

湖南城市广播电视报

# 娄底广播电视

第51期 总第1574期 2022年12月22日出版

湖南省新闻出版局主管 | 娄底广播电视中心主办



本期20版 介绍2022年12月26日至2023年1月1日电视节目

国内统一连续出版物号:CN 43-0043/07 | 邮发代号:41-124



## 火场探案

湖南消防大比武在娄底举行

» 3版

李响炮/摄

# 春园公园： 新增塑胶健身步道

“新修的塑胶健身步道不仅颜值很高，而且跑起来更舒服，更安全。”近日，不少市民对提质改造后的春园公园健身步道频频点赞，称这是一项民生工程、惠民工程，是真正在为民办实事。清风徐徐、鸟声嘤嘤，市民在这里放慢脚步，享受惬意的休闲时光。

为营造一个舒适、干净、整洁的游园环境，解决游园市民的困难和需求，提高群众获得感、幸福感、满意度，春园公园主动作为，积极争取，在市文旅广电局、市城市管理和综合执法局和市风景园林中心的大力支持下，对园内主园路和健身坪路面进行提

质改造。目前，改造工作圆满完工，健身步道已投入使用。此次提质改造的重点是将园区原有的混凝土路面改为柔性塑胶跑道，首先采用胶水滚涂底层，然后用胶水加颗粒搅拌均匀，最后将颗粒摊铺至平面的施工工艺。工期历时一个半月，总投资一百余万元，施工面积三千多平米，改造后的春园公园面貌焕然一新。

如今建成的春园公园健身步道，不仅为周边群众提供了惬意的生活环境，还解决了周边市民对休闲健身场所的急切期盼，群众的幸福感和获得感显著增强。（雷亮）

## 游记 |

### 走近百花谷

半月前，新化县吉庆镇的朋友来电，说他们境内有一个百花谷山庄挺漂亮的，适合于休闲、垂钓等活动。那里离我的家乡白溪镇不远。朋友在电话中就百花谷如何如何的漂亮，向我做了一个详细的介绍。百闻不如一见。于是，在一个寒风细雨的日子，我特意从娄底驱车前往百花谷山庄目睹一下“美颜”。

从吉庆镇政府出发，沿宽敞的吉白公路西行，大约十几分钟车程便达百花谷山庄所在村——崇山村。

通往百花谷山庄的路，是一条新修的4.5米宽的水泥公路。陪同的镇干部告诉我，这条路修好还不到三个月，其实就是一条通往景区的专线。

小车在蜿蜒曲折的路上行驶，因为路面较宽，完全没有一点紧张感。进入百花谷山庄后发现，这里所有的一切确实令人痴迷。

湖南省书协主席鄢福初先生题写的“百花谷山庄”五个字，在灯光的衬托下，显示出一种不一样的美。前面还有一个硕大的人工湖，湖内有船，湖边有亭，一条小游道，围着湖的周围。行走在湖边，一池湖水，在寒风的吹拂下，时而荡漾，时而平静。在寒风刺骨的季节，亭子里也是那么的宁静，那么安详。山庄庄主刘雄说，虽然山庄还处在试营业期间，但在夏季时，前来避暑休闲的游客络绎不绝，几乎亭子全是满员。

这人工湖，虽没有隋朝隋炀帝下令修建的大运河价值之高，但也见证了一位退伍军人在乡村振兴路上带领村民奋力向前的奋斗精神。

人工湖的上边，有一个山洞，山洞是没有经过精心雕刻的，但远远的看上去，却是那么的耀眼。据当地人讲，这山洞，绝不是一个普普通通的洞，这洞有故事，并耐人寻味。

在明朝年间，崇山村有一位号称“游侠”的长者，医术高明，他时不时外出游走，治病救人，从不收取费用，深受村民拥护。老者喜欢独拥山林，择一山洞而息。后来，老者在山洞去世，留下精神在人间游荡。

老者死后，当地谁家有人患病，只要念及老者名字，绝对是“念”到病除。当地人为纪念老者的崇高医德，把他当菩萨供奉，直至今在崇山人的堂屋神龛上，都写有他的名字，山洞的故事也流传开来，经久不衰。

明朝一代武将刘守贤，也是该地的名人。他生于明万历十四年，封荆国公。守贤有枭将之雄风，兼良吏之善政，军纪严明，恤士卒而甘淡薄，可在古良将之列，戎旗中镇，后授台州府协镇，顺治八年辞职归田。据传：他盔80斤，靴100斤，甲袍120斤，刀80斤。

百花谷山庄是集旅游、休闲、餐饮、住宿、垂钓、烧烤、赏花、尝果等为一体的现代化3A级旅游景区。其中百花谷山庄2021年被省农业农村厅评为省级5A级休闲农业庄园！

百花谷山庄庄主刘雄，是一位退伍军人。他退伍不褪色，发扬军人敢做敢当的精神，在乡村振兴路上，不忘初心，牢记使命。他在村里流转土地1100多亩，成立湖南崇山农业综合开发有限公司，着手以崇山村为中心，打造一个“一年四季花常开，一年四季果不断”，集休闲娱乐、拓展训练、餐饮民宿、水果采摘的“吉庆百花谷”花果特色小镇。

刘雄告诉我，目前已投入4000多万元，山庄采取“公司+农户”的模式运营，带领村民共同致富。

站在自己一手打造的崇山农林开发基地上，刘雄豪情满怀：“一人富不算富，全村富是真富！带领乡亲们共同致富，是我当下的梦想，我有这个决心和信心！”（彭剑峰）



## 大美娄底 |

### “枫”的季节

今年的冬天可谓姗姗来迟，过了大雪的节气，才有了一点冬天的感觉。娄底市政府院内的几株红枫也终于迎来了“绽放”的季节，一片片火红的掌形叶子在阳光的照耀下显得尤其鲜艳妩媚。一棵棵形态各异的枫树，如同身着红裙的曼妙少女，热情奔放。轻风拂过，株影摇曳，如火如荼，绚烂多姿，特别醒目。过往行人，无不赞叹其艳其美，感慨大自然的神奇造化，忍不住掏出手机来记录下这让人咏叹的诗情画意。（廖永华）



时政 | 民生 | 文化 | 生活



## 欢迎订阅2023年

# 娄底广播电视报

全年订价96元 邮发代号41-124

订报热线：8328916(本报发行部) 8112895(娄星分局) 8128289(火车站投递部)  
17872899506(城北) 4424843(涟源邮局) 6825247(双峰邮局)  
5317994(冷水江邮局) 15073865539(新化邮局)

订阅地点：娄底广播电视报社、各县市(区)邮政局(所)、投递员及各单位收发室

# 新闻周刊

娄底广播电视报

3

新闻热线:8328300 行风与廉政建设监督电话:8762009  
2022年12月22日 本版责编:王友专 邮箱:ldgdb@163.com

## 湖南消防娄底大比武 84名“福尔摩斯”火场“追凶”

本报讯 一起火灾事故发生后,不仅有冲锋在前的消防员,还有“隐”于幕后的火灾调查员。12月19日,2022年度全省火灾调查暨消防产品监督业务比武在娄底开赛,来自14个市州支队的84名火调和产品监督业务骨干同场竞技,上演了一场火场“寻凶”场景。当天上午10时许,火调比武正式开始。比武场里,空气中弥漫着物体被烧焦的气味。为最大限度还原真实火灾场景,组委会将当地一排待拆迁废弃建筑采用真火引燃,设计打造了14

个全尺寸、模拟真实场景的火灾现场,涵盖了宾馆、门店、住宅、养老院、车库、修车库、冷库、电竞酒店、学生宿舍等常见火灾类型。考察范围涵盖实地勘验、笔录制作、照相制图、现场建模等全流程全要素,既有对实践操作能力的全面考察,也有复盘汇报环节。于火调而言,早查明真相,意味着早发现问题、汲取教训。84名火场中挖掘真相的“福尔摩斯”,在余烬中一待就是数个小时,争分夺秒、抽丝剥茧,从焦黑的火场遗迹中拍照、录像、提取

物证,在尘烟弥漫的废墟上寻找谜底,在灰烬和残骸中发现真相。“火调工作和消防产品监督管理工作的专业性很强,既需要扎实的理论功底,又需要丰富的实践经验。”湖南省消防救援总队党委委员、总工程师廖奇表示,比武既是竞技、也是练兵,既是形式、更是手段,根本目的在于以比促学、以比促练,掀起全员火调和产品监督工作的练兵热潮,不断夯实火灾调查和消防产品监督工作基础,推动防火监督业务工作再上新台阶。(蒋芹)

### 一切脱离人民的理论都是苍白无力的

党的二十大报告明确提出“六个坚持”,其中居于首位的就是“必须坚持人民至上”,并鲜明指出“一切脱离人民的理论都是苍白无力的,一切不为人民造福的理论都是没有生命力的。”

相信谁、为了谁、依靠谁,是否始终站在最广大人民的立场上,是衡量一种思想理论先进性的根本尺度。马克思主义是人民的理论,人民性是马克思主义的本质属性,坚持人民至上是马克思主义唯物史观的集中体现。我们党的理论之所以根深叶茂、永葆活力,就在于始终秉持人民立场、坚持人民至上,是来自人民、为了人民、造福人民的科学理论,是人民利益、人民心声、人民梦想的集中表达。

“问渠那得清如许?为有源头活水来。”人民是历史的创造者,是决定党和国家前途命运的根本力量。人民的创造性实践是理论创新的不竭源泉。新时代10年,形势的复杂性世所罕见,任务的艰巨性史所罕见,稳经济、促发展,战贫困、建小康,控疫情、抗大灾,应变局、化危机,我们之所以能战胜涉滩之险、爬坡之艰、闯关之难,正是因为我们“唤起工农千百万,齐心干”,凝聚起了一往无前之勇、应变求变之智、攻坚克难之力。惟其艰难,方见真章。深深植根亿万人民的生动实践,紧紧依靠人民、不断造福人民、牢牢扎根人民,我们才不断开辟了马克思主义中国化时代化新境界。

“德莫高于爱民,行莫贱于害民。”在习近平新时代中国特色社会主义思想理论体系中,“人民”二字具有基础性、根本性的地位和作用,人民至上是理论基点、价值支点、实践原点,也是我们党治国理政的出发点、落脚点。“我们党来自于人民,为人民而生,因人民而兴”“民心是最大的政治”“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标”“为人民服务,担当起该担当的责任”……习近平新时代中国特色社会主义思想是为人民代言、为人民立言的科学理论,充分展现了“以人民为中心”的真挚情怀和“依靠人民创造历史伟业”的博大境界。

新征程是充满光荣和梦想的远征。时代呼唤着我们,人民期待着我们,唯有矢志不渝、笃行不怠,方能不负时代、不负人民。“能用众力,则无敌于天下矣;能用众智,则无畏于圣人矣。”我们要始终坚持人民至上这一根本价值取向,站稳人民立场、把握人民愿望、尊重人民创造、集中人民智慧,向人民学习、拜人民为师,努力形成成为人民所喜爱、所认同、所拥有的创新理论,使之成为指导人民认识世界和改造世界的强大思想武器。(据《中国国防报》)

## 娄底减税降费及退税缓税缓费已超30亿元

本报讯 今年以来,市税务局持续推动新的组合式税费,支持政策落地落细,助力企业纾困解难。截至11月底,全市累计办理新增减税降费及退税缓税缓费已超30亿元,为众多个体工商户和小微企业带来政策利好,为稳增长、促发展、惠企业、利民生提供了重要保障,为小微企业纾困解难、提振信心发挥了积极作用。

今年以来,税务部门全面简化退税流程,精简退税资料,压缩办税时间。推行“授权办理”、“容缺办理”等新模式,大力推广“非接触式”办理,通过电子税务局对符合条件的纳税人提供“保姆式”服务,实现退税政策精准推送、退税流程全程引导、退税审核即时办理,纳税人足不出户就能拿到退税款,确保疫情防控和退税两不误。退税

“非接触式”办理率超过了90%,免除纸质资料报送3.5万余份,有效提升了纳税人办税便利度和满意度。市税务局相关负责人表示,接下来,我局将深入学习贯彻党的二十大精神,继续“快准稳好”推动新的组合式税费支持政策、稳经济一揽子政策落地见效,助力全市经济社会高质量发展。(黄青阳 陈希)

## 科技特派员助农忙

本报讯 近日,在涟源市三甲乡碓下村新民水库旁的涟源市润和种植专业合作社一处红心脐橙基地内,三三两两的游客在开心地采摘购买脐橙。“今年搭帮市农业农村局科技特派员指导和帮助销售,大旱之年不仅实现了稳产,并有望在春节前销售完成。”合作社理事长肖新军说。三甲乡碓下村润和种植专业合作社基地有塔罗科红心脐橙、纽荷尔脐橙以及安江香柚等水果品种,种植面积有200多亩,由涟源市农业农村

局科技特派员朱益民结对帮扶。平时,科技特派员每月至少两次来到基地开展病虫害防治、施肥管理等指导,在7月中旬开始的久旱期间,特派员来得更加频繁,并增加了抗旱保树保果指导和服务。今年这是脐橙投产第二年,而今年在旱情影响下脐橙产量还是达到了4万余斤。这让肖新军有喜有忧,喜的是果树基本实现了满产,忧的是地处偏僻,如果春节前不能销售完,到了节后销售更难了。11月初,农业科技特派员朱益民

得知合作社的担忧后,随即和市档案局和中国银行涟源市分行驻村工作队取得了联系,决定联手为合作社“解忧”,除了向自己单位同事推荐购买脐橙外,朱益民和工作队员还向亲朋好友广发“销售贴”。此外,特派员还邀请到市融媒体中心媒体人、市农业农村局和乡人民政府相关部门领导到现场进行采访报道和宣传促销,大力推进脐橙的销售。“半个月时间里就销售1万多斤,现在每天能够销售几百上千斤,年前销售完的目标说不定还可以提前实现。”望着兴高采烈采摘的游客,肖新军脸上笑容舒展。(毛建平 邹思哲)

## 双峰县整县分布式光伏开发试点项目成功并网

本报讯 12月15日,双峰中电新能源公司会同县发改局在县畜牧水产事务中心完成双峰县整县分布式光伏开发试点项目第一个正式并网发电。据了解,2021年9月双峰县列入国家能源局整县屋顶分布式光伏开发试点目录,成为湖南省12个整县(市、区)屋顶分布式光伏开发试点之

一。双峰县整县屋顶分布式光伏发电项目开发规划将按照因地制宜、宜建尽建原则,利用学校、医院、村委会等公共建筑屋顶、党政机关建筑屋顶、工商业厂房屋顶、村民自建房屋顶等空间建设分布式光伏发电项目,减轻供电负荷高峰压力,实现分布式能源布局,不仅减少二氧化碳排放,

还能降低用户用电成本。双峰县政府及公共机构和居民户用部分屋顶可利用总面积138万平方米,可安装光伏装机约64MW。为统筹屋顶光伏和电网协调发展,计划分两期开发,2022~2023年双峰县整县屋顶光伏开发20MW,至2023年整县户用屋顶光伏规模达64MW。(李茜)

## 国网娄底供电公司助力迎峰度冬

本报讯 “下塔前再检查一遍,确保没有线路安全隐患,下塔时注意安全。”12月19日,国网娄底输电检修公司员工在海拔870米的维山上对110千伏维桑线进行检修,以消除缺陷,保障冬季用电高峰电网系统供电可靠性,全力备战迎峰度冬。110千伏维桑线是往年易覆冰输电线路,也是将维桑风电场所发电送到

桑梓镇的重要线路,供桑梓镇几万居民生活用电。此次,该公司工作人员在雨雪来临之前通过无人机巡检,发现110千伏维桑线2号和3号杆塔有安全隐患,便立即组织工作人员对线路进行检修消缺。到达现场后,该公司工作人员迅速整理物资,摆放好工器具,按照标准化作业流程开展“三交站队”。紧接着,设置围栏和警示标示、停电、验电、挂接地线、编

织跨越网,每项工作在有条不紊地进行。通过“逢停必检,综合检修”的高效检修模式,该公司全面消除了110千伏维桑线2号和3号杆塔的线路隐患,进一步提升了电网设备健康运行水平。下一步,该公司持续深入开展消缺工作,为线路安全运行打下良好基础,为今年迎峰度冬期间保电工作交上满意答卷。(龚禾)



# 娄底医保：涓涓暖流润民心

本报讯 12月18日，市医疗保障事务中心再次迎来了暖意融融的一幕：参保患者张女士送来了“热忱高效似亲人 严谨细致为家人”的锦旗，以表达对医保工作人员暖心服务、排忧解难的谢意。自今年7月医保经办服务进驻政务服务中心第二办事大厅以来，该中心共收到群众送来锦旗7面、感谢信2封。这些数字背后，体现的是娄底医保矢志为民、贴心服务的良好精神风貌。

今年以来，娄底市医疗保障局深入推进“放管服”改革，严格落实“四减三化”要求，扎实开展“一件事一次办”，不断优化营商环境，先后推出“一消、一减、一下沉、一帮代、一自助”的“五个一批”措施，为政务服务“瘦身”减负，打造“创清廉、有秩序、优效率、高质量”型窗口。

结算程序取消一批。过去，市两定机构费用结算实行“月初申报、月底支付”的办法。从6月1日起，该局正式取消费用结算纸质申报单，在线上完成费用数据核对后，直接进行系统结算。无纸化申报，取消了一批繁琐程序，提高了服务效率。

政务服务下沉一批。从二季度开始，市医保局大力推动经办事项下沉到基层一线办理，做到“应沉尽沉”。将门诊慢特病申报下放到所有特门药店，由药店按时集中统一移交特门服务窗口，实现了特门申报“一次办”“集中办”。截至目前，市本级各特门药店累计完成特门申报受理3799人



次，占全部申报人次的54%。将双通道药品初审权限下放到各定点医药机构，患者申请使用双通道药品，不需再到服务窗口审批。同时，从9月1日起，授权市内三家三级医院直接办理转诊备案，已直接办理异地转诊备案19次。

零星报销减少一批。市医保局实施取消手工报账三年行动计划，按照“直接联网结算为常态，非联网结算为一般”的原则，广泛宣传告知参保人开通异地就医直接结算，无需再拿发票等资料来大厅手工报账，减少跑腿垫资。因网络故障等客观原因不能直接结算的，取消手工录入，实施数据回流，消除人工操作空间，确保参保人的合法医保权益和医保基金都不受损。截至11月底，大厅零星报账724

人次，较去年同期的1140人次减少了37%。

创新形式帮代一批。目前，异地安置与异地转诊备案，电话代办已成为常态。异地安置备案需提交有关资料的，可通过QQ、微信等方式传给窗口服务人员即可。今年以来，医保政务服务窗口人员帮代办特门申报3033人次，医疗费用零星报账45人次。

网上自助分流一批。今年，市医保局先后发布短视频20余个，详细讲解网上办理异地安置、异地转诊等事项的操作细节，引导参保人员积极通过“湘医保APP”网上自助办理医保事项。至11月底，市本级通过电话备案5601人次，线上备案254人次，现场办理仅96人次。

(夏再新 邱溢华 谭雅鸣)

## 市应急管理局主要负责人 接听12345热线

本报讯 12月16日，市应急管理局党委书记、局长彭希勇做客娄底综合广播全媒体直播间接听“12345”热线。在访谈中，彭希勇就市民关心的应急管理、安全生产、防汛抗旱、森林防火等方面与主持人进行现场交流，并解答听众提出的问题。

