在“忘我”中成就“大我”,把淡泊名利作为一种担当、一种追求,为了革命事业甘愿牺牲一切。

习主席指出,不谋私利才能谋根本、谋大利。面对名利得失,选择争还是让,两种截然不同的人生态度,体现出一个人的修养风度与思想高度。多让者,往往能克己内敛,自觉以谦虚礼让姿态为组织分忧,充分肯定别人的贡献与付出,不仅鼓舞了别人,也给自己带来了成长的机遇,会收获更多的友善、认同与帮助。

当前,国防和军队建设正处在爬坡过坎的关键时期,广大官兵应当更多地想一想开国元勋们的思想境界,做到不为名所困,不为利所累,不为名所缚,不为利所惑,得到时多想组织的培养帮助,也要看到自己的不足和差距,保持职务、待遇、荣誉上的知足感,把精力多用在干工作上,把心思多用在抓发展上,把聪明智慧多用在能打胜仗上。(据《中国国防报》)



娄底喜获国家转型升级示范区建设优秀城市

本报讯 8月11日,笔者从市发改委获悉,近日,国家发改委等五部门通报的2019年度国家产业转型升级示范区建设评估结果显示,湖南中部、山东淄博、湖北黄石、四川自贡4个示范区评估结果为优秀。在全国20个产业转型升级示范区的29个城市中,娄底、株洲、淄博等6个城市年度评估为优秀。自2017年开展评估

以来,湖南中部继2018年获得优秀后连续两年获评优秀,娄底首次获评单个城市优秀。

据了解,下阶段国家五部委将根据年度评估结果进一步健全奖惩激励机制,对年度评估结果为优秀的示范区,国家发改委将在2021年安排中央预算内投资时增加切块额度2000万

元,并优先支持重大项目建设和政策先行先试,科技部将支持建设国家创新型产业集群,工业和信息化部将支持建设新型工业化产业示范基地和制造业创新中心,自然资源部将支持开展土地利用改革试点,国家开发银行将推动在产业规划和投融资领域开展全面合作。(朱雄军)

娄底影院复工率达75%

本报讯 8月12日,记者从市委宣传部了解到,从7月21日起,全市影院陆续开放。截至8月12日,全市共有20家影院,已复工15家,复工率75%。其中城区电影院复工的有幕语环球影城、星空影城、万达影城、星美国际影城、完美世界影城、三业影院及左岸国际电影城等。

“我们一定要积极主动出击,将‘湘观影’等活动在娄底迅速落实落地”“之前的文件都已经发到各个单位,下一步我们将打电话逐一进行核实”“好的政策、好的活动、好的片子等都可以通过媒体宣传让市民提前知晓,吸引大家来参与、来互动、来观影”……8月5日,在娄底

市影院复工复产推进座谈会上,市委宣传部、市直机关工委、市总工会、新闻媒体相关负责人与各大影城负责人面对面座谈,为助力影院复工复产、电影行业复苏出点子、想对策。

8月7日,经历了197天的停摆后,娄底左岸国际影城正式复工营业。开业当天,虽然暂时只开放5个影厅,放映了21场电影,但依旧拿下了娄底票房和人次第一的好成绩。

娄底左岸国际影城市场负责人胡晓碧告诉记者,影城目前票房主要由《1917》《星际穿越》《误杀》《极速车王》《多力特的奇幻冒险》组成,与前

段时间复工的影院排片以经典复映片为主相比,影城此次复工排映的基本上是新片。不错的来势,不仅让自己充满了信心,也为整个行业注入了“强心剂”。

“相比往年暑期档,今年各项数据‘差很多’,职能部门积极推动加上影院自己主动作为,目前排片少、观众少、票价低等问题肯定能得到有效解决。”业内人士告诉记者,通过各方努力,大家正在逐渐恢复‘元气’,随着新片源不断增加,《哈利波特与魔法石》《八百》《盗梦空间》等大片上映,预计将有更好的票房成绩。(谭周易)

●湘中时评

增强主人翁意识打好创文管卫攻坚战

这个夏天,热情如火。机关干部、企事业单位职工、学校师生、志愿者齐参战。党员、干部走进一线,哪里有创建难点、哪里有群众需求,哪里就有党员、干部的身影。街道、社区干部连续奋战,整治社区、街巷环境,进门入户宣传创建知识……每个街道都是主战场,每个部门都是主力军。他们正乘风破浪,激荡出创建文明城市的强劲音符。

众所周知,创建全国文明城市是满足人民群众对美好生活向往的必然要求,是提升城市综合竞争力的重要突破口,是推动市域治理现代化的有效载体。

创文管卫更是一项民生工程、民心工程,直接惠及每个人的生产生活,因而需要人人参与、人人努力。

然而,在创文中也有不和谐“声音”出现,如:过马路不走斑马线、闯红灯、摩托车乱穿马路、小车乱违章停车、垃圾乱丢乱发,诸如此类的现象每天都时有发生。究其原因,无外乎是平时文明意识淡薄,城市主人翁意识弱化,是主观意识出了问题。

“创文”体现的不仅是城市的文明,更是市民的文明。在创文管卫过程中,市民若缺乏主人翁意识,就会陷入“整治—破坏—再整治”的循环。创文管卫没有旁观

者,只有每个居民参与其中,以“创文”重塑自我,自律于生活点滴,秉持良好家风家训,慎独、慎初、慎小、慎微,讲道德、尊道德、守道德,以文明涵养文明,以文明推动文明、以文明提升文明,共建共享、同心同行,才能汇集起创建的蓬勃力量。

“创文”虽难,志坚者进,实干者成。只有让文明的意识和理念在心中深深扎根,内化于心外化于行强化于果,创文才能成功,创建文明城市的意义才能真正体现。让我们携手并进,一起成长,一同进步,共建美丽家园,为创建全国文明城市奉献智慧和力量!(毛丹)



湘雅专家入驻娄底市第一人民医院长期坐诊

入驻专家廖前德教授 专家门诊地点:门诊二楼湘雅骨科专家门诊 坐诊时间:周四、周五

娄底开展二手低速货车流通安全隐患整治

本报讯 为从源头淘汰高风险二手低速货车,防止存在严重安全隐患的低速货车通过二手车交易市场流入社会,对存在严重故障和安全隐患且达到强制报废标准的二手低速货车进行强制报废,自4月开始,市商务粮食局组织各县市区商务部门对二手车交易市场和各类二手车经营主体进行“地毯式”全面排查,采取企业逐台登记检查情况并建立自查台

账方式,凡发现存在严重故障和安全隐患的车辆,要求企业及时报告公安交警和市场监管部门进行依法处置,并引导车辆所有人主动将已达到强制报废标准的二手低速货车交给具有资质的报废机动车回收拆解企业进行回收拆解。

截止7月底,全市已对注册并实际从事二手车经营的33家二手车经营主体的进行了细致排查,共排查出5台二

手低速货车,暂未发现存在严重故障和安全隐患及已达到强制报废标准的二手低速货车。商务部门要求各二手车交易市场建立低速货车流通安全管理长效机制,在市场出入口设立监控设施,接入公安交警部门,记录二手低速货车出入情况,对拒绝主动报废已达强制报废标准的二手低速货车、驾驶机动车强行驶离的行为,务必及时报告公安交警部门依法查处。(尹伟华)

市发改委进社区 落实创文管卫工作

本报讯 8月10日,市发改委工作人员来到菊苑东区、市发改委家属院、和泰家园小区参与和落实创文管卫工作。

市发改委通过实地察看、走访询问,详细了解各小区当前创文管卫工作的具体情况,面临的问题和困难,明确各小区对标对表,由社区严格把关,物业具体落实,市发改委积极配合指导协调,既要做好违章建筑拆除、消防设施配备等“大事”,也要做好清理小区种菜、喂养鸡鸭、配齐各类标牌、标识等“小事”。

市发改委副主任贺雄表示,市发改委作为全市创文经济发展保障组的牵头单位,既要发挥“牵头”作用,整合各方力量,为创文管卫提供有力保障。也要积极配合社区,把联点小区的具体工作落到实处、落到实处。(张富财 廖永华)

警惕有人非法买卖银行卡

本报讯 日前,客户梁某来邮储银行涟源市六亩塘营业所办理银行卡开户,柜员在验证客户身份证信息后引导其在自助设备上办理了银行卡开户。客户梁某随后至柜台存入200元,马上又取款100元,并要求打印明细清单,说是公司发工资要求银行打印流水,柜员给其打印之后,客户拿出手机在微信上与他人联系了一下后,再次要求打印一张存取款的凭证单,柜员感到

客户行为异常,要求客户说明其真实用途,客户梁某将其手机递给柜员,要求按照其微信聊天上的提示进行打印,网点人员发现客户与他人的聊天信息为“到邮储银行开卡,存一笔钱,再取一笔钱,要银行打印出流水,把这张银行卡卖给他,每张900元”,柜员怀疑客户涉嫌非法买卖银行卡,立即报告网点支行长,支行长联系了上级管理部门并拨打了110报警,半小时之后当地派

出所人员来网点将客户梁某带走调查。据了解,客户梁某的该微信联系人是在街上遇到并加微信的陌生推广人员。

今年以来,邮储银行娄底分行高度重视打击治理电信网络新型违法犯罪工作,加强银行卡风险防控和账户实名制管理,并采取多种形式广泛开展防电诈宣传普及,提升广大客户的警觉性,尤其是提升学生群体和老年人群体的防诈骗意识。(黄蓝 唐果)

市城管支队清理 沿街门店橱窗广告

本报讯 连日来,市城管执法支队联合市广告灯饰办开展中心城区户外广告专项整治行动和开展集中清理沿街门店橱窗广告活动,大力清理市区各主次干道沿线门店玻璃门、橱窗上张贴的促销广告、宣传彩页、招聘信息等。

在户外广告专项整治行动中,该支队机动一大队和市广告灯饰办对中心城区范围内的户外广告进行了全面仔细的排查,逐一拍照存档。同时,依法向违规设置户外广告的商家发出《责令(限期)改正通知书》并宣讲相关法律法规,引导商户在规定时间内自行整改或拆除,取得大多数商户的理解。对于不能自行拆除的广告牌,机动一大队和市广告灯饰办组织专业施工队伍实施清拆行动,切实做到“安全清拆、依法清拆”。

同时,机动大队还针对橱窗广告以商家促销为主的特点,建立了与连锁药房、手机销售门店、大型超市的微信群,进一步加大宣传力度,形成人人知晓城市管理有关规定,人人参与创建全国文明城市的格局。近十日来清除橱窗广告530余张,大幅提升了城市容貌和品位。(林琳 周松青)

农行退休人员奉献余热助发展

本报讯 “‘军功章’里凝聚了退休老同志的心血和汗水。”近日,从中国农业银行湖南省分行召开的上半年党建和经营工作会议传出喜讯,中国农业银行娄底市分行在全省二季度综合考评中,以较高得分进入全省前三名。

受疫情影响,上半年该行业务经营曾一度出现滞后。老同志们看在眼里,急在心里。退休人员党支部认为,退休老同志有多年的金融工作经验和地域人脉优势,如果在退休人员中开展综合业务营销竞赛活动,既能使老

同志更好地发挥余热,助力农行业务经营向好发展,还能筹集更多的社会闲散资金,支持地方经济建设。为此,退休人员党支部发出了“我为农行出把力”的倡议,动员退休人员积极参与揽存揽储和金融产品营销,得到了老同志们的热心参与。活动期间,该行机关68名退休人员通过走亲访友和宣传发动,共揽存揽储和营销金融产品1802万元。

“虽然老同志营销的金额有限,但却为在职员工树立了榜样,激发了全行员工干事创业热情,形成了全行上

下共谋发展的新局面。”该行机关党委工作人员表示。今年“七一”前夕,该行机关党委做出表彰决定,对该行退休人员党支部及11名共产党员分别授予“两优一先”荣誉称号,表彰他们用行动书写出的责任与担当。

截止到6月30日,中国农业银行娄底市分行贷款余额达154亿元,同比增加29.3亿元,增加额居该市国有商业银行前列。其中扶贫重点县贷款73.8亿元,年增量8.6亿元,同比多增2.7亿元,直接带动和服务贫困人口22000余人。(王志明)

● 创文进行时

市园林处打响创文管卫园林绿化攻坚战

本报讯 进入8月,我市开启高温模式,热浪袭人,骄阳似火,市风景园林管理处干部职工铆足干劲,全力打响一场创文管卫园林绿化攻坚战,在园林绿化工作上下功夫、求实效。

每天清晨6:30,园林干部职工准时赶到各自分配路段,开展街道绿化垃圾、杂物清理专项整治工作。酷暑高温点燃了大家全部的工作热情,他们弯下腰,钻进绿化带,对里面的砖头石块、白色垃圾、枯枝杂草、共享单车等进行全面清理,任蚊虫叮咬痛痒、任垃圾臭气熏人、任汗水湿透衣裳,甚至一不小心踩到“狗屎运”,但没有人退缩,大家坚持开展拉网式作业,现所辖街道绿化带已清理垃圾杂物520余车。同时进行的还有街道绿化日常管养工作,绿化补栽、草花更新、苗木修剪、浇水抗旱、病虫害防治等各项工作都在有条不紊地开展。

公园是创文管卫工作的窗口,市风景园林管理处坚持高标准,对标对表逐项完成工作内容。处属石马、春园、早元、青山公园重点针对设施维护、卫生保洁、氛围营造、绿化养护、游园秩序、垃圾分类、志愿服务等方面进



入常态化管理,绿化养护管理按照一级养护标准进行,卫生保洁实行区域承包、网格管理,公园园容园貌整洁有序,游客满意度不断提升,仅去年新接管的青山公园就收获市民游客锦旗、表扬信8次。

市风景园林管理处对标创文管卫

标准体系,倒排工期,班子成员下沉基层挂点,机关工作人员分派一线劳动,基层单位实行三级网格化管理,大家齐心协力,既分工明确,又协作配合,形成管理共担、责任共负的良好工作局面,不断提升园林绿化景观效果,为创文管卫工作锦上添花。(邹强)

娄底水文中心:全力做好 补短板强监管技术支撑

为全面贯彻落实最严格水资源管理制度,严格水功能区管理,提升全市水资源管理、水质监测水平。娄底市水利局与水文中心深入交流,共同研究探讨娄底市水资源管理、水质监测工作的现状问题与未来发展方向。

座谈会上,双方围绕现阶段全市水资源管理、水质监测工作面临的问题、水量保障、水质提升、水生态保护、水资源节约保护、水安全保障、水责任落实等重点工作进行了充分的讨论,并明确了下阶段水资源管理、水质监测工作发展方向,提升水资源监测能力、加强对重要控制断面水量水质监测数据分析、加强统筹协调,强化水资源评价与保护,为全面支撑水利履行水资源管理职能提供重要的保障。

省水文中心党委委员、总工程师李广源希望水利、水文两部门进一步加强交流与合作,在充分搞好水资源水量与水质监测工作的基础上,大力推进水生态修复、水安全保障、水责任落实等方面的工作,全力做好补短板强监管技术支撑,为全面构建生态文明、幸福美丽家园而努力!(唐潇宇)



决战决胜脱贫攻坚

就业扶贫：圆“厨师梦” 拔“贫穷根”

扶贫先扶志，脱贫靠自身。俗话说“授人以鱼，不如授人以渔”，为贫困户谋求一份可以赚钱的工作，是拔除“穷根”的治本之道，涟源市石马山中心学校奖教助学协会走出了一条有特色的就业扶贫之路。

精致好看的生日蛋糕让孩子们久久围观，五颜六色的包点引得众人啧啧称奇，色香味俱全的梅菜扣肉让人垂涎三尺，再加上一旁号称有独传秘法的杀鸡现场……7月20日，一场别开生面的厨师培训课堂在涟源市拖坪小学举行，现场17位建档立卡贫困户和数百村民一起学习、记录、操作，他们几个人已经通过培训走上了厨师的道路。

据悉，本次培训班为期十天，主要通过理论与实操相结合的授课方式，让学员们在短期内快速掌握上岗技巧，并通过理论与实操考试，成为一名合格的厨师从业人员。培训期间，不仅不收取学员任何费用，除政策补贴外，协会还将发放服装、伙食补贴及现金，共计达10000元。

“我通过参加厨师培训，已经被黑白电视连锁餐饮店招聘进去，每个月能有3000—4000元的工资。同时，我还能通过厨师的手艺，做一些小零食去卖，家里的收入得到了很大的改观。”38岁的颜爱兵是拖坪村建档立卡的贫困户，他一直有做



厨师培训课堂在涟源市拖坪小学举行

厨师的梦想，没想到，当年的梦想在今天得到了实现的机会。与颜爱兵一样，当地共有4户贫困户通过培训，被黑白电视连锁餐饮店招聘进去，他们有的从洗碗工开始做起，有的从帮厨开始做起，既得到了一份稳定收入的工作，又有了进一步学习厨艺的机会。

涟源市石马山中心学校奖教助学协会为凝心聚力打赢脱贫攻坚战，积极响应《娄底市脱贫攻坚百日攻坚行动实施方案》的决策部署，助力百日攻坚行动，多次调研走

访帮扶的拖坪村。走访过程中，协会发现许多贫困户虽然致贫的原因各种各样，但是，他们对于就业的渴望却出奇的一致。尤其是，许多贫困户的家庭主妇，希望能通过勤劳的双手为家庭赚取一点收入。

得知村民的愿望后，涟源市石马山中心学校奖教助学协会经过多方联系和协调，决定在教育助学的基础上，为村民们送上中西结合的厨师培训课。7月12日，首堂培训课就吸引了当地村民们，许多贫困户更是珍惜这来之不易的机会。

“连续多日的培训，我们有西式的糕点，中式的饭菜，还有一些熟食的做法，都是非常接地气，非常容易学会的。”采访中，一名在涟源市成家立业的上海厨师告诉记者，现场教授的各种包点最受欢迎。胡萝卜汁、南瓜汁等各种天然食材添加后，再加上各种动物造型，五颜六色而又充满童趣的包子自然广受好评了。“这样的包子，网上销售4元一个，我们有时拿到现场卖只要2元一个，几乎是供不应求。”涟源市民政局工作人员告诉记者。

“我们选择厨师培训，一方面可以让贫困户的家庭能有温馨的感觉，另一方面则希望能实实在在为贫困户解决就业的难题。”涟源市石马山中心学校奖教助学协会负责人介绍，积极参与脱贫攻坚是履行社会责任，服务国家、服务社会、服务群众、服务行业的重要体现，是实现自身发展壮大的重要平台和现实途径。根据当地实际情况，协会助力扶贫攻坚将从就业着手，除了定期组织厨师培训外，还将有电工、焊工等工种的培训，并且还会组织现场招聘会。同时，协会还准备拿出一部分奖励资金，对于贫困家庭除了资助外，还将对主动学习就业的贫困户进行奖励，以此鼓励更多的贫困户走上自主脱贫的道路，真正拔除“贫穷根”。（肖鹤）

