

2022年01月12日 星期三

责编:邱峰  
美编:陈春艳  
校对:曹永亮

## 公交刷卡新折扣标准 20日起执行

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖喜张 通讯员/蒋凯宏)城区无人售票公交车刷卡优惠折扣即将调整。1月11日,市发改委发出通知,新优惠标准将自2022年1月20日起执行。

2021年11月24日,市发改委对核定城区快速公交票价和调整城区无人售票公交车刷卡优惠折扣票价举行公开听证。经市人民政府同意,城区无人售票公交车票价(城际公交和村镇公交等按原价格执行)实行一票制,即:投币2元/人·次,刷本地公交卡乘车7折(1.4元/人·次),学生卡刷卡5折(1元/人·次)。城区公交快速票价与城区无人售票公交车票价一致。

对于65周岁以上老年人、残疾人、现役军人、革命伤残军人、因公负伤人民警察等特殊群体,凭借有效证件或本地公交爱心卡,实行免费乘车。身高不足1.3米的儿童也免费乘车。

通知要求,进一步加强内部管理,全面提升服务水平,合理调整运营时间,优化运营线路,完善服务设施,对乘坐城区无人售票公交车旅客提供多种支付方式(城区无人售票公交车、城际公交车和村镇公交车等必须提供刷卡服务),为群众日常出行提供方便。

## 今年春运全市客运量 预计达1600万人次

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖明)1月11日,我市召开2022年春运工作电视电话会议,安排部署相关工作。

2022年春运从1月17日开始,2月25日结束,共计40天。根据当前形势分析,今年春运全市客运量预计达1600万人次,经营性公路运输有所下降,铁路运输小幅增长,水路运输保持平稳,私家车出行偏好持续增加,高速公路和农村地区的交通压力较大。

会议强调,今年春运面临新冠肺炎疫情和春运安全出行保障的“双重压力”,各级各部门要以高度的政治敏锐性,克服“年年如此年年过”的麻痹厌战思想,坚决贯彻“外防输入、内防反弹”疫情防控总策略,统筹做好春运疫情防控和运输服务保障工作,奋力夺取疫情防控和春运工作双胜利。

会议要求,全市各级各部门要提升服务水平,确保广大人民群众走得了、走得安全、走得好、走得满意;要及时发布气象信息,尤其是极端恶劣天气下的预报预警工作;要加大违法行为查处力度,加强源头管理,加强车辆安全检查,切实抓好春运交通安全保障;要为旅客营造一个干净舒适的出行环境,抓好宣传引导,营造良好的春运交通安全氛围。

# 有奖征集! 请您喊出株洲“文明口号”

## 我市公开征集文明城市创建工作品牌创意名称和口号

本报讯(株洲晚报融媒体中心/罗欣)1月11日,市创建文明城市工作领导小组办公室发布通知称,1月12日至27日,面向全社会公开征集株洲市文明城市创建工作品牌创意名称和口号。

根据要求,征集作品要以株洲市争创全国文明城市、倡导诸事以礼为先、礼促文明为主题,立足株洲地方文化特点,语言精练,内涵丰富,具有时代性、艺术性和思想性,充分反映株洲市争创全国

文明典范城市需求,展示文明有礼株洲人形象。

具体来说,品牌创意名称和品牌创意口号均需体现礼促文明主题,为原创作品,内涵丰富。其中,品牌创意名称字数控制在4-10个字之间,附名称内涵说明;品牌创意口号字数控制在20个字以内,附口号内涵说明。每个投稿主体投稿数量不超过3件。

有意向的个人和组织可以将作品以电子邮件的形式提交,在规

定时间内发送至 zzwmb2022@126.com(联系电话:0731-28680249)。投稿时,必须在邮件主题栏注明征集类别,同时将作者姓名、联系方式、工作单位等基本信息以附件形式一并提交。

投稿截止后,主办方将邀请有关专家组成评审委员会,对所有应征作品进行审定,最终确定优秀作品,通过媒体向社会公布。主办方将从所有征集品牌创意名称、口号中分别评选出一、二、三等奖,予以奖励。

## “疫情防控网格化管理系统”上线 来(返)株人员请务必先扫码申报信息

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘琼 周圆 通讯员/朱卫健)1月11日,株洲市新冠肺炎疫情防控工作指挥部发布《关于来(返)株人员线上申报信息的通告》(以下简称《通告》),要求从即日起至2月15日,境外(含港澳台)和省外来(返)株人员以及市外入境口岸通道、隔离场所、定点医院、冷链相关企业等高风险岗位来(返)株人员,须提前或即时通过“格防码”主动申报个人行程、健康状况、核酸检测结果等相关信息,并配合村(社区)网格员,做好信息审核及自我健康监测