节目中，彭希勇首先向广大市民介绍了全市应急管理工作的总体情况。近年来，我市深入学习贯彻习近平总书记关于安全生产和应急管理的重要指示批示精神，统筹疫情防控和经济社会发展，统筹发展和安全，坚决落实省委、省政府有关决策部署，紧紧围绕“四坚决两确保”工作目标，以防范化解重大安全风险为主线，以国务院安委会15条硬措施为抓手，持续深入开展安全监管“强执法防事故”、重点行业领域潜在风险隐患排查专项整治，着力构建“大安全、大应急、大救灾、大责任”体系，全市安全生产形势总体稳定向好。

一个小时的热线接听活动中，针对听众提出的安全生产检查过多、如何办理电工操作证、发现企业存在非法违法生产行为或者存在重大安全隐患，如何举报等问题，彭希勇一一做了详细的回答。(康行佳)

## 娄底市城管系统办公室 业务培训圆满结业

本报讯 “培训课程生动有趣，讲授有重点、有特色、有亮点，针对性、实战性、实效性很强。”12月15日至16日，娄底市城管执法局组织开展城管系统办公室业务培训，参训学员纷纷表示培训很有必要，很受启发，较好地开阔了视野，提高了业务水平，在以后的工作中更加注意工作细节，固化经验，补足短板，推动工作再上新台阶。

培训紧紧围绕新形势下办公室“三服务”的新内涵、新要求，邀请娄底市社科联副主席彭志辉、市政府办文电科科长刘德斌、市政府办政务宣传科科长周铁军、市信访局副局长黄五兵等有关专家就切实做好新时代意识形态工作、会议活动的组织安排、党政机关公文处理、政务信息写作、如何做好当前的信访工作等内容展开培训。

通过培训，使参训人员进一步明确了办公室工作的定位、作用、任务，进一步熟悉了办公室各项工作的流程规范，进一步提升了城管系统办公室工作人员综合素质。下一步，市城管局将认真研究和探索做好办公室工作的方法途径，切实把学习成果转化为做好工作的不竭动力，做到心中有大局，落实有效率，工作有创新，服务有质量，更好地服务全城市管理工作大局。(李赛妮)

## 市城市渣土事务中心 持续发力开展渣土整治

本报讯 连日来，市城市渣土事务中心联合市城管执法支队园林(渣土)执法大队开展渣土运输联合整治行动。晚上8时许，寒风凛冽，在市城市渣土事务中心负责人和市城管执法支队园林(渣土)执法大队负责人的带领下，联合整治行动小组成员，深入在建工地进行整治行动，对中心城区东都华府、央玺、第二福利院等多个在建工地文明施工措施落实情况严格检查；同时重点检查是否取得工程渣土运输车辆处置证并随车携带处置证；车辆是否清洗干净；是否按规定的路线行驶；是否采取密闭或者覆盖措施。整治小组人员对现场发现的问题，责令相应的渣土运输工地和车辆立即整改，涉及违法违规的，启动行政处罚程序，依法从严查处。通过此次联合整治行动，取得了一定的效果。(周翌)



## 新闻特写 |

# 娄底职院学生：带着家人的力量 奋战在疫情一线

近日，娄底职业技术学院一名护理专业学生志愿者事迹引起了社会的关注。娄底职院院长张征澜表示，要号召更多的学生向她学习。她叫刘艳，是娄底职院2022级护理医教2班学生。

今年9月底，娄底职院医学部应娄底市新冠肺炎疫情防控指挥部要求，从对口升学中专已取得护士执业资格证的学生中，征集了180名志愿者支援相关工作，刘艳报了名，成为一名光荣的志愿者。她们被安排在娄底城区做核酸采集辅助工作。

10月1日，成为志愿者的第二天，刘艳突然接到哥哥从邵阳家乡打来的电话，被告知：父亲突发胸痛、胸闷，送到邵阳市中心医院，诊断为心肌梗塞。

刘艳赶回去探望父亲。哥哥很支持刘艳。一直跟她说，家里的事不要操心，他会处理好。“现在正是最需要你们的时候，你应该去一线。”

于是刘艳又回到娄底继续参

与支援工作，一直到10月底。

11月，学校再次征集志愿者，刘艳再次报名。她被安排到涟源蓝田社区卫生服务中心支援工作。

志愿者们的主要工作是在当地医务人员带领下上门给居家隔离人员做核酸检测采集辅助工作。那段时间，她经常要爬很高的居民楼，有的楼栋路灯坏了，有几次晚上差点摔倒。

有时下乡翻山越岭地去农户家。带着N95口罩穿着防护服、戴着面屏，行走很不方便，遇上下雨更是容易摔倒。加上刘艳晕车，所以出任务遇到了不少困难，但她不叫苦不叫累，一直默默坚持下来。刘艳每天都会和哥哥通电话，询问了解父亲的最新情况，给爸爸鼓劲加油。

知道刘艳父亲的情况后，大家都被这位坚强勇敢乐于奉献的孩子感动。带教老师评价刘艳：很不错，能吃苦，比较坚强。一起的队员们也纷纷关心问候刘艳，希望能为刘艳和刘爸爸做点什么。

一段时间后，刘爸爸病情不见好转，哥哥便送父亲到长沙湘雅附二医院做了心脏搭桥手术，在ICU住了很长时间。经过一段时间的治疗，目前刘爸爸情况比较稳定，已搬到普通病房，近期准备出院。

刘艳说：“作为护理专业学生，呵护人民健康是我们的神圣使命，如果需要，我会继续坚守岗位。希望过年前顺利完成任务，到时回家过一个团圆年。”

像刘艳这样的学生还有很多。和她一起在涟源的娄底职院有护士执业资格证的医学生志愿者有76人，每个人都表现优秀。有些人晕车，一天几个小时山路颠簸去做核酸采样辅助工作；有的住在乡下，条件艰苦也一直在坚持。

据初步统计，娄底职院大约有四百余名学生挺身而出，成为所在乡镇(社区)、村部的志愿者，或者支援疫情严重区域，积极投身一线，发挥着青春能量，彰显职业精神，贡献了娄底力量。(欧阳琦)

# 新化县张家岭村： 全方位发力 助乡村振兴

本报讯 时值隆冬，新化县吉庆镇张家岭村乡村振兴建设却如火如荼。油茶林里，村民正开沟施肥，洁白的茶花挂满枝头、竞相绽放，预示着明年又是一个丰收年；田野里，村民利用农闲将农田水利设施修葺一新；村庄内，美丽屋场也加紧施工……一幅产业兴旺、生态宜居、乡风文明的乡村振兴画卷正在张家岭村徐徐展开。

吉庆镇张家岭村位于新化县西北，距离县城30公里，建山江穿境而过。吃过的苦张家岭人深知乡村要振兴，组织振兴要先行。在村支两委的倡导、支持下，各类协会组织在张家岭村如雨后春笋般“生长”，村级农事服务队、乡贤会、村文联组等近10个村级协会先后成立。他们的成立理顺了村级管理机制，为村民提供了更方便的服务，也让集体更团结，乡风更文明。

12月16日上午，张家岭村农事服务队微信群响起，村里五保户毛友莲需要更换水管，农事服务队队长吴中敏立即答应前往。关阀、切管、焊接，一气呵成，短短二十分钟，他就完成了水管更换。吴中敏告诉记者：村农事服务队成立于2022年4月，重点对接外出务工人员家庭，提供播种、收割等农活，从而获得劳动报酬，而对五保户、低保户以及其他村民的“小事”，农事服务队给予免费服务，这样既解决了村里的剩余劳动力，也为



外务工人员解决了后顾之忧。

2017年8月，张家岭村成立了村教育助学基金会，每年资助奖励学生50余人次，6年来，共计奖励资助金额达120余万元。全村考取二本以上大学生37名，研究生5名，全村拥有农家书屋两个，藏书达5000册以上，并且每个院落都有农家小书柜。张家岭村教育基金会执行会长谢光告诉记者：通过奖励资助学生，张家岭村形成了尊师重教的良好氛围，村民学习热忱高涨，为张家岭村乡村振兴提供了人才保障。

乡村要振兴，产业振兴是关键，张家岭村紧紧抓住产业重点，成立了村级集

体经济占股60%的新化县张家岭种植专业合作社，以红皮小籽花生为主导产品，年产值达65万元，给村集体增收6万元以上。成立了村级建筑劳务公司，预计每年为村集体创收10万元以上。2021年全村人均纯收入12500元。

经济发展的同时，张家岭村特别注重人居环境改善。全村4个秀美屋场建设已进入扫尾阶段，厕所革命、村容村貌工作名列新化县前茅，垃圾处理收费、积分制管理落地落实。9月1日，新化县垃圾分类与人居环境讲评会在张家岭村召开。张家岭村正朝着美丽宜居的美丽乡村迈进。

(王健)

## 双峰消防大队联合 多部门深入劳动密集型 企业开展消防安全检查

本报讯 12月19日，双峰县消防救援大队联合县应急管理局、科工局深入辖区劳动密集型企业开展消防安全检查工作。

检查组深入劳动密集型企业了解各企业关于冬季火灾防控措施的落实情况，查阅防火巡查、检查记录。随后，检查人员检查了各单位生产车间、仓库、消防控制室等重点部位，消防设施器材配置是否符合要求，以及安全出口、疏散通道、消防车通道是否畅通，是否存在违规电气焊、用火、用电、用气、用油等违法行为。

针对检查中发现问题，检查组当场下发责令改正通知书，并要求限期整改到位。同时，叮嘱单位负责人要切实做好消防安全管理工作，深刻吸取火灾事故教训，严格落实各项消防安全措施，务必坚持开展自检自查，加强消防安全设施设备的维护保养和员工消防安全知识培训，杜绝火灾事故发生，切勿存在侥幸心理，确保企业内部安全形势持续稳定。

(贺超荣)

## 李日初：断了桨的舟照样能远航

有这么一位双腿高位截肢的男子，在乡村振兴的路上，用坚强与执着，绽放着生命之花，书写着励志人生，那种“断了桨的舟照样能远航”的精神，无不令人钦佩，其事迹赢得了人们的广泛赞誉，他就是湘乡市翻江镇农林村“铁腿”李日初！

现年51岁的李日初，小学毕业后便随村里人南下打工。在九十年代，微薄的薪水，无法为家里减轻多大的家庭负担，尽管李日初再怎么勤奋工作，一年下来，积蓄基本全无。“打工打不出精彩人生！”在经过一番思索后，李日初最终选择了返乡创业。

1998年，李日初结婚成家。结婚后的李日初，和妻子杨秋云一道，借着大山里的优势，办起了养殖场，喂养鸵鸟、野鸡和土鸡。

从事养殖业，养殖技术是关键。为了提高养殖技术，爱好学习与钻研的李日初，一边买来书籍日夜夜啃，一边四处拜师学艺。由于具备了一些基本的养殖技术，李日初喂养的鸵鸟、野鸡与土鸡，深受顾客青睐，销售供不应求。

通过数年的辛勤打拼，原本贫困的家庭逐步进入了小康，还建起了一栋小楼房，全家人正朝着幸福生活迈进。

正当李日初一家人在幸福路上奔跑时，2015年上半年的一次意外事故，让李日初一下子跌入了人生低谷，造成双腿高位截肢。

那是李日初应朋友之邀，帮忙去广西桂林架电线时，不慎触电落地。医院



为了保全李日初的生命，只能实行双腿高位截肢办法。

在医院治疗的半年里，李日初失望过，痛苦过，其妻也常常以泪洗面，诉说老天爷的不公。面对残酷的现实，坚强的李日初强忍内心的痛苦安慰妻子：我身子残疾了，可我的心没有残疾，我会继续为你们撑起一方晴空！

2015年下半年，李日初咬着牙，拖着一双“铁腿”走出了医院，回到了农林村。他回来后，通过各级政府的支持与帮助，克服重重困难，又重操旧业，成立了“翻

江镇日哥种养家庭农场”。

为了尽快让李日初一家走出生活的困境，湘乡市农业农村局派出了朱小宁以“农业科技特派员”的身份，全方位的支持、帮助李日初创业，翻江镇党委、政府、翻江镇农村商业银行也对李日初再度创业给予了政策及各方面的倾斜与鼓励，社会爱心人士纷纷上门对其进行慰问，都鼓励他树起信心，挑战自我！

正因为有党和政府的关怀，有社会各爱心人士的鼓励，李日初的养殖业逐步转好，规模也不断扩大，尽管去年的雪灾使3个鸟棚子遭受损失，可李日初从没丧失信心与意志。李日初告诉笔者，截肢这么大的灾难都挺过来了，这点冰雪灾难又算得了什么！

是的，李日初正如一艘断了桨的船，在大海里依然奋勇航行，没有偏离方向，目标始终一致，让李日初在乡村振兴的路上，再次点燃了希望的火花！

有付出，必有收获。2020年，李日初的家庭农场分别获湘潭市“市级示范家庭农场”、湘乡市“市示范家庭农场”等荣誉。

在谈到以后还有什么愿望时，李日初告诉笔者，他想利用自己的养殖技术，去带动周边的弱势群体一起搞养殖业，走共同致富的道路！

“未来，我会继续以微笑面对生活，以坚韧迎接挑战、以感恩回报社会，用自己的‘铁腿’继续书写励志人生。”李日初说。

(彭剑峰)

## 木雕产业助力 群众脱贫致富

水车镇紫鹊界村村民、新化县潇湘木雕有限公司董事长奉湘波身残志坚，凭借精湛的木雕技术，在实现自身脱贫致富的同时，带领困难村民和残疾人员发展壮大木雕产业，助力乡村振兴。

党的二十大报告提出，发展乡村特色产业，拓宽农民增收致富渠道，增强脱贫地区和脱贫群众内生发展动力。

“我们的木雕厂原材料都来自当地，我觉得这就是乡村特色产业，带动更多的村民致富，是我们一直在做的事。家乡要发展，产业不能少。乡村要振兴，重点是产业振兴。我们要发扬人穷志不穷的精神，拒绝“等靠要”，尽自己所能学习技能，结合地域优势发展特色产业，实现增收致富目标。”新化潇湘木雕有限公司员工伍振兴说。

新化县潇湘木雕有限公司由奉湘波创办，是一家销售生产木雕工艺品的现代化木雕生产企业。在木雕技艺中，奉湘波将新化本土文化融入木工工艺中，形成了具有新化特色的雕刻风格，做到了文化、雕刻技艺齐头并进。

潇湘木雕有限公司自创立以来，致力于回报社会，累计帮助贫困人士、残疾人员400余人。奉湘波荣获“人穷志不穷，脱贫靠自身”模范人物称号、被娄底市评为“残疾人阳光致富带头人”“娄底市劳动模范”。

(王波 王绍辉 曾湘涛)

# 娄底检察这一年

编者按

日月经天,江河行地。2022年2月9日,娄底市检察机关政治轮训暨综合素能提升培训开班,市院党组书记、检察长李太平为全市检察人员讲授新一年第一课;3月29日,全市检察长会议暨全市检察机关党风廉政建设和反腐败工作会议召开,会议以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,紧紧围绕党中

央决策部署和市委、省检察院各项工作要求,总结2021年工作,部署2022年任务。

一年来,全市检察机关全面学习宣传贯彻党的二十大精神,始终坚持为大局服务、为人民司法,忠实履行法律监督职责,矢志争先创优,检察长带头抓,出台实施办法,层层签订责任状、递交承诺书,检察工作质效持续提升,各项工作呈现新气象、实现新发展、取得新成效。

升,各项工作呈现新气象、实现新发展、取得新成效。

时至岁末,更当奋进。娄底检察官方微信聚焦2022年全市检察长会议工作部署,挖掘全市检察机关贯彻落实成效,特开设“娄底检察这一年”专栏,推出系列专题报道,以期进一步总结经验,盘点成绩,开启新程。

## 司法救助用“检察暖心”换来“群众舒心”

### 司法救助用“检察暖心”换来“群众舒心”

“非常感谢娄底市检察院对我的关心和帮助,让我感受到了温暖,帮助我度过了生活上的困境。”被救助者刘某某在接过检察机关发放的救助金后,感动不已,将事先准备好的锦旗郑重交到检察官手中,对娄底市检察机关积极开展司法救助表示感谢。

这是娄底市检察院司法救助困难群众的一个缩影。今年以来,全市检察机关将司法救助与乡村振兴、关注弱势群体深度融合,把检察温度带到人民群众身边。共受理司法救助案件160余件,办结120余件,救助困难群众140余人,发放司法救助金近200万元。

### 全面摸排,拓宽救助线索

娄底两级院党组高度重视司法救助工作,年初召开党组会将司法救助工作纳入年度重点工作,调研督导司法救助工作20余次。

两级检察院全面摸排,“主动找案”,与审判机关在全省率先联合出台《娄底市刑事案件司法救助衔接工作机制》,重

点聚焦因案致贫的贫困户、军人军属、未成年人、残疾人等特殊群体,形成常态化线索双向移送机制,市县两级法院向检察机关移送司法救助线索已达40余件,取得良好效果。注重从检察办案中挖掘线索,两级检察院控申检察部门加强与刑事、民事、行政检察部门协作,内设机构移送线索25条,救助困难群众30人。

同时,注重通过宣讲促进自主申报。两级检察院定期就故意杀人、故意伤害、交通肇事等易造成当事人重大人身伤害、经济损失的案件进行逐案审查,并及时告知当事人具有申请司法救助的权利,向其讲解司法救助政策,收集线索90余个。

### 优化救助体系,及时为民解难

2022年9月26日,娄底市检察院举行司法救助资金集中发放仪式。发放仪



式邀请了人民监督员及救助申请人所在社区、村委会的干部参加。从申报到发放,不到一周的时间,娄底市检察院就把2万元司法救助金拨付到位。

这种及时救助赢得了称赞,人民监督员及社区、村委会的干部纷纷表示这是救助“及时雨”,彰显了检察温暖。这背后是娄底市检察院为民办实事的生动实践。

为确保救助金审批、发放及时,娄底市检察院积极与相关部门协商,出台《关于进一步加强和规范全市国家司法救助案件办理程序的意见》规范审批程序,明确5万元以下的司法救助金由市

县两级各政法单位自行审批,财政部门直接拨付至各政法单位。

同时,为强化救助金保障等问题,娄底市检察院加强上下级检察机关联合协作力度,积极争取上级院支持。如办理的谭某豪、谭某洵司法救助案,纳入省检察院“检·爱计划”,实现省市县三级院联合办案。

### 严抓队伍素能,提升救助质效

司法救助不是简单的“一帮了之”。为提高救助质效,娄底市检察院机关通过省市县三级院联合办理司法救助案件,在共同办案中全方位指导、学习,提升办案能力和水平。

充分利用“导师带新人”人才培养工作机制,通过“手把手”传帮带,让办案能手把经验传授给年轻干警。通过条线会议、集中学习、案件研讨等方式,常态化学习司法救助相关文件、典型案例和法律法规。同时,以评优为抓手建强办案队伍,周巧明、罗娄飞分别荣获湖南省第一届控告申诉检察业务竞赛“业务标兵”“业务能手”称号。