志愿者扶贫：“肾友会”让爱心传递

单薄的身躯、暗淡的肤色、一只眼睛因为长期疾病而失明，脸上却总洋溢着笑容……他叫钟沙，今年34岁，是娄底市慈善志愿者协会泰莱医院肾友分会的负责人。2013年，钟沙患上了尿毒症，从此只能依靠透析维系生命。因为丧失劳动力，父母也已经故去，每年高额的透析费压得钟沙透不过气。2016年9月，娄底市慈善总会和湖南省佰骏高科医疗投资管理有限公司共同发起成立“佰骏肾病专项救助基金”，由湖南佰骏医疗公司捐赠人民币400万元，用于救助娄底地区的贫困肾病患者，钟沙成为其中一名被救助者，他的生活迎来了新的变化……

“我是2016年12月从涟源市三甲乡的老家来到娄底泰莱医院医治，得益于娄底市慈善总会发起的公益救助行动，我从过去每年要自费负担10000多元，到如今基本不要自费了，确实感觉现在生活轻松多了。”钟沙深知贫困尿毒症患者的窘迫，他成为了娄底市慈善志愿者协会泰莱医院肾友分会的一名志愿者，努力为更多贫困肾病患者提供帮助。3年来，钟沙收集了厚厚一叠贫困肾患者的资料，目前已经为数十人提供了帮助。

娄底经开区大埠桥办事处黎明村兜底贫困户李细华就是通过钟沙等志愿者的帮助，成为了“佰骏肾病专项救助基金”救助对象，他对记者说：“我是在一次偶然的机会，通过微信病友群联系上钟沙，幸亏他们让我能减轻很大的经济负担。”据了解，李细华在2012年患上尿毒症后，丧失了劳动力，家庭没有任何经济来源，一直靠政府的救济勉强维持透析治疗，成为了当地的贫困户。2017年，李细华在钟沙等志愿者的帮助下，获得了娄底市慈善总会和娄底泰莱医院的救助。目前，李细华的病情稳定，并通过志愿者协会组织的培



志愿者钟沙(中)为病友提供服务

训课，正在学习按摩等技能，准备通过自己的双手赚取一点收入。

“我们志愿者分会主要针对肾病患者，除了经济上提供一点支持外，平常还会组织他们开展各种职业技能培训和娱乐活动，给他们生活的信心和希望。”钟沙告诉记者，肾病患者最难的就是丧失劳动力，自然对生活也会失去希望。泰莱医院肾友分会通过培训肾病患者能从事一些简单、轻体力的工作，给这个特殊的群体注入了活力。

据悉，娄底市慈善总会和湖南省佰骏高科医疗投资管理有限公司共同发起成立的“佰骏肾病专项救助基金”，由湖南佰骏医疗公司捐赠人民币400万元，用于救助娄底地区的贫困肾病患者。从2016年至今，已救助贫困肾病患者超过400多名，为娄底市医疗慈善和健康扶贫事业作出了积极的贡献。

“娄底市慈善总会与我们医院希望通过救助基金的运作，为娄底贫困肾病患者们带来福音。”据娄底泰莱肾病医院总经理刘育连介绍，该院是湖南佰骏

医疗集团旗下的一所专业综合医院，目前已经投资3000余万元，设置了功能齐全的临床医技科室，特别是血液净化中心，设备和技术达到了国际一流水平。同时，医院与市慈善总会等单位合作，坚持“慈心厚德、善举惠民”的慈善宗旨，结合“精准扶贫”，开展实施了肾病专项基金、贫困患者救助项目。

“娄底有45万名志愿者，他们都用自己的方式活跃在扶贫助困的现场。”据娄底市慈善总会负责人介绍，党的十八大以来，娄底市慈善事业取得飞跃式发展，累计募集慈善资金超过5000万元，慈善助医助学助残300余万人次，发展志愿者45万人，“阳光·心灵”“阳光希望”“金叶慈善医疗卡”“贫困家庭救助”“抗战老兵生活援助”等慈善品牌项目连续多年被评为全省先进，先后获评“中国六星级慈善城市”“全国最佳慈善城市”等荣誉称号。市慈善总会、市侨联、市残联筹集爱心捐款639万元，用于扶贫助学、资助贫困肾病患者和白内障患者。（肖鹤）

双峰农特产品不愁销

日前，两台冷链配送车从双峰县消费扶贫服务中心驶出，装有辣椒、菜籽油、鸡蛋、猪肉等近万元扶贫产品，分别送往双峰五中和双峰七中等学校食堂。双峰五中副校长朱建章说：“依托消费扶贫服务中心，我们购买扶贫产品更方便，有冷链运输，产品质量也放心。”

据悉，双峰县消费扶贫服务中心总投资800余万元，建成营业面积达1200平方米，配备有农产品展示大厅、大型冷库、冷链配送车、电子商务中心等设施设备，专门销售扶贫产品。该中心自6月试运营以来，通过“订单式”扶贫，与100多家具有带贫减贫机制的农业龙头企业、合作社签订扶贫产品采购协议，并与贫困户签订“扶贫农副产品优先采购意向书”，已累计销售扶贫产品1000多万元，帮助5000余户贫困家庭增收。

双峰是农业大县，今年受疫情影响，不少扶贫农副产品出现销路不畅的问题。为此，双峰县成立消费扶贫领导小组，出台2020年度消费扶贫工作方案，统筹全年消费扶贫工作；鼓励全县机关、学校、医院、企事业单位的工会组织、食堂以及干部职工带头参与消费扶贫，明确工会消费券和食堂采购份额都不得低于50%，帮扶干部全年采购扶贫产品不少于400元；创新消费扶贫方式，通过举办村部“集市”、成立优质农产品科技开发联合会等，拓宽扶贫产品销售渠道。

同时，双峰县积极发挥驻村帮扶工作队作用，累计举办各类农产品产销对接活动100余场次，吸引工会组织、单位食堂、社会力量等进村采购，总成交额4000余万元；大力推进“电商扶贫”“信息化助农”，有效化解农产品产销信息不对称、农产品无法溯源等问题，今年1至6月，共为106个贫困村网上销售当地农特产品1628万元。

截至7月底，双峰县通过消费扶贫，累计为贫困户“带货”1.7亿多元，带动贫困人口80838人，居全省各县市区首位。（曾玉玺 王威群 王小华）

11层高楼上的危情营救

本报讯 “叔叔你别再反抗了，我想要我跟你一起掉下去吗？我还年轻！”当民警刘立坤说出这句话时，正在挣扎的老人似乎被触动了心灵，终于放弃了抵抗，刘立坤抱着颤颤巍巍的老人从11层的窗台走了下来，一场持续两个多小时的解救工作终于圆满落幕。此刻，刘立坤已经被汗水湿透了全身，还因为沾上了老人的大小便散发出难闻的臭味，但是，他的脸上却洋溢着胜利的微笑……

这场命悬一线的解救行动还要从8月9日凌晨5时说起。当时，市公安局巡特警支队刘立坤车组接110指令：在中心医院E区11楼有病人要跳楼。车组立即驾车赶到现场。

刘立坤率队到达现场后，发现一名老人已经站在11楼窗户外面30厘米宽的小平台上，只要稍微一个踉跄就可能导致最坏的结果。时间就是生命，如何成功解救老人成为迫在眉睫的难题。

刘立坤在现场了解到，老人69岁，系中心医院病人，是涟钢退休职工，因病产生了轻生的想法。凌晨五点，老人趁中心医院工作人员不注意溜进护士工作站将玻璃防护窗弄坏后爬到窗户外面。

“叔叔，你这个病，现在肯定可以治好，娄底治不好就去长沙，长沙不行就去北京，总有地方能治好。”刘立坤对老人开始了长达两个多小时的劝解工作，期间老人多次有向下跳的举动，每次都会引发现场人们的惊呼。每到这时，刘立坤就会大声呼喊，要老人回想自己的亲人，要老人坚定治病的信心……正是刘立坤几次声嘶力竭的呼喊，让老人数次在生死之间徘徊，



获救老人家属专程送上锦旗以示谢意

但却一直无法真正打消老人轻生的念头。

时间一点点过去，太阳渐渐升起，炙热的阳光照射在老人的身上。据医生反映，老人体力比较差，平常需要靠轮椅来移动，而且已经在窗台站了两个多小时了，满脸疲倦、脸色苍白，并出现了摇晃晃晃的情况。

“危险，非常危险，老人很可能会因为晕厥而坠楼。”刘立坤回想起当时的场景仍心有余悸。危急时刻，刘立坤当机立断，马上在自己腰间绑上安全绳，一边继续用言语安抚老人情绪，一边趁老人不备爬出了窗户……

“老人已经有点神情恍惚了，对我靠近也没有大多防备，我乘机一把双手抱住了他。”当刘立坤不顾个人生命安危双手牢牢抱紧老人的腰部时，老人突然开始剧烈反抗，右手将刘立坤往外推，左手紧紧按住窗台。

最危险的场面出现了，就在11楼的高空中，就在30厘米的窗沿边，刘立坤与老人不停地挣扎着，两条生命就在毫厘之间……此刻，刘立坤发本能地说了一句：“叔叔你别挣扎了，你想要我跟你一起掉下去吗？我还年轻！”就是这句话，让老人瞬间停止了反抗，身体放松了下来。刘立坤立即抓住这个机会，成功将老人抱进了窗户内。

随后，刘立坤送老人去了病房。因为老人当时因为疲惫已经大小便失禁，刘立坤又与保安人员为老人更换了裤子，并用毛巾为其擦拭了身体。为了防止老人再次想不开，刘立坤又对老人从多方面进行了开导，老人的情绪终于稳定下来并表达了感谢。

事后，同事问刘立坤：“那一刻，你怕不怕？”刘立坤笑着回答：“事后想起还真有点后怕，但是，当时只有一个想法，把老人平平安安救下来。”（肖鹤）

娄底公安重拳打击辖区涉毒犯罪

本报讯 近日，为净化社会环境，维护辖区稳定，娄底市公安局娄星分局花山派出所重拳出击，以铁腕之势铲除毒瘤，严厉打击涉毒违法犯罪，全力铲除涉毒违法犯罪根源。经过几天的连续作战，该所战果丰硕，先后抓获涉毒人员6人，其中刑事拘留2人，行政拘留并强戒2人，行政拘留并社区戒毒1人，行政拘留1人。

7月29日凌晨，花山派出所接群众举报称辖区某酒店内有人在交易毒品，民警得到消息后立即赶赴现场，通过蹲点守候，成功抓获吸毒人员邓某成，当场缴获冰毒两小包。邓某成现场交代自己的吸毒事实，并供述了与其一同吸食毒品的两名同伙。随后，民警在辖区一民房内将吸毒人员付某湘、曾某良抓获。通过对邓某成三人的审讯，该所民警顺藤摸瓜，于7月29日下午将毒贩胡某云抓获，胡某云交待其曾多次向他人贩卖毒品，其中包括7月28日晚，邓某成联系胡某云帮其购买毒品，随后，胡某云联系其一个毒品卖家朋友，最终以650元价格将一套毒品售卖给邓某成吸食。目前，胡某云已被刑事拘留。

7月30日，花山派出所接到群众举报竹山社区有人吸毒，民警迅速赶赴现场，抓获吸毒人员聂某和郭某林。两人对吸毒事实供认不讳，现被依法行政拘留。（刘萍）

钢城公安推进辖区网吧管理工作

本报讯 8月6日下午，钢城公安分局治安大队组织召开网吧管理工作推进会，治安大队相关领导和辖区19家网吧业主参加会议。

会议对2020年上半年钢城辖区网吧管理工作进行了全面总结，对存在的问题进行了原因剖析，对下一步工作进行了安排部署：要狠抓上网“实名制”的落实，多措并举，加大对网吧业主、网吧管理员和上网人员的教育引导和监督；要全面整治暑假期间未成年人上网、学校周边网吧违法违规经营、网吧消防安全和治安隐患等问题；要严肃查处传播涉校、涉未成年人身心健康等有害信息的行为，坚决防止网吧成为藏污纳垢场所。

会议强调，网吧业主要从落实上网“实名制”和视频监控安全技术措施着手，着力解决实名不实、未成年人上网和消防安全隐患等问题，确保实名制管控实效和消防安全事故“零”发生。公安机关将通过日常巡查和不定期清查，进一步强化网吧实名制管理，切实提升网吧管理水平，有效净化网络环境。（聂国雄 邓育德 李颖）

新化公安再添禁毒战果

本报讯 8月以来，新化公安坚决贯彻落实上级部署，重拳禁毒，全力摸排管控打击，战果频传。

继西河派出所联合禁毒大队侦破一吸贩毒团伙案刑拘7人后，近期，枫林派出所持续作战，共查处涉毒人员25人，其中刑拘6人，强制隔离戒毒9人，社区戒毒3人，行政拘留7人。

7月底，枫林派出所负责人胡玉松组织召开所务会，确立分工合作的禁毒打击模式，以刘鸿程带领的社区警力为摸排抓捕主力，罗小波、成俊、刘权、伍北君带领的四个值班组全力负责案件查处。

7月29日，民警根据掌握的线索，在枫林街道高速路口附近抓获正在交易毒品的刘某、罗某、邹某3人；7月31日，民警抓获一故意损毁他人财物的违法嫌疑人，对其吸毒检测呈阳性。

8月2日，一辅警在微信朋友圈获得一条涉毒人员活动的线索，民警按图索骥，很快查获吸毒人员伍某文，经深挖扩线，当天共抓获吸毒人员6人；8月3日至5日，民警广泛搜集线索，多种途径出击，接连抓获吸毒人员15人。

经民警通宵达旦审讯查证后，上述25名涉毒人员均被依法处罚。目前，枫林派出所正连续作战，战果在进一步深挖扩大当中。

（欧芳玲 杨文星）

涟源市公安局开展新时代县域警务大练兵

本报讯 近日，涟源市公安局紧扣新时代县域警务工作要求，以“实战大练兵”为抓手，不断夯实风险防控基础，切实练好县域警务“基本功”，打好警务实战“组合拳”，铸造警务现代化“优质钢”，淬炼风险防控“锋利刃”，有效提升公安队伍的整体素质，着力锻造符合“四个铁一般”标准的新时代县域警务公安队伍。

打铁还需自身硬，公安民警、职工和辅警的体能素质是一切警务实战的基础，涟源公安立足于实战需求，着眼于长远发展，着力于强化体能素质，多角度、多方面、全方位地扎实推进警务体能训练，大力提倡甩开车子、迈开步子、放下架子，全身心地投入到警务体能训练当中来。常见警情处置、体能训练、女子800米、男子1000米等训练项目轮番上演，在比学赶超中厉精兵、练体能、练作风，整个队伍的整体素质都得到了质的提升。

为确保新时代县域警务工作要求和内容深入警心、落地落实，强化全局民警职工的思想自觉和行动自觉，7月28日，涟源市公安局组织了新时代县域警务应知应会考试，充分考虑年龄层次、岗位分工、部



门职责等因素，按照比例从局属各单位部门的民警、职工中抽取参考人员，考试内容以省厅下发的新时代县域警务应知应会资料为主，局领导全程监考，从预先准备的A、B两套试卷中随机抽取试卷，以闭卷方式进行考试，考试过程中，参考人员都能严格遵守考场纪律，在规定时间内完成了答

题，考试秩序井然，效果良好，全体参考人员的考试成绩均在80分以上。在娄底市公安局组织的新时代县域警务应知应会知识考试中，民警戴思思荣获二等奖。通过组织参加应知应会考试，达到了以考促学、以考敦行的目的，为进一步推进新时代县域警务工作奠定了坚实的理论基础。（谢峰）

我市开展长江流域非法捕捞高发水域首轮巡查执法

本报讯 按照省公安厅、农业农村厅关于开展长江流域非法捕捞高发水域首轮同步巡查执法行动的统一部署，娄底市公安局、娄底市农业农村局决定在全市非法捕捞高发水域开展为期半个月的同步联合巡查执法行动。主要巡查重点水域是冷水江市和新化县全境资江水域。8月10日上午，娄底市长江流域非法捕捞高发水域首轮巡查执法行动启动仪式

在冷水江市大湾里码头举行。活动仪式是在省公安厅和农业农村厅的统一指挥下全省同步进行。

首轮巡查执法行动由娄底市公安局、市农业农村局共同牵头组织，冷水江市公安局、农业农村局具体承办。冷水江市公安、农业农村、交通海事、水利水务等执法部门参与，并邀请了反电鱼联盟志愿者、护渔员、新闻媒体等50多人参

加，采用了岸巡、船巡、无人机巡、视频巡看等巡查方式在资江流域冷水江段开展2个多小时的连续不断地巡逻。

娄底市公安局党委委员、副局长卢韶华，市农业农村局调研员罗文海，市农业综合行政执法支队筹备组负责人谢伦宏，市公安局治安支队副支队长易崇等到冷水江市开展现场巡查巡逻活动。

（姚玉忠 谢伦宏）

刘非主持召开防范中小学生溺水工作专题会议

近日，娄底市委书记、市人大常委会主任刘非主持召开防范中小学生溺水工作专题会议。他强调，要深入贯彻落实习近平总书记关于进一步加强校园、社会少年儿童安全防护工作的重要指示精神，切实增强做好中小学生学习防溺水工作责任感，盯紧重点区域、重点人群、重要时段，采取有效措施，务必确保青少年儿童生命安全。

市领导华学健、张希慧、吴建平、方建荣、郭细军等出席会议。

会议听取了市教育局关于娄底市预防学生溺水工作情况的汇报。与会领导和相关部门负责人深入查摆娄底市防溺水工作中存在的问题，就进一步加强和完善中小学生学习防溺水工作提出了意见和建议。

刘非指出，暑假期间是中小学生学习溺水事

故高发期，我们要深入贯彻落实习近平总书记关于进一步加强校园、社会少年儿童安全防护工作的重要指示精神，按照省委书记、市人大常委会主任杜家毫的批示要求，进一步提高政治站位，牢固树立人民至上、生命至上的理念，切实增强做好中小学生学习防溺水工作的责任感。

刘非指出，持续高温天气给防范中小学生学习溺水工作带来困难，要清醒认识当前工作形势的严峻性，以民心为心，进一步夯实工作责任，完善工作举措，坚决杜绝发生学生溺亡事件。

刘非强调，在前期工作的基础上，要进一步完善责任机制，压实行业、属地、家庭、社会各方责任，推动形成齐抓共管的工作格局。各县市区党政主要负责人必须亲自抓、

亲自研究、亲自部署，确保防溺水举措落实落细。要压实各村(社区)、学校防溺水工作责任，充分发挥基层网格作用，真正打通防溺水“最后一公里”。要盯紧重点区域、重点人群、重点时段，作出针对性部署。要进一步梳理事故易发地、危险地段，设置警示牌，明确监管责任，加强巡查防控，将防溺水工作与防汛工作、河长制工作有效衔接起来，筑牢预防溺水安全防线。要加强警示教育，切实提升中小学生学习安全防范意识，尤其要加强留守儿童、监护人的监管，督促监护人履行监护责任，监护人如确有困难的，要发挥村级党组织作用，用创新的办法开展形式多样的关爱活动，帮助照顾好留守儿童。要加强巡查，尤其是在重点时段及时制止学生下水游泳或嬉戏，及时消除安全隐患。(邹武雄)