信息填报等工作。

当前,国外疫情持续上升,国内疫情总体呈现局部高度聚集与多点散发态势,疫情防控形势严峻复杂。春节期间人员流动增加,疫情传播风险增大。

根据省新冠肺炎疫情防控工作指挥部要求,为切实做好春节期间疫情防控工作,确保广大市民健康平安、祥和过节,我市上线了“疫情防控网格化管理系统”(“格防码”系统),具有“来(返)株人员信息填报、居家健康监测填报”两项线上申报功能。广大市民群众可通过

扫描“格防码”或进入“株洲政法”“株洲卫健”“株洲疾控”微信公众号及诸事达App“全民抗疫”入口进行线上自主申报。



▲扫“格防码”主动申报。

## 落实“双减” 中小学教师签承诺书

本报讯(株洲晚报融媒体中心/戴凇)为更好地发挥学校主阵地和教师主体作用,日前,我市中小学(幼儿园)教师陆续开始签订“双减”工作承诺书,以落实“双减”工作承诺制。

省教育厅《关于组织中小学教师签订“双减”工作承诺书的通知》指出,在中小学教师中推行“双减”工作承诺制,是落实党中央、国务院和省委、省政府“双减”政策的一项重要举措,有利于涵养师德师风、规范从教行为、提升教学质量,

促进广大中小学生和幼儿园儿童健康成长、全面发展。全省各级各类中小学校(含幼儿园)要在放寒假前,组织本校全体在职教师(含聘用人员)签订“双减”工作承诺书,让教师进一步明确自己肩负的责任使命,进一步领会“双减”政策精神,并作出郑重承诺。

据了解,承诺书从师德师风、教育教学、作业管理等方面,要求中小学教师保证全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,遵守教师职业道德、爱岗敬业,为人师表,依法从教。

茶陵县芙蓉学校中高级副

主任吴小吉表示,签订“双减”工作承诺书是教师对落实“双减”的郑重承诺,他们一定恪守职业道德、爱岗敬业、为人师表、依法从教、严格规范教学行为,不断提高自己的教书育人能力和水平。

据了解,承诺书从师德师风、教育教学、作业管理等方面,要求中小学教师保证全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,遵守教师职业道德、爱岗敬业,为人师表,依法从教。

## 市幼儿园南洲分园预计9月开学 打破传统模式,采用围合式设计

本报讯(株洲晚报融媒体中心/谭筱 通讯员/肖喜林)记者昨从渌口区教育局获悉,渌口区将开工建设市幼儿园南洲分园。该园选址南洲新区和谐大道,计划开设24个班级,提供720个学位。

渌口区教育局相关负责人介绍,市幼儿园南洲分园将打破传统模式,采用围合式设计,所有建筑绕着中间一棵树形成一个圆,走廊都是全贯通的坡形。同时,设计太空探险区、小小足球场、活力游戏区、田园种植区、勇者探险区、水塘树屋区、演艺观察区,再用探索跑道串联园区所有活动区域。

“园区延续基地原有的一条灌溉沟渠,让孩子们了解传统农业社会的耕作方式。”城发湘绿公司规划建设部工程师邓景贤介绍,园区目前已完成规划设计,预计今年9月正式开学。



▲市幼儿园南洲分园方案设计图。 通讯员供图

2022年01月12日 星期三

责编:肖星平  
美编:李李懿  
校对:曹韵红

## 10日31省份新增 本土确诊病例110例

国家卫生健康委员会11日通报,1月10日0至24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增新冠肺炎确诊病例192例。其中境外输入病例82例;本土病例110例(河南87例,其中许昌市74例,郑州市11例,安阳市2例;陕西13例,均在西安市;天津10例,均在津南区)。无新增死亡病例。无新增疑似病例。据通报,全国新冠疫苗接种剂次超29亿。(据新华社)