娄底市检察机关将始终以人民为中心,继续加大司法救助力度,完善司法救助机制,增加救助渠道,拓展救助方式,让更多人民群众感受到检察温度。(龚逸臣)

## 以公益诉讼之能,守护人民群众美好生活

### 守护好绿水青山蓝天

跋山涉水,察“颜”观色,只为青山不改绿水长流;走街串巷,闻香“辨”味,只为守护人们舌尖上的安全;飞檐走壁,深挖细究,只为英雄英烈千古流芳。

作为国家利益和社会公共利益的“守护人”,娄底市检察机关公益诉讼部门能动履职,主动作为,全市共立案980件,发出诉前检察建议743件,提起诉讼34件。全市共计督促恢复被损毁的耕地、林地约222余亩,督促治理恢复被污染水源地面积297亩,督促回收和清理固体废物及生活垃圾2286吨,督促关停和整治的企业、养殖场7个,挽回被非法开采的矿产资源总价值40多万,督促保护、收回国家所有财产和权益的价值400多万元。

孙水河是娄底城区群众的饮用水源。然而却有人曾将危险废物非法倾倒在孙水河中,造成饮用水源受到严重污染,引发群众高度关注。

案发后,娄星区检察院第一时间依法提前介入,引导公安机关进行司法评估鉴定。在审查起诉阶段,检察官努力寻找解决问题的最优方案,引导违法行为人采取多种恢复性手段治理被破坏的生态环境。最终,娄星区检察院通过努力,促成被告人何某等人主动支付恢复生态费用150余万元,并在省级媒体上赔礼道歉。2022年1月,该案入选湖南省公益诉讼检察“守护美好生活”十大典型案例。

这是娄底市检察机关守护人民群众美好生活的一个缩影。今年,娄底两级检察机关出台《关于加强人大代表建议、政协委员提案和公益诉讼检察建议衔接与转化工作的意见》,全市检察机关与相关职能部门建立协作机制升至59个,凭借该机制共计办理案件39件,其中娄底市检察院将“关于加强娄底中心城区现制现售饮水机管理的诉前检察建议”转化成了娄底市六届人大一次会议代表建议,确保广大人民群众饮用水安全。

为促进生态环境损害赔偿与检察公益诉讼相互支持,娄底市检察机关制定了《关于加强生态环境损害赔偿与检察公益诉讼衔接的实施办法(试行)》。其中新化县院支持县农业农村局、县林业局与赔偿义务人诉前磋商共计12件,上缴生态环境损害赔偿资金共计20万余元至税务部门专项账户。

双峰县院在娄底市院的督导下,与湘乡市院建立“跨区域”协作机制,共立案19件,落实整改相关问题58个。冷水江市院办理了生态环境和资源保护领域案件104件,严格督促赔偿义务人缴



纳修复生态环境费用、山体植被生态系统服务功能损失费用、破坏生态环境惩罚性赔偿金共计35万余元。

### 守护好民生安全

食品药品安全涉及千家万户,事关人民群众的生命健康,事关社会和谐稳定,是国计民生的头等大事。

娄底市检察机关结合为期三年的食用农产品“治违禁 控药残 促提升”公益诉讼专项行动,共办理食品药品安全领域公益诉讼案件46件。涟源市检察院督促查处经营不符合食品安全标准、经营超过保质期食品商户7家,查办的生产销售假药刑事附带民事公益诉讼案,销售“丙酸睾酮”等药品的金额高达180余万元,扣押的药品原材料金额近70万元。新化县院提起的危害药品安全刑事附带民事公益诉

讼案,提出惩罚性赔偿金110余万元。

对安全生产,娄底市检察机关联合多个部门对全市宾馆、酒吧、影院、教育培训机构或托管机构、旅游民宿等营利性自建房屋进行安全大排查,共计立案263件,向相关行政职能部门发出诉前检察建议249份,切实维护人民群众生命财产安全。

### 守护好国家公共利益

检察机关是“保护国家利益和社会公共利益的重要力量”。娄底市检察机关能动履职,开展国财、国土领域公益诉讼专项行动共办案68件。娄底市检察院办理的娄底市自然资源和规划局对娄底市某房地产开发有限公司等房地产开发企业欠缴土地出让金未依法履职案,涉案金额达12345.5万元,通过多次与相关职能部门沟通协调、召开现场座谈会,及时发出检察建议,有力维护国家利益。

冷水江市院就公租房小区部分住户拖欠租金问题开展国有财产保护专项监督活动,办理案件11件,收回欠缴租金3万余元。新化县院结合耕地保护和国有财产保护专项行动,对2个工业项目用地未缴纳耕地占用税等问题向有关部门发出诉前检察建议,督促收回耕地占用税及滞纳金23万余元,并督促职能部门组织开展耕地占用税专项清理工作,清理入库耕地占用税及滞纳金998万余元。

公益保护只有进行时,没有完成时。娄底市检察机关将更好发挥公益诉讼作为社会协同治理的助推器和催化剂作用,进一步凝聚各方力量,以扎实的办案实效守护好人民群众的美好生活。(杨柳 何海鲸)

# 市公安局在双峰召开“情指行”一体化实战中心建设运行现场推进会

12月19日,市公安局在双峰召开全市公安机关“情指行”一体化实战中心建设运行现场推进会。

与会实地察看了双峰县公安局“情指行”一体化实战中心、反诈中心,观看了双峰县公安局“情指行”一体化实战中心汇报视频。会议通报了全市公安机关“情指行”一体化实战中心前期建设运行推进情况,各县市区公安局、分局负责人开展了座谈交流。

会议指出,2021年11月以来,娄底市局党委聚焦全面深化公安改革,以“情指行”一体化实战中心建设为牵引,探索构建符合实战化要求、体现娄底特点的现代警务体系,有力维护了全市社会治安大局持续安全稳定。双峰县公安局做实要素整合、做强机制运行、做活平台流转,以实战中心为支撑的县级主战场服务基层一线作用明显,为全面深化公安改革贡献了双峰经验、双峰智慧。



会议强调,“情指行”一体化实战中心建设是深化公安改革、构建现代警务体系的必然要求,是推动娄底公安工作高质量发展的重要改革举措,全市公安机关要按照公安部、省厅、市局决策部署,紧紧围绕2023年“党委领导、部级抓总、省级主责、市县主战、派出所主防”的改革思路,扎实推进一体化实战中心建设。

会议要求,要加强组织领导,建立主要领导亲自抓、分管领导具体抓,一体化中心牵头、部门警种参与的组织领导体系。要畅通体制机制,统一标志标识,加强体系建设,夯实基层基础,明晰运转模式,健全工作机制,形成垂直衔接的市、县、所格局。要夯实警务保障,加大基础建设,加强信息归集,推进平台建设,落实激励制度。要提升科技支撑,建设数据中心,开发应用模型,围绕实战需求“向数据要战斗力”。要推进考核督导,以督查考核为抓手,常态化督促检查,切实形成人人有责任、层层抓落实的工作格局。(姜公轩)

## 火眼金睛! 娄底交警在执勤时抓获一名网上逃犯

12月13日傍晚,娄底市公安局交警支队直属二大队三中队在娄商大道青山桥路段进行中南片区重点违法整治行动。

行动过程中,交警对过往车辆逐一排查,当驾驶员孙某在经过检查点时,面对交警的询问盘查,眼神躲闪,言语吞

吐,并报出假名。交警核对驾驶员姓名和电话号码等信息时并不是其本人,当交警进一步核实该男子身份信息时,发现孙某有神情紧张、不积极配合检查等反常行为,中队长张阔如凭借多年工作经验判定该男子的身份肯定存在问题。为避免打草惊蛇,张阔如一边不动声色地

对其进行询问,稳住对方,一边根据男子只言片语的线索信息,后台查询比对有关信息,迅速联系杉山派出所核实身份,发现孙某系2022年8月某诈骗案的犯罪嫌疑人,现状态显示为在逃。确认孙某系网上逃犯后,现场执勤人员迅速控制住孙某,并移送至杉山派出所。(曾弘基)

## 在校大学生遭遇“冒充‘公检法’诈骗” 娄星警方及时止损

近日,娄底市公安局娄星分局反诈中心快速反应,成功帮助某在校大学生识破“冒充‘公检法’诈骗”,避免了该学生财产损失。

12月15日,分局反诈中心接到转递线索,辖区内一名在校大学生疑似正在接听诈骗电话,劝阻民警许卫华立即联系陈同学(化名)了解情况,但对方始终占线无法接通,很可能正与骗子通话。

情况紧急,民警只有不停地用微信,电话联系陈同学,几经周折,对方终于接通了微信视频,民警苦口婆心地规劝,耐心地向其宣传防范电信诈骗的知识,用案例进行说服教育。

事后陈同学惊出了一身冷汗,多亏民警及时阻止,这才避免了经济损失,保住了“钱袋子”。陈同学对民警的及时劝阻由衷地感谢。

### 警方提醒:

一、公安机关不会通过网络、电话等方式办案;如有需要,将通过当地派出所进行联系;

二、不要轻易点击来历不明的链接和网页,不要轻易在网上泄露自己的身份信息、存款信息和银行卡信息;

三、不要盲目地进行汇款操作。

一旦被骗,一定要在第一时间拨打110或者到就近派出所报警。(刘艳)

## 快递员监守自盗百余克黄金被采取刑事强制措施

近日,双峰县公安局花门派出所民警在接到某快递公司报案后,迅速侦破了一起快递员“监守自盗”的盗窃快递案件,成功追回全部损失。

12月14日上午10时,双峰县某快递分公司老板来到花门派出所报案,称由他负责的快递站内的一个包裹丢失了,里面是百余克黄金饰品。接警后,局“情指行”一体化实战中心通过调查分析,初步推断是站点快递员监守自盗,于是迅速组织民警邹政强、曾昭阳等人开展深入调查。

通过调查快递站的视频监控,民警

发现在11月30日当天,该站点的快递员聂某形迹可疑,他在快递转运室内四处张望,快速拿走了一个将寄往长沙的包裹,装在一个袋子里面。随后,民警调查到该包裹恰好是聂某本人在花门镇某金店的上门取件。

在掌握一定证据后,曾昭阳等人立即赶往聂某家中,于12月14日下午4时将聂某抓获,并在其家中查获了被盗黄金80余克,另外20余克被销赃的黄金以现金方式追回。

经讯问,嫌疑人聂某如实供述了自己盗窃快递的犯罪事实。据其交代,每天的

收件到达站点后,都有专人分拣扫码,将不同区域的快递分开摆放,快递员在监控下逐一扫码后对快递进行转运。11月30日14时,聂某在分装收件包裹时,看到他在花门某金店收取的寄件包裹恰好在他眼前,此时正好是快递转运的空隙,期间几分钟无人值守。于是他“见财起意”,偷偷将这个装有黄金饰品的包裹盗走,带回家中藏匿在厕所吊顶内。

目前,犯罪嫌疑人聂某因涉嫌盗窃罪被双峰县公安局依法采取刑事强制措施,案件正在进一步侦办中。

(姜公轩)

## 民警利剑出鞘 斩断用假烟祸害商家的“鬼手”

“警官啊,我是真的没想到我这个老烟民都有看走眼的时候,我也是贪便宜,以为真能便宜收到好烟,我这损失能追回来吗?”

看着眼前的报警人,娄底市公安局娄星分局交通巡逻大队接警民警郑重承诺:“我们帮你想办法!”

近期,陆续有小商铺老板报警称自己店内收到假烟,该大队机动中队的办案民警经过仔细地分析研判,发现这种警情往往不会只发生一次。嫌疑人每次趁着店内人多或者天色较暗时,拿1到2条假冒的“和天下”香烟到店内,以真烟的价格卖给商铺老板,涉案金额往往低于刑事案件的立案标准,因此商铺老板只得忍气吞声,自认倒霉。而正是由于涉案金额不大,所

以嫌疑人尝到甜头后必定会选择“细水长流”的作案方式,到处祸害商家。必须斩断这只贩卖假烟的“鬼手”!

时值娄底疫情多点爆发时期,在配合完成大队疫情防控工作的同时,机动中队的队员们白天兵分多路开展侦查,晚上回到大队召开“诸葛亮”会议汇总信息。疫情和严寒也消磨不掉大家的工作热情,大家最为关切的就是早日破案,将嫌疑人绳之以法。

随着进一步的调查,案情更加明了,嫌疑人的也逐渐清晰。时值双十二疯狂采购日,办案民警发现一个涟源籍的康姓男子体型相貌特征与嫌疑人十分吻合,口音也和店老板描述的很接近。经过合计,办案民警决定就在这一天

“采购”康某。组织好抓捕力量后,遂直扑嫌疑人康某家中。正在午睡的康某面对办案民警,起初还试图抵赖,但当民警把多家商铺内调取的监控和相关的交易记录拿出来摆在嫌疑人面前时,康某自知抵赖不过了,将自己违法犯罪事实一五一十地全盘托出,并主动交代这两天在娄星城区两个大市场,以假借收到了真烟想处理掉为借口,将手中的假烟卖给多家商铺。

随后在康某的供述下,民警又陆续在康某作案地找到受害人,逐一核实案情并扣押涉案物品,涉案金额达万余元。

目前,康某已承诺对受害人进行退赔,案件仍在进一步办理中。(唐杰)

# 我市奋力推进教育事业高质量发展

教育是民生之基。党的十八大以来,我市坚持以人民为中心的发展思想,始终以“办好人民满意的教育”为宗旨,落实立德树人根本任务,着力破解群众关心关注的教育热点、难点问题,从全面普及到优质均衡,从“一个都不能少”到“办好家门口的每一所学校”,我市教育工作实现更高质量、更加公平、更有效率、更可持续的发展,人民群众对教育的满意度、幸福感、获得感显著增强。

我市全面加强党对教育工作的领导,成立市、县委教育工作领导小组和教育工委,积极有序推进党组织领导的中小学校长负责制,深入推进习近平新时代中国特色社会主义思想进教材、进课堂、进头脑,规范实施思政课,积极开展党史学习教育。

8月29日,娄底三中附属实验学校(原培星学校)正式揭牌;9月,湖南师范大学附属春华学校投入使用……这10年,我市教育质量稳步提高。全市教育累计投入478.35亿元,年均增长率8.72%,增加学校348所,新改扩建学校501所,新增教室4760间,新建学位23.8万个,增加在校学生17.6万人,增加教职工1.5万人,补充教师2.2万名,录取公费定向培养师范生8163人。各级各类教育在全面实现普及的基础上,九年义务教育巩固率达到99.6%,高中阶段毛入学率94.58%,公办幼儿园在园幼儿占比52.87%。消除大班额4323个,全市义务教育和普通高中大班额动态清零。新增优质中职学位4128个,娄底幼儿师范学校顺利升专。建设教师周转房7687套,实施乡村学校建设项目875个,实施



中职达标工程,市中小学(含教学点)实现有线无线网络全覆盖,校园网络带宽达100M以上,设立同步课堂,实现优质教育资源城乡实时共享。

从“有学上”到“上好学”,我市突出抓好“双减”和规范民办义务教育发展等工作,实现义务教育学校课后服务全覆盖,校外培训机构营改非率达100%,压减率达到74.9%,公办义务教育学生在校人数占比超95%。坚持“五育并举”,定期举办中小学生学习运动会、“三独”比赛、中华经典诵读等丰富多彩的活动,研学实践有序开展,素质教育蔚然成风。实施职业教育楚怡行动计划,深化产教融合、校企合作,优化职业教育发展环境。

同时,我市筑牢校园安全防线,用心用力守护学生安全。稳步推进全市中小学校和城镇幼儿园专职保安员配备、封闭式管理、一键式紧急报警装置和视频监控系统的设置,全面淘汰非国标校车,建成市、县、乡三级校车安全监管平台;建成市、县两级校园安防平台,实现与属地公安部门联网,大力开展校园安防建设,娄星区、冷水江市成功创建省级“平安校园建设先进县市区”;实施“五包”“双联”防溺水责任制,坚决遏制了中小学生学习溺水事故多发态势。校园反恐工作经验在全省推介。

(谢耀军 戴志远)

## 娄底三中获评湖南省中小学心理健康教育特色学校

近日,从省教育厅传来喜讯,娄底三中被授予湖南省第五批中小学心理健康教育特色学校称号。

近年来,娄底三中秉承服务高(中)考、防疏结合的理念,切实加强领导,健全制度养心;科学施教,和悦课堂润心;营造氛围,优化环境怡心;创新载体,丰富活动育心,逐步形成富有特色的心理健康教育模式。该校不断加大投入,致力改善心理健康教育硬件设施建设,今年筹资200多万元新建了学生心理健康教育中心,添置了音乐放松椅等设备设施,为学生打造放松身心、健康成长的心灵家园;成立阳光心理社,积极开展心理咨询、心理测验、心理游戏、阳光心语传递、心事漂流瓶、高考加油站等丰富多彩的心理活动,既宣传了心理健康知识,也让学生在游戏中释放了情绪,缓解了压力。

同时,该校大力加强心理健康教育师资队伍,配备4名专职心理教师、6名兼职教师,所有老师都持有心理咨询师证。其中,3人参加省教学比武获二等奖。

(谢志宏 谢峰乳)

## 双峰县金开中心学校开展评比活动

近日,金开中心学校2022年度劳动教育、阅读教学、书画与手工制作观摩评比活动如期进行。

走进东华、五里学校,其绿油油的蔬菜种植角格外引人注目,大家驻足观赏、频频点头。芙蓉学校学生自制的酸萝卜菜美味爽口,让人垂涎三尺。檀山、大塘学校各年级劳动成长手册图文并茂、记录详实。此外,各学校还积极开发劳动校本教材,安排学生做饭菜、洗碗筷、搞卫生等家务劳动,着力提高孩子们最基本的生活生存能力。

“由于各校将阅读列为‘一把手工程’,落实值日行政、阅读统筹老师双线督查午读与阅读课制度,强化班主任阅读工作职责,该校阅读教学整体已经跃上了一个新台阶。”副校长胡坚玲分享道,“该校阅读氛围浓厚,学生阅读习惯良好,活动丰富多彩,推出了古诗词过级等一批特色项目。”

今年以来,该校千方百计筹措专项资金,通过外聘名师、培训专业教师、举办比赛等方式,全面加强书画与手工制作教学。各学校建好了师生书画与手工作品展览室,所陈列的树叶画、纸盘画、扇子画等栩栩如生,脸谱、扎染、剪纸等传统文化作品尽显“中国范”,灯笼、飞机、花篮等手工制作灵巧精致;隶书、小篆、楷书等书法作品笔酣墨饱、风格各异,为观摩人员呈上了一场场视觉盛宴。

(胡坚玲 孙权辉)

# 我市开展未成年人安全教育宣传活动

## 关爱帮扶400名农村留守(困境)儿童

“聆听‘防性侵’安全教育讲座后,我学会了面对坏人时,要勇敢说‘不’。”12月8日,娄星区万宝芙蓉学校五年级学生乐乐表示,第一次参加“防性侵”的安全教育讲座,收获颇多。“这些安全教育知识就像‘金钟罩’保护着我,即使爸爸妈妈在外地打工,我也不怕了。”

乐乐是一名留守儿童,父母在外地打工,由姑姑照顾。她就读的娄星区万宝芙蓉学校地处娄底市南郊城乡结合部,是一所乡镇九年一贯制学校。学校共有学生1400余名,其中,留守儿童261名。