娄底一小开展社会教育实践活动

为了进一步厚植新时代少年儿童的爱国主义情怀，了解抗疫英雄的感人故事，学习他们身上临危不惧、无私无畏的抗疫精神，近日，娄底共青团市委携手娄底一小在娄底市妇女儿童青少年活动中心举行“学抗疫先锋 做时代新人”社会主义核心价值观暨暑期社会实践活动。娄底一小二(14)班40多名少先队员在志愿者的带领下，实地参观了抗疫英雄事迹展、雷锋精神教育基地、道德模范基地。

青少年活动中心肖老师耐心地为孩子们讲述了“全市优秀共产党员”朱建勋和连续奋战41天将生命永远定格在47岁的“最美公路人”李益仲的英雄事迹。生动的讲述、感人的抗疫故事，让孩子们流下了感动的泪水。一个个娓娓道来的战“疫”故事，无不展现着抗疫英雄们坚定的信念、无私的奉献、执着的坚守和高尚的品格，让认真聆听故事的全体少先队员对于生命、信仰、爱国、奉献、责任、担当又有了新的更深的认识。通过实物观看，聆听讲解，孩子们还了解了雷锋同志的生平事迹和雷锋精神的丰富内涵，学习了道德模范，进一步激发了孩子们奉献社会的高尚情怀。

开展“学抗疫先锋 做时代新人”活动是娄底一小深入开展“践行社会主义核心价值观”主题教育实践活动的重要内容。参与此次活动的孩子们被英雄的事迹深深感染，纷纷表示要向英雄学习，树立远大理想，锤炼高尚品格，紧跟时代步伐，勇担历史使命，以更顽强的意志、更积极的心态、更饱满的热情，努力学习，争取更优异的成绩。(郭振宏)

市区人大代表到金海学校调研

8月7日，娄底市人大教科文卫委副主任委员曾敏率市、区人大代表一行10余人，来娄底金海学校就校园建设、校园安全以及开学前的准备工作等方面进行调研。

代表们一行首先实地察看了校园校貌建设和学校硬件设施配备情况，详细了解了学校的管理方式、办学特色、师资配备、教育教学等情况。在了解学校品牌建设后，人大代表们对学校的内涵建设、精致管理、特色

发展给予肯定。

在座谈会上，娄底市金海学校黄校长汇报了学校的基本情况、办学特色、闪光课堂、师资力量和未来前景发展规划。黄校长表示，学校将在市、区教育局的正确领导下，继续完善学校办学条件和校园育人环境建设，强化规范学校内部管理，团结带领全校师生，与时俱进，开拓进取，促进学校各项工作不断向前迈进。

代表们对娄底金海学校开学工作的推进情况给予高度评价，一致表示要加强关注，加强各方面的配合支持，助力打造全市民办教育的明星品牌。娄底金海学校参与地区教育竞争丰富了地方办学内容，更重要的是，金海的出现使得娄底民办学校产生了教育办学鲶鱼效应；从社会效益来看，带动了周边产业项目建设、解决了劳动力就业和满足了广大群众对精品教育的需求。(肖银资)

娄底一中附属实验学校组织军旅夏令营

为了关爱建档立卡和留守儿童，加强未成年人思想道德建设，培养自信、勇敢、担当的优秀青少年，近日，娄底市救助站和娄底一中附属实验学校携手策划组织了为期3天的“2020年安馨心理神勇奇兵国防教育军旅夏令营”活动。

到营地后，孩子们积极参加丰富多彩军

营活动，如：破冰活动——“团队组建”，独特的迎新晚会让孩子们放松和变得自信；队列整装训练让孩子身心合一，学会自律；军事拓展训练、安全救护知识教育……晚上还有专门的心理辅导活动，培养着自信、自强、自爱，让孩子们懂得了珍惜与感恩。

组织方还带领孩子们到秋收起义纪念

馆参观学习，爱国主义教育让他们铭记历史，感悟革命先烈为国捐躯的伟大精神，树立正确的价值观、世界观、人生观。

闭营仪式在欢快、热闹的气氛中圆满落幕。此次活动让这些独特的孩子走进军营，了解国防，增强保家卫国意识。

(彭志文 曾君玲 李思 杨兴湘)

楚英学校：办有温度的学校 做温暖人的教育

昂首阔步进入建校第二十五年新征程

娄底楚英学校于1996年创办，在市、区教育局的坚强领导下，社会各界的关心支持下，学校凭借优质、高效的教学管理得以快速发展。学校先后荣获湖南省优秀民办学校、湖南省规范民办学校，湖南省骨干民办学校等荣誉。2012—2020连续九年，学校在教育教学、管理上表现一流，平均分、上线率、优秀率在全市首屈一指。

“楚英办有温度的学校，做温暖人的教育，关爱学生，特别是关爱贫困的学生……”，楚英学校董事长肖晓龙娓娓道来。学校不忘初心，认真开展帮扶活动，积极响应“同心·助学圆梦行动”的号召，充分发挥“侨心工程楚英助学基地”的作用，帮扶寒门学子。每年出资40万元资助校内近百名贫困生，并积极为贫困山区孩子们捐献书籍、衣物、学习用品等。累计资助学生达1000余次，资助金额达500多万元。

在楚英就读的王同学，到校才五天时间，就出现了脸色惨白、高烧不退的症状，经检查诊断是白血病确诊，对于一个由奶奶带大的特殊困难家庭，无异于晴天霹雳般的沉重打击。校方迅速组织全校捐款，由校长肖鹏带头捐款3万元，随即爱心善款如天降甘露，累计筹款共计十九万元，



“做加法的同时做好减法”，在该同学治愈返校后，对他的学费、补课费、书籍费等费用进行了全免。楚英全体师生万众一心，为忍受病痛折磨的李同学鼓舞打气，消除心理负担，放眼未来。

“将常怀感恩之心，自强不息、发奋成才，做社会有用的人，立志要热心公益、薪火相传，将爱心源源不断地传递下去。”受助王同学说。

楚英学校坚持以“充满爱 带情感 凝聚力”为纽带，以“好习惯 负责任 高

质量”为追求。记者了解到，在该校初一年级有位学生，家里父亲是盲人，身患有残疾缺陷的家庭，使得这位同学性格内向，不喜与人交谈，来楚英就读后，被班上老师们的热情关心感染，被同学们的善良友好熏陶，内心拨开云雾，慢慢走出了阴霾，如同一束开朗自信的阳光，射穿云雾，化作阵阵雷雨洒在了她的面颊。

诸如上述同学，在楚英还有很多沁人心脾的温暖故事，教育的温度如春风化雨、润物无声。

“教育的温度，学校要求教师们心里藏着一支温度计，善于用这个温度计去测量孩子们的“体温”，看他们处在什么样的温度下，用手去触摸，用心去感触。”楚英学校董事长肖晓龙说道。

内强素质，外树形象。楚英学校高度重视思想建设，强化责任意识。坚持一周一次校务例会，两周一次全体教师会和班主任例会。注重加强师德师风建设，成立师德师风领导小组，组织开展师德师风教育活动，挖掘、宣传校内先进师德师风事例，不断提高自身的精神境界和师德师风修养。彰显德育特色，创新德育活动，加强学生管理。坚持以学校教育为主，以家庭教育为辅，以文明礼仪教育为重点，以日常行为规范教育为切入点，以养成教育为基本模式，施行无缝对接的精细化管理。

学校先后获得市级安全文明单位、中考先进单位、奥数先进单位、市安全文明校园、市书香校园、市骨干民办学校、湖南省规范民办学校、湖南省骨干民办学校、湖南省优秀民办学校等荣誉。

“善作善成，至善至美，方为君子之德。”在楚英我们面向每一位学生，面向学生的每一个方面，让每一名学生都能读得起楚英，享受楚英的优质教育。(陈泽宇)

娄底市场监管局快速推动“长江禁捕打非断链”专项行动

8月4日,娄底市市场监管局召开打击市场销售长江流域非法捕捞渔获物专项行动推进会,通报前段工作情况,传达贯彻上级有关会议精神,研究部署下步工作重点,推动专项行动纵深开展。局长邓志洪、党组书记王汪出席会议并讲话。

据悉,长江“十年禁捕”是党中央、国务院的重要决策部署,根据相关通告,长江流域水生生物保护区,自2020年1月1日零时起率先实行全面禁捕;长江干流和重要支流除保护区以外天然水域,最迟自2021年1月1日零时起实行暂定期10年的常年禁捕,期间禁止天然渔业资源的生产性捕捞。

为贯彻落实长江流域禁捕的决策部署,严厉打击市场销售长江流域非法捕捞渔获物违法行为,斩断市场销售产业链,保护长江流域生态安全,市场监管部门正在开展“长江禁捕 打非断链”专项行动,市市场监管局对专项行动高度重视,将其作为重要政治任务予以重点推

进,组织对农贸市场、餐饮酒店、电商平台、广告宣传等环节迅速开展全面排查,通过张贴发布通告等形式,深入开展广泛宣传引导,同时将建立有奖举报机制,发动群众参与,采取规范线索移交、提级办理等措施,严厉查处市场销售长江流域重点水域非法捕捞渔获物行为,自7月10日部署行动以来,截止8月5日,已累计出动执法人员1920人次,检查水产制品生产企业、加工小作坊、商店超市、餐饮单位2342家,对电商平台开展行政指导16次,督促下架非法交易信息5条,受理举报11条,开展执法联动11次,开展宣传活动7场次,努力实现市场零交易、电商平台零销售、餐饮零供应、广告零发布,坚决维护长江流域重点水域生态环境安全。

在此,市场监管部门号召广大消费者要爱护长江“母亲河”,自觉抵制长江“野味”,文明理性消费。社会各界发现违反禁止行为的,可通过12315热线或全国12315平台举报。

(罗达意 朱军)



执法人员张贴《专项行动公告》

● 扶贫故事

深深的牵挂

日前,娄底市市场监管局局长邓志洪带队来到了该局结对帮扶的贫困村——新化县温塘镇袁家溪村,这是他年内第五次走进袁家溪了。部署完这次的走访任务、调研了村里的脱贫攻坚情况、现场解决了3个需要资金支持的实际问题后,他开始了个人的走访。

在帮扶对象段赛娥家,邓志洪首先详细询问了她近段的身体和生活情况,核对了建档立卡以来的政策落实情况,随后拿出200元钱和一套专门在娄底购买的衣服送给她。接过邓志洪赠送的钱和衣服,特别是得知这套衣服是邓局长在带自己母亲买衣服时一并买的以后,亲情般的关怀和温暖,让69岁的段赛娥眼眶湿润,感动得说不出话来,只是紧紧的抓住邓局长的手久久不愿放开。

同样感动的还有72岁的潘联欢以及丧失劳动能力、42岁的曾永超。他们都是邓志洪的帮扶对象。

其实,这不是邓志洪局长第一次给帮扶对象送钱送物了。自去年初结对以来,帮扶对象的生产生活情况始终牵挂着他的心,帮助他们尽快摆脱贫困成了他念兹在兹的心事。去年一年,他只要一有时间就上门走访。去年7月,看到潘联欢诉说生活困难,他当场掏出1000元现金给她,勉励她树立信心、战胜困难。去年9月,他除了给结对的贫困户送去一定的生产发展资金,还给他们每家每户送去一大桶油、一大袋米。去年11月份,眼看冬天就要来了,他专门上街采购了3套床上用品(棉絮、被套、床单)给他们送去。除此,他还叮嘱扶贫工作队的同志,帮助段赛娥、潘联欢寻找合适的工作岗位。

真情帮扶换来了收获。2019年,邓志洪对口帮扶的全村最困难的3户贫困户都进行了危房改造,大幅提高了收入,全部顺利实现脱贫。

在做好点对点帮扶工作的同时,作为一局之长,邓志洪始终把全局的扶贫工作责任扛在肩上。去年初,按照市委、市政府的安排,市市场监管局负责帮扶新化县温塘镇袁家溪村、白溪镇张刘村。接到任务后,局党组高度重视,多次专题研究扶贫工作,严格落实习近平总书记“真扶贫、扶真贫、真脱贫”指示精神,派出2支精干的扶贫工作队,选派60多名干部参与结对帮扶。截至目前,该局累计协调资金2000多万元、自筹资金100多万元,帮助两个村加强基础设施建设、大力发展集体经济。功夫不负有心人。2019年,袁家溪村和张刘村双双脱贫摘帽。(吴楚根 段汉中)

市场监管局持续推动扫黑除恶督导反馈问题整改

8月4日,市市场监督管理局召开扫黑除恶专项斗争推进会,就深入推进市场流通领域扫黑除恶专项斗争,强力整治行业突出问题和重点乱象进行安排,并对下一步工作提出明确要求。局长邓志洪、党组书记王汪出席会议并讲话。

会议指出,日前出台《娄底市市场监督管理局关于省扫黑除恶督导娄底反馈问题整改工作方案》,对省督导娄底涉及的具体问题逐一细化整改措施、明确责任领导、压实整改责任、限定整改时限,市局扫黑办要对照整改任务清单,逐项进行“回头看”,确

保整改任务切实落地见效。前期围绕强化行业监管、助力抗疫复产开展的一系列专项整治行动初显成效,要在现有成果基础上持续加码注力,全面肃清行业乱源,确保市场稳定。

会议强调,扫黑除恶专项斗争目前常态落实,要注重在抓大、抓常上下功夫,做好总结、巩固、提高等工作。一是继续查问题。要加强对群众举报和社会反映突出的重点区域、重点市场管控,持续深挖彻查、重拳整治,全面铲除市场黑恶势力滋生的土壤。二是全力补短板。要自觉对标看齐,

严格按照上级要求抓实抓到位。尤其要在新型产业、新兴市场上要不断发力,加强对虚假宣传、虚假促销、刷单炒信、侵权假冒等行为的发现、治理和打击。三是从严追责任。责任明确到科室(部门),任务分解到个人,要注重责任压实、任务落实,抓深抓实抓细各个环节,出问题的将严肃追责。四是全面建机制。着力解决专项斗争中发现的深层次矛盾问题,坚持抓源头、打基础、管长远,特别是要围绕欺行霸市、打拐规直、消费欺诈等方面在长效常治上下功夫,加强源头整治,全面强化监管。(姜洪锋)

冷水江市布溪街道市场监管所 严格监管婴幼儿配方乳粉

“通过此次婴幼儿配方乳粉专项检查,发现你店进货查验记录不完善、其中保健食品未设置专柜销售,此行为涉嫌违反了《食品安全法》第一百二十条第三项、第七项的有关规定,责令你店三日内整改到位……”8月3日上午,冷水江市市场监管局布溪街道市场监管所对辖区一家母婴用品店老板进行了安全约谈。

为进一步加强婴幼儿配方乳粉安全监管,切实保障婴幼儿食品安全,连日来,布溪街道市场监管所在辖区内开展婴幼儿配方乳粉专项检查行动,将食品安全大排查大整治“百日行动”推向新一轮高潮。此次行动,重点检查婴幼儿配方乳粉经营户的经营资质手续是否合法有效,经营者是否落实特殊食品专区专柜销售和提

示牌要求,是否索取并留存所经营特殊食品生产企业的营业执照、生产许可证、特殊食品批准证书或备案凭证出厂检验合格证等相关证明文件,产品标签标识是否符合要求,进口婴幼儿配方乳粉是否有中文标签,是否存在将固体饮料假冒特殊食品、婴幼儿配方乳粉销售的情况等。对排查发现的各类问题予以严厉整治,情节轻微违规行为责令限时整改,一般违法行为依法立案查处,切实规范婴幼儿配方乳粉、特殊医学用途配方食品市场经营行为。

截至目前,该所已检查各类婴幼儿乳粉经营户13家,出动执法人员42人次,现场下达责令改正通知书9份,约谈企业负责人2名,立案查处1起。(陈慧中)



市中心医院:新技术解决六旬老人前列腺烦恼

近日,67岁的康大爷因排尿困难在娄底市中心医院泌尿外科接受了一项新技术——经尿道前列腺柱状水囊扩张手术,手术效果十分显著,术后第7天康复出院,顺利解决了困扰其一年多的前列腺烦恼。

来自新化的康大爷因排尿困难,辗转了多家医院咨询,因其对生活品质要求较高,担心常规的前列腺微创手术会影响其它功能,所以一直犹豫未接受手术,导致情况愈发严重。近日,不堪其扰的康大爷慕名来到娄底市中心医院,找到外科二党支部书记、53病室泌尿外科副主任康乐教授咨询

就诊。了解情况后,康乐充分考虑患者的诉求,为其精心制定了手术方案。随后,康乐主任医师带领主治医师尹朝发、医师李玉婷成功为康大爷实施了经尿道前列腺柱状水囊扩张手术。术后第7天拔除尿管后尿控基本正常,排尿通畅。

康复出院前,康大爷高兴地说道:“你们的技术真的很神奇,既解决了我的困难,又保障了我的生活质量,我回去后一定要好好帮你们宣传。”

据悉,经尿道柱状水囊前列腺扩张术是我国具有自主知识产权的一项新技术方式,其最大的优点就是可以保留

前列腺器官,且在极短的时间内即可完成手术。对于高危患者而言,可以大大缩短手术时间,最大限度减少相关并发症的发生。

为进一步提高我市泌尿外科疾病的诊治水平,丰富我市前列腺增生的手术治疗模式,娄底市中心医院还将于2020年8月15日举办《支援前“腺”,“疫”路同行,前列腺扩张术大咖讲堂》学术论坛,届时湘鄂桂三省的前列腺扩张术的大咖们将共聚湘中、论道解惑,让我市广大的前列腺增生患者在家门口就能享受到国内先进的技术服务。

(尹朝发 刘素凤)

中山大学达安基因 娄底医养中心举办健康讲座

8月8日,第一届中山大学达安基因娄底医养中心专家公益健康讲座在娄底顺航方廷大酒店举行。此次讲座由市卫生健康委员会、娄底医药卫行业促进会支持,市志愿服务联合会主办,市中医医院和中山大学达安基因娄底医养中心承办。老领导魏义祥、伍美华、曾贯一、余明庭以及300余位离退休老干部参加了此次活动。

中山大学附属第二医院消化内科陈广成博士和中山大学附属第八医院神经外科陈建良博士,就老年人预防和应对常见病和多发病进行了专题讲学和指导。据悉,中山大学医疗资源雄厚,拥有10家附属医院和4位全国顶级医学院士。2017年市委市政府引进的“中大健康谷”医养综合体项目,由上市公司中山大学达安基因专业医院投资公司参与投资和管理。

“中大健康谷”医养综合体项目定位为集高端医疗、养老护理、生活服务为一体的医养综合体,包括三大版块:800张床位的三级医院、2000张床位的养老公寓以及居家养老社区,是娄底首个拥有独立医院的新型医养综合体。项目位于万宝新区大新村,毗邻高铁娄底南站和娄底一中。据投资方负责人介绍,“中大健康谷”医养综合体将致力为娄底人民“老有所医、老有所养、老有所乐”贡献新的力量,将探索建立现代医养“新模式、新标准”,打造全国一流医养品牌,并应用互联网问诊、大数据和智能科技以及转院直通车,为人民群众带来高端医疗健康保障。(王友专)