今年5月,娄底市“守护花蕾·呵护成长”未成年人安全教育暨关爱帮扶活动在该校启动。当天,市救助管理站为娄星区万宝芙蓉学校的50余名农村留守儿童和困境儿童送去了牛奶、书包、坚果礼包等关爱物资和学习用品。娄底市未成年人心理辅导中心和团市委的讲师,通过观看宣传片、开展趣味活动等方式,围绕“防性侵、防拐骗”和“防溺水”安全知识,给孩子和家长们上了两堂寓教于乐的安全教育课,让孩子们学会了如何正确地保护自己。

“为帮助孩子们健康快乐成长,今年学校开展了4场安全教育讲座,邀请了孩子家长共同参加。讲座现场互动感强,孩子们都踊跃回答问题,效果很好。”娄星区万宝芙蓉学校大

队辅导员朱丽光介绍,由于父母常年在外打工,留守儿童缺乏父母的关爱,性格普遍内向。今年10月,市民政局、市救助管理站引进了湖南有如心理在娄星区万宝芙蓉学校开展娄底市留守(困境)儿童心理关爱校园行项目,为此,学校设置了专门的心理咨询室,借助项目力量培养学校专业心理教师队伍,并通过心理沙盘对学生进行辅导,教育孩子们如何正确认识情绪、管理情绪,帮助孩子们树立乐观向上的积极心态。

为进一步提高未成年人的安全保护意识,预防和减少性侵害未成年人事件发生,今年,市民政局联合市救助管理站,携手市人民检察院、市中级人民法院、市文明办、市公安局、市教育局、团市委、市妇联等单位,在全市开展“守护花蕾·呵护成长”未成年人安全教育暨关爱帮扶活动,推进《未成年人保护法》进村庄、进社区、进校园,观看《未成年人保护法》宣传视频,发放《未成年人保护法》宣传资料,做好农村留守儿童、困境儿童防性侵、防拐骗、防溺水安全教育宣传,开展迎接二十大“党史润童心”红色文化主题活动,提高未成年人安全保护意识和能力,维护未成年人合法权益,呵护未成年人健康成长。

6个月时间里,全市共开展了10场

专场活动,足迹遍布双峰县甘棠镇双新村、丰稼村;娄星区大科思乐学校;涟源市枫坪镇青树村、三甲乡阳洞村;新化县维山乡林屋村、洋溪镇红星村;冷水江市禾青镇球溪社区、银溪村、金莲村。市救助管理站为400名农村留守(困境)儿童发放了价值20余万元的生活物资和学习用品,传递党和政府的关心和关怀。

近年来,市民政局作为儿童福利工作行政主管部门,在市委、市政府高度重视和正确领导下,与市直相关单位通力合作、积极履职、主动作为,推进未成年人保护工作,开展了关爱未成年人“寒冬送温暖”暨春节慰问活动、“加强安全教育护苗健康成长”、“心手相牵·快乐成长”助力乡村振兴关爱未成年人帮扶活动、“爱满娄底·与您‘童’行”未成年人三年帮扶活动等,全市未成年人关爱保护工作取得了明显成效,政策体系进一步完善,关爱保护机制进一步健全,保障水平进一步提高,服务能力进一步增强。通过创新探索引入专业社会组织,运用信息化手段,采取“个性化+专业化”等方式,共同织就了一张“有温度、有力度、有专业度”的未成年人关爱保护网,营造了“政府-家庭-学校-社会”共同关爱未成年人的良好社会氛围。

(颜小萍 张增荣)

# 省市场监管局到娄底开展2022年执法大督查暨案卷评查

12月14日至16日,省市场监管局价监竞争局局长贺加友率督查组,到娄底开展2022年度市场监管部门行政执法大督查暨案卷评查,并召开行政执法调研座谈会和行政相对人座谈会,调研了解行政执法状况。

在娄期间,督查组通过听取汇报、查阅台账资料、检查专项行动落实情况、召开座谈会、走访行政相对人等形式,详细了解基层市场监管部门机构改革、行政许可、行政执法、配备保障等情况。为了考核掌握基层行政执法工作,督查组还分别到涟源市、娄星区开展现场行政执法督查。案卷评查方面,督查组以随机抽取不同类型案卷的方式,对娄底市局和新化县局2021年9月至2022年9月期间的行政处罚开展了案卷评查。

今年以来,娄底市市场监管局深入



学习贯彻习近平法治思想,完善执法工作制度,实行权责清单动态管理,出台行政执法公示、全过程记录、重大执法

审核“三项制度”,规范执法行为,大力推行“柔性执法”。开展“年关守护”、民生领域“铁拳”“护老”“双打”、农村假冒

伪劣食品专项执法行动等系列专项整治行动。截止9月底,全市系统立案1823件,结案1872件,罚没2679万元。2起案例入选总局“守护戎装”专项行动典型案例,5个案件入选省局“铁拳行动”典型案例。

反馈会上,督查组充分肯定娄底市场监管行政执法工作取得的成效,认为娄底市局党组对执法工作高度重视,法治工作和执法建设措施有力,执法制度细致全面,专项整治部署很到位、执行有力度,整体营商环境成效好,执法相对人评价高,特别是价格监管执法工作走在全省系统前列。督查组要求,以此次督查为契机,以行政处罚决定书撰写为抓手,进一步加大执法力度,深化法治建设,强化执法机构和队伍建设,促进执法能力水平提升。

(罗达意 黄小燕)

## 国家电子陶瓷质检中心通过CNAS实验室复查评审

12月9日至11日,中国合格评定国家认可委员会(CNAS)秘书处委派3名评审专家,对娄底市精细陶瓷工业技术检测中心(国家电子陶瓷产品质量监督检验中心(湖南))进行了复查+变更远程评审。

评审组依据CNAS-CL01:2018《检测和校准实验室能力认可准则》;CNAS-CL01-A002:2020《检测和校准实验室能力认可准则在化学检测领域的应用说明》;CNAS-CL01-A003:2019《检测和校准实验室能力认可准则在电气检测领域的应用说明》;其它相关认可规则文件和相应的技术标准,采用腾讯会议平台、微信视频、微信、电子邮件、电话、邮件等方式对国检中心的管理活动、申请认可、技术参数等,进



行了为期三天时间的全面评审。

国家电子陶瓷质检中心(湖南)是娄底市唯一一家“国字头”检验中心,也是全国唯一的电子陶瓷国家质检中心。作为国家在电子陶瓷产品的产业集群

布局,为助推娄底打造全国精细陶瓷产业基地提供重要技术支撑。此次CNAS实验室复评评审,市市场监管局党组十分重视和关心支持,为全面充分的做好迎检工作,国检中心精心安排部署,中心全体同志加班加点,如期完成了全要素资料扫描、现场试验、视频录制、试验记录和报告等大量的工作,并按照评审组要求完成了所有提交。

经过三天的考评,国检中心顺利通过CNAS实验室复评评审。评审专家组对国检中心在体系管理、技术能力、专业素质等方面给予了肯定和表扬,通过了申报认可涉及的649个参数(标准)项目。国检中心将在规定时间内完成后续工作,确保能尽快获取CNAS证书。(李玲枝 仇红萍)

## 市市场监管局开展“送服务进检验机构”主题党日活动

12月9日上午,娄底市市场监管局机关四支部以“送服务进检验检测机构”为主题,与省特检院娄底分院党支部联合开展主题党日活动,通过党建引领,助力特种设备安全工作。

活动当天,支部党员干部走进位于娄星区万宝镇易家冲的省特检院娄底分院钢瓶检验站,特检院院长胡林明介绍了娄底钢瓶检验站工作开展情况及改造升级情况。在工作人员引导下,大家现场观摩石油液化气钢瓶检验流程。

活动期间,机关业务科室同特检院相互探讨交流。娄底在全省率先建设气瓶质量安全追溯体系,党员们通过随机扫码,查看站内钢瓶质量安全信息;就群众咨询的液化气瓶收费问题,12315投诉举报中心向检验站虚心探讨价格组成;计量科就计量器具的定期检定提供了现场指导,并承诺加强计量检定服务;特种设备安全监察科则利用活动契机,从规范流程、提升质量入手,为钢瓶检验站提供了一次“全面体检”。

近年来,随着特种设备检验行业市场化改革,液化气充气站钢瓶检验选择多样化,市场竞争激烈,娄底分院坚持钢瓶检验站公益属性,强化检验质量保障,有效发挥安全检验的技术把关作用。相关负责人表示,娄底市场监管局将强化钢瓶检验质量的监督管理,进一步规范全市钢瓶检验市场秩序,为液化气瓶充装、检测安全提供有效保障。

此次党建活动加强了政府监管部门同检验检测机构之间的联系沟通,监管部门通过上门服务,加强对钢瓶检验站的业务指导,传达促进钢瓶检验市场健康发展的信心,有效助力娄底特种设备安全工作。(罗达意 曾达)

## 省市场监管局执法督查组听取娄底企业意见侧记

省市场监管局督查组在娄底开展行政执法大督查期间,12月14日下午,督查组召开座谈会,价监竞争局局长贺加友、执法稽查局副局长张文兵一行,听取行政相对人对娄底市场监管执法工作的评价和意见建议。

此次座谈会听取意见对象主要以价格执法监督对象为主,其中既有通信、石化等央企驻地公司,也有医院、学校等地方单位机构;既有水电气等国有企业,也有食品电器等民营企业代表。可以说,来源广泛,具有较强代表性,便于充分反映执法现状。

“市场监管局工作压力大,民生工作多,执法文明规范”这是与会企业的普遍感受,此次参会的11家企业有8家

企业负责人在发言时明确表达,娄底市局执法程序规范、公正、廉洁。企业的收费行为难免有时出现不规范的地方,涉及的单位负责人在会上,通过回顾监管部门平时给予耐心细致的沟通和规范指导,真诚表达感谢之情。“这几年,我们感觉市场监管部门整合以来,执法方式有温度、执法落实有深度、执法廉洁有“净度”……”国网娄底电力公司代表的发言引起大家的共鸣。

调研座谈,就在于讲真话、道实情。会上,一些企业也直言不讳表达对市场监管部门的期望,比如,中石化娄底公司代表说,市场监管部门为营商环境“保驾护航”,做了大量工作,希望改由市局牵头开展“成品油专项整

治”;娄底水业公司代表则提出,希望帮助呼吁落实更多惠及企业的政策措施;针对被多头投诉等情况,有两家企业更是表达了希望监管部门多开展联合检查、减少重复检查的建议。

整场会议既不失严肃,又十分融洽,谈到一些话题时,有相互探讨沟通;认知不清时,有当场沟通宣讲;面对复杂问题,也有研究改进的回应。会议时间虽然不长,但取得的效果却佳。

贺加友局长在总结时说道,此次调研,听了大家的发言,既有启发也有收获,感谢与会企业单位老总们说真话,真话中更多是对市场监管部门的褒奖、肯定和赞美,我们将进一步改进工作,欢迎大家一如既往给予监督和支持。(罗达意)

中国移动 5G+ 全家用移动 网大更优惠

### 出门用移动5G 回家享全屋WiFi

# 市中医医院推出新冠预防“七把中医利器”

国家进一步优化落实新冠肺炎疫情防控工作措施的10条发布后,娄底市中医医院为充分发挥中医药在疫情防控中的特色优势,加强中医药在疫情防控中的参与度,特为市民朋友们提供预防新冠的七种方法:中药预防香囊、中药预防方、艾叶艾条烟熏法、盘龙灸、隔物灸、中药足浴、三氧疗法。

## 一、防疫香囊

防疫香囊由芳香性中药组成,其活性成分通过呼吸道吸入,发挥芳香化湿、避瘟除秽的功效,从而达到抗病毒、提高机体抗病能力、减少邪气入侵的效果。

防疫香囊既可以达到辟秽防疫的目的,也可以在疫情退散后用于预防普通流感感冒。香囊既可以佩戴在胸前、腰间、室内,也可以放置车内。

注意防水、防潮,保持香囊干燥;建议每周更换一次香囊内胆。

过敏性体质者(有药物、花粉过敏史)及孕产妇慎用。

可直接前往中药房购买,咨询电话:13467887456、13973850175(药学部)

## 二、中药预防方(成人)

组成:黄芪、防风、金银花、连翘、大枣等。

服法:每日1剂,水煎400ml,每日2次,连用3天。

## 中药预防方2(儿童)

组成:黄芪、白术、防风、薄荷、甘草等。

服法:每日1剂,水煎100~200ml,每次服用50~100ml,每日2次。

以上预防用药建议在医生指导下服用,在中医专家处开药后前往中

药房购买,咨询电话:13467887456、13973850175(药学部)

## 三、艾叶、艾条烟熏法

点燃艾条放置于安全的地方,使其自然燃烧释放出艾烟于空气中;一般可持续熏灸30~60分钟,继续密闭一小时,再开窗通风。建议隔天一次。平时要如何利用艾灸防疫,提高自身免疫力呢?艾灸处方一:每日艾灸大椎,每穴位10分钟;大椎穴是天然的退烧药,具有解表退热,温通经络的作用。

艾灸处方二:艾灸中脘,气海,三阴交3个穴位;每穴10分钟;可提高正气,温通阳气,提高身体免疫力。艾灸处方三:艾灸足三里,每穴10分钟;此穴具有调节机体免疫力,调理脾胃,疏风化湿的作用。它还是一个气血双补的大穴,日常做保健灸的话可不能少了它。

## 四、盘龙灸

盘龙灸作用于人体背部的督脉、膀胱经与任脉,采用新鲜姜泥与艾绒的辛温完美结合促进督灸粉的在督脉与膀胱经上经皮肤吸收,具有益肾通督、温阳散寒、破瘀散结、通痹止痛的功效。有预防、保健与抗衰老、增强抵抗力作用,对于没有疾病的人还能起到保健与养生的作用,通过督灸这种物理性的治疗措施,不仅可以起到改善症状作用,还可以起到预防与保健的作用,这也是现代社会所提倡的“治未病”的保健养生思想。

## 五、隔物灸

隔物灸是通过艾和生姜在施灸时所产生的双重温热效果,经过经络穴

位,对全身功能进行调整,促进气血的运行,提高机体抗病法邪的能力。布及全身,具有调节机体免疫力,调理脾胃,益肾通督、温阳散寒、破瘀散结、通痹止痛的功效。

## 六、中药足浴

“热水泡脚,加点中药”是我国传统医学宝库中一种优秀的理疗保健方法。市中医院的泡脚药方经多名名老中医研制,加以新鲜姜汁,能促进血液循环、可以加速体内排寒、刺激足部的穴位、反射区和经络。

## 七、三氧疗法

三氧疗法具有免疫调节性、抗菌、抗真菌和抗病毒特性,抗炎特性,排毒等。三氧能够激活免疫活性细胞,使细胞因子释放,平衡机体免疫;能激活T细胞,并能产生干扰素、灭活病毒,使许多免疫性疾病得到有效而无毒副作用的治疗。

以上五种疗法可前往针灸推拿康复中心中医特色治疗区体验,咨询电话15197817510(中医特色治疗区)

## 娄底市中医医院温馨提示:

提高抵抗力的同时,一定要加强个人防护,外出时请做好防护工作,戴口罩、勤洗手。生活起居规律、劳逸结合、健康饮食、戒烟限酒、保证充足睡眠;调畅情志、保持心情舒畅;注意家居及个人卫生,勤通风消毒,防寒保暖,远离人群聚集场所;加强体育锻炼,当好自己健康的“第一责任人”。

(谢嘉)

## 为军休干部打造老有所“医”绿色通道

### ——市中心医院与市军休所签订军休干部医疗服务合作协议

为在新的疫情形势下进一步做好军休干部医疗服务保障工作,让军休干部老有所“医”、健康防疫,12月14日上午,娄底市中心医院副院长、医学博士彭福森与娄底市军休所党总支部书记、所长贺学志签订《军休干部医疗保健服务合作协议》,并为军休干部赠发医疗绿色通行证。

“今天领到医疗绿色通行证,今后就可以直接通过‘绿色通道’优先进入娄底市中心医院,体检、看病更快更方便了,能享受到这样贴心的福利,我很开心!”80岁高龄军休老干部魏义祥现场高兴地说。

按照协议,娄底市中心医院将为军休干部优先提供急诊、门诊、会诊、住院、手术和紧急救助、健康体检等服务,通过建立联络人机制,由联系人直接对接安排专车接送、专门病房,免除排队挂号、缴费等程序。并建立详尽、全面、动态的健康档案,进行健康评定,出具保健方案,指导进行“亚健康”调理;力求为军休干部提供便捷、高效、贴心的医疗健康服务。

彭福森表示,今后将充分发挥三甲医院的资源优势,加强军地合作共建,不断创新管理机制和服务方式,用心用情提升服务质量,全方位保障呵护军休干部的身心健康,努力满足多元化、个性化、精细化需求,切实为军休干部的身体保驾护航。(吴文婷)

## 娄底东方医院举办第五届公益献血日活动

12月17日,由娄底市献血办、娄底市中心血站、娄底市经开区社会事务管理局主办,娄底东方医院、娄底协合口腔医院承办的“捐我热血,拯救生命”娄底东方第五届公益献血日活动取得圆满成功。本次活动共计50人献血,总献血量20000毫升(前四届共献血29.67万毫升)。活动由娄底红十字无偿献血宣传和造血干细胞捐献志愿服务队、娄底市无偿献血志愿服务队共同协办。

尽管天气寒冷,此次公益献血活动还是吸引了许多市民踊跃参与,现场有志愿者协会的志愿者,有东方医院的医护人员,有周边的热心市民,大家共同掀起了一场公益献血的爱心热潮。

上午9点,志愿者献血活动仪式隆重开始。娄底东方医院院长曾立伟、娄底市中心血站工会主席肖磊分别致辞。随后,娄底市志愿者协会、娄底网红、东方医院医护献血代表纷纷讲话,他们表示能够献出自己的血液,帮助到需要的人,是一件非常光荣和自豪的事情!他们中有人已经献血超过100



次了,有人献血13次了,他们用自己真实的公益善举,呼吁大家一起加入无偿献血的行列。

仪式现场,娄底中心血站还为四位娄底网红颁发爱心献血达人荣誉称号,这些达人用抖音视频的形式号召市民公益献血,为爱心事业做出有

贡献。

开幕式后,一个个献血者迫不及待地排队登记,检查身体,合格者面带笑容登上采血车献血。大家精神抖擞,意气风发,拿到献血证的献血者聚在一起,开心地拍照留念!