娄星区人民医院举办“世界母乳喂养周”活动

8月1-7日是第29个世界母乳喂养周。8月8日,娄星区人民医院(娄星区妇幼保健院)孕妇学校举办“母乳喂养健康知识讲座”暨“优秀月嫂风采展示会”活动,活动主题为“支持母乳喂养,守护健康地球”。活动吸引了百余名准爸、准妈、产后妈妈及通过了娄星区育婴师培训结业证书及人社局组织的职业技能鉴定考核的优秀月嫂们前来参加活动。

医院副院长兼妇科主任曾华代表医院向前来参加活动的准爸准妈、产后妈妈、月嫂表示热烈欢迎,呼吁大家关注和重视母乳喂养,母乳喂养能促进宝宝正常生长发育和健康,有利于预防成年慢性病的发生,同时还能促进妈妈的产后恢复,减少妈妈患乳腺癌、卵巢癌的发病风险,增进母子情感。她希望暖链活动让母亲和婴儿获得持续的、满意的、有效的母乳喂养体验。

副院长刘碧微进行了《促进母乳喂养成功》的知识讲座,她从母乳喂养的好处、促进母乳喂养成功的方法、以及如何解决喂养中的常见问题三个方面进行了详细的讲解。刘碧微还通过母乳喂养模型,邀请准爸们现场互动,



讲解母乳喂养的技巧、要领及常见问题的纠正。

在母乳喂养模型实际操作环节,月嫂们手把手指导准爸体验母乳喂养姿势和抱宝宝技巧,准爸们表示,这些喂养姿势看起来轻松,但是做起来不简单,必须为母乳妈妈点赞。在有奖问答、游戏互动、点赞达人、抽奖环节中,大家踊跃参加,欢笑阵阵,气氛热烈。

孕妇学校还针对孕妇孕期各个阶段的身体变化及准妈妈的心理需求,开展孕期营养、孕期保健、胎教、分娩前的准备,轻松分娩、婴儿母乳喂养、新生儿护理、如何科学坐月子、产后恢复、婴幼儿早教等课程,全方位指导孕产妇及其家人平时要养成良好的行为习惯和生活方式,受到准妈和母乳妈妈们的追捧。(刘嘉 刘雪芬)

博爱医院输卵管吻合术 让患者成功受孕

来自娄底市的李女士今年36岁,随着二胎政策的开放,夫妻二人燃起生育二胎的火苗,而后3年的备孕却迟迟不见动静。

幸运的是,她来到了娄底博爱医院妇科问诊。2020年3月,经过完善检查和充分评估讨论后,娄底博爱医院副院长兼妇科主任曹琼带领团队为李女士做了宫腔镜下探查术和腹腔镜下输卵管吻合术,为李女士复通了输卵管。3个月后好消息传来,李女士怀上宝宝45天了。

输卵管阻塞是常见的不孕原因,主要是由于输卵管在病原体感染或流产、不洁性生活等之后,形成了炎症,炎性液体被困在输卵管管腔内淤积形成粘连或阻塞。

输卵管是运送精子、摄取卵子及将受精卵运送到子宫腔的重要纽带,输卵管堵塞,阻碍精子与受精卵的通行,导致不孕或宫外孕。这也是患者不孕的原因。输卵管吻合术是最常见的输卵管复通术,术后宫内妊娠率从50%—93%不等,影响手术成功率最关键的因素是手术技巧和盆腔条件。在这里李女士是幸运的,选择了娄底博爱医院重圆了求子之梦。

娄底博爱医院提醒,输卵管吻合术过去常用于输卵管结扎术后,因种种原因要求再次妊娠,而需要输卵管复通者,目前多用于输卵管中段堵塞的不孕症患者。输卵管堵塞患者是否适宜选择这种手术方法,需要医生针对病情综合评估。(阳婕)

市妇幼开展社区帮扶活动

文明是一道风景,更是一种力量。为了提高人民群众对创建文明城市的认识,营造“文明健康,有你有我”文明城市创建的良好氛围,充分调动广大群众参与积极性,7月31日起,娄底市妇幼保健院每周五组织志愿服务队来到娄星区清潭社区积极开展“文明城市创建,有你有我”社区帮扶活动。

志愿者们将酷暑抛之脑后,不怕脏不怕累,一个个汗流浃背,她们有的拿扫帚、有的拿着奋斗和铁锹、还有的拿夹子和铁刷顶着烈日走街串巷,她们弯下身子对道路、楼道内的垃圾进行清扫,去除牛皮癣,清除卫生死角,清理臭水沟。她们还与社区工作人员及周边居民聊聊社区文明建设的认识和建议,号

召大家共同参与“娄底文明城市创建有你有我”之行动,提升群众的主人翁意识,共同建设好、维护好美好家园。该活动受到了社区群众的一致好评。

娄底市妇幼保健院的志愿者活动将充分发挥党员先锋模范作用和白衣天使的使命担当,以实际行动为娄底文明城市创建添砖加瓦。(王盛贤)



娄底市妇幼保健院
娄底市儿童医院
LOUDI HEALTH CENTER FOR WOMEN AND CHILDREN

急救及24小时免费接送孕产妇电话:8760106

妇科热线:8762618 新生儿科热线:8762669

网址: <http://www.ldfybjy.com>

妇科专家诊室

龙志贤:周一、二、四、六全天
陈旭清:周三、四、五、日全天
李良华:周三、五全天
谢媛:周一、二、六全天
胡良燕:周一、三全天
成英:周五全天
曾素贞:周二全天
王新珍:周日全天
妇女保健专家门诊
李大莉:周一至周五全天
周六上午
不孕不育专家门诊、产后专家门诊
郭晓良:周一、四全天,周二、三、五上午
成英:周一至周五全天

产前专家诊室

郭屹:周一、三全天
李敏:周二、四、日全天
段炼:周一、二、三、五、六全天
周日上午
谢建平:周四全天
卢加红:周二全天
郭晓良:周四全天
龙志贤:周五全天
唐莉:周一、三、五全天
张湘萍:周二、四全天
更年期保健专家门诊
成英:周一至周五全天
儿科专家门诊
刘成贤:周一至周四上午

邹纪青:周一、三、五、六上午,周二、四下午
贺元锋:周一、三、五下午,周日上午
江红:周二、四上午,周日下午
刘霞文:周五上午
儿科发热门诊
龚伟:周一、四、五、六全天
刘霞文:周三全天,周日上午
刘娟:周二全天
儿童保健专家门诊
彭向阳:周一至周六上午
外科专家门诊
龚伯雄:周一、三全天
肖锋:周二、四上午
乳腺专家门诊
苏健:周一、二、三、五全天



娄底福彩助力留守儿童圆梦“田野大师课”

“我的梦想是当一名舞蹈家,站在聚光灯下展现自己最自信的笑容,让爸爸妈妈能够为我骄傲……”说话的是双峰县12岁的留守儿童王玲珑,这位带着些许羞涩的小姑娘,勇敢地说出了自己的梦想,眼神中满是憧憬和渴望。8月7日,娄底市民政局、娄底福彩携手湖南电台潇湘之声共同举办的“梦想榜样”关爱农村留守儿童——“田野大师课”在娄底举行。包括王玲珑在内的娄底市21名孩子通过“梦想声音”网络平台,说出自己的追梦故事,赢得了逾万名网友的纷纷点赞;而为了让他们离梦想“更近”,一场为他们量身打造的“大师课”,让孩子们在“家门口”得以圆梦。

创新公益模式,用声音传递梦想

记者获悉,此次娄底市民政局创新性的打造了“政府+媒体+社会+互联网”的公益模式,在今年暑期率先建立了“梦想的声音”网络平台,向全市农村留守儿童发出“梦想邀请”,帮助他们大声的说出自己的梦想,让世界听见他们逐梦的声音。

活动现场,芒果明星主播及国内优秀外籍教师、儿童健康专家等共同在娄底市双峰县青树坪镇,为留守儿童奉上一堂堂生动有趣的“田野筑梦大师课”,趣味英语、芒果声音、义诊科普、田野运动会……一双双明亮的眼睛求知若渴,一阵阵欢乐的笑声响彻在青山绿水间。11岁的林若依来自娄底市陶龛小学,小小年纪却显得沉稳大气,她的梦想是成为一名伸张正义的律师,这次活动让她第一次勇敢地“踮起脚尖”去触摸梦想的样子,老师们的鼓励也更加坚定了她实现梦想的信念与步伐,她说:“父母虽然在我的成长中缺席,但是梦想不会,所有的遥不可及,都可以通过我的努力慢慢靠近。”

“孩子们的纯真深深打动了我,更让我觉得此行非常有意义,我愿意持续为他们提供力所能及的帮助!”湖南中医药大学中医学院研究生支教团代表张湘卓坦言,农村留守儿童由于长期缺乏父母的陪伴,在身心健康方面往往存在不足,能够零距离教授他们如何



保护自己、如何健康成长,是他们此行最大的目的。而来自巴基斯坦的外教黄睿轩在课后,成为了孩子们的“偶像”,更成为了他们“眼前的世界”打开了一扇窗……

“要关心留守儿童,让他们都能感受到温暖”,娄底市福利彩票发行中心主任谭银光介绍,我们充分发挥福彩公益品牌优势,积极联动媒体、社会的合力,守护农村留守儿童的健康成长。“对于孩子们来说,梦想,是一个色彩斑斓的词,它是飞向美好未来的翅膀。我们有责任为他们托起梦想,让他们离梦想更近!”

梦想不“留守”,脱贫攻坚“不掉队”

2020年是脱贫攻坚决战决胜之年。娄底市民政局局长陈伟志表示,民政爱民、民政为民。为了打赢这场攻坚战,除了要万众一心加油干、越是艰险越向前,更要聚焦短板弱项,实施精准攻坚,把短板补得再扎实一些,把基础打得再牢靠一些,尤其不能让庞大的农村留守儿童、困境儿童群体成为脱贫攻坚的短板。这就需要各级政府履行好农村留守儿童关爱保护的职责,采取积极有效措施,确保留守儿童在脱贫攻坚中不掉队。

事实上,脱贫摘帽不是终点,而是新生活、新奋斗的起点。要解决父辈脱了贫,到了

子女一代又是贫困户的问题,不仅仅是简单的经济扶贫,更重要的是教育扶贫、精神扶贫。娄底福彩志愿者毛业钦连日来一直走访在乡村基层,与留守儿童们进行一对一交流、帮扶。他动情地说:“梦想就像一粒种子,种在‘心’的土壤里,尽管它很小,但一旦种下,就可以开出最美的花。‘梦想榜样’关爱农村留守儿童主题活动,意在激励更多的留守儿童坚定信念、克服困难,努力学习,用双手去创造美好未来。而只有全社会过上幸福的小康生活,才是真正意义上的全面小康。”

据了解,近年来娄底福彩充分发挥福彩公益品牌优势,长期针对孤寡老人、残障人士、留守儿童及贫困家庭等开展精准帮扶公益项目。娄底民政通过建立和完善包括社会融入、能力提升、心理援助、健康维护、困难救助等多维度的留守儿童关爱救助体系,实现了精准帮扶、长效帮扶,让农村留守儿童们感受到社会的温暖和关爱。(彭思恩)



涟源大学生志愿者 帮扶留守儿童

8月3日,涟源市关爱留守儿童“同在蓝天下”第二期“阳光课堂”在枫坪镇青树村开课。此次活动由涟源市新时代文明实践中心、市委文明办、团市委、教育局主办,市救助管理站协办。

枫坪镇青树村是涟源市“留守儿童之家”示范点。12名大学生志愿者在两个星期的时间里,将为全村20多名留守儿童开展作业辅导和作文写作技巧、英文歌、舞蹈等教学,增长孩子的知识,极大地丰富孩子的暑期生活。

“这个暑假,有哥哥姐姐的陪伴,感觉好幸福。”青树小学五年级学生谢锦润的父母常年在外地打工,通过一天的接触,他一下子爱上了阳光课堂。

7月21日至31日,涟源市80余名大学生、高中生积极参加涟源市“奉献新时代、志愿我先行”文明实践活动,深入张家湾村、笃庆堂、茅坪社区、石梅社区,和留守儿童一起开展了丰富多彩的活动。

(肖星群 贺浪 廖尧勤)

烈日下的志愿者们

新时代爱心公益群分会:

8月4至6日下午,娄底市慈善志愿者协会新时代爱心公益群分会10余名志愿者顶烈日、冒酷暑分别在湘中大道沿线至碧桂园处、娄星广场至关家脑处、洞新东门十字路口至火车站处慰问环卫工人、公安交警、路政工作人员、文明劝导志愿者。志愿者们为他们送去了价值1000多元藿香正气水、西瓜和凉茶。此次活动深受工作在一线的环卫工人、公安交警、路政工作人员及文明劝导志愿者的欢迎,同时也得到了社会民众的赞誉。

大同分会:

8月4日,娄底市慈善志愿者协会大同分会微信群里热闹非凡:“家人们,新邵县坪上镇清水村贫困户家有2000多斤黄桃滞销,请大家爱心助力,积极认购,协会不赚大家一分钱,包送货上门!”

信息一发出,群内志愿者们积极响应,纷纷为贫困户排忧解难,6名热心志愿者不顾天气炎热,开着自己的私家车来回往返,并和贫困户一起摘黄桃挑回来,用食品袋打好包,再驾车返回娄底,挨家挨户送货上门。在分会志愿者的共同努力下,短短两天时间,爱心义卖黄桃2200斤。

在此期间,钟晓梅、李洪初等志愿者顶着炎炎烈日,以桃为礼,看望5个家庭,慰问老人小孩20多人,给他们送去了爱心礼物,并祝愿



老人身体健康,生活开心。此次爱心义卖清水黄桃和送桃慰问活动赢得了当地种植户和广大群众点赞,同时得到了广大市民好评。

8月9日,大同分会携手中国平安源部颜莉团队22名爱心志愿者代表来到娄底市社会福利院开展“关爱少儿平安有礼”献爱心、送温暖活动。志愿者们给孩子们捐赠了价值

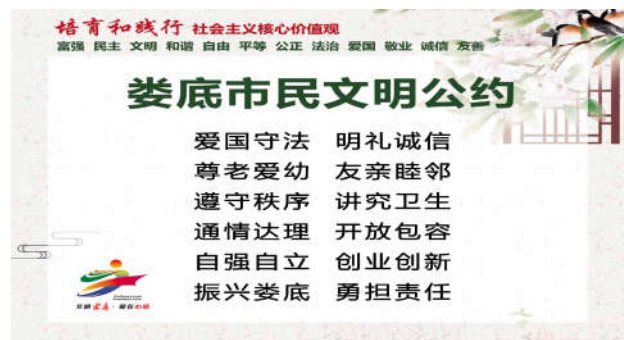
800元的衣物,玩具、奶粉等生活物品。活动在《感恩的心》集体合唱声中拉下帷幕,现场志愿者及陪同家属感动得热泪盈眶。

大同分会副会长钟奎及团队负责人颜莉表示:今后将会进一步强化社会责任担当,开展各种志愿服务帮扶活动,践行社会主义核心价值观,回馈社会。(钟志敏 钟专)

免费体检进社区 热心服务暖人心

近日,娄星区第三轮“健康快车”驶入童家社区,为社区优抚对象、困难家庭、65岁以上老年人和残疾人等群体进行免费体检。

童家社区因老旧小区改造,场地受限,街心社区伸出援助之手,无偿提供场地。在活动现场,社区志愿者们为前来体检的居民进行流程引导,为需要帮助的老同志及时提供服务,搀扶行动不便的老年人,有序维持好现场秩序,确保体检顺利进行。活动中,医务人员为到场居民进行了免费体检,社区卫生服务中心工作人员为到场居民建立了居民健康档案、签订家庭医生签约合同,统一管理。并针对高血压、糖尿病等慢性病患者,建立慢病管理档案,制定长期干预方案,约定以后定期随访。(刘婷燕)



新化向东街：最美家乡味

向东街，位于新化县上梅镇，是靠近资江渡口东西走向的一条老街。当年资江水路航运繁荣，上通武汉，下达益阳，向东街也一直是县城的中心街道，集家坊、商贾、集市为一体，码头上船来帆往，街道上人声鼎沸。如今，因其独特的文化和厚重的历史，向东街在城市改造中被保存下来。斑驳的青灰色里，藏着神秘的故事。

这条始建于宋代的街道，用古朴的青砖黑瓦承载着历史的记忆，漂亮的屋檐，形成了一个精彩的叠加。抬头望去，总会发现很多有意思的印迹。厚实凝重的石板路已被脚步打磨得很光滑，装满小吃的推车沿街叫卖，有人提着新鲜蔬菜匆匆过往，深巷口总会坐着几个拉家常的老人，他们都在以自己的方式享受着老街的历史与文化。这些日常生活的场景，实实在在的世俗气质，把习惯的匆忙节奏都缓慢下来，烫平了浮躁。在老街中行走，它的宁静安详，会让你变得踏实从容起来。

向东街是新化保存最完整的一条老街，这得益于它源远流长的饮食文化。在湘中地区，梅山饮食风味独特，自成体系，且蕴含深厚的文化底蕴，历来就有“吃在新化”的俗语。向东街是条小吃街，街上到处是百年老字号。老店中传统的制作手艺，精美的各类小吃，使向东街充满人间烟火。

一眼看去，一家挨一家的牛肉面馆门



口摆着一大锅一大锅的油炸牛肉片散发出浓浓肉香，四处飘逸，店铺虽然矮小简陋却宾客满座，要是清早，顾客排队是排到了街心的，正是由于这旺盛的生意，这中间的马路也不曾跑车了，再远的客人也将车停在了离街口老远的宾馆停车场，宁可走路前来品尝，小吃味道咋样？湖南卫视还曾做过新闻采访予以宣传。街边上的小吃应有尽有：杯子糕、蒿子粑、糝子粑、马练王、油榨粑等等这些小吃，都是传承了上百年的手艺，真是让人流足了口水啊！有人说，老街的小吃都带着大家童年的味道，逛老街，其实还有很多意想不到的惊喜。

这里很少有大声叫卖声，传到耳朵里的大多是买卖找零钱的嬉笑欢乐、外地游客

“好吃、好吃”的赞叹和一对对青年恋人争相和店主合影留念的“感谢”。在这里，感受到的不仅有街上大大小小热情迎客的欢喜与质朴，有小孩屁颠屁颠跑到摊前“奶奶奶奶我还要买五个”的贪吃劲，还有这千年古镇上千家万户安居乐业的和谐与幸福。

向东街的面可是一绝。满街的小面馆，你挨着我，我搭着你，大锅里升腾的白汽在流动。山胡椒油是最能体现新化人性情刚烈的调料。爽滑弹性的面条，配上精心烹制的牛肉，纯正浓郁的猪骨汤，还有祖传秘制的汤料，那味道真是好极了。这里，每一个店子都是窄窄的，摆着扎实的木方桌、木长凳，灶台、炊具、案板都靠着门敞开着，来吃面的客人络绎不绝。（姜史志）

● 作家随笔

寂寞的石磨

□ 游宇明

那盘石磨躲在堂屋的一角，看着家里人进进出出，像是守着一段漫长的时光。

石磨老了，老到被人冷落了许多年。

家里那盘石磨到底是哪个先人造的，至今是个巨大的疑问。父亲是石匠，会打地基，会雕简单的石花，但从来没见过他造过石磨。问父亲，他说自己从小就看到这个玩意，是不是他父亲造的，还很难说。总之，是很老很老了。我家古物不多，我看到的第二古老的东西就是几枚“袁大头”。如果用得上文物这个概念，石磨大概算家庭的一级文物了。石磨造得非常精细，外表光滑得像玻璃，里面的折皱依然又深又细，“咬”劲十足。

石磨也曾经青春过。在我的成长年代，实在想不出哪一种农具比它与我们的日常生存关系更密切。磨米粉，这是做得最多的事。这种米粉可不是用来做粉蒸肉，而是以之煮糊糊。农闲时节喝糊糊比吃米饭省粮食得多。经不经饿，那是另一回事。然后是磨小麦粉。老家多旱土，这些旱土一年四季都没闲着，印象里，小麦、高粱、玉米、大豆、红薯、土豆是旱地里的主要作物。生产队里分的稻谷不够吃，杂粮便派上了用场。其中，杂粮中吃得最多的又是小麦和红薯。而小麦是需要磨成面灰的。家里偶尔也改善生活，那就是做豆腐吃。做豆腐更要用到石磨了。做豆腐得先用石磨破豆，破了豆，将黄豆皮筛掉，用水浸泡黄豆五六个小时，然后再用石磨磨成生豆浆，烧开、滤渣，在浆水里加入石膏，使之变成豆腐脑，再经过压榨，让豆腐脑变为成形的豆腐。当然，那个时代吃豆腐是件奢侈的事，不是过年过节，根本不要去想。

母亲觉得我们力小，又在长身体，不是万不得已，不会叫我们推石磨。石磨沉沉的，下面一扇固定在磨架上，上面一扇是活动的，边上有沿，磨盘上方可以装东西，靠边处有一个孔，以便让需要粉碎的东西进入两扇磨的接触面，以一个木制的巨大磨芯相连，边上安有手柄。石磨相合的那一面都刻有深深的磨牙，像极了棕树叶。大人推磨都可以推出一身汗来，孩子推磨非得使尽用来蹦蹦跳跳的那点底力不可。所以，我家因此形成一个不成文的规矩，磨米、麦等耗时不长的活，父母全部包办。需要耗时一两个小时的事情，比如磨豆腐，父母才喊我们搭把手，只要觉得我们有点累了，他们就会叫我们去休息，而自己决不会停下手中的活计。

传统乡村里的脱壳和粉碎工具并不限于石磨，比如我们家有一个直径超过一米的推子，那是用来碾米的，只是这种推子只能脱壳，不能去掉大米上那些薄薄的米衣，推出来的只是糙米，而非精米。从营养上讲，糙米当然强于精米，口感却要差上许多。老家还有一种粉碎工具，叫“碓”。“碓”由两部分组成：石缸、“碓”身。我们用一只脚踩“碓”身的尾巴，它会扬起来，放下去，“碓”头就会落到石缸里。“碓”头是木制的，只是在它与石缸接触的部分包了一层厚厚的金属。“碓”用着省力，只是粉碎的东西不太精细，以之磨辣椒粉之类没有问题，用来磨米粉、麦粉，还真吃不得，必须借助石磨才行。农人说：百样东西百样用场，想想，真是这个道理。

时过境迁，石磨早已派不上用场，我读小学时村里有了碾米机，上初中时村里办了磨面机、磨浆机，机器怜悯人的辛苦，将粉碎食物这类重活一概承包了。只是父母珍爱旧物，这盘古老的石磨一直舍不得扔掉，即使进城多年也想不到要处理一下。

人生总有一些事不是想遗忘就可遗忘的。



娄底赛区“蜗就要这么唱”海选火热启动

8月8日下午，娄底赛区“蜗就要这么唱”活动启动仪式及海选第一场在万豪城市广场如期举行。比赛现场人气爆棚，观众与舞台互动频繁，14支参赛队伍的表演精彩纷呈，各有特色，其中5支队伍获得了评审团颁发的晋级卡，直接进入娄底赛区初赛。

“蜗就要这么唱”是湖南有线集团首度举办的大型全民合唱比赛，全省103个县市，分为南北赛区同步开唱，将历时3个半月，举行超过100场的线下海选。娄底赛区的比赛由娄底市委宣传部牵头，娄底市文明办、娄底市委老干部局、娄底市文化旅游广电体育局、娄底市农业农村局、娄底市扶贫开发办公室、娄底市广播电视台联合主办；由湖南有线娄底网络有限公司、娄底电视台公共频道、娄底市福彩中心联合承办；湖南卫视、湖南经视、湖南都市及湖南娱乐频道及娄底本地媒体同步播出。

随着我省新冠疫情态势稳定向好，为提振我市复工复产信心和区县经济发展，同时创建全国文明城市，展现娄底市民精神风貌，娄底有线电视顺应趋势，积极促成活动的举办。“唱吧！兴风作浪的爸妈”，这句宣传口号昭示了我们本次合唱比赛主要聚焦50岁以上的



父母群体，他们接近退休或已退休在家，帮助儿女照顾家庭，他们曾为了儿女放弃梦想，几乎难以拥有自己的时间，这次搭建的这个多元开放的舞台，就是为了展示与绽放父母们的风采，为中老年群体提供以歌会友的平台，打造中老年歌友社交圈，以重唤青春的歌声之旅，营造充满温情的社区与社群交流氛围，为构建和谐文明娄底贡献新力量。

同时通过此次活动，相信会改变大家

对有线电视“电视信号传输者”的传统看法，今年上半年湖南有线集团发布了大屏新物种——蜗牛TV平台，下半年又推出移动终端应用——蜗牛视频APP，实现大小屏互通互动，无线和有线融合发展。这是有线电视由电视网络渠道运营商走向内容输出，转型为城市综合服务商的尝试奋进，并将最终建立融合媒体传播矩阵，打造有线电视专属的融合产品，进一步丰富大家的精神文化生活。（刘清雅 龙伟）

2021年央视春晚总导演组亮相

陈临春担任总导演 夏雨邹为赵越担任副总导演

8月10日上午,中央广播电视总台举行2021年春节联欢晚会启动会。会上宣布了2021年春晚总导演组名单,由陈临春担任总导演,夏雨、邹为、赵越担任副总导演。这意味着辛丑牛年春晚正式进入筹备阶段。

“春晚就是我的名字,因为我的名字里面就带春”,参与了十多届春晚的陈临春导演,对春晚一直抱有特别的情感和信念。他曾担任过2008年、2011年春节联欢晚会总导演,2017年至2020年春节联欢晚会总制片人。“春晚”不止是一场晚会,也是一种情怀,是除夕夜最温暖的陪伴,将春晚做出新意,是每个“春晚人”的心愿。陈临春导演表示,2020年是不寻常的一年,我们的国家坚定前行,人民凝聚力量,勇敢地接受了挑战。在这个特殊时期,每一个中国人都期盼一个团圆年,欢欢喜喜过大年仍然是全国人民的期望,这种心态要去捕捉,人民期望美好生活的心情要去把握,这对他们来说确实是个不小的挑战,每一个“春晚人”都感到责任重大。艰难、压力和观众对“春晚”的期盼会贯穿整个创作筹备过程,这也激励着春晚剧组制作出一台“无愧时代、观众喜爱”的晚会,向全国观众呈现意想不到的惊喜。

“春晚是一个国家的舞台,这个舞台应该是一个开放的、包容的、多元化的舞台”,创新求变一直是夏雨导演的创作课题。她曾担任2005、2006、2009、2017、2018、2019、2020年七届春节联欢晚会、元

宵晚会歌舞及魔杂类节目导演,以守正创新的精神为“春晚”创作了《波涛之上》《青春跃起来》《告白气球》《最好的舞台》《欢乐的节日》等众多跨界创意类节目。

邹为导演在2016年春节联欢晚会带领团队承担歌舞创作工作,歌曲《雪恋》《多想对你说》《走在小康路上》荣获第十四届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖。他在节目创作中始终具备精品意识、创新精神和融媒体思路。在抗击新冠肺炎疫情期间,邹为作为总导演云制作了《奋斗的青春最美丽——2020年五四特别节目》,节目突破了“云制作”的瓶颈,以远程录制+精美包装的呈现,引发了全网热议。

语言类节目历来是观众关注的焦点,要唱好这场“重头戏”颇为不易。“每年的春晚都希望观众在看节目的时候,看到自己、看到自己的生活,能够有真实亲切的感受”,赵越导演曾连续五年担任2016年至2020年春节联欢晚会语言类节目导演。2016年相声《我忍不了》、2017年小品《老伴》、2018年小品《提意见》、2019年小品《“儿子”来了》、2020年小品《婆婆妈妈》等让观众津津乐道的作品,都体现了赵越导演“贴近生活,深耕内容”的创作思路。

从1983年算起,“春晚”陪伴着中国百姓走过了三十八个年头,“看春晚”逐渐成为全国人民不可或缺的新年俗。随着时代的变迁,“春晚”也在不断地传承与创新,今年的“春晚”会是什么样子呢?期待总导演团队为大家带来亮丽答案。(刘桂芳)



“初心”“点赞”等100个新词收入《新华字典》第12版发行

《新华字典》第12版8月11日与读者见面,此版《新华字典》以收入新词、新增二维码等八项修订而引人注目。

《新华字典》第12版于2013年筹备修订,2015年正式启动并逐步实施,历时5年,数易其稿,跟进升级50余个专项,使字典内容更加符合社会需求。商务印书馆负责人表示,《新华字典》薪火相传,已延递了12个版次,及时反映了社会的变迁与进步,伴随着莘莘学子的成长成才,融入几代国人的记忆中。

据介绍,最新版《新华字典》根据国家规范和教学需求,增补字头,第12版根据《通用规范汉字表》等规范标准,增、删、改、调部分字头。新版引导学生规范书写,笔画笔顺有差异的附形部首与主部首分立。如“犇”与“牛”分立。新版跟进时代,增补新词100多个。这些新词,有的以复音词的形式出现,并进行具体释义,如:新收入“初心”“粉丝”“截屏”“二维码”“点赞”等。有的以例词的方式融入,放在所归属的义项下。当需要解释时,在例词后增加加注,如:“非”的“前缀”义项下增加:非物质文化遗产。

另外,新版贴近生活,增补新义新用法,如“萌”增加义项:“稚嫩而惹人喜爱的:卖萌”;新版与时俱进,完善字词语义;新版体现规范实用,完善《部首检字表》;新版还依据权威资料,更新附录信息,如依据最新资料更新了《世界各国和地区面积、人口、首都(或首府)一览表》《地质年代简表》《元素周期表》等;新版在正文每页附二维码,扫码享有增值服务,借助纸书+二维码的形式,实现了媒体融合的二次升级。

据悉,经过本次修订,《新华字典》第12版在科学性、规范性和实用性等方面跟进社会发展,更加适合新时代读者的需要。同时,首次使用冷激光打码技术,通过一书一码,让《新华字典》有了电子“身份证”,为读者提供了防伪查询、物流追溯、资源链接等等增值服务。此外,《新华字典》第12版首次实现应用程序App和纸质图书同步发行。(高丽)

《2020中国好声音》组全新导师团

音乐励志评论类节目《2020中国好声音》8月10日召开新闻发布会,李宇春、谢霆锋、李荣浩、李健组成的全新导师团首次合体亮相。

作为国内的音乐励志类节目,《中国好声音》一直以“音”出发,为“声”而来,为中国乐坛输入怀揣梦想的年轻人。在公布谢霆锋、李荣浩、李健继续回归坐镇的消息后,《2020中国好声音》的第四位神秘导师也一直引发大家的热议与猜测,于发布会上官宣的李宇春也让大家对“好声音”的新鲜模样期待值更高。

李宇春作为大众票选的实力偶像,15年来一直秉持初心不断坚持自己的音乐创作,从清澈明亮的少年心气到沉稳理性的社会思考,她用自己坚守的音乐态度和作品诠释什么是真正的“好声音”。汲



取、思考、态度输出,李宇春以独特的招式与世界交手,在音乐作品里忠于自己,忠于表达。在节目总导演金磊看来,这样的导师组合

让今年的“好声音”充满了各种潜在的戏剧性。可以预测,四位导师之间将会碰撞出不少火花。金磊说:“今年的《中国好声音》迎来了历史上最年轻的导师,团队中有三个80后导师和一个70后导师。到底是一个70后导师去单挑三个80后导师,还是三个80后导师围剿那个70后导师,这个一切充满着悬念。”

发布会上,金典《2020中国好声音》的节目赛制也随之公开,“好声音”最具影响力和辨识度的“不见其人先闻其声”转椅盲选赛制将继续延续,与此同时,“好声音”历史上最紧张刺激的两大赛制:海选“抢位战”和“最强战队”团战也将同时回归,打响史上最强声音之战。

《2020中国好声音》将于8月21日起,每周五晚21点登陆浙江卫视。(浙卫)

第26届上海电视节白玉兰奖揭晓

克服新冠肺炎疫情的影响,第26届上海电视节8月7日晚顺利闭幕,白玉兰各奖项在沪揭晓。白玉兰最佳中国电视剧奖由《破冰行动》夺得,演员陈宝国、闫妮摘得最佳男女主角奖。

近年来,我国影视作品创作坚持守正创新,数量和质量节节攀升。本届电视节白玉兰奖的角逐,展现了2019年至2020年我国影视作品生产和播出向高品质迈进的整体趋势。

《破冰行动》是2019年国内最热门的缉毒题材长篇电视连续剧,取材于真实事件,表达了主创团队强烈的现实主义人文关怀。该剧

还摘得白玉兰最佳编剧(原创)奖。

同样是聚焦现实主义题材,精心描摹考生家庭故事的《小欢喜》也是夺奖热门,导演汪俊凭借此剧摘得最佳导演奖。

本届电视节的演员奖项均“花落”演技派。陈宝国因在《老酒馆》中的精湛表演,被誉为“全剧灵魂”;闫妮在《少年派》中把考生家长“演活了”。白玉兰最佳男女配角奖则由在《庆余年》中甘当绿叶的话剧演员田雨和在《小欢喜》中扮演“焦虑型母亲”的陶虹摘得。

在本届白玉兰奖评选中,2019年热播的两部网络大剧《庆余年》《长安十二时辰》也表现

不俗,最终《庆余年》还摘得最佳编剧(改编)奖,最佳摄影奖和最佳美术奖则由极富视觉冲击力的《长安十二时辰》获得。

上海电视节诞生于1986年,是改革开放后我国推动中外影视文化交流的重要窗口之一。本届电视节在防控新冠肺炎疫情的背景下举办,主办方从严落实各项防控措施,确保与会者的健康安全。电视节期间,主办方围绕电视剧创作的精品化之路、纪录片高质量发展等举办论坛。主办方还特别推出19部中外影视作品在上海五大商圈进行了露天播放,受到观众欢迎。(许晓青)

小人物视角展大情怀 《小镇警事》央视开播

在持续抗疫的大环境下,坚守在基层及一线岗位的医护人员与民警们每天都在用勤劳的汗水和奋斗的精神上演着不寻常的人生故事。从8月12日起在央视八套开播的38集连续剧《小镇警事》就是这样一部记录了在新农村中,无私奉献的公安干警与基层群众欢快轻松的百姓故事。

平凡中见伟大,《小镇警事》讲述了虎啸镇派出所所长郑路生准备调回市局工作,局里安排办案经验丰富但执法严厉的吴迪接替郑路生的工作。在工作交接的过程中,二人面对社会转型时期暴露的问题,积极开展普法教育,解决村民间的矛盾纠纷,让虎啸镇在法治建设的道路上坚实迈进。

该剧由张国强、李博、于月仙、李琦等一众演员主演,众多“实力东北派戏骨”的加盟,无疑带给观众特别的惊喜。他们以轻松搞笑的演绎方式,真实反映了新农村城镇警民的生活变化。主演张国强表示,通过了饰演《小镇警事》剧中主演,才真正体会到,基层民警在日常生活中坚守岗位、默默奉献的伟大。该剧总

出品及总制片人高亚麟也坦言,《小镇警事》是一部以小人物视角表现大情怀的作品。

显然,更多的观众朋友将在郑路生的警察生活中了解到,作为基层警务人员,他们的坚守是老百姓安稳生活的坚固后盾,无名英雄因为无名而平凡,更因为无名而伟大。

值得一提的还有,《小镇警事》的主创阵容算得上卧虎藏龙,编剧马青山、王小克,导演吕小品在喜剧创作上可谓经验颇丰,尤其擅长东北喜剧。吕小品导演的《东北一家人》《超人大姐》等国产喜剧更是不少观众心目中的经典佳作,经验丰富的他表示,自己是怀着一种崇敬的心来拍摄这一部典型东北戏剧的,力求将东北新农村的警民风貌真实展现给观众。

此外,作为体现新时期新农村警民故事的轻松喜剧,《小镇警事》特别将视角锁定乡村警民生活,为的就是全面表现为人民服务的新时期公安干警形象,在众多东北籍的实力派演员出演下,发生在虎啸镇的警民日常变得轻松有爱,真实再现了基层无名英雄为家为民为国无私奉献的精神。



《鬓边不是海棠红》演绎梨园传奇

由戴莹、于正任总制片人,惠楷栋执导,黄晓明、尹正、余诗曼领衔主演的民国情感戏《鬓边不是海棠红》分别于8月7日和8月10日在北京卫视和安徽卫视晚间黄金档上星播出。据悉,该剧是近年来少有的将全部视角集中到上世纪北平梨园的影视剧作品,通过描绘因戏聚集在一起的人物众生相来表现京剧之美。

《鬓边不是海棠红》改编自同名小说,讲述在上个世纪三十年代的北平,爱国商人和京剧名伶在动乱中砥砺前行的励志故事——梨园新魁商细蕊(尹正饰)声名鹊起,为了在北平站稳脚跟,发扬戏曲,他一门心思扎进艺术的海洋中。在此过程中,从未看过京剧的新派富商程凤台(黄晓明饰)偶然间看了商细蕊的表演后被深深打动,两人结交。在山河飘摇



之际二人不忍大好山河与国粹艺术被葬送,于是在各自的领域坚守爱国热忱,共同与残酷命运斗争到底,为艺术的保护与传承贡献自己的力量。

该剧由爆款电视剧《延禧攻略》的原班班底制作,在画面镜头、服化道置景等多方面展现出了精美的整体效果。剧中出现的两处戏楼分别是1:1复

刻的京广会馆和湖广会馆,而戏曲服装则由专业戏曲服装设计团队制作,全剧总共用了两百多套戏服,专属定制的就已有一百多套。

在拍摄中,剧组邀请了梨园泰斗毕谷云老先生及两位京剧名旦尹俊、牟元笛作为戏曲顾问及指导,尹正等演员也进行了特训,方才有了观众看到的“水云楼”。戏曲国潮这一流行元素,被《鬓边不是海棠红》用得很好,对国粹京剧的精彩呈现大大增强了该剧的视听享受和文化质感。