(冯乐)

## 市妇幼保健院为全市侨界女性送健康

用公益传递善意,用爱心温暖侨心。12月16日,娄底市侨界女性公益体检活动启动仪式在418华天举行。市侨联党组书记、主席刘涛波出席并讲话,市妇幼保健院院长朱华江参加并致辞。

活动现场,市妇幼保健院向侨界女性赠送价值5万元的健康大礼包;妇女保健科资深主治医师胡海蛟开展《关爱女性健康 缔造美好未来》讲座;现场健康咨询并分发科普资料,切实把医院的关爱送到侨界群众的心坎上。

下一步,医院将按照活动安排,全力以赴、全情投入,集中优势医疗资源,用最好的技术、最优的服务为侨界女性提供高质量的医疗服务,普及健康知识,保障健康权益,营造全社会护侨爱侨助侨的良好氛围,为全市侨界女性健康保驾护航。(袁益华)



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

24小时急救电话:8299120  
妇科热线:8762618 新生儿科热线:8762669  
网址: <http://www.ldfybjy.com>

<p><b>妇科专家门诊</b> 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:周四、日全天</p> <p><b>不孕不育专家门诊</b> 郭晓良:周一、四全天 周二、三、五上午</p> <p><b>产前专家门诊</b> 郭屹:周一、三全天 李敏:周二、四、日全天</p>	<p>段炼:周一、二、三、五、六全天 周日上午 谢建平:周四全天 卢加红:周一、二、三全天 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 吴粤湘:周一、周二、周三、周五全天 周六上午</p> <p><b>产后专家门诊</b> 成英:周一、二、三、四全天</p> <p><b>儿科专家门诊</b> 邹纪青:周一、三、五上午、周四全天 贺元锋:周一、三、五下午、周日上午</p>	<p>江红:周二全天、周日下午 吴秀:周六上午 刘霞文:周一、三、四、五上午 王莉:周二、六全天</p> <p><b>儿童保健专家门诊</b> 彭向阳:周一至周六上午</p> <p><b>乳腺专家门诊</b> 苏健:周一、三、五全天</p> <p><b>营养专家门诊</b> 肖琳:周四全天</p>
--	---	---




# 2022年度“慈善一日捐”活动爱心榜公示

为贯彻落实《中共娄底市委办公室娄底市人民政府办公室关于继续开展“慈善一日捐”活动的通知》(娄办发〔2022〕62号)精神,全市各单位和部门及社会各界高度重视,积极踊跃捐款奉

献爱心,大力支持参与慈善事业。截至2022年12月21日12时,娄底市慈善总会通过银行转账、微信扫码等渠道累计接收捐款金额共351860元,所有捐款均用于我市开展济困、助学、助医等慈善项

目和其它公益慈善活动,并依法接受审计监督和社会各界监督。现将接收捐款情况公示如下(按捐赠时间排列)

娄底市慈善事务中心 娄底市慈善总会  
2022年12月21日

日期	名称	金额(元)	日期	名称	金额(元)
12.9	娄底市科学技术协会	1600	12.15	湖南娄底监狱	28335
12.12	娄底市计划生育协会	1800	12.15	娄底市农业农村局	17813
12.13	娄底市乡村振兴局	5700	12.16	娄底市供销社	2300
12.13	娄底市委党史研究室	1400	12.16	中共娄底市委办公室	28714
12.13	娄底市住房保障服务中心	29400	12.16	娄底市总工会	4617
12.13	娄底市水业有限责任公司	19760	12.16	娄底市畜牧水产和农机事务中心	5120
12.13	娄底市审计局	2120	12.16	娄底市公安局	56815
12.14	娄底市农村公路事务中心	1063	12.20	娄底市民政局	20350
12.15	双峰县公路建设养护中心	3150	12.20	国家统计局娄底调查队	2957
12.15	涟源市公路建设养护中心	5890	12.20	娄底市卫生健康委员会	14500
12.15	冷水江市公路建设养护中心	1730	12.20	娄底市检察院	10640
12.15	双峰县公路建设养护中心	6868	12.20	国家税务总局娄底市税务局	44508
12.15	娄底市公路建设养护中心	1050	12.21	娄底市创业发展集团	31050
12.15	娄底市公路物资储备和应急管理中心	2610		合计	351860

## 爱心企业捐赠新冠病毒抗原检测试剂盒助力娄底抗疫

12月15日,湖南青耕生物产业创新研究院捐赠的11箱共计1.54万人份的新冠病毒抗原检测试剂盒通过快递方式顺利抵达娄底。娄底经开区等单位将获得该批物资用于应急抗疫。

新冠病毒抗原检测作为当前核酸检测的补充手段,检测方式简单、易操作,按照说明书即可自行完成检测,且不需要专门实验室和复杂仪器,短时间内便可检测出结果。对于当下的疫情防控工作,这批爱心物资无疑是一场“及时雨”。

“目前核酸检测的需求量较大,这种新型的检测试剂盒操作比较方便,15分钟即可出结果,希望能为疫情防控尽一份自己的力量。”此次捐赠的牵头人,娄底市政协委员、香港中文大学(深圳)数据经济研究院研究员、共同富裕与数字创新研究中心主任曾子轩博士表示,为政府分忧,为群众解难,是企业义不容辞的社会责任,大疫当前,广大企业更应伸出温暖的双手,支持一线防疫,尽快结束疫情。

据了解,青耕生物产业创新研究院聚焦重大疾病的新药开发,以及相关的制剂和新型给药方式的研发,搭建综合性创新技术体系,为湖南省乃至国内生物医药大健康产业服务。目前,已实现多个生物医药科技项目转化,服务湖南省中小型制药企业不少于100家。(卢韬 刘强)

## 爱心帮扶车间帮助困难群众过暖冬

12月18日,湘丝梦帮扶车间负责人阙菊湘在涟源市伏口镇工作人员和乐德社工志愿者的引导下,走访看望了33名事实无人抚养儿童和7户困难群众,赠送棉被、现金共计25000元。

湘丝梦帮扶车间位于伏口镇易地扶贫搬迁安置点内,主要经营窗帘、棉被等布艺产品。负责人阙菊湘瘦弱多病,但意志坚强,充满爱心,在2019年脱贫攻坚时期为了让贫困人口能在家门口就业,实现脱贫增收,毅然创业,招收了30多名贫困劳动力。新冠肺炎疫情对车间造成了一定的影响,但在政府的帮助下,车间克服了疫情影响实现了稳步发展。

吃水不忘挖井人,阙菊湘每年都要开展捐赠活动来回馈社会,帮助困难群众。近来天气寒冷,她做了50床厚厚的棉被送给困难群众。“感谢爱心企业为我送来棉被和钱,这个冬天我过得更加暖和了。”伏口镇柏家村残疾人龚某某激动地说。(刘清锋)

## 江水冷 人心热 药品互助 共渡难关

“我得去医院才行了,三十九度多。”12月18日晚,冷水江“江水冷俱乐部”群内群友邓亚平发了一条消息,牵动着群内每一个人的心。原来这位群友“阳”了,因怕家人感染,单独在酒店隔离。但是房内没有布洛芬,没有退烧药,自量体温,已达到三十九度多。看到消息后,群友们关心和问候的话语接踵而至,一场守望相助、爱心传递的接力赛,感染了每一个人。

在了解到群友邓亚平缺少药物的情况后,群昵称“凉西西”的市公安局梁玺很快就回复了:“我有药”。此时邓亚平在群里默不作声,大家以为他烧得有点迷糊了。看到这种情况,“凉西西”立马直接拨打了他的电话,问清楚地址后

把药送了过去。送完药后,“凉西西”在群里回复了一句“搞好了”,群友们夸她是“人美心善,简直神速”,她却道:“只是运气好而已,刚好就在附近。”

吃了退烧药后,邓亚平逐渐恢复了精神。他说:“烧退了,满血复活,刚才三十九度多的时候,人都有点飘了,真要感谢‘凉西西’群友”。大家都说:“江水冷,人心热”,“江水冷群”是一个有温度的群体,群友有什么需求、想法都相互交流,时常能起到互帮互助的作用。

放开政策实施后,第一波疫情来势凶猛,面对缺医少药的紧张局面,冷水江市利用五级微信群、网格群,发起“邻里互助,共渡难关”的倡议书,搭建

起疫情之下的爱心互助网,发动广大市民、网友发扬团结友爱、互帮互助精神。倡导家中如果备有多余药品,请伸出援助之手,将多余的防疫药品分享给急需的邻居,让有限的药品资源发挥最大作用。倡导理性就医,把更多医疗资源留给身边老人、儿童。

同时发动广大党员干部亮身份,勇担当。倡导广大党员干部、志愿者在做好个人防护前提下,下沉网格,主动亮身份,积极参与社区(村)疫情防控志愿服务,充实社区(村)服务保障力量。相信在这艰难时刻,大家紧紧手拉手,团结一心、互帮互助,一定能战胜疫情,迎来温暖如初的春天。(朱华美)

## 200余名返乡大学生参与防疫一线志愿服务

12月16日上午,经过各项培训,来自双峰县妇幼保健院的“医二代”戴秀琼和胡莎穿上防护装备,来到该院的核酸采样点。2人分工明确,一人负责扫码、确认信息,一人负责采样,动作越来越娴熟流畅。厚厚的防护装备下,是两张青春洋溢、自信热情的脸。

随着“新十条”落地实施,开展核酸采样的医护人员工作量瞬间倍增。12月9日,双峰县文明办、县新时代文明实践志愿服务促进中心向全县广大返乡医学青年学子发出《齐心抗疫守护家乡——致返乡医学学生疫情防控志愿服务倡议书》,呼吁返乡医学学生主动承担起医学学生的时代使命,积极助力家乡疫情防控。

双峰县妇幼保健院职工子弟戴秀琼、胡莎等4名医学专业的青年学子获

悉号召后,第一时间报名参与。“家中有长辈从医,我们从小耳濡目染。现在尽自己所能,为家乡抗疫尽一份力,希望能够为前来做核酸的群众缩短在寒风中的等待时间,也希望给负责检测的医生护士减轻一点工作量。”戴秀琼说。

据了解,4人都是医学本科,专业能力较强,基础扎实,之前在学校也积极参与疫情防控工作,经过医院有组织、有计划的培训,已具备独立核酸采样上岗能力。医院与4人签订了《新冠防控志愿服务风险告知书》后,两两分组,轮流上岗。

当天,荷叶镇在摸排的基础上,召开全镇返乡医学学生座谈会。该镇党委委员王浚泉号召返乡医学学生积极发挥医学专业优势,利用所学所能,助力家乡疫情防控。会后,学子们情绪高

涨,纷纷签订《疫情防控志愿服务告知书》,随时准备为家乡助力。

“这些志愿者在接受培训后上岗。服务结束后,我们会根据服务时长及考勤情况为他们开具志愿服务证明,对表现优秀者还会给予表彰。”王浚泉表示。

据了解,截至目前,该县报名参加疫情防控志愿服务的返乡大学生达200余人,其中医学专业大学生有120余人。目前,县直相关部门正在汇总报名信息,各乡镇、街道正在分批组织返乡大学生进行志愿服务培训。培训后,按照统一安排和所学专业优势,将分赴县直医院、乡镇卫生院、村(社区)开展疫情防控政策宣传、信息登记、咨询引导、核酸采样等一系列志愿服务活动。(冯兵田 吴海清 李时琼)

爱,是温暖之光,点点滴滴,汇聚璀璨星河  
这束光,是你,是我,是每一个人,传递不止,生生不息

安老 扶孤 助残 济困

娄底慈善 真情无界 大爱无边

市慈善总会办公室地址:湖南省娄底市娄星区乐坪大道500号娄底市人大第一办公楼一楼  
账号:1913100319024915208 账户名称:娄底市慈善总会 开户银行:工商银行娄底分行  
捐赠热线:0738-8216759 联系人:周业 电话:18073809152



# 中央经济工作会议 深化了这些规律性认识

2022年中央经济工作会议提出“六个坚持”：做好经济工作，必须坚持党的全面领导特别是党中央集中统一领导，坚持发展是党执政兴国的第一要务，坚持稳中求进工作总基调，坚持和完善社会主义基本经济制度，坚持推进高水平对外开放，坚持推动经济发展在法治轨道上运行。

对做好经济工作重要经验及时进行总结，不断深化对经济工作的规律性认识，是每年中央经济工作会议一项重要内容。

2021年中央经济工作会议提出“四个必须”：必须坚持党中央集中统一领导，必须坚持高质量发展，必须坚持稳中求进，必须加强统筹协调。

2020年中央经济工作会议提出“五个根本”：党中央权威是危难时刻全党全国各族人民迎难而上的根本依靠，人民至上是作出正确抉择的根本前提，制度优势是形成共克时艰磅礴力量的根本保障，科学决策和创造性应对是化危为机的根本方法，科技自立自强是促进发展大局的根本支撑。

“五个根本”“四个必须”“六个坚持”相互贯通、有机统一，蕴含着发展观，也强调方法论。这既是对党的十八大以来我们党经济工作宝贵经验的总结，也是做好当前和今后一个时期经济工作必须牢牢把握的基本指针，是习近平经济思想的进一步丰富和发展，为马克思主义政治经济学注入新的时代内涵。

## 党的领导是根本保证

中央经济工作会议上，从强调“党中央权威是危难时刻全党全国各

族人民迎难而上的根本依靠”，到“必须坚持党中央集中统一领导”，再到“必须坚持党的全面领导特别是党中央集中统一领导”，“加强党对经济工作的全面领导”这一红线贯穿始终，是统领，是关键。

中国经济是一艘巨轮，风浪越大，掌舵领航越重要。习近平总书记多次强调坚持和加强党对经济工作集中统一领导的必要性与重要性，“能不能驾驭好世界第二大经济体，能不能保持经济社会持续健康发展，从根本上来讲取决于党在经济社会发展中的领导核心作用发挥得好不好。”

三年来，面对疫情反复延宕和复杂严峻的国内外环境，以习近平同志为核心的党中央高效统筹疫情防控和经济社会发展，带领中国交出世所瞩目的成绩单。过去三年我国经济年均增长4.5%左右，明显高于世界平均水平。

当前，我国发展进入战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期。全面建设社会主义现代化国家新征程上，坚持党的全面领导特别是党中央集中统一领导，是必须坚守的根本性的大原则大道理，是我们不断取得新的胜利的根本保证。

## 高质量发展是鲜明主题

“必须坚持高质量发展，坚持以经济建设为中心是党的基本路线的要求”“坚持发展是党执政兴国的第一要务，发展必须是高质量发展”……“四个必须”和“六个坚持”都将焦点对准“发展”。

发展是解决我国一切问题的关

键和基础，是党带领人民百年奋斗永恒不变的主题。党的十九大以来，历次中央经济工作会议均围绕推动高质量发展作出重要部署。党的二十大报告指出，高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。

中国的发展，总是在直面问题中展开波澜壮阔的画卷。百年未有之大变局下，外部环境更趋复杂严峻，我们更加需要坚定不移做好自己的事情，以高质量发展的确定性来对冲前进路上的不确定性。

## 稳中求进一以贯之

稳中求进工作总基调是我们治国理政的重要原则，也是做好经济工作的方法论。回顾党的十八大以来历次中央经济工作会议，我国经济工作始终坚持稳中求进工作总基调，并针对当年经济工作作出新的完善和总结。

形势越是复杂多变，越要坚持稳中求进。从2021年“四个必须”中强调“调整政策和推动改革要把握好时度效，坚持先立后破、稳扎稳打”，到2022年“六个坚持”中提出“坚持实事求是、尊重规律、系统观念、底线思维，把实践作为检验各项政策和工作成效的标准”，党牢牢把握稳中求进工作总基调，坚持在实践中不断丰富其内涵，在对规律的把握中打开工作新局面。

## 稳定预期提振信心指引未来

梳理三年中央经济工作会议精神不难看出，我们党对经济工作的总结总是体现时代特点，具有鲜明的问

题导向和针对性。

2020年，面对严峻复杂形势、艰巨繁重任务特别是新冠肺炎疫情严重冲击，我国交出了一份人民满意、世界瞩目、可以载入史册的答卷，成为全球率先实现经济正增长的主要经济体。

这一年中央经济工作会议上强调的“党中央权威”“人民至上”“制度优势”“科学决策和创造性应对”“科技自立自强”，既是应对严峻挑战弥足珍贵的经验总结，更是对未来发展的重要指引。

经济社会发展是相互关联的复杂系统。面对多重目标和多难选择，2021年中央经济工作会议提出“必须加强统筹协调，坚持系统观念”，对指导经济工作有极强的针对性。

近一段时间以来，社会上对我国是否还搞社会主义市场经济、是否坚持“两个毫不动摇”，有各种不正确的议论。

今年的会议，强调“坚持社会主义市场经济改革方向，坚持‘两个毫不动摇’”“坚持推进高水平对外开放”“坚持推动经济发展在法治轨道上运行”，坚决亮明态度、毫不含糊，既是改善社会预期、提振发展信心的强心剂、定心丸，更是站在新的更高历史起点上指引中国经济高质量发展的重要原则。

善于在总结经验中深化思想认识，善于在探索规律中打开工作局面，是我们党的优良传统和治理智慧。学习好、领悟好、运用好这些智慧结晶，有助于更好贯彻落实习近平经济思想，推动中国经济沿着高质量发展航道笃定前行。

(申敏 周圆)

# 分级分类诊疗 四川全力筑牢基层首诊第一道防线



12月19日，护士高丽梅(右一)在成都市武侯区玉林社区卫生服务中心发热诊室前对就诊患者进行分流指导。(新华社记者董小红/摄)

队的电话号码。

“某业主家人出现呼吸急促，现急需医学专业人员进行指导……”不久前的一个晚上，成都锦江区翡翠城小区业主群内的一条紧急求助信息引起了陈国鑫的注意。

陈国鑫是锦江区龙舟路社区卫生服务中心的一名家庭医生，看到求助信息后，他第一时间了解该患者的情况，立即联系家庭医生团队队长彭彦进行支援。

得知患者是一名老人，在感染新冠病毒后出现了呼吸急促症状后，彭彦立即在线上指导患者家属为患者吸氧，同时联系了成都市第二人民医院急诊科，患者被迅速转运到医院救治。

当前，四川省卫健委正根据疫情形势、病情轻重、缓急程度等合理分配医疗资源，除了1185家二级以上医疗机构，还积极引导众多基层医疗卫生机构提供诊疗服务，通过加强基层发热门诊设置、药品保障等措施，筑牢基层首诊的第一道防线。

“感染后出现了一些轻微症状，盲目到大医院去，人又多还容易交叉传染。基层医院和家庭医生团队及时关心指导，能让我们安心。”成都市民张女士说。

(董小红)

“现在感觉如何？有没有发烧、咳嗽等症状？”在成都市武侯区玉林社区卫生服务中心发热诊室，护士高丽梅仔细询问就诊患者的情况，对患者进行分诊引流。

“如果已经出现了发烧等症状，就先引导患者到社区卫生服务中心外面的发热诊室就诊，这样能与其他患者分流开，避免交叉感染。”高丽梅说。

“目前，我们社区卫生服务中心的发热诊室每天就诊量大概100人，为了及时服务患者，我们增加了发热诊室的人手，实行轮流排班制。”武侯区玉林社区卫生服务中心主任曾庆秋告诉记者，最近，社区卫生服务中心还充分发挥15个家庭医生团队的作用，迅速摸排出了辖区80岁以上老人、孤寡老人、空巢老人等重点人群的底数，由家庭医生团队主动为他们提供居家健康管理服务。

记者了解到，为进一步方便发热患者就近看病就医，成都市近期公布了3000余个家庭医生团

# 老年人如何居家治疗？ 婴幼儿感染后如何照护？

——国务院联防联控机制新闻发布会回应热点问题

面对新冠肺炎疫情，如何保障重点人群的医疗服务备受关注。老年人如何进行居家治疗？婴幼儿感染后如何照护？呼吸系统疾病患者应做好哪些必要准备？国务院联防联控机制12月20日举行新闻发布会，就相关热点问题作出回应。