该剧此前在网络平台播出时就受到强烈关注,多次登上热搜及各大平台热门位置。此次上星播出,更是满足了“剧粉”们的期待。今年的“飞天奖”评选,《鬓边不是海棠红》也成为了网友推荐的热剧之一。

《生活像阳光一样灿烂》宋佳袁弘演绎逗趣夫妻

由赵轶超执导,魏京那、付娇娇担纲编剧,宋佳、袁弘领衔主演,刘芸、涂松岩、李萍、郭凯敏等倾情加盟的都市情感喜剧《生活像阳光一样灿烂》已于8月10日登陆东方卫视。该剧聚焦夫妻间的情感问题,以及职场交锋、友情危机、家庭沟通等极具讨论性的社会话题,用夸张荒诞的表现方式,展现生活中的矛盾冲突,映射现代社会问题现状,是一部兼具“二次元”风格的都市情感喜剧。

该剧以逗趣夫妻的婚后生活为主线,讲述了奶爸赵阳光联合岳母,与妻子白灿烂斗智斗法的故事。白领丽人白灿烂自懂事以来就下定决心做一名丁克,因此,当她遇到带着一个小男孩的离异男赵阳光,就像捡到宝似的果断跟他建立了幸福家庭。然而执念于“IT男生女论”的赵阳光一心想要个小棉袄,千方百计瓦解灿烂只结婚不生娃的心理。接连失败后不得不救助丈母娘范沛沛,与灿烂展开全方位、深层次、多角度的攻坚战。不幸的是被灿烂——识破。就在阳光死心认命,决定把二胎梦埋在心里之时,喜讯传来,灿烂意外怀孕了。将这视作奇迹的赵阳光立志誓死捍卫小棉袄在灿烂肚子里的居住权,可由此引发的种种故事颠覆了二人的生活和工作,生娃大战拉开帷幕……

袁弘和宋佳两位实力派演员在剧中饰演一对性格互补的高颜值夫妇。剧中宋佳化身职场冷面杀手HR,回到家中却蜕下办公室“画皮”,演绎逗趣搞笑的人妻白灿烂。而曾诠释多个智商情商双高荧屏角色的袁弘,却在剧中饰演情商奇葩IT男赵阳光,萌蠢形象十分有趣。如此“硬碰硬”,且看这对充满活力的活宝夫妻,如何对抗婚后生活中遇到各种问题,嬉笑怒骂,吹走婚姻的一地鸡毛。

作为一部都市情感轻喜剧,《生活像阳光一样灿烂》以男女主角赵阳光、白灿烂的情感生活为主要故事线,上演了一出职场高冷、生活傲娇的白灿烂,与高智商、高颜值的超级奶爸赵阳光,暖萌逗趣的夫妻

日常。该剧画风清奇,不失年轻化风格,夸张怪诞却情感真实。通过人际关系的撕扯和纠葛,该剧探究了在职场、亲情、爱情、友情等领域,如何表达爱以及如何一段关系中保持自我并收获幸福感和满足感。



《以家人之名》两爸三娃开启夏日烟火生活

由丁梓光执导,谭松韵、宋威龙领衔主演,张新成特别出演,涂松岩主演,张晞临友情出演的家庭成长治愈剧《以家人之名》8月10日起每晚8点登陆湖南卫视金鹰独播剧场。该剧由《下一站是幸福》主创团队打造,集结了高颜值花旦、人气小生和众多演技派艺人,展现两爸三娃的新鲜故事,聚焦原生家庭成长,抛出“不以血缘定义家人”的全新概念引人深思,增加冰冷现实世人情味儿,给2020夏日增加一抹烟火气。

剧中,古灵精怪的李尖尖(谭松韵饰)与冷峻沉稳大哥凌霄(宋威龙饰)、暖心小哥贺子秋(张新成饰)从小青梅竹马,三个异父异母的“亲”兄妹与大



厨老爸李海潮(涂松岩饰)、警察爸爸凌霄(张晞临饰)组成全新的混搭家庭。一边是彼此认定相互珍惜的新家人,一边是有血缘但关系淡漠的亲生子女,他们在两个家庭中迷茫徘徊。面

对原生家庭带来的困境,三小无猜将如何化解隔阂?

作为首部聚焦90后原生家庭的品质剧作,《以家人之名》直击社会现实,打破国民传统意义的“家人观念”。重新定义“家人”一词:家人不应仅限于血缘之间的联系,爱和陪伴才是更深的羁绊。这部剧用暖心的故事传递生活的温情,以三位主角的成长和生活为中心,辐射整个家庭的情感关系。剧中每个角色都迥然各异,直观反映了许多年轻人的生存群像、家庭状况,中国式家长和邻里群像也刻画得颇为鲜活,展现当下社会的家庭缩影,传递积极向上的生活态度、极具正能量的亲情观念和乐观进取的人生态度。

创建禁毒示范城市 共享幸福平安娄底

敬告读者：节目如有变动，请以各频道当天播出为准。

	8月17日 星期一	8月18日 星期二	8月19日 星期三	8月20日 星期四	8月21日 星期五	8月22日 星期六	8月23日 星期日
中央一台	08:34 生活圈 09:24 45集连续剧： 正大侠霍元甲 13:13 情感剧场：45集连续 剧：正大侠霍元甲 16:30 第一动画乐园 20:06 特约剧场：枫叶红了	08:34 生活圈 09:24 45集连续剧： 正大侠霍元甲 13:13 情感剧场：45集连续 剧：正大侠霍元甲 16:30 第一动画乐园 20:06 特约剧场：枫叶红了 22:38 等着我	09:24 45集连续剧： 正大侠霍元甲 13:13 45集连续剧： 正大侠霍元甲 16:30 第一动画乐园 19:38 焦点访谈 21:00 特约剧场： 枫叶红了	09:24 45集连续剧： 正大侠霍元甲 13:13 45集连续剧： 正大侠霍元甲 16:30 第一动画乐园 20:06 特约剧场：枫叶红了 22:38 军工记忆(第二季) 23:41 专题节目	09:24 精选剧场 2:35 今日说法 13:13 20:06 45集连续剧： 正大侠霍元甲 19:38 焦点访谈 20:06 特约剧场：枫叶红了 22:38 星光大道 00:07 专题节目	09:24 精选剧场 12:35 今日说法 13:13 情感剧场 16:30 第一动画乐园 20:06 45集连续剧： 正大侠霍元甲 22:38 开讲啦 23:36 专题节目	08:34 生活圈 09:24 精选剧场 12:35 今日说法 13:13 情感剧场 18:00 正大综艺·动物来啦 20:06 勇攀巅峰之挑战不 可能 00:21 国际艺苑
中央三台	09:14 艺览天下 11:44 文化十分 11:59 越战越勇 13:29 全球中文音乐榜上榜 14:39 综艺喜乐汇 17:33 天天把歌唱 19:30 开门红 20:58 非常6+1 21:55 综艺喜乐汇 03:24 非常6+1	09:12 全球中文音乐榜上榜 10:24 越战越勇 11:54 文化十分 13:39 非常6+1 14:39 综艺喜乐汇 17:33 天天把歌唱 19:30 向幸福出发 20:58 幸福账单：为你买单 21:55 艺览天下 22:55 综艺喜乐汇	09:22 非常6+1 10:24 开门大吉 11:54 文化十分 12:09 向幸福出发 13:39 幸福账单：为你买单 18:07 综艺喜乐汇 19:30 越战越勇 20:58 回声嘹亮 21:55 全球中文音乐榜上榜 23:05 综艺喜乐汇	07:57 综艺喜乐汇 09:22 幸福账单：为你买单 10:24 向幸福出发 11:54 文化十分 13:39 回声嘹亮 17:33 天天把歌唱 19:30 星光大道 20:58 我的艺术清单 21:55 非常6+1 2:55 综艺喜乐汇	07:46 文化十分 9:22 回声嘹亮 11:54 文化十分 13:39 我的艺术清单 14:39 综艺喜乐汇 17:33 天天把歌唱 19:30 喜上加喜 20:58 黄金100秒 22:22 幸福账单：为你买单 23:22 综艺喜乐汇	09:06 我的艺术清单 10:08 星光大道 11:42 喜上加喜 13:12 黄金100秒 14:39 综艺喜乐汇 17:33 动物传奇特别节目 18:07 综艺喜乐汇 19:30 全球中文音乐榜上榜 21:10 艺览天下 23:07 综艺喜乐汇	08:52 黄金100秒 11:56 全球中文音乐榜上榜 13:38 艺览天下 14:39 综艺喜乐汇 17:33 舞蹈世界 18:07 综艺喜乐汇 19:30 越战越勇 22:07 我的艺术清单 23:06 综艺喜乐汇
中央四台	08:00 今日环球 11:03 中国缘 11:30 海峡两岸 13:35 长征大会师 17:15 远方的家 19:00 中国新闻 20:30 海峡两岸 21:00 中国新闻 22:00 美食中国 23:02 剧场	09:00 今日亚洲 11:30 海峡两岸 13:03 美食中国 13:30 长征大会师 14:14 彝海结盟 17:15 远方的家 18:30 中国文艺 19:30 今日亚洲 22:00 美食中国 23:02 剧场	09:32 国家记忆 13:03 美食中国 13:30 剧场 17:15 远方的家 18:30 中国文艺 20:00 国家记忆 20:30 海峡两岸 21:30 今日关注 22:00 美食中国 23:02 剧场	09:00 今日亚洲 13:00 海峡两岸 13:30 剧场 17:15 远方的家 18:30 中国文艺 20:00 国家记忆 21:30 今日关注 22:00 美食中国 23:02 剧场	09:32 国家记忆 13:00 海峡两岸 13:03 美食中国 13:30 剧场 17:15 远方的家 18:30 中国文艺 20:00 国家记忆 21:30 今日关注 23:02 剧场	11:30 海峡两岸 13:00 华人故事 13:33 记住乡愁(第六季) 14:03 剧场 17:45 平凡匠心 20:00 深度国际 21:30 今日关注 22:00 国家记忆 23:02 剧场	09:02 国家记忆 11:30 海峡两岸 13:29 记住乡愁(第六季) 14:00 剧场 17:45 平凡匠心 19:30 中国舆论场 20:30 海峡两岸 21:30 今日关注 23:02 剧场
中央八台	07:59 魅力剧场：伪装者 (31-35) 12:43 佳人剧场：女医明妃 传(41-44) 16:33 热播剧场：有你才 有家(45-47) 19:30 黄金强档剧场：小 镇警事(14、15) 21:30 剧说很好看 22:19 经典剧场：红高粱 23:58 剧说很好看	07:59 魅力剧场：伪装者 (36-39) 12:43 佳人剧场：女医明妃 传(45-48) 16:33 热播剧场：有你才 有家(大结局) 19:30 黄金强档剧场：小 镇警事(16、17) 21:30 剧说很好看 22:19 经典剧场：红高粱 23:58 剧说很好看	07:59 魅力剧场：伪装者 (40-43) 12:43 佳人剧场：女医明妃 传(大结局) 16:33 热播剧场 19:30 黄金强档剧场：小 镇警事(18、19) 21:30 剧说很好看 22:19 经典剧场：红高粱 23:58 剧说很好看 00:43 深夜剧场	07:59 魅力剧场： 伪装者(44-47) 12:43 佳人剧场 16:33 热播剧场 19:30 黄金强档剧场：小 镇警事(20、21) 21:30 剧说很好看 22:19 经典剧场：红高粱 23:58 剧说很好看 00:43 深夜剧场	07:59 魅力剧场： 伪装者(大结局) 12:43 佳人剧场 16:33 热播剧场 19:30 黄金强档剧场：小 镇警事(22、23) 21:30 剧说很好看 22:19 经典剧场：红高粱 23:58 剧说很好看 00:43 深夜剧场	07:59 魅力剧场： 12:43 佳人剧场 16:33 热播剧场 19:30 黄金强档剧场： 小镇警事(24、25) 21:30 剧说很好看 22:19 经典剧场：红高粱 23:58 剧说很好看 00:43 深夜剧场	07:59 魅力剧场： 12:43 佳人剧场 16:33 热播剧场 19:30 黄金强档剧场： 小镇警事(26、27) 21:30 剧说很好看 22:19 经典剧场：红高粱 23:58 剧说很好看 00:43 深夜剧场
东方卫视	09:00 潮童天下 09:15 妈妈咪呀 12:30 小欢喜(24-27) 15:30 电视连续剧：生活像 阳光一样灿烂(9、10) 17:00 名医话养生 17:15 文娱新天地-苏宁30 周年818超级秀 预热 23:15 玻璃面具(1-2)	09:15 妈妈咪呀 12:30 小欢喜(24-31) 15:30 生活像阳光一样灿 烂(11、12) 17:00 文娱新天地 17:49 诗书画 19:30 生活像阳光一样灿 烂(13、14) 23:15 玻璃面具(3-4)	09:15 妈妈咪呀 12:30 小欢喜(32-35) 15:30 电视连续剧：生活像 阳光一样灿烂(13、14) 19:30 电视连续剧：生活像 阳光一样灿烂(15、16) 21:10 东方看大剧 22:45 电视连续剧：玻璃面 具(5-6)	09:15 妈妈咪呀 12:30 小欢喜(36-39) 15:30 电视连续剧：生活像 阳光一样灿烂(15、16) 19:30 电视连续剧：生活像 阳光一样灿烂(17、18) 21:10 东方看大剧 21:20 《今晚》 22:45 玻璃面具(7-8)	09:15 妈妈咪呀 12:30 小欢喜(40-43) 15:30 电视连续剧：生活像 阳光一样灿烂(17、18) 19:30 电视连续剧：生活像 阳光一样灿烂(19、20) 21:10 东方看大剧 22:00 花样实习生 22:45 玻璃面具(9-10)	09:00 妈妈咪呀 11:30 潮童天下 12:30 电视连续剧：小欢喜 (44-46) 生活像阳光一样 灿烂(19、20) 19:30 电视连续剧：生活像 阳光一样灿烂(21) 20:30 完美的夏天 22:00 做家务的男人	09:00 未来邀请函 12:30 电视连续剧：小欢喜 (47-49) 生活像阳光一样 灿烂(21) 16:30 极限挑战宝藏行 19:30 电视连续剧：生活像 阳光一样灿烂(22) 21:00 极限挑战宝藏行-三 区三州公益季
江西卫视	07:03 杂志天下(重播) 07:36 传奇故事(重播) 08:06 动画片 08:50 上午剧场 12:00 经典传奇 12:58 金牌调解(重播) 14:00 下午剧场 19:34 男人的秘密 21:29 传奇故事	07:03 杂志天下(重播) 07:36 传奇故事(重播) 08:06 动画片 08:50 上午剧场 12:00 经典传奇 12:58 金牌调解(重播) 14:00 下午剧场 19:34 男人的秘密 21:29 传奇故事	07:03 杂志天下(重播) 07:36 传奇故事(重播) 08:06 动画片 08:50 上午剧场 12:00 经典传奇 12:58 金牌调解(重播) 14:00 下午剧场 19:34 男人的秘密 21:29 传奇故事	07:03 杂志天下(重播) 07:36 传奇故事(重播) 08:06 动画片 08:50 上午剧场 12:00 经典传奇 12:58 金牌调解(重播) 14:00 下午剧场 19:34 男人的秘密 21:29 传奇故事	07:03 杂志天下(重播) 07:36 传奇故事(重播) 08:06 动画片 08:50 上午剧场 12:00 经典传奇 12:58 金牌调解(重播) 14:00 下午剧场 19:34 男人的秘密 21:29 传奇故事	07:03 杂志天下(重播) 07:36 传奇故事(重播) 08:06 动画片 08:50 上午剧场 12:00 经典传奇 12:58 金牌调解(重播) 14:00 下午剧场 19:34 男人的秘密 21:29 传奇故事	07:03 杂志天下(重播) 07:36 传奇故事(重播) 08:06 动画片 08:50 上午剧场 12:00 经典传奇 12:58 金牌调解(重播) 14:00 下午剧场 19:34 男人的秘密 21:29 传奇故事
安徽卫视	09:00 剧场：苍生大医 11:45 男生女生向前冲 13:30 剧场：大宅门 19:33 鬓边不是海棠红 21:20 健康大问诊 22:00 美人计二编辑版 23:20 民宿里的中国精编版 00:16 纪录片 01:00 剧场：雄风剧场 鬓边 不是海棠红	09:00 剧场：苍生大医 11:45 男生女生向前冲 13:30 剧场：大宅门 19:33 鬓边不是海棠红 21:20 健康大问诊 22:00 剧场：爱在旅途 23:20 民宿里的中国精编版 00:16 纪录片 01:00 剧场：雄风剧场 鬓边 不是海棠红	09:00 剧场：苍生大医 11:45 男生女生向前冲 13:30 剧场：大宅门 19:33 鬓边不是海棠红 21:20 健康大问诊 22:00 剧场：爱在旅途 23:20 民宿里的中国精编版 00:16 纪录片 01:00 剧场：雄风剧场 鬓边 不是海棠红	09:00 剧场：苍生大医 11:45 男生女生向前冲 13:30 剧场：大宅门 19:33 鬓边不是海棠红 21:20 君子谈 22:00 剧场：爱在旅途 23:20 民宿里的中国精编版 00:16 纪录片 01:00 剧场：雄风剧场 鬓边 不是海棠红	09:00 剧场：苍生大医 11:45 男生女生向前冲 13:30 剧场：大宅门 19:33 鬓边不是海棠红 21:20 2020男生女生向前 冲晚间精编版 23:20 民宿里的中国精编版 00:16 纪录片 01:00 剧场：雄风剧场 鬓边 不是海棠红	09:00 剧场：苍生大医 11:45 男生女生向前冲 13:30 剧场：大宅门 19:33 鬓边不是海棠红 21:20 一起来跳舞精编版 23:20 振华英雄 00:16 纪录片 01:00 剧场：雄风剧场 鬓边 不是海棠红	09:00 剧场：苍生大医 11:45 男生女生向前冲 13:30 剧场：大宅门 19:33 熙游记精编版 21:20 一起来跳舞精编版 22:00 宿里的中国 23:20 大地艺术家精编版 00:16 纪录片 01:00 剧场：雄风剧场 鬓边 不是海棠红
湖南卫视	07:30 白发(56) 08:30 白发(大结局) 独孤天下(1-2) 12:30 摇啊笑啊桥第三季 13:30 独孤天下(3-5) 16:00 以家人之名(1-2) 19:30 叮咚上线！老师好 20:00 以家人之名(13-14) 22:00 青春进行时青椰子 衫(1-2)	07:30 独孤天下(4) 08:00 中华文明之美 08:30 独孤天下(5-8) 12:30 摇啊笑啊桥第三季 13:30 独孤天下(9-11) 16:00 以家人之名(3-4) 19:30 2020汽车之夜 818全球汽车夜(直播) 22:00 青春进行时 青青子衿(3-4)	07:30 家和万事兴(32) 08:30 独孤天下(11-14) 12:30 摇啊笑啊桥第三季 (13 / 2020) 13:30 独孤天下(15-17) 16:00 以家人之名(5-6) 20:00 金鹰独播剧场 以家人之名(15-16) 22:00 青春进行时 青青子衿(5-6)	07:30 家和万事兴(34) 08:30 独孤天下(17-20) 12:30 摇啊笑啊桥第三季 13:30 独孤天下(21-23) 16:00 以家人之名(7-8) 19:30 叮咚上线！老师好 (16 / 2020) 20:00 金鹰独播剧场 以家人之名(17-18) 22:00 新手驾到(2 / 2020)	07:30 家和万事兴(36) 08:30 独孤天下(23-26) 12:30 摇啊笑啊桥第三季 (15 / 2020) 13:30 独孤天下(27-29) 16:00 以家人之名(9-10) 19:30 金鹰独播剧场 以家人之名(19) 20:10 元气满满的哥哥 (4 / 2020)	07:30 家和万事兴(38) 08:30 独孤天下(29-31) 11:00 摇啊笑啊桥第三季 12:20 元气满满的哥哥 14:30 餐厅第四季 16:00 妻子的浪漫旅行 第四季(12 / 2020) 19:30 金鹰独播剧场 以家人之名(20) 20:20 快乐大本营	07:30 家和万事兴(40) 08:30 独孤天下(32-35) 12:10 午间新闻 12:20 摇啊笑啊桥第三季 13:20 独孤天下(36) 14:30 快乐大本营(重播) 16:00 运动吧少年 19:30 叮咚上线！老师好 20:00 以家人之名(21-22) 22:00 天天向上
娄底综合频道	固定节目：娄底新闻联播(周一至周日晚19:35首播,22:30、07:00重播) 娄底午间新闻(周一至周五12:30) 经开区新闻(每周一、三、五20:10首播,每周二、四、六20:10重播) 清风娄底(周一20:30首播,周二12:15、周四12:15、周五20:25重播) 人大之窗(周二20:30、周三12:15) 医生面对面(周三20:30、周日20:20) 武陵纵横(周四20:30、周五12:15、周六20:25) 党建时空/市长热线(周日20:10首播,周一12:15重播) 幸福剧场 20:45 子夜剧场 23:00 阳光剧场 07:40 青春剧场 13:20						
娄底公共频道	固定节目：天天电影(每日07:00重播) 历史剧场(每日08:40) 生活大参考(每日12:15重播) 娄底新闻(周一至周五13:00重播,每日22:25重播) 生活剧场(6集)(每日13:30、周六至周日13:00) 少儿剧场(每日17:50) 生活大参考(每日18:10) 知音人间(每日18:20) 人文中国(每日19:00) 娄底政法(周三19:35首播,周一、周四06:30重播) 娄底政法(周一、周四19:35首播,周二、周五06:30重播,周一、周四22:00重播) 娄底教育(周二、周五19:35首播,周三、周六06:30重播,周二、周五22:00重播) 武陵揽胜、纵横(周六19:30首播,周六22:00重播,周日06:30重播) 天天电影(每日23:00)						
娄底教育频道	固定节目：都市播报(每周一、四19:30首播,每周二、三、五、六、日7:00、14:25重播) 娄底新闻(一、二、三、四、五、六、日20:00、22:20首播,次日7:25、12:00重播) 文明娄底(每周二12:30首播,每周一、三、四、五、六、日20:25重播) 娄底政法(一、二、三、四、五、六、日12:40、19:15) 娄底教育(一、二、三、四、五、六、日10:50、18:50) 都市剧场(一、二、三、四、五、六、日07:45、11:20、15:00、20:40、22:45)						