## 老年人要注意避免感染 使用抗病毒药物需医生指导

“老年人一定要做好防护。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说，尤其是有基础病的老年人和没有打疫苗的老年人，这些人群属于重症高风险人群，要特别注意避免感染。

老年人万一感染，是否要使用抗病毒药物？

“目前，大部分人感染后表现为轻型或无症状，但对重症高风险人群，还是要进行早期干预。”王贵强说，第九版诊疗方案中推荐了几种抗病毒药物，包括单克隆抗体、奈玛特韦片/利托那韦片组合包装和阿兹夫定。

“抗病毒治疗可以缩短病程，降低重症的风险，但抗病毒药物要在医生的指导下使用，不能在家里随便使用。”王贵强表示，比如，奈玛特韦存在药物间相互作用问题，老年人和有基础病者常需口服多种药物，如使用辛伐他汀、胺碘酮等，就不能使用奈玛特韦。

“各医疗机构和社区层面会逐渐提供相应的抗病毒药物，请感染的人群，尤其是重症高风险人群，在医生指导下



合理使用。”王贵强说。

## 多数孩子是自限性病程 对症处理提高孩子舒适度

孩子是我们重点保护的人群，如果儿童感染，该如何做好居家治疗和照护？

北京儿童医院急诊科主任王荃介绍，感染新冠病毒后，孩子的主要表现是发烧、咳嗽、鼻塞、流鼻涕、咽痛等，部分孩子可能会有肌肉酸痛、乏力、呕吐腹泻，有一部分孩子可能还会出现声音嘶哑等喉炎的表现。

嘶哑等喉炎的表现。

“由于绝大多数孩子都是自限性的病程，所以，我们主要还是对症处理，以提高孩子的舒适度为主要方式，以缓解症状为主要目的。”王荃说，孩子发烧的时候，一方面不能捂热，另一方面要避免孩子再次受凉。

王荃介绍，2个月以上6个月以下的孩子，能选择的退热药物只有对乙酰氨基酚；2个月以下的孩子不能口服退热药，包括新生儿在内的2个月以下的小婴儿，如果出现发烧，要及时到医院就诊。少数孩子在病程中可能会发生热

性惊厥。王荃说，一旦发生热性惊厥，应将孩子放在平坦、不易受伤的地板或床上，松开孩子的衣领，保持呼吸道通畅，让孩子头偏向一侧，如果可以的话，让孩子保持右侧卧位。惊厥发作的时候，不要往孩子嘴里塞任何东西，不要喂食任何东西，不要试图束缚孩子的肢体，以免造成孩子肢体损伤。

“大多数儿童热性惊厥发作时间较短，多在3至5分钟内停止，如果孩子以前发生过惊厥持续状态，或本次惊厥发作时间超过5分钟还没停止，应立即前往医院。”王荃说。

## 呼吸系统疾病患者应备足药物 一旦感染做好症状监测

有些患有哮喘等呼吸系统疾病的患者比较担心，一旦感染新冠病毒会造成病情的加重，他们应该做好哪些准备？

对此，中日友好医院呼吸中心副主任杨汀表示，常规的防护措施还是要继续做到，一些严重的呼吸困难、呼吸功能障碍的患者，若佩戴N95口罩后觉得呼吸困难加重，则建议佩戴普通的医用外科口罩。

杨汀建议，呼吸系统疾病患者要备足常规治疗药物和呼吸急救药物，配备血氧饱和度监测仪，并适当拉长肺功能检查等日常随访，避免增加感染风险。

呼吸系统疾病患者一旦感染，应该怎样居家治疗？杨汀说，患者在家中要注意监测自己的症状，可针对咳嗽、咳痰、气短和呼吸困难等症状，进行对症治疗。

“如果原有的呼吸症状明显加重，比如喘憋加重，可以按需使用短效支气管扩张剂，如果对症治疗症状逐渐改善或平稳，就可以在家里继续观察症状；如果症状出现进一步变化，可以再去就医。”杨汀说。

杨汀提醒，这类患者感染新冠病毒后，常规的治疗用药一定要坚持使用，要在家中随时监测血氧饱和度，及时了解病情是否有变化。（张泉 温竞华 李恒）

# 请注意！监管部门提醒：这样转贷有风险！

近期，一些不法中介向消费者推介房贷转经营贷，宣称可以“转贷降息”，诱导消费者使用中介过桥资金结清房贷，再到银行办理经营贷归还过桥资金。

中国银保监会消费者权益保护局12月20日发布风险提示称，这种将房贷置换为经营贷的操作隐藏着违约违法隐患、高额收费陷阱、影响个人征信、资金链断裂、侵害信息安全等风险。

银保监会提醒广大消费者，警惕不法中介诱导，认清违规转贷背后隐藏的风险，防范合法权益受到侵害。

风险一：中介违规操作给消费者带来违约违法隐患。根据相关监管规定，经营贷须用于生产经营周转。银行与消费者贷款合同会明确约定贷款用途，但在“转贷”操作下，银行若发现经营贷款资金未按照合同约定使用，最终将由消费者承担违约责任，不但可能被银行要求提前还贷，个人征信也会受到影响。此外，在经营贷办理过程中，不法中介宣称可以提供办理各项证件、材料的服务，“帮助”消费者申请贷款，其实是通过伪造流水、包装空壳公司等手段获得申请经营贷资格，此行为涉嫌骗取银行贷款，消费者甚至可能会被追究相关法律责任。

风险二：中介垫付“过桥资金”，息费隐藏诸多猫腻。不法中介所谓的“转贷降



息”，需要消费者先还清住房按揭贷款，再以房屋作抵押办理经营贷。不法中介为牟取非法利益，往往怂恿消费者使用中介的过桥资金偿还剩余房贷，并从中收取垫资过桥利息、服务费、手续费等各种名目的高额费用，消费者“转贷”后的综合资金成本可能高于房贷正常息费水平。即使最终申请经营贷失败，消费者仍将被中介要求承担上述各项高额费用，同时还将承担高额过桥资金的还款压力。

风险三：“以贷还贷”“转贷”操作有资金链断裂风险。经营贷与住房贷款在贷款条件、利息、资金用途、期限、还款方式等方面都有很大不同。比如，经营贷的

期限较短，还款要求也很不一样，且本金大多需一次性偿还，借款人若无稳定的资金来源，贷款到期后不能及时偿还本金，可能产生资金链断裂风险。

风险四：“转贷”操作有信息安全权被侵害风险。消费者选择“贷款中介”的“转贷”服务，需要将身份信息、账户信息、家庭成员信息、财产信息等相关重要信息提供给中介。部分中介获取消费者个人信息后，为谋取非法利益可能会泄露、出售相关信息，侵害消费者信息安全权。

银保监会提醒广大消费者，认清违规转贷的不良后果和风险隐患，增强风险防范意识，维护自身合法权益。

一是防范不法中介虚假宣传，提高风险识别能力。要警惕不法中介隐瞒不利信息、只谈诱人条件的虚假宣传欺骗和误导消费者。所谓的“转贷降息”看似利息更优惠，实际却隐藏违法违约隐患、高额收费陷阱、个人征信受损、资金链断裂、信息泄露等风险。

二是选择正规金融机构咨询，警惕不法中介的套路陷阱。要合理评估个人或家庭实际情况，若有提前还贷或者其他金融业务需求，应向银行等正规金融机构进行咨询了解相关情况。要了解金融常识，保护自身合法权益。

三是认真审核合同内容，按约定使用贷款。申请贷款时，提供真实有效的贷款申请材料；在合同签署时，认真阅读条款，重点关注利率、费用、权利义务、风险提示等重要内容，谨慎对待签字、授权环节；借贷后，注意按照约定用途使用贷款，避免挪作他用，产生违约责任，影响个人征信。

四是注意个人信息保护，避免造成财产损失。在办理金融业务时，不随意透露身份信息、银行账号、财产情况等个人信息，防止信息泄露的风险；不轻易登录不明机构网站和转发链接；不轻信自称某金融机构的陌生来电，避免个人信息被不法分子利用，甚至造成财产损失。（李延霞）



## 卡塔尔世界杯启示录

# 亚非足球创造历史 中国足球怎么办?

卡塔尔世界杯上,亚足联3支球队闯入16强,创造历史。摩洛哥队获得第四名,创造非洲足球历史。

虽然再次缺席世界杯,中国足球对于再次闯入世界杯决赛圈仍应抱定信心。中国足球应充分研究和借鉴卡塔尔世界杯带来的启示,遵循足球本质规律,把握最前沿的“技战术风向标”,以联赛为基石,以青训为抓手,为再次打入世界杯创造契机。



12月17日,摩洛哥队首发球员在2022卡塔尔世界杯足球赛三、四名决赛前合影 (新华社记者 贾浩成/摄)

### 亚非足球创造历史

本届世界杯有日本、韩国和澳大利亚3支亚足联球队晋级16强,创造历史。其中日本队点球大战不敌克罗地亚,距离闯入8强、改写历史仅一步之遥。日本队连续参加七届世界杯,连续两届闯入16强,稳定性持续增强。日本足球的百年规划和坚定执行应当为我们学习借鉴。

在总结本次世界杯经验和教训时,《日本经济新闻》援引日本队主帅森保一在日本队世界杯大名单揭晓前的话说:“团队(协调能力)与个人(能力),如果二选一,我可能会选择个人。”他的解释是,团队能力是被日本各领域强调的优势,但个人能力对于已上到一定台阶的团队而言,对于国家队这样非常设性质的球队而言,更不可或缺。

在连续两届世界杯无缘淘汰赛后,韩国队此番晋级16强实属难得,晋级过程中还凭借定位球战术战胜了葡萄牙队,这是其多年来对于球员留洋的支持得到的回报。

澳大利亚队时隔16年再进16强,原因之一是本土主帅阿诺德获得包括澳足协在内的多方支持,本土联赛涌现出的优秀队员支撑起了国家队。

其他3支亚足联球队均止步小组赛,但也有高光之处,比如沙特队顽强拼搏、以弱克强,战胜了阿根廷队。

5支非洲球队中,摩洛哥队冲进4强,这是非洲球队自1934年首次参加世界杯以来写下的最华丽一笔。兼具非洲体魄和欧洲素养是摩洛哥队的制胜法宝。

### 中国足球获得哪些启示

#### ——青训,还是青训!

在缺少本泽马、坎特、博格巴等多名主力球员的情况下,法国队打破卫冕冠军“魔咒”,一路闯进决赛,人才厚度可见一斑。这在一定程度上得益于其职业联赛对青训的重视,以及给予年轻球员足够的空间。统计显示:截至2021年4月,当赛季法甲21岁以下球员共获得62046分钟出场时间,高居五大联赛榜首。本届世界杯法国队几乎所有球员都出自其国内青训体系,22岁的琼阿梅尼、23岁的福法纳让人眼前一亮,前者出身于波尔多青训体系,后者出道于一家第三级别联赛俱乐部。

在青训水平保持一定水准的情况下,本土职业联赛给年轻球员的空间和机会,一定程度上会反哺国家队。

卡塔尔队近年来取得的亚洲杯冠军等成绩有目共睹,由国家重金打造的阿斯拜尔体育学院是其崛起的原因之一。本届世界杯卡塔尔队有18人出自该学院。

摩洛哥的穆罕默德六世足球学院同样设施一流,目的是让其优秀足球人才接受最好的训练。在世界杯上表现出色的恩内斯里、奥纳西等都出自该学院。为确保不漏掉有天赋的孩子,摩洛哥足协与摩教育部合作,确保各学校支持愿意踢球的孩子能一直踢下去。

中国虽然也有“国”字头的足球学院,但相对聚焦学术领域,且资源有限。如能建立国家级足球青训学院,配套优质资源,或将利于国字号球队形成一脉相承的技战术风格。

今年日本足协发布了国家足球战略白皮书《日本之路》,调整细化足球发展战略。日本足协的远景目标是2050年再次举办世界杯并夺冠,足球人口达到1000万;同时辅之以多个短期、中期规划。

中国足球自20世纪90年代开始也制定了多个规划,有些内容放到今天同样适用,但因各种原因,“折腾”至今,多项规划未能得到有效实施。即便是2015年出台的《中国足球改革发展总体方案》,也有个别内容未能得到落实。统一思想、重执行、不折腾,应成为中国足球未来发展的共识。

#### ——联赛为本

卡塔尔队本届世界杯表现不佳,与长期集训、忽视联赛不无关系。

由于所有球员都来自本国联赛,卡塔尔队可以经常组织集训。今年6月开始,卡塔尔队就到西班牙组织封闭集训,国家队球员全部缺席后续联赛。

长期集训或许能提高默契度,但没有在高水平联赛历练的经历,球员们站到世界杯赛场上分外紧张,接连出现致命失误。

世界杯上,终究是那些足球人口多、青训质量好、联赛水平高的球队赢得更多胜利,试图通过牺牲联赛换取国家队成绩是行不通的。

中国也出现过为大赛暂停联赛的情况。事实证明,只有尊重联赛、把联赛作为一国足球之基石,才能真正助推国字号球队水平提升。

#### ——技战术“新风向”

国际足联技术研究组成员克林斯曼说,本届世界杯传控足球在取胜效果上不甚理想,很多时候缺少“终结者”一锤定音。组长温格表示,并不是说传控过时了,而是要兼顾效率和速度,传控中所要求的细腻的停接球等技术,依然是球员未来发展的基础。此外,传中依然是有效得分手段;中锋的角色在改变,需要承担更多防守任务。

紧跟世界足球技术发展趋势非常重

要。日本足协技术委员会就会把足球最新动态、与自己相关的问题及解决方法及时共享,便于协调各级国家队、俱乐部乃至草根、青少年足球的相关规划,统一技战术。

#### ——鼓励留洋

日本队26人名单中有19人在欧洲联赛踢球。本届世界杯总共831名球员中有130多名英超球员,分布于26支球队。留洋的重要性凸显。

时隔36年回归世界杯的加拿大队鼓励球员前往欧洲踢球。“我们有球员能赢下欧冠决赛(阿方索·戴维斯),我们的球员(15人)遍布欧洲联赛。”加拿大队主帅赫德尔曼说。

随着“金元足球”时代结束,中国球员要走出原有的“舒适区”,继续留洋之路。即使加盟欧洲非主流联赛球队,这种历练仍将有助于提升中国足球整体水平。目前来看,中国足球留洋人数在不断增加,尤其是女足球员,但中国球员立足欧洲的进取心还需加强,规模仍需扩大。

#### ——理性归化

卡塔尔世界杯有超过130名球员为归化球员,占比超过15%。其中,摩洛哥队的归化球员有14人,占比超一半;能创造非洲足球历史,归化球员作用很大。

卡塔尔队也有超过10名归化球员,他们从小就被招募到阿斯拜尔体育学院受训,然后归化,成年后代表卡塔尔队参赛。

日本足球崛起初期也归化过球员,但他们只是借力点,很快就完成了使命。

中国队在冲击本届世界杯过程中也归化了多名球员,但效果不佳,这与多数球员已过巅峰期有关。这也给我们提出了新课题:在什么年龄归化?归化过程中有何考核标准?何时不再归化?

(据新华社)

# 《保你平安》全员喜剧人陪你跨年

## 12月31日全国上映,首拨观影口碑出炉获赞“开年最暖电影”

12月20日,由大鹏执导的喜剧电影《保你平安》发布终极预告和终极海报。影片将于24日、25日开启全国超前点映。目前点映预售火热进行中。

据悉,影片在几天前的海南岛国际电影节上进行了开幕影片放映,获得业内媒体、影迷和观众的力荐。有媒体称本片是“久违的高品质喜剧”。“有笑有泪的好电影”“温暖治愈,适合作为跨年的观影首选”等评价也屡见不鲜。影片将于12月31日全国上映,在这个寒冬一起将温暖传递,感受电影中来自陌生人的珍贵善意。

### 全员喜剧人集结陪你跨年

作为第四届海南岛国际电影节开幕影片,《保你平安》提前与首批观众见面。放映现场气氛热烈,笑声不断,不少观众表示:“在电影里看到了很多我特别喜欢的喜剧演员,以为很多人只是露个脸,没想到却演出了谣言前的百态人生,演进我心里了。”也有观众说“今年大家都过得比较辛苦,这部温暖又好笑的电影在年末治愈了我一整年的不开心,等电影上映还要跟朋友再去看一遍!”



影在年末治愈了我一整年的不开心,等电影上映还要跟朋友再去看一遍!”

影迷“盖戳”称《保你平安》是她心中的“开年最暖电影”,她表示,不仅在影片中感受到了来自陌生人的善意,也被魏平安(大鹏饰)和魏磨砺(王圣迪饰)之间“不常表达”却始终“默默支持”的父女情所打动。影片欢乐而又不失感动,戳中笑点的同时也给观众带来了温暖。

### 一个由谣言引发的故事

作为一部现实题材喜剧,影片讲述了一个由谣言引发的故事。中年落魄的魏平安已过世的客户被人造谣抹黑。为了一句承诺,魏平安踏上了漫漫查谣言之路。一路阻碍重重,笑料频出,不仅查到亲妹妹魏如意(李雪琴饰)头上,还遭遇了财大气粗的冯总(马丽饰)围追堵截。谣言的传播是无序而迅猛的。造谣仅凭一张嘴,就能造成不小影响。为了辟谣,魏平安只能用最原始的办法,一个一个、顺藤摸瓜去摸排造谣者。

兜兜转转魏平安发现,自己的妹妹竟也深陷其中,正在密室吊吊吓人的她也被哥哥拉进了辟谣的队

伍。辟谣的阻力越来越大,帮助辟谣的队伍也在不断壮大,只不过队友似乎都不太靠谱。除妹妹外,声称自己是魏平安“粉丝”“魏黏膜”的网红一枝花(杨迪饰),帮平安哥找到了新的线索,但张口竟要500块,看来可能只是个“假粉丝”。真阻力在前,“猪队友”在后,魏平安的辟谣路直让人替他捏把汗。

### 辟谣之路很燃却也狼狽

为了一查到底,爬排水管道、网吧狂追、火车站跑酷,魏平安可谓“跑断了腿”。很燃却也很狼狽,这跟大鹏在拍摄时的境遇颇为相似。在片中,大鹏要爬上数米高的管道,在棚顶奔跑,还要从房梁上跳下。一直恐高的他表示,这几场高空戏的拍摄让他感到“漫长难熬”。

火车站的动作戏是片中的重场戏。据介绍,这场戏足足拍了5天时间,跟大鹏一样,马丽和杨迪也是从头追到尾。马丽笑言难得有个机会可以动起来,拍完这部电影都能减肥了。费口舌,更费腿脚,喜剧人们的辟谣路看来并不容易。影片中会有哪些不同以往的惊喜呈现,令人期待。(据《扬子晚报》)

## “汉语盘点2022”年度字词产生

12月20日,“汉语盘点2022”揭晓仪式在京举行。“稳”“党的二十大”“战”“俄乌冲突”分别当选年度国内字、国内词、国际字、国际词。

### 国内字词:“稳”和“党的二十大”

**专家解读:**稳,体现在经济要稳中求进,社会要长期稳定;改革要蹄疾步稳,发展要行稳致远;中国饭碗要端稳,就业民生要保稳。党的二十大,谋共富之业、扬改革之帆、行法治之道、筑未来之基,事关党和国家事业继往开来,事关中国特色社会主义前途命运,事关中华民族伟大复兴。

### 国际字词:“战”和“俄乌冲突”

**专家解读:**2022年的世界,风云变幻,危机不断。奥密戎变异株全球蔓延,卡塔尔世界杯战火重燃。北溪管道泄漏,欧洲能源成本激增。俄乌冲突硝烟四起,传奇人物相继逝去,战乱之中没有真正的赢家。

**十大流行语:**党的二十大、中国式现代化、全过程人民民主、端稳中国饭碗、数字经济、太空会师、一起向未来、我的眼睛就是尺、电子榨菜、俄乌冲突。

**专家解读:**年度流行语是语言生活的重要组成部分,反映时代特征,勾勒大事小情:“党的二十大”胜利召开,推动“全过程人民民主”,“太空会师”标注航天领域

里的中国高度,“数字经济”驱动社会生产方式的改变和生产效率的提升。

**十大新词语:**中国式现代化、全人类共同价值、全球安全倡议、新型实体经济、冰雪经济、数字人、数字藏品、场所码、精准防控、雪糕刺客。

**专家解读:**年度新词语记录生活新变化、社会经济新发展,串连着2022年人们共同经历的点点滴滴:“中国式现代化”构建人类文明新形态,弘扬“全人类共同价值”,炎夏“雪糕刺客”需警惕,冬奥“冰雪经济”被点燃。

“汉语盘点2022”由国家语言资源监测与研究中心、商务印书馆、光明网联合主办,“汉语盘点”活动至今已走过17个年头,旨在“用一个字、一个词描述当年的中国与世界”,鼓励全民用语言记录生活,描述中国视野下的社会变迁和世界万象。

今年,在日本、马来西亚、新加坡和中国台湾等国家和地区,年度汉字评选活动也在火热进行。2022年日本年度汉字为“战”,马来西亚、新加坡年度汉字均为“涨”。中国台湾年度汉字为“涨”,海峡两岸年度汉字为“思”。评选活动体现了汉字文化圈的民众对汉字文化的认同,推动了汉语的传播,扩大了汉字文化的影响。(路艳霞)

## 《鲁豫有约一日行11》开播 挖掘宝藏嘉宾镜头背后千面人生

《鲁豫有约一日行11》12月14日在东南卫视开播。本季节目以“听他人,观自己”为全新主题,再度邀请各领域嘉宾,以多元开放的深度访谈,聚焦嘉宾生活故事的向内探索,挖掘公众人物真实生活中的平凡时刻。

《鲁豫有约一日行》作为一档深度人物访谈节目,自开播以来,凭借生活化的表达、真挚情感的流露,受到观众的好评。节目中,陈鲁豫作为主持人,每期前往一位嘉宾的所在地,体验他们一天的生活和工作,探索节目嘉宾的

人生传奇和情感故事。新一季节目全面升级,网罗宝藏嘉宾,着力挖掘镜头背后的千面人生。

首期节目邀请演员陈晓,他因在热播剧《梦华录》中饰演男主角顾千帆而获得很大关注,细腻的演技给观众留下深刻印象。节目中,陈晓自述他作为一个青年演员对于“红”与“不红”的看法,直言自己如今面对演员这个职业比之前更坦然。此外,陈晓还分享了身处演艺圈,如何平衡工作与生活、年龄与自我等问题。

之后的节目中,节目组还邀请素有“黄金配角”之称的演员宁理、脱口秀演员鸟鸟、当代艺术家徐冰以及草根创业者吴士宏等不同时代浪潮下涌现出的不同群体的代表,让他们在节目中讲述属于自己的故事。(高爽)



**娄底综合频道**  
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(周五20:10首播,周六20:10重播)  
清廉娄底(周一20:30首播,周二12:15、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20:35)  
娄底人社(周四20:30、周五12:15、周

六20:25) 印象武陵(周四12:15)  
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**  
天天电影 07:00 历史剧场 08:40  
生活大参考 12:15  
娄底新闻(周一至周五13:00重播,每日22:25重播) 生活剧场(周一至周五13:30、周六至周日13:00)

少儿剧场 17:50 生活大参考 18:10  
知音人间 18:20 人文中国 19:00  
娄星政法(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 23:00

**娄底教育频道**  
都市播报(周一、四19:30首播,周二、三、五、六、日07:00、14:25重播)  
娄星新闻(20:00、22:20首播,次日07:25、12:00重播)  
文明娄底(周二12:30首播,周一、三、四、五、六、日20:25重播)  
娄星政法 12:40、19:15  
娄底教育 10:50、18:50  
都市剧场 07:45、11:20、15:00、20:40、22:45 (节目如有变动,以当天播出为准)

12月26日 星期一

中央电视台-1(综合频道)
09:24 虎胆巍城
13:15 人世间
20:06 县委大院
22:37 等着我
23:54 薪火相传
中央电视台-3(综艺频道)
08:34 越战越勇
10:00 星光大道
11:28 文化十分
13:16 诗画中国
14:27 我要上春晚:欢乐中国年
16:07 星光大道
17:33 天天把歌唱
18:04 中国文艺报道
18:32 综艺喜乐汇
20:57 幸福账单
21:59 笑语欢歌
22:35 完美伴侣
中央电视台-4(中文国际频道)
07:30 今日关注
09:00 中国舆论场
11:30 海峡两岸
13:18 溱沔儿女
17:15 远方的家
19:30 今日亚洲
20:00 国家记忆
22:00 美食中国
23:03 爱拼会赢
中央电视台-8(电视剧频道)
07:35 叛逆者
12:34 大侠霍元甲)
16:29 我最爱的家人
19:30 灿烂的季节
22:20 山河月明
00:03 爱人同志
12月27日 星期二
中央电视台-1(综合频道)
09:24 虎胆巍城
13:15 人世间
20:06 县委大院
23:54 薪火相传
中央电视台-3(综艺频道)
08:35 越战越勇
10:04 星光大道
11:33 文化十分
13:21 艺览吾"遗"
15:04 幸福账单

18:02 中国文艺报道
18:32 综艺喜乐汇
19:30 向幸福出发
20:55 黄金100秒
22:30 完美伴侣
中央电视台-4(中文国际频道)
09:30 中国文艺
10:13 远方的家
13:34 溱沔儿女
18:30 中国文艺、
20:00 国家记忆
21:30 今日关注
22:00 人类的记忆--中国的世
界遗产
23:08 爱拼会赢
中央电视台-8(电视剧频道)
07:35 叛逆者
12:34 大侠霍元甲
16:29 我最爱的家人
19:30 灿烂的季节
22:20 山河月明
00:03 最初的相遇,最后的别离
12月28日 星期三
中央电视台-1(综合频道)
09:24 虎胆巍城
13:15 人世间
20:06 县委大院
22:37 等着我
23:54 故事里的中国
中央电视台-3(综艺频道)
09:00 越战越勇
10:29 向幸福出发
11:55 文化十分
13:40 一饌千年
16:09 开门大吉
17:37 天天把歌唱
18:07 中国文艺报道
18:32 综艺喜乐汇
19:30 越战越勇
20:56 黄金100秒
21:57 艺览天下
22:35 完美伴侣
00:57 中国文艺报道
中央电视台-4(中文国际频道)
09:30 中国文艺
10:13 远方的家
11:00 国家记忆
13:08 溱沔儿女
17:15 远方的家
18:30 中国文艺

20:00 国家记忆
21:30 今日关注
23:04 幸福二重奏
中央电视台-8(电视剧频道)
07:35 叛逆者
12:34 大侠霍元甲
16:29 我最爱的家人
19:30 灿烂的季节
22:20 山河月明
00:03 最初的相遇,最后的别离
12月29日 星期四
中央电视台-1(综合频道)
09:24 虎胆巍城
13:15 人世间
20:06 县委大院
22:37 等着我
23:54 故事里的中国
01:32 动物世界
中央电视台-3(综艺频道)
07:33 向幸福出发
08:59 越战越勇
11:56 文化十分
13:44 喜剧的喜聚
18:06 中国文艺报道
19:30 非常6+1
20:33 艺术人生我的艺术清单
21:30 我要上春晚:欢乐中国年
22:41 完美伴侣
中央电视台-4(中文国际频道)
09:30 中国文艺
10:13 远方的家
11:30 海峡两岸
13:08 溱沔儿女
19:30 今日亚洲
20:00 国家记忆
22:00 美食中国
23:03 幸福二重奏
中央电视台-8(电视剧频道)
07:35 叛逆者
12:34 大侠霍元甲
16:29 我最爱的家人
19:30 灿烂的季节
22:20 山河月明
00:03 最初的相遇,最后的别离
12月30日 星期五
中央电视台-1(综合频道)
09:24 虎胆巍城
13:15 人世间
20:06 特约剧场

22:37 一饌千年
23:52 动物世界
00:22 专题节目
中央电视台-3(综艺频道)
07:25 向幸福出发
08:48 越战越勇
10:16 星光大道
11:59 开门大吉
13:28 诗画中国
15:14 我的艺术清单
18:08 中国文艺报道
18:34 综艺喜乐汇
20:56 综艺盛典
22:34 完美伴侣
中央电视台-4(中文国际频道)
09:30 中国文艺
11:00 国家记忆
13:02 记住乡愁
13:34 大决战
17:15 远方的家
18:30 中国文艺
23:03 小敏家
中央电视台-8(电视剧频道)
07:35 叛逆者
12:34 大侠霍元甲
16:29 我最爱的家人
19:30 灿烂的季节
22:20 山河月明
00:03 最初的相遇,最后的别离
12月31日 星期六
中央电视台-1(综合频道)
08:34 灿烂的季节
13:15 人世间
20:06 山水间的家
22:37 专题节目
中央电视台-3(综艺频道)
09:02 越战越勇
12:03 开门大吉
13:32 一饌千年
15:02 非常6+1
16:04 开门大吉
17:32 天天把歌唱
18:02 中国文艺报道
18:32 综艺喜乐汇
21:00 星光大道
22:32 小敏家
中央电视台-4(中文国际频道)
09:30 中国文艺-致敬经典
10:33 环球综艺秀
11:30 海峡两岸

13:00 华人故事
13:43 大决战
18:00 中国文艺-致敬经典
20:30 海峡两岸
21:30 今日关注
23:04 幸福二重奏
中央电视台-8(电视剧频道)
07:35 外交风云
12:34 大侠霍元甲
16:29 我最爱的家人
19:30 灿烂的季节
22:20 山河月明
00:03 最初的相遇,最后的别离
1月1日 星期日
中央电视台-1(综合频道)
09:24 灿烂的季节
14:51 人世间
20:06 诗画中国
22:37 专题节目
中央电视台-3(综艺频道)
09:30 越战越勇
10:53 星光大道
12:25 开门大吉
13:50 喜剧的喜聚
15:12 非常6+1
16:11 开门大吉
17:38 天天把歌唱
18:05 中国文艺报道
18:32 综艺喜乐汇
19:30 我要上春晚:欢乐中国年
21:10 向幸福出发
22:40 艺览天下
23:13 小敏家
中央电视台-4(中文国际频道)
09:03 国家记忆
13:32 秘境之眼
14:04 太行英雄传
17:43 秘境之眼
19:30 中国舆论场
23:03 幸福二重奏
中央电视台-8(电视剧频道)
07:35 外交风云
12:34 大侠霍元甲
16:29 我最爱的家人
19:30 灿烂的季节
21:30 剧说很好看
22:20 山河月明
00:54 最初的相遇,最后的别离
(节目如有变动,以当天播出为准)

10:00 国家记忆
11:30 海峡两岸
13:08 溱沔儿女
19:30 今日亚洲
20:00 国家记忆
22:00 美食中国
23:03 爱拼会赢
中央电视台-8(电视剧频道)
07:35 叛逆者
12:34 大侠霍元甲)
16:29 我最爱的家人
19:30 灿烂的季节
22:20 山河月明
00:03 爱人同志
12月27日 星期二
中央电视台-1(综合频道)
09:24 虎胆巍城
13:15 人世间
20:06 县委大院
23:54 薪火相传
中央电视台-3(综艺频道)
08:35 越战越勇
10:04 星光大道
11:33 文化十分
13:21 艺览吾"遗"
15:04 幸福账单

GREEN
绿色生活, 低碳出行



## 娄底小偏方

# 淫羊藿骨脂粉治阳虚久泻

□ 献方人: 胡意平

淫羊藿45克, 补骨脂30克。上药混合均匀, 研成细粉, 装瓶备用。每次取药粉4克, 用温开水送服, 每日2次, 10日为1个疗程, 一般3个疗程即可见效。适用于阳虚久泻、畏寒肢冷等症。

阳虚久泻, 主要指脾肾阳虚引起的腹泻。中医认为, 脾主水谷, 肾主二便, 脾阳虚则不能消磨水谷, 肾阳虚则无法禁固二便, 故令泄泻不止。脾肾阳虚之久泻的特点是: 腹泻日久(常出现五更泻), 腹部隐痛, 便后缓解, 多伴有神疲乏力、腰膝酸软、四肢欠温等。治疗脾肾阳虚导致的久泻, 常以温肾补阳, 健脾固摄为主。

淫羊藿又称仙灵脾, 性温, 归肝经、肾经, 主要有补肾阳、强筋骨、祛风湿功效, 常用于治疗阳痿不举、小便淋沥、筋骨挛急、腰膝无力等。《本草纲目》云: “淫羊藿, 性温不寒, 能益精气, 真阳不足者宜之。” 补骨脂又名破故纸, 性温, 入脾、肾经, 能补肾壮阳、固精缩尿、温脾止泻, 可治肾虚阳痿、遗精滑精、尿频尿遗、脾虚久泻等症。淫羊藿配补骨脂, 具有温肾暖脾、固肠止泻之效, 故用于脾肾阳虚之久泻、五更泻, 当有一定疗效。另外, 补骨脂与肉豆蔻合用, 即著名的二神丸, 也是治疗脾肾阳虚的。如果常出现五更泻(清晨鸡鸣前出现腹泻), 也可选用本方。



## 生病了就要喝粥?

当前情况下, 各种与养病、防病相关的饮食疗法层出不穷, 那么对于疾病康复, 这几种饮食靠谱吗?

**喝粥** 生病之后, 清淡饮食是大家最常提及的, 实际上, 清淡饮食意思是要吃一些营养全面、少油少盐、还好消化的食物, 并不是让人只喝粥。如果生病只喝粥, 反而会因为营养低对疾病的康复没有帮助。

**黄桃罐头** 黄桃罐头就是普通的水果罐头而已, 并没有任何药物疗效, 也不能治病。只是因为黄桃罐头水分充足且口感清甜, 吃下去后能让人倍感舒服, 且还能有效补充能量, 缓解轻度喉咙不适。

**鸡汤** 汤里面其实大部分都是水, 还有一些从肉里面溶解出来的营养成分, 比如水溶性维生素、肌浆蛋白、氨基酸、肽类等。

一般来说, 肉汤、鸡汤中的蛋白质含量仅有1%~2%, 如果是吃肉, 得到的蛋白质为20%左右, 如果靠喝汤显然比吃肉摄入的蛋白质少得多。

即便随着炖煮时间的延长鸡汤中的很多营养物质含量会有所增加, 但仍然比不上鸡肉中的含量, 所以肉和汤最好都别放过。

另外, 鸡汤还可能高油高盐, 常喝反倒不利于疾病的康复。如果想要喝鸡汤, 那炖鸡汤的时候就别另外加油, 少放盐, 喝的时候撇掉上层浮油。

**冰淇淋** 对于轻度咽喉不适的人, 吃点冰淇淋可能会更舒服一点, 冰冷能让咽喉部位的血管收缩, 和冰敷道理一样, 可缓解肿胀和疼痛。但如果症状严重作用就不大了, 还是得及时吃药。与吃冰淇淋相比, 更建议多喝水, 润喉效果更好。(国家公共营养师 薛庆鑫)

## 新冠病毒防疫健康科普知识汇编

### 1. 什么是新型冠状病毒?

新型冠状病毒(SARS-CoV-2)属于β属的冠状病毒。目前奥密克戎株感染病例已取代德尔塔株成为主要流行株。在我国流行的新冠病毒奥密克戎变异株致病力和毒力已明显减弱, 感染者大多为轻症或者无症状感染者。12月15日, 中国工程院院士钟南山在“全国高校抗疫大讲堂”指出, “新冠相当于季节性流感。这个名字已经不叫‘新冠肺炎’, 中文名称是重症急性呼吸综合征, 因为不存在肺炎, 走到现在它的状态实际上就是新冠上呼吸道感染, 或者甚至简单说就是‘新冠感冒’这么一个表现。”中国新冠肺炎医疗救治专家组成员蒋荣猛指出, 奥密克戎比流感还轻, 无症状和轻症状感染者可选择居家隔离和治疗。

### 2. 怎么预防感染新冠病毒?

树立良好的健康观念, 养成良好的健康习惯。要做到勤洗手、外出时戴好口罩、常通风、不聚集、保持安全社交距离, 要避免熬夜, 适量运动, 注意保暖, 保持良好的心态。均衡营养, 摄入足够的能量和营养素, 包括维持免疫功能正常运作的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维、水等。建议每天吃谷

### 一、如何预防

薯类食物200-300g, 每天吃蔬菜300-500g, 每天喝奶类及奶制品300-500g, 动物性食物每天总量120-200g, 每天吃水果200-350g, 同时每天足量饮水, 少量多次, 低体力活动的成年人, 男性喝水1700ml/天, 女性喝水1500ml/天; 符合条件的人群尤其是老年人和儿童尽快接种, 如已完成基础免疫半年后请尽快进行加强免疫接种。

### 3. “两节”期间返乡人员需注意什么?

(1) “两节”期间返乡前要做好健康监测, 如有新冠病毒感染相关症状时, 暂不出行, 待康复后再出行; 返乡前要准备好充足的个人防护用品。

(2) 返乡途中要加强个人防护, 全程规范佩戴口罩, 保持手卫生, 咳嗽打喷嚏时不要取下口罩, 尽量减少在公共交通工具上饮食的时间和次数。

(3) 在返乡初期规范佩戴口罩, 减少与家中老年人尤其是合并基础性疾病者的接触。

(4) 如出现发热、干咳、乏力、咽痛等新冠病毒感染相关症状, 可联

系乡镇卫生院或村卫生室, 获取健康咨询、健康监测、抗原检测、用药指导等服务。

(5) 如被诊断为无症状感染者、轻型病例, 采取居家治疗, 做到不外出, 居家期间尽可能减少与家人接触。

(6) 如症状明显, 可到发热诊室就诊, 出现多日持续高热、呼吸困难等情况需及时向上级医院转诊。

(7) 建议走亲访友时规范佩戴口罩、勤洗手, 尽量少聚集、少聚餐, 注意咳嗽礼仪等。

4. 乘坐公共交通出行怎样做好个人防护?