娄底博爱医院
LOUDI BOAIYUAN

顺产宝宝到博爱 无痛轻松做妈妈

入网尊享 产前检查免费
电话：0738-8117799
地址：娄底市湘中大道审计局北侧（大科派出所旁）

娄底小偏方

调养三阳有妙招

□ 献方人：郭小琼

中国中医科学院望京医院妇科主任程玲提供了两种对抗衰老的方法：一个药方，一套抗衰老操。

96岁的长寿老人，每天写字坚持十几年，胃口非常好，也没忌口。这位长寿奶奶是程玲主任的三姨，另外程玲主任的婆婆今年也有91岁了！程主任解释，她们之所以能够长寿，有赖于身体里的一套系统养护得好。这套身体中的抗衰老系统就是三阳脉，养护得好，身体吸收好、排出好，所以长寿健康。

三阳脉就是人体的六条阳脉，包括手三阳、足三阳。三阳脉阳气分布：太阳>阳明>少阳，阳气分布从多到少排列。

一般情况下，人到了35岁，身体机能就开始衰退，到了42岁，三阳脉可能就完全衰退了，从而出现了皮肤松弛、皱纹、白发等问题，这些问题表现的状态就是干瘪，干瘪即阴血不足，严重的话还会引发血枯。

这些症状为：一是皮肤干瘪：表现为松弛、皱纹，比如很多中老年人出现的蝴蝶袖；二是肌肉干瘪：会出现疼痛、乏力；三是大脑干瘪：比如脑萎缩就是其干瘪的



一种表现，会出现痴呆、记忆力下降；四是舌头干瘪：舌体瘦小、舌苔减少。

所以三阳脉的养护就非常重要了，程主任给出了一个药方和一套抗衰老操，

帮我们养护三阳脉，延缓衰老，美丽又长寿！

程玲主任针对血枯给出解决方案是“超级补血药”，可以通血脉、复力气、益气

滋阴。药材：炙甘草、桂枝、生姜、人参、大枣、生地黄、阿胶、麦冬、麻仁。炙甘草大补脾胃中焦；桂枝、生姜、人参、大枣能补脾胃；生地黄、阿胶、麦冬都是滋阴补血的“王牌药”；麻仁可以通便。

此方适合血枯干瘪，心慌失眠，身体各个部位出现干瘪，脸色差的人群，男女都适用。消化道非常虚弱，湿盛便溏，经常出现水肿的人群；阴虚火旺者慎用。

三阳脉的6条经脉，都汇聚在人体的头部，因此，可以通过疏通头部6条经脉来养护三阳脉。程玲主任分享了自己做了十年的通脉头疗操，每天穴位、经脉梳一梳，对抗衰老有奇效。

第一节：爪梳放松。用小爪梳沿头皮经脉从前向后梳头，五分钟即可。

第二节：直线按摩。用装精油的滚珠顺着头皮的七条线路，从前向后直线按摩，每条线推按5次，以能承受的力度为宜。

第三节：Z字形按摩。沿着头皮的七条线路，用滚珠走Z字型按摩，每条经脉推按5次。

第四节：干洗面。双手从嘴角一侧一直搓到脑门发际线位置，再沿发际线两侧搓回到下颚，重复十次。

蹲下突然起身感到头晕眼花？警惕体位性低血压

想必很多人都有这个经历，蹲久了突然站起来感觉头晕、腿脚发麻，眼前一黑或者变得模糊，严重的时候还会有晕厥的症状。那么这到底是怎么回事呢？今天一起来聊一聊。

有可能是直立性/体位性低血压

通俗易懂来说，就是在突然站立的情况下，头部的位置迅速升高，心脏还没来得及把足够的血液运输到大脑，大脑暂时性的缺氧，产生晕眩或者昏倒等现象。在医学上叫做直立性低血压或者称为体位性低血压。

体位性低血压分为突发性和继发性两种。突发性多因植物神经功能紊乱，引起直立性小动脉收缩功能失调所致。主要表现是直立时血压偏低，还可伴有站立不稳，视力模糊，头晕目眩，软弱无力，

大小便失禁等，严重时会发生晕厥。继发性多见于脊髓疾病，急性传染病或严重感染（如大叶性肺炎），内分泌紊乱，慢性营养不良或使用降压药、镇静药之后。

一般容易出现在儿童、身体虚弱的女性、高龄老人、正在服用某种特殊药物的患者。但并不是说明，出现体位性低血压就是说明身体虚弱不健康。

如何预防体位性低血压？

1、老人起床或从坐位站起时必须动作缓慢，遵循三个“1分钟”的方法，即醒了睁眼平卧1分钟，床边双脚下垂坐1分钟，床边扶持站立1分钟，然后再缓慢行动。不要突然站起，站立后如有头晕，应继续卧床休息。

2、不宜久站，呈站立状态时要每隔几分钟活动一下。另外，弯腰后不可突然

站起，应扶墙或借助其它物体逐渐起立。

3、运动锻炼可改善人体对血压的调节，持之以恒的运动有助于减少低血压发生，但应注意运动量不宜过大，也不可做体位变动过大的运动，以步行、慢跑、游泳等项目为宜，运动后应无气喘，心率不超过110次/分钟。

4、用降压药后，夜间起床小便更容易引起体位性低血压，所以，夜间起床更要注意遵循三个“1分钟”的做法。

5、大量出汗、热水浴、腹泻、感冒、饮酒等都是发生体位性低血压的诱因，应该注意。

6、长期卧床的病人和患有高血压的老年人，在起立或起床时动作应缓慢，做些轻微的四肢准备活动，有助于促进静脉血向心脏回流，站立时做交叉双腿的动作也有助于增高血压。（中国网）

血压高，散步别太快

身体好，每分钟100~120步
若体质差、年龄大，每分钟70~100步

人们常说“饭后走一走，活到九十九”。确实，饭后走一走，有利于加快肠道蠕动，帮助消化吸收。但对血压较高的老人来说，散步注意一些要点，才能健康又安全。

时间：最好不选早晨。高血压老人最好不要选择早上散步，因为清晨气温偏低，人体血管收缩明显，血压容易升高。一天中，晚血压相对稳定，可在晚饭0.5~1小时后进行适度散步，活动时间控制在20~30分钟。

姿势：不要背手、驮背。心血管不好或患高血压的老人散步时，最好挺胸抬头，微微收腹，自然摆臂，走路时尽量前脚掌先着地。这样可以防止引起头晕等不适症状。

运动强度：以微微出汗、全身发热为宜。身体状况较好的老人可进行中速走，控制在每分钟100~120步；体质较差、年龄较大的老人最好慢速走，每分钟70~100步是合适速度。

天气热时，运动要适当补充水分。散步时，老人可与同伴进行一些交流，但尽量不要唱歌，以免影响呼吸；应选择舒适的运动鞋，保护脚踝关节免受伤害；选择平坦整洁的道路，塑胶跑道的为佳。

值得提醒的是，伴有心梗等严重心脏病的高血压老人，外出锻炼需随身携带急救药；伴有糖尿病的高血压老人，建议带点干粮，防止低血糖发生。如果是血压达到180/110毫米汞柱，血糖高于16.7毫摩尔/升，或近期有新发脑梗或脑出血的老人，不建议散步。（韩青）

<h3>遗失公告</h3> <p>永丰粮油公司遗失土地变更登记证壹份，证号：双变(1994)字第037号(该宗地位于永丰经济开发区涓水路)特声明作废。如有异议者，应于公告之日起15个工作日内告知双峰县不动产登记中心并提交相关证明材料，公告期满无异议，我中心依法将以上证书予以作废。 双峰不动产登记中心 2020年8月13日</p>	<h3>遗失声明</h3> <p>肖建辉、肖庆阳夫妇不慎遗失新生儿姓名肖婧禧(性别：女)的出生医学证明一份，出生证编码：J430392800，出生地点：娄底市娄星区妇幼保健院，特此声明作废。</p>	<h3>公司减少注册资本公告</h3> <p>根据2020年8月10日，涟源市九九和信财务管理有限公司（统一社会信用代码：91431382MA4Q8WLE77）股东决定，本公司拟将注册资本从伍佰壹拾捌万减至伍拾万，现予以公告。为保护公司债权人的合法权益，自本公告见报之日起45天内，债权人有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。本公司联系人：刘俊，电话：13973829993。 涟源市九九和信财务管理有限公司</p>
<h3>遗失声明</h3> <p>娄底市娄星区馨雨美容工作室不慎遗失营业执照正、副本，统一社会信用代码：92431302MA4PQDCT87，特此声明作废。</p>	<h3>遗失声明</h3> <p>娄底市建材家居商会不慎遗失社会团体法人登记证书正本、副本原件，统一社会信用代码：51431300779033390P，特此声明作废。</p>	

找到血管老化的3大“罪魁祸首”

可让血管重回年轻

“一个人的动脉有多老,他就有多老。”一旦血管的年龄达到60岁以上,急性心肌梗死、脑梗死、脑出血等心脑血管疾病发生率将大大升高。而若有吸烟史,同时伴有“三高”等疾病,那么血管年龄可能大大超过人的实际生理年龄。那么,怎样才能得知自己的血管已经“老”了,或是可能潜伏一些致病因素呢?我们又该通过哪些方法令血管重回年轻呢?

血管里哪种斑块危害大?

健康的血管光滑而且富有弹性,如果血管变得衰老了,甚至已经老到超过了这个人的生理年龄,那么它会变薄、不光滑、粗糙,人体很可能就会呈现“死亡之紫”。

在粗糙的血管里往往堆积着很多斑块,让血管迅速老化的原因其实就是这些斑块。血液中通常含有两种斑块,稳定斑块相对安全,最容易引起危机的是不稳定斑块,或者叫易损斑块。这种斑块不稳定,外皮薄,很容易破裂,一旦破裂,内里充斥的物质流入血液中,会刺激血管形成血栓,堵塞血管造成心肌梗死或者脑梗死。而稳定斑块虽然短期内不会破裂,但也会堵塞血管使血流变慢,血液变黏稠,时间长了还会向不稳定斑块转换。

如何判断自己体内的胆固醇是否超标?

胆固醇过高正是形成斑块的重要原因,我们可以拿一个放大镜观察自己的指璞,也就是五指分开后两指相连之处,人体中的胆固醇过高时,脂质就会在皮肤上沉积,因此指璞处如果变成黄色,表示体内的胆固醇和中性脂肪都已经出现沉积。

此外,胆固醇沉积有的还会表现为鼓起小的疮疖,这种小疮疖表面光滑,呈黄色,大多长在眼皮、胳膊肘、大腿、脚后跟等部位。中性脂肪过高时,皮肤上就会长出许多小指头大小的小痘状物,触感柔软,呈淡黄色,主要长在背、胸、腕、臀等部位,不痛不痒。这些淡黄色的小皮疹其实是黄色素瘤,是血液中的脂肪沉积在皮肤里所形成的,这种脂肪粒越多,越大,说明血液中的脂肪含量越高,动脉斑块形成的可能性越大。

血管老化的3大“罪魁祸首”及如何避免?

1、血管里的污垢:很多人认为血管里的污垢就是油脂,也就是和我们平时吃的



资料图片

胆固醇有关。其实胆固醇的摄入和体内胆固醇的水平并没有关系,人体内只有30%的胆固醇是靠吃摄入的,70%则是自己合成的。胆固醇并不是导致血管病变的最直接因素,被氧化的胆固醇才是。

低密度脂蛋白胆固醇会在血管内膜下被氧化,而血液中还存在着一种巨噬细胞,它进入内膜后可以吞噬掉被氧化的低密度脂蛋白胆固醇,成为脂质成分非常多的泡沫细胞,这些细胞才是形成斑块、造成血管管腔狭窄的元凶,因此我们在饮食方法上要多加注意,减少胆固醇被氧化的可能性。

2、血管里的高压:大约90%的高血压患者均可发生不同程度的动脉硬化,因此高血压时刻损伤着血管。血压本身对血管内膜的冲击就非常,虽然没有感觉,但正常人的血压是120毫米汞柱,相当于16千帕左右的压强。

高血压不只是单纯的血压升高,它会使血流速度加快,对血管内膜造成破坏,薄薄的内膜长期经历高速血液的冲刷就会严重损伤。内膜上原本紧密相连的细胞缝隙会越来越大,造成胆固醇酯、胆固醇磷脂沉积其中,形成高低不平的斑块,使血管壁逐渐增厚,由弹性转为脆性,管腔变小,甚至堵塞不通。

高盐饮食、肥胖、吸烟、饮酒等都会引发高血压,另外一样重要的诱发因素就是坏情绪。学会做一顿“静心早餐”,让一天都

保持放松的好心情吧。把牛奶、燕麦、蜂蜜调匀后加入两小勺酵母,一碗燕麦酵母牛奶粥就做好了。

3、血管里的尿酸:血管中有一种酸性成分——尿酸。血液里尿酸高,是损伤血管内膜的罪魁祸首。正常浓度的尿酸是人体血浆中重要的抗氧化剂,60%的尿酸具有清除自由基的功能。当尿酸浓度升高到一定程度,例如达到高尿酸血症水平时,尿酸的抗氧化能力则被氧化应激所掩盖,从而导致心血管问题的发生。

尿酸含量升高可能是由于嘌呤代谢障碍,人体在摄入肉类、豆制品类食物时会产生很多嘌呤,一旦代谢存在问题就会产生过高尿酸,对血管造成损伤。全部食物里嘌呤含量最高的三样食物是小牛颈肉、小鱼干和白带鱼皮,尿酸高者应适当注意避免食用。

生活中很多美食的嘌呤含量都很高,但是适当的处理手段能够有效地降低人体摄入嘌呤的量。嘌呤为水溶性物质,在高温下更易溶于水。所以,在食用鱼、肉类食物时可用沸水焯过后再烹饪,这样就能减少此类食物中的嘌呤含量,同时也减少了热量。

另外,应尽量少喝或不喝肉汤。烤鱼或烤其他肉时可以先用铝箔纸将肉包起来,这样烤制后铝箔可以吸去溶出的嘌呤和油,从而降低食物中的嘌呤含量和热量。(据《家庭医药》)

摩鼻洗鼻有益健康

为了预防感冒打喷嚏、鼻痒等症状,可以经常摩擦鼻部。其方法是:用两手指侧相互摩擦,在有热感时,在鼻翼两侧上下按摩30次左右。接着按摩鼻翼两侧的迎香穴15-20次。手法由轻到重,注意不要损伤皮肤。可在早晨起床前,晚上睡觉前各按摩1次,其他空闲时间也可进行。

经常洗鼻,可及时清除鼻腔内干痂,会使鼻腔更好地发挥过滤、清洁功能。方法是:用掌心盛温水或温盐水,低头由鼻将其轻轻吸入,再经鼻擤出,反复数次。也可将温生理盐水瓶吊高,连接输液器管,管口伸进鼻腔2-3厘米,边冲洗边擤出。最好,一年四季都应用冷水洗鼻,尤其是在早晨洗脸时,用冷水多洗几次鼻,可改善鼻黏膜的血液循环,增强鼻对天气变化的适应能力,以预防呼吸道疾病。

除此之外,在日常生活中,还应注意改掉用手挖鼻孔、拔鼻毛或剪鼻毛等不良习惯,因为损害鼻毛或鼻黏膜会影响鼻的过滤功能,可引起鼻腔内细菌感染,还可能引起颅内和耳的疾患。

手足口病并非终身免疫

3岁男孩明明最近老是打喷嚏、流鼻涕,而且嘴巴上和屁股上及四肢都长出了红红的小疙瘩,整个人都没精打采。明明妈带他来到儿童医院就诊,确诊为手足口病。明明妈不理解,明明几个月前才得过手足口病,怎么还会患呢?

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,一般多发生于5岁以下儿童,一般孩子感染病毒后,会引起发热到38℃左右,部分孩子早期有咳嗽流涕和流口水等类似上呼吸道感染的症状,有的可能有恶心、呕吐等症状。发热1-2天后开始,口腔黏膜出现散在疼痛性粟粒至绿豆大小水泡,手、足出现斑丘疹、疱疹,形状圆形或椭圆形,如米粒大小,比水痘皮疹小,质地较硬,周围有红晕,在灰白色的膜下可以见到点状或片状的糜烂面。除手足口外,也可见于臀部及肛门附近。有的也会不发热,只表现为手、足、臀部皮疹或疱疹性咽峡炎。

手足口病程约5-10天,多数可自愈,大多数患儿在一周以内体温下降、皮疹消退,恢复正常。若不注意,几个月后可重复感染。原因是引起手足口病的二十多种肠道病毒中,柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型往往会引起重症病例。一次得病后,虽然孩子能对引起此次感染的肠道病毒产生一定的抵抗力,但是多种肠道病毒都可以引起这种疾病。所以,几个月前得过手足口病,如果不注意几个月以后还可能再次感染。因此家长不可抱着一劳永逸的想法,以免耽误诊疗。(丁敏)

坚持7个长寿习惯 身体越来越年轻

长寿并不是一蹴而就的,需要我们在平时生活的方方面面多加注意,大家不妨坚持这7个长寿习惯。

一、坚持午睡

午睡是缓解紧张、舒缓压力的好方法。每天午睡20分钟,有助于保持心境平和,抑制情绪波动及压力导致的细胞衰老,睡醒后,绷紧的神经也能得到舒缓。

二、居室卫生

空气的质量直接影响健康与长寿,要注意室内应勤通风换气,避免吸入过多不新鲜的空气。

三、晒太阳

适当晒太阳可增强免疫力,促进体内维生素D的产生,预防骨质疏松等疾病。上午10点和下午4点是晒太阳的最佳时间,注意需避免长时间晒,以免晒伤皮肤。

四、少吃零食

古人主张“常带三分饥”。三餐以外,要尽量不吃零食。如果零食不离口,胃部长时间不断消化食物,得不到休息,会引发消化功能失调和胃肠道慢性疾病。

五、心情愉悦

“忧则伤身,乐则长寿”。情绪影响着我们的行为。当情绪不好时,最

好加以调节,避免给生活及身体带来不良影响,要始终保持心平气和,知足常乐。

六、经常动脑

脑是人体精髓和神经汇聚之处,是生命要害之所在。要学会养脑健脑,常做脑力活动,可以防病延年。

七、适当运动

适当运动有助于消除疲劳,缓解压力。平日锻炼时可以选择舒缓的运动,如瑜伽、太极、慢跑等。老年人可以拉拉筋、扭扭腰,都是比较简便易行的动作。需避免剧烈运动。(刘奇英)

● 乡村幸福之家

文明之家 富而思源

在新化县田坪镇万龙村,村党支部书记李基球一家是一个远近闻名的文明、和谐家庭。

李基球家三代同堂。他父亲现在已七十多岁,身子骨非常硬朗,曾担任过镇办企业的支部书记。他母亲和善慈祥,还帮着做家务。由于李基球的妻子在合作社村代办点上班,整天忙于工作,而两个女儿,一个在外地工作,一个在镇里做事,因此家里的家务活基本上就落在了李基球父母的身上,李基球的父母勤俭持家,任劳任怨,家里的卫生搞得干干净净,一切井井有条。家里来了客人,也是两位身子骨硬朗的老人家张罗饭菜。晚辈们回家,也总是先问候两位老人家,与老人拉家常,一家和睦幸福。可贵的是,两位老人家非常理解、支持儿孙们的工作,支持他们做公益事业。他们对记者说,儿孙们在外工作辛苦,他们在家里操持点家务根本不觉累,觉得适当的劳动是锻炼身体,身体好不拖累晚辈是自己和儿孙们的福气。

李基球的哥哥和两个妹妹都在外地做药材生意,全家都热心公益事业。为建设万龙学校,李基球捐款2万元;为修好村里的公路,他先后捐款8000元和5000元,并带动妹夫捐款5000元。李基球还动员福建的朋友为村里建设捐款3万元,亲友共捐款30多万元。他的家庭先后被评为新化县十星文明户,文明卫生户,新化县平安家庭示范户。他本人也被评为新化县优秀人大代表。

李基球是家庭的主心骨,也是村里先富后富的带头人。2012年以前,李基球一直在娄底民营市场做药材生意,生意做得风生水起。当年春节回家过年的时候,在万龙村扶贫的新化县扶贫工作队负责



人找他谈话,让他回村里担任副支书,履行村主任(当时村里没有村主任)职责。

作为一名党员,李基球当然要服从党组织的安排。

李基球上任后做的第一件事,就是把大坝塘和细坝冲之间的通组公路拉通。这条路有近4公里,他把扶贫资金全部放到这条路上,并带头捐款。路修通后,两地之间的许多矛盾迎刃而解,村民鸣锣相庆,村支两委的支持度迅速上升。2014年村支部换届时,李基球全票当选村总支书记。

村支两委着手更大手笔的“融村”计划,争取到了县里相关支持,两年内修通了13公里的通组公路,把岩山湾、大坝塘和细坝冲三个片区连成了一个整体,化解了以前“各自为政,各自打着自已的小九九”的村内部矛盾,全村团结一致向前看,村支两委形成了强大的凝聚力。

2016年春,万龙村与上新村、大江村合并为新的万龙村,李基球全票当选新的万龙村党总支书记。

李基球决定从乡风文明着手,策划文娱活动,增强村支两委的凝聚力,营造新农村的幸福生活氛围。

2016年中秋节,万龙村举办了第一届农民文化艺术节,村民参与热情非常高,自编自演几十个文艺节目,三千多人参加,可谓盛况空前。村民借这个文化艺术节,消除了隔阂,加强了联络,增进了感情,增强了获得感和幸福感。截至2018年,农民文化艺术节已连续举办三届。

村支两委乘势而上,铲除陋习,建设

文明乡风。制订村规民约,组织宣讲队和治安队,三管齐下,在全村开展禁赌、戒烟、禁麻将、禁止燃放烟花鞭炮行动。村里组织红白理事会,从节俭、文明入手,专门操办此类事务。

放烟花鞭炮是“传统”习俗,此项最难禁,但万龙村也执行得很好。有一个长期在外地打工的年轻人回村里过年,放了鞭炮,村治安队上门进行罚款,并责令写出检讨,印刷500份发放到全村每家每户,从此再无人放鞭炮。村里的百岁老人康范英做百岁寿宴的时候,不打拱门,不放鞭炮。当天,寿星的孙女婿严先生在现场算了一笔账:没有放烟花爆竹至少节约了6000元以上,每桌消费在200元左右,没有人情压力和饭菜浪费现象,这是喜事新办带来的经济效益,全村全年可节约80万元以上。《人民日报》对此进行了报道。现在,万龙村环境优美,鸡鸭百分之百地圈养,每到天气晴朗,村民就像城市居民一样,在户外跳起了广场舞。

与文明乡风同时推动的是村里的经济建设。万龙村距梅山大峡谷不远,村里对接大旅游,引进投资,以股份制打造脱贫攻坚百果园,实行一租一品。同时,将村里一百多亩稻田进行稻田养鱼,组织稻田养鱼合作社。鼓励村民办农家乐、建游泳池。目前,很多农户家里具备接待游客功能。

村支两委目前正在村里的小二型杉木冲水库周边修一条环库旅游公路,建设沿溪步行道,规划建设环库民俗别墅群,每套小别墅50平米左右,全部用竹子构建。可以用于旅游、度假和进行拓展训练。

同时推进的还有村里的软实力建设,村里正在着手打造县级非物质文化遗产项目——汉剧,还有当地传统产品擂茶,以及药食同源的产品玉竹。

从家庭的“小当家”到村里的“大当家”,李基球做得很好。但愿李基球这样的文明、和谐之家能带来更多的“裂变效应”。(袁杰伟)

执子之手度春秋

□ 双峰 彭意芬

我已陪老公过了32个生日了。三十多年的相守,这个曾经意气风发的英俊少年,已变成了一个两鬓花白即将步入花甲的老者。

当初怀着对爱情的向往,家境、钱财都被抛之脑后。我的选择引来了一些人的质疑,然而夫妻同心,其利断金。年轻的我们对未来充满了信心。

婚后,为了偿还债务,老公借钱买了一辆松鹤牌自行车,做起了制作红茶的生意。做红茶,需要自己去各处茶场收购茶叶。一辆自行车,两个硕大的布茶袋,伴随老公走遍方圆几十公里的各个茶场。每每临近中午,疲劳的老公才拖着近三百斤的茶叶回来。他去吃饭,我就把茶叶摊晒在坪里。

匆匆的吃过饭,老公就来教我揉茶。茶叶晒得软软的就可以揉了。揉茶不需要手工,有揉茶机,但需要掌握好火候。要做好茶,至关重要的一步就是“发汗”(大概就是发酵吧),这一步做好了,茶的品质自然也会好。

那时,我们的希望都寄托在这绿绿的嫩嫩的茶叶上,等我基本掌握了制茶技术后,老公就一心一意在外面收购茶叶。上午一趟,下午一趟,一辆小小的自行车要驮着两袋近三百斤的茶叶,那个

辛苦可想而知。就这样历尽千辛万苦,半年下来,终于攒了几百块钱,虽然除了还债,自己所剩无几。

第二年,做茶的人越来越多。做的人多了,生意自然更难做,还有一些无良的人掺假,使茶叶质量严重下降,曾经风靡一时的双峰红茶,可以说一度臭名昭著。因为他们制假,所有的生意人都受牵连,家家都有茶叶积压,我家也不例外。半年下来,挣的钱又都砸在了这里,愚不可及的制假者真是自毁财路。

1990年,大女儿出生了,几个月后,老公外出搞副业,留下我们母女在家里,我也不能去代课,没有了经济来源。记得半年时间里,我们母女俩就花了三块九毛钱买了一回肉吃。

在老公的生日宴上,我们又提到这件事。好在那些都成了历史,一去不返。

时间的年轮不停地滚动,我们的生活,随着我们的辛勤劳作,还是越过越好。1994年,儿子出生了;1995年春天,我们建起了三间平房。虽然厨房还是在老房子里,但望着在这三间凝聚我们心血的新房子和在房子里来回爬行的儿子,我们舒心的笑了。尽管建房子还欠了外债,但我相信一切都会好起来的。

慢慢地,家乡的建设也如火如荼开

展起来,打工的机会多了,我们也攒了一些钱,我家的楼房也建起来了。

再后来,两个孩子都上学了,家庭开支越来越大,女儿高中是学美术特长生,以我们这样的家境送一个美术特长生也是勉为其难,但是对于教育投资,我老公舍得花钱,他宁可自己勒紧裤腰带。

为了多挣钱,我平时代课,双休日则跟老公在外面打工,贴地砖,挑河沙。每天上楼下楼几十上百回的跑,为了生计,这些都挺过来了。

眼看女儿上大学儿子上高中了,开支越来越大。我结束了长达二十年的代课生涯,选择了外出跑业务,老公也自己承包装修业务。收入多了,除了供两个孩子上学,家里再次有了余钱,现在两个孩子都不用我们操心了,生活越来越好,儿子也在长沙购置了房子。

肩上的担子轻了,我也重拾旧时的乐趣,看书习字,外出走走,不亦乐乎。可是我老公还是闲不住,除了挣钱还要田地里忙,我多次劝他适当休息,可他充耳不闻,照例忙忙碌碌。

人生本短暂,那些走过的路程,奔过的前程,那些值得回味的,值得记忆的,还有那些应该忘却的就让它留在心底的一角,惟愿我们一起执手余生,共赏夕阳。

有一种父爱叫“我是你爸”

一早下楼买菜,发现我家车库的锁让蠢贼撬了。车库里没啥东西,想象着蠢贼失望的表情,我幸灾乐祸地拍照发了个朋友圈。

没想父亲看到我朋友圈,一个多小时后就赶来了,还带着工具,说:“这就给你把门修好。”我和父亲说:“我待会随便找个人修修就好,哪用得着你亲自受累。”父亲瞪我一眼说:“我是你爸,来修下门,有啥受累不受累?”

“我是你爸”是父亲的口头禅,我从小到大不知听他说过多少回,仿佛作为父亲,就应该像超人一样无所不能。小时候有一次我摔伤了腿,父亲每天背着我上学。女孩子家的,我一度拒绝父亲在校园里也背着我。父亲却不干,说有啥好害羞的,“我是你爸”。

我结婚那天坐了婚车即将离开,父亲大步来到我的面前,曲着腰对着车内的我说:“以后结了婚好好过日子,要有什么事记得告诉我,别忘了,我是你爸。”我瞬间泪奔。

婚后,有一次我和老公吵架,一气之下回了娘家。父亲当时并没有说什么,过了几天他给我老公打电话,我赌气拦着,父亲叹着气说:“我是你爸,怎么能看着你们这样折腾。”

就这样一路走来,转眼,我已人到中年。想起母亲常说,这一辈子啊,你有你爸的爱“罩”着,我这母爱算是无处施展了。我便笑,然后心里满满地充斥着幸福感。(管洪芬)



· 2020年“满城都开文明车”活动报名 签到细则 ·

一、活动报名

(一) 报名时间

2020年8月1日-2020年8月31日。

(二) 参与对象

娄底中心城区公务车、私家车及出租车、公交车等特殊车辆；原则上限湘K牌照乘用车，如外地牌照车主确系在娄底工作、生活，可由所在单位（或街道、派出所）出具相关证明，提交组委会审核后报名参与本活动。

(三) 报名方式

1. 单位报名

所有公交车、出租车等特殊车辆以及党政机关、企事业单位私家车由各自所在单位或上级主管部门组织统一报名登记。

报名流程：

涟水河以北的单位（娄底经开区、涟钢集团等）指定报名项目地址：娄底三一街区营销中心（娄底经开区娄涟公路318号）

项目电话：0738-8958888

组委会联系人：联系电话：18673838585（微信同号）

2. 个人报名

未通过单位、公司或所在社区集体报名的私家车主，可开车至娄底三一街区营销中心（娄底经开区娄涟公路318号，电话：8958888）和组委会确定的相关加油站或其他流动报名点（具体地点另行向社会公布）报名。

报名流程：报名者将车辆行驶证及本人驾驶证原件交工作人员审验、登记，按要求将文明车贴张贴于车辆后挡风玻璃左上角，经工作人员拍照确认即可。

二、活动签到

本次活动需要签到，以便查验所有参与活动车辆的文明车贴是否完好。

(一) 签到时间

2020年12月10日-12月20日（暂定）。

(二) 签到方式

1. 所有私家车到以下签到地点签到

地点一：娄底三一街区营销中心（娄底经开区娄涟公路318号，三一重工对面），电话：8958888

地点二：长青中街571号娄底广电技术大楼一楼

三、组委会联系方式

18673838585（王菲）

13307388484（夏勇）

承办单位：市广播电视台广播交通频道

冠名单位：娄底三一街区

· “满城都开文明车”文明行车规范 ·

- 1. 遵守道路交通安全法律、法规
- 2. 不乱停车
- 3. 不乱鸣笛
- 4. 礼让行人
- 5. 不酒驾、毒驾及疲劳驾驶
- 6. 不超员超载，不超速行驶
- 7. 夜间会车及城区行驶不开远光灯
- 8. 并线或转弯要打转向灯
- 9. 不向车窗外吐痰、抛洒物品
- 10. 开车不接打电话、吸烟、吃东西
- 11. 开车要系安全带并提醒乘车人系安全带
- 12. 过水洼地带时要减速
- 13. 不随意在道路中间掉头、转弯
- 14. 遇前方拥堵时不逆向超车
- 15. 不占用非机动车道、应急车道
- 16. 不故意污损、遮挡车牌
- 17. 不穿拖鞋、高跟鞋开车
- 18. 不开斗气车、不追逐竞驶

主办单位：市创管办、市文明办、市公安局交警支队、市交通运输局、涟钢集团、娄底银保监分局、娄星区创管办、娄底经开区创管办、万宝新区创管办

协办单位：市直机关工委、娄底日报社（娄底新闻网）、市广播电视台、市教育局、市工信局、市财政局、市商务粮食局、市国资委、市城市管理和综合执法局、市机关事务管理局、市总工会、团市委、市道路运输管理处、中石化娄底石油分公司、中石油娄底销售分公司、市保险行业协会

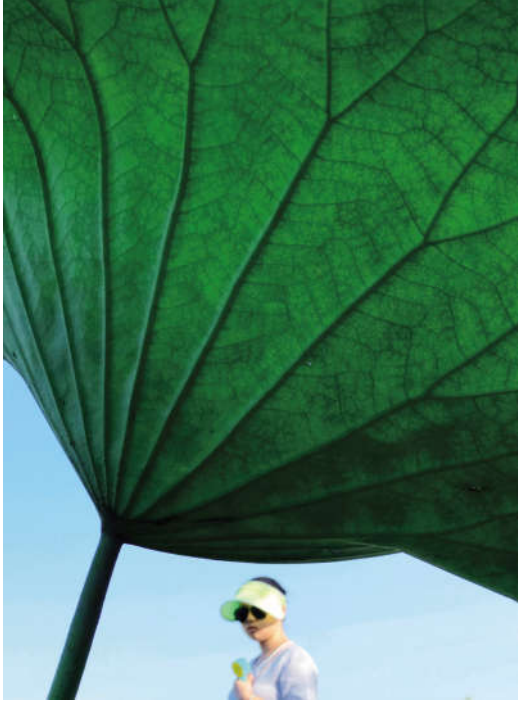
承办单位：市广播电视台广播交通频道 冠名单位：娄底三一街区

-VIP-
0738 895 8888

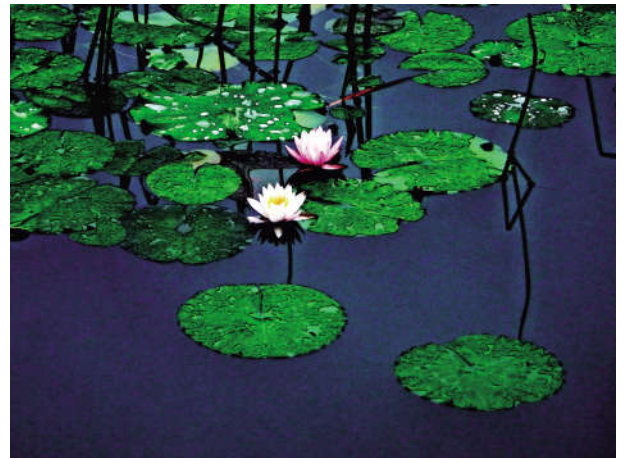
项目地址：娄底市经开区娄涟公路318号（三一产业园对面）
投资商：三一集团 开发商：娄底竹园房地产开发有限公司



本宣传资料仅供参考,不作为要约或承诺。相关内容不排除因政府相关规划及政策调整而发生变化,开发商不承担法律责任。



夏日荷花别样红



本版摄影：邹雄华 罗邵莲(左上两图)