(1) 关注时刻表, 别到得太早了, 这样既可以降低候机楼、候车室人员的密度, 也能够避免自己长期在一个比较封闭的环境。

(2) 进站时做好个人防护, 全程佩戴口罩, 尽量少接触公共设施和公共物品。

(3) 乘坐交通工具时保持安静, 避免喧哗。咳嗽、打喷嚏讲究文明礼仪, 用纸巾遮挡或者用手臂遮挡口鼻。如果去卫生间, 要注意扶手、门把手这些物体表面, 及时做好手部消毒。

(4) 条件允许时隔位就座。

(未完待续)

### 遗失声明

兹有经营业户邓建梅的道路运输经营许可证(证件号码: 431382204231)不慎遗失, 特此声明作废。

兹有经营业户刘俊的道路运输经营许可证(证件号码: 431382204201)不慎遗失, 特此声明作废。

兹有经营业户谢志勇的道路运输经营许可证(证件号码: 431382201896)不慎遗失, 特此声明作废。

兹有经营业户涟源市花萼粉丝加工有限公司的道路运输经营许可证(证件号码: 431382201513)不慎遗失, 特此声明作废。

兹有经营业户湘KS088挂的道路运输证(证件号码: 431382204427)不慎遗失, 特此声明作废。

### 遗失声明

娄底市娄星区八喜快捷酒店娄星南路店不慎遗失财务章一枚, 统一社会信用代码: 92431302MA4NVMC147, 特此声明作废。

### 遗失声明

新化县桑梓镇中心学校不慎遗失公章一枚, 原印章编码为: 4313000041226, 特此声明作废。

# 冬季护肤重在防干防冻

冬天,身体为抵御寒冷,维持体温的恒定,会发生一系列的改变。而皮肤作为人体最大的器官,在体温调节中发挥着极其重要的作用,主要表现为皮肤毛细血管收缩,汗腺、皮脂腺分泌大大减少,因此容易干燥、脱屑。如果不注意防护,一些秋冬季节好发的皮肤病如皮肤瘙痒、银屑病、鱼鳞病、湿疹、冻疮等可能会出现复发或加重。如何让皮肤美美地过完整个冬季,让我们一起来学习下冬季护肤的知识吧!



## 及时保湿

冬季皮肤最容易遇到的问题就是干燥,一方面是因为空气干燥,皮肤油脂分泌减少;另一方面与长期待在温暖密闭的空调房间也有很大的关系。所以,做好保湿工作至关重要。热水容易将皮肤表面的皮脂膜洗掉,加剧皮肤的干燥,因而冬季洗脸、洗澡温水即可,水温不宜太高,尤其是本身就有皮肤瘙痒的人。选用质地温和的洗面奶和沐浴露,少用肥皂等碱性强的清洁用品。洗澡时间不宜过长,一般不建议超过10分钟。清洁后,及时给面部和身体涂上含有尿素、甘油、硅油等保湿润肤成分的护肤品,锁住水分。

## 仍要防晒

有人认为只有夏天才需要防晒,其实不然。防晒防的是紫外线,紫外线一年四季都有,只是冬天会弱一些。紫外线不仅仅会导致皮肤变黑,还会导致皮肤真皮层的脂质和胶原蛋白受损,引起皮肤光老化,表现为皮肤曝光部位粗糙、干燥、皮肤松弛、皱纹加深、局部有过度的色素沉着或毛细血管扩张,甚至可能出现各种良性或恶性肿瘤如日光

角化病、鳞状细胞癌、恶性黑素瘤等。需要提醒的是,冬天也要坚持防晒,不分男女。

## 护理特殊部位

**唇部** 冬天嘴唇很容易脱皮、干裂,不要经常舔嘴唇,配合使用润唇膏可以有效缓解唇部干燥的问题。

**手部** 每天频繁洗手后,手部容易出现干燥、脱皮等问题,随身携带护手霜,洗完手就涂可有效缓解。

**足部** 冬季足部容易发生皲裂,一般是由皮脂分泌过少导致的,尤其是老年人。可以选择油性比较大的如凡士林等外涂,睡前涂上厚厚一层,用保鲜膜封包,坚持使用。如果由其他原因引起的足部皲裂,如真菌感染等,请至正规医院治疗。

## 远离冻疮 温暖过冬

冻疮是由于气候寒冷引起的局部皮肤红斑、肿胀性损害,严重者可出现水泡、溃疡,病程缓慢,天气转暖后可自愈,易复发。冻疮多发生于身体的末梢部位和暴露部位,如手、足、鼻尖、耳廓等处。冻疮产生的主要原因是寒冷和潮湿。一般情况下,冻疮更喜欢在儿童、妇女、老

人等末梢循环不良的人身上发生。

预防冻疮最重要的措施就是保暖,尤其是耳朵、手指、面部等好发部位要重点保护,同时尽量减少在湿冷的环境中暴露的时间。易长冻疮的人群要注意以下几点:1.外出时,戴上口罩、手套、帽子、围巾,穿合适、保暖的鞋子,勤洗勤晒,保持干燥;2.不穿紧身的衣裤、鞋袜;3.加强锻炼,促进血液循环,提高机体对寒冷的抵抗能力;4.每天晚上睡前用热水泡脚,并且按摩曾经患过冻疮的部位,促进局部的血液循环;5.受冻后,不要立即用热水浸泡或用火烘烤,这样不仅不能缓解症状,反而会促进冻疮的生成,应该选择与体温相当的温水缓慢浸泡,逐渐升温,慢慢恢复血液循环。

冻疮初发症状较轻时,局部刺痛、瘙痒,切不可搔抓,更不能用热水烫洗,使用一些润肤的药膏可以缓解瘙痒症状,注意保暖,一般三周左右可自行恢复。如果是比较严重的冻疮,局部出现了水泡、破溃等,除了做好保暖以外,可以在医生的指导下,口服扩血管的药物,外用冻疮软膏等。不要轻信一些偏方、秘方,以免造成局部破溃处的感染。

此外,健康的饮食习惯、充足的睡眠和适当的运动,都是保持冬季皮肤好状态的关键因素。(项晶晶)

## 婴幼儿需要额外补水吗?

很多宝妈都有这样的疑问,宝宝出生后到底要不要喝水?其实,宝宝是否需要额外补水不可一概而论,还需根据不同年龄和特殊情况而定。

6个月以内的宝宝,不论是纯母乳喂养还是配方奶粉喂养,都不用额外喂水,因为母乳和配方奶中的水分完全可以满足宝宝的需要。当然,如果宝宝出现便秘等“上火”症状,可以适当在两顿奶之间喂些水。

6个月至1周岁的宝宝可以少量饮水,如果发热、腹泻、便秘或天气炎热时,还可适当多补充一些。如果宝宝不喜欢喝白开水,只要每日总量达到100~150毫升就不需担心。

1~3岁的宝宝每天可以少量多次补充。如果宝宝不喝水,家长可以想一些办法,比如在白开水里加适量的鲜榨果汁,或者采用做游戏的方式引导宝宝喝水,或者选择比较漂亮或卡通的水杯,增加孩子喝水的兴趣。

需要提醒的是,冬季气候比较干燥,为了防止皮肤缺水,给宝宝补充水分的同时还可以用些保湿的护肤品;如果家里开地暖或空调,可以使用加湿器,以保持室内适宜的湿度。(吴芳)

## 服老也是养生道

赵大爷今年62岁,最近他的小儿子快要结婚了,这对赵大爷来说,绝对是件高兴事。儿子的新居在7楼,正在装修。赵大爷放心不下,每天都去看不说,还不顾年老体弱,上下多次,把买的几桶油漆自个儿全拎到新居里。哪想到上楼后刚坐下来休息,忽然觉得左半边身体麻木动不了了。家人一看吓坏了,赶紧把赵大爷送进医院,检查结果竟然是脑中风,但由于送得及时,没有落下后遗症。

事后赵大爷自己很想不到,以前年轻时,一人能扛着200斤粮食快步如飞,如今才拎了几桶油漆,竟因此引来了病。

赵大爷的情况,在老年人中有一定的普遍性。年轻时能吃能喝能跑能扛,力气惊人,是家里的主力,上了年纪后,这种心态并没随着年龄的增长而改变,反认为自己身体没毛病,仍然能跑能扛,于是在家里,一些上高爬低的家务事,仍要亲自去做。但身体的灵敏程度、力气以及平衡能力、协调力已根本无法和年轻时相比,故往往在做这些有一定难度的事时,常发生意外。

一般说来,身体越好也越不容易服老,但不服老不意味着逞强,有些事项必须要注意:想外出旅游,要考虑自己的健康条件,运动强度不要超过承受范围,不能“硬挺”;心态上不服老,但身体不要抗拒“老”,外出要备好常用药;不要忽视身体的一些细微变化,定期做体检,“逞能”之事,万万不宜做。(郑金美)

# 中年女性加强心理“抗震”能力

人到中年,身体和精力都会较青年时期有所下降,逐步进入了更年期。在这个阶段,人们常会出现心烦、胸闷、记忆力下降等症状。有些中年人,因为感到身体、事业都有些力不从心,再加上现代社会竞争激烈,工作压力大,同时生活中上有老下有小,担子很重,于是产生一种怕“被淘汰”的心理。尤其是身在职场的女性更易产生这种想法,于是就相应地产生焦虑紧张,这种过度的焦虑紧张又会反过来加重更年期的不适症状,从而导致不良感受恶性循环。中年女性,要想防范“被淘汰”心理引发的各种不适,需注意以下几方面:

**认识自身优势:**人生不同阶段各有优势,人到中年的优势在于具有丰富的人生阅历和经验。人的经验是一种晶体智力,它会随着年龄的增长和阅历的增加而不断上升,这是年轻女性无法企及的。因此,中年女性要学会接纳自己。

**不要追求完美:**许多有更年期症状的人之所以烦恼,是因为她们过于追求完美,尤其是身在职场的中年女性,总是要求自己业绩突出、地位居高,这就



会给自己造成很大的心理压力。人到中年,要学会善待自己,允许自己有做得不如意的地方,不必过于在意结果,只要努力了就行。

**常与家人朋友沟通:**进入中年以

后,要学会运用自己的“支持系统”,与父母、丈夫或妻子、孩子、朋友沟通,把内心的烦恼和痛苦倾诉出来,让他们了解自己这一时期的变化,寻求他们的理解和安慰,不要所有的事情都自己扛。

此外,家人对家庭中正处于中年至更年期的亲人出现的如悲观、多疑、自私、唠叨、急躁,甚至不近人情等变化,要多给予理解和安慰,帮助他们化解郁闷,减轻痛苦。

**加强心理“抗震”能力:**中年女性在日常生活中要注意调整心态,加强自我心理“抗震”能力。不要给自己过多关于更年期种种不良的消极暗示,不要过分关注自己的身体和心理感受。生活中要广交朋友,选择可靠的朋友寻求精神依托,当碰到不顺心的事,不要闷在心里,要善于把心中的痛苦和烦恼倾吐出来,把消极情绪释放出来,缓解内心矛盾冲突。另适当的体育锻炼可促进人体的新陈代谢及血液循环,中年女性可通过快走、太极拳、游泳及球类运动来缓解压力。(据《大众卫生报》)

# 居家“旅游”也舒心



因为疫情，人们不可或缺的旅游生活退而求其次，由国内外游到本省市游再到周边游、就近游。现在，疫情防控已经解封，但“政策告诉你，可以出去了；数据告诉你，出去很危险；现实告诉你，家里最安全”。于是，居家“旅游”成了不错的选择。

我家住在大同芙蓉小区。这里花草树木、庭池桥阁、健身娱乐设施齐全，徜徉于此，那么静谧，那么优雅。平日习以为常、平凡到不值一提的小区，此时竟赫然发现，许多美好的事物近在咫尺，无需远

求。只要你调适浮躁心情，仔细观察身边景物，你会发现，惊喜就在眼前。走出小区南门，马路对面便是珠山公园。我与老伴每日投入它的怀抱，运动保健、观赏自然美景一举两得。只要你戴上口罩，信服“2米距离，双方戴口罩，感染为零”的断语，你就可以尽情地遛弯、赏玩，旅游的向往就如愿以偿。

居家“旅游”另有新的形式，即云旅游，也就是在家中通过看直播等方式游览旅游景点。这种方式不但便捷、省事，而且不受天气、场地的制约，同样收到学习、养性、健体之效。

每天中央一台早、中、晚新闻，用心跟随画面、配音，就可以天南地北的观览、遐想。看中秋节目，“湖中浩月两相映”的西湖美景呈现在眼前，让你置身游船之上；“千年古楼赏玉龙”中的岳阳楼雄居洞庭湖畔，让你登楼极目远望。国庆佳节可采风，“百花齐放庆国庆，畅游花海游人醉”的游园赏花场景，尽入眼帘；“长江上空走钢丝，‘西电东送’架线忙”的宏伟画面，高耸入云，气势磅礴。正在播放的“新时代、新征程、新伟业”节目，每天播放的“乡村振兴”中崭露头角的新市区、新村寨，如日出

中天，特色各不同，让游人看个醉。云旅游还可以在电视、手机上看纪录片，比如河西走廊、美丽中国、航拍中国、香格里拉深处、天山脚下、长江、极地、敦煌、新丝绸之路等等，都是高水平旅游纪录片佳作。现在，很多5A级景区已上线云旅游，只要有网络就能看尽景区所有景色，还有免费导游讲解。如看故宫、云冈石窟，看某展览，某博物馆，足不出户，既温馨又惬意。

居家“旅游”虽没有亲临其境的满足，也可一饱眼福，开阔眼界，不失为一种休闲的选择。（刘炳麟）

“生命不息，读书不止。”这是我外公的人生格言，也是他老人家一生的真实写照。用他自己的话说是：“读一辈子书，一辈子读书。”

外公小时候，生性腼腆，不多说话，也不与其他小朋友嬉戏玩耍，是个典型的乡里伢子。每逢过年，外公同孩子们总是欢呼雀跃地跟在大人屁股后面，走东家串西家“拜年”。得到主人家给的花花绿绿的糖果。得到糖果，有的迫不及待地剥开糖纸，“狼吞虎咽”地吃起来，可是外公常常用“拜”来的糖果，与其他小朋友兑换成小人书，然后就津津有味地“吃”起来。外公5岁时就能背诗写字，还能绘声绘色地给邻里乡亲讲故事。《三字经》《白蛇传》《岳飞传》等，是他童年时代的开心果，是他成长路上的精神沃土，是他幸福生活的精神家园。

外公9岁开始读私塾，读了一年就跳级到三年级，当时的老师惊讶地问他读了几年书，他天真地回答说：“我读了12年书。”“你还只有12岁，怎么说读了12年书？”“我朝读6年，晚读6年，难道不是12年吗？”老师听后一个劲地夸赞他。

上初中后，外公求知若渴，孜孜不倦。当时家境贫寒，无钱买书。他常常向藏书的人家借书，借回来抄录。有一年冬天，大雪纷飞，天寒地冻，他毅然走到离家二十多里外的老先生家去借书，先生被他嗜书如命的精神深深感动，说：“只要你喜欢的书，以后不必归还。”每每回忆起这段生活，外公摇头晃脑地调侃道：那个时候虽然吃不饱，穿不暖，但“以中有足乐者，不知口体之奉不若人也”。

## 遥想外公读书时

后来，外公又以优异的成绩考上了双峰二中。高中阶段，他更是“变本加厉”，手不释卷，夜以继日地埋头苦读。每年暑假，外公白天和大人一起干农活，晚上看书学习常常到深夜。有一次，他一边踩打稻机，一边还在思考一道数学题，踩着踩着，打稻机不转了，大家都疑惑地看着他，问他怎么了，他这才回过神来，像范进中举一样，大声欢呼：“哈哈！终于想出来了。”外公的求学之路虽然艰难曲折，但是他坚持不懈、“披荆斩棘”。书中的养料和老师的教诲，成为他求学道路上的助推器，让外公一步一步走向成功。

因患支气管炎、哮喘病，外公未能圆大学梦，这是他此生唯一的遗憾。1961年3月，外公参加教育工作。在40余年的教学生涯中，他担任过中小学的语文、数学、政治等科目教学，也曾担任过校长、团支部书记、教导主任、工会主席等职务。无论任教什么课程，无论担任什么职务，外公始终以书为伴，以书为友。他常说“一个人的精神发育史就是他的阅读史。”在担任白杨中学校长期间，每个学期初，他都自己掏钱购买大量的图书，为学校设立图书室。在他的宣传和带领下，全校师生踊跃捐书，积极阅读。每到课余时间，他与师生们一起如饥似渴地书山觅宝、文海泛舟。他还通过黑板报、读书墙、演讲比赛、故事会、诗歌朗诵等丰富多彩的活动，营造良好的读书氛围，

激发师生的读书兴趣。他撰写的论文和随笔多达500余篇，抄写读书笔记500多万字。饱读诗书、笔耕不辍，是外公事业之树常青的法宝。他曾多次被评为县区级优秀校长、优秀共产党员。

在外公的熏陶下，只上了两年小学的外婆也爱上了读书，她的文化水平不断提高，因此曾被选举为大队妇女主任，多次出席过双峰县、娄底地区的人大代表会议。他们的儿女也都个个爱读书，人人有作为，成为当地家喻户晓的“书香之家”。外公的家庭1981年被评为“娄底地区五好家庭”，外婆还光荣出席了地区表彰大会。

2002年，外公光荣退休。“落红不是无情物，化作春泥更护花。”退休的当年，外公当选为走马街镇第一届居委会主任。走马上任的第一天，他就号召在社区开展全民读书活动，走家串户，宣传发动，个别教育，全民参与。他的口头禅是：“聪明还靠书打底，有书不读子孙愚。”后来，外公支气管炎、肺气肿、哮喘病等病情加重，身体每况愈下，但他总是乐观面对。他常常笑呵呵地说：“生命不息，吃药不停，读书不止。读书成为我老年生活不可或缺的滋补品啊！”每次去医院治疗前，他做的第一件事，就是带上几本书和老花镜。在病床上，他一有机会就看书学习，还常常教育我们：人的一生不可能一帆风顺，横摔一跤要直想。意思是：就算遇到了困难也要换一个角

度去思考、去面对、去生活。我每次去外公家，总能看到外公坐在椅子上看书，躺在床上看书，甚至在厕所里也能看到他读书的身影。我记忆最深的是他眼睛患了白内障，他还拿起放大镜来看书，真可谓是书不离手，眼不离书啊！

外公临终前花了近一年的时间，写下了长达一万字的《自传》。在人生感悟部分，他强调：人的一生要坚持读书学习。他常常引用毛主席的话“没有文化的军队是愚蠢的军队，而愚蠢的军队是不可能战胜敌人的”。他认为：世界上所有著名的人物，没有一个不坚持终身学习的。事实上，人生在世不管你干哪一行都要读书，而且必须坚持边干边学，才能使技术精益求精，才能超群，才能成就事业。读书不仅要读好与本行业有关的书，还要博览群书，这样才有利于丰富精神生活，促进身心健康。

夜已深，人已静，我手捧外公的《自传》，心潮澎湃，泪如雨下。外公的一生是热爱学习的一生，是勤劳俭朴的一生，是与病魔作斗争的一生，是光明磊落的一生，是忠诚于党和人民教育事业的一生，是诚实守信、与人为善、受人尊敬的一生。我的耳畔回荡着外公的谆谆教诲：“做教师不要只做一个教书匠，而要做一个教育家——博览群书，不断学习，终身学习。”作为我家第三代教育人，我将踏着外公的光辉足迹，不忘初心，牢记使命，一辈子以丰富的书籍为伴，与高尚的灵魂为伍，引导学生扣好人生的第一粒扣子，引领学生在知识的海洋里遨游。

（彭忆）

# 新冠疫苗安全有效 老年人接种 获益更大

老年人接种新冠疫苗 可减少重症风险



中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作