## 嫦娥五号新发现 1吨月壤大约有120克水

近日,由中科院地质地球所行星科学团队与上海技术物理研究所、国家空间科学中心等科研团队合作,通过对嫦娥五号所携带“月球矿物光谱分析仪”探测的数据进行研究,首次获得了月表原位条件下的水含量。最新研究显示,1吨月壤中大约有120克水,1吨岩石中大约有180克水。结合样品分析,月壤中的水绝大部分是来自太阳风的贡献,岩石中多出来的水则可能代表了月球内部水。科研团队介绍,光谱仪所探测到的水指矿物里的水分子或者羟基,在一定条件下才能转化为可以喝的水。(据新华社微博)

### 时事快讯

●世界卫生组织10日公布的数据显示,全球累计新冠确诊病例数已超3亿例,累计死亡病例数近549万例。美国10日新增新冠确诊病例近150万例,再创疫情暴发以来新高。

●报告显示,2021年,海洋升温持续,成为有现代海洋观测记录以来海洋最暖的一年。地中海、北大西洋、南大洋、北太平洋海区温度均创历史新高。(据新华社)

### 走近冬奥

## 奥运五环景观塔 献礼冬奥

近日,位于北京冬奥会延庆赛区的“海陀塔”上的奥运五环结构吊装作业完成,进入工程收尾阶段。塔顶设置奥运五环标志,表面安装了共计7万余个白色点光源,塔身加装飘带形装饰。据介绍,“海陀塔”预计2022年1月底前完工,届时将在夜间点亮灯光景观,成为北京冬奥会标志性景观之一。图为1月11日拍摄的“海陀塔”塔顶的奥运五环标志。

新华社记者/陈钟昊 摄

# 《“十四五”公共服务规划》解读 让政府“案头有账” 群众“心中有数”

《“十四五”公共服务规划》近日经国务院批复同意印发。作为“十四五”时期乃至更长一段时期我国促进公共服务发展的综合性、基础性、指导性文件,规划在与人民群众利益密切相关的住房、教育、养老、育幼等方面作出哪些安排?国务院新闻办11日举行的新闻发布会上,相关部门负责人作出回应。

### “十四五”将完成约21.9万个城镇老旧小区改造任务

住房和城乡建设部住房保障司负责人潘伟说,将重点做好三方面工作。

一是加大金融、土地、公共服务等政策支持力度,扩大保障性租赁住房供给。“十四五”期间,40个重点城市初步计划新增650万套

(间),预计可帮助1300万新市民、青年人等缓解住房困难。

二是针对城镇老旧小区居民住房改善需求,加快形成推进城镇老旧小区改造的政策机制。“十四五”期间,将基本完成2000年底前建成、约21.9万个城镇老旧小区改造任务。

### 研究制定国家基本养老服务清单

民政部养老服务司负责人李邦华说,规划从公共服务体系建设的角度,对兜底性养老服务、普惠性养老服务和生活性养老服务进行分类指导。

在兜底性养老服务方面,强调政府承担供给主要责任,实施特困人员供养服务设施和服务质量达

标工程,鼓励有条件的设施向低保、低保边缘、重残、计划生育特殊家庭和原建档立卡贫困家庭老年人提供低偿和无偿集中托养服务。

在普惠性养老服务方面,强调政府支持增加供给,发展集中管理运营的社区养老服务网络,推动形成15分钟养老服务圈,大力发展

农村互助养老设施,推进培训疗养资源转型发展普惠养老服务。

在生活性养老服务方面,促进养老服务与相关服务业融合发展,形成一批产业链长、覆盖领域广、经济和社会效益比较显著的产业集群和聚集区。

### 严禁到薄弱地区、县中抢挖优秀校长教师

发展更高质量、更加公平的教育公共服务,是规划部署的重点任务之一。

教育部发展规划司负责人晁桂明说,在推进学前教育普及普惠安全优质发展方面,继续实施学前教育发展提升行动计划,到2025

年,全国学前教育毛入园率达90%以上。

在推进义务教育优质均衡发展方面,加快缩小小区城、城乡、校际、群体教育差距,推动建立与常住人口变化相协调的基本公共服务供给机制。

(据新华社)

(据新华社)



很多老年人对运动健身的正确方法总是一知半解,有时反倒会“伤身”。以下这些健身方法,就会越练身体越差:

### 长时间跳舞

跳广场舞把腿跳坏的人并不少见,这一类病人症状基本相同:膝盖伸屈没有问题,但是在爬楼梯时膝盖疼痛明显,严重的走路都会不舒服,休息几天后疼痛有所缓解。

其实,过长时间的关节连续使用,会加速关节磨损,导致膝盖疼痛。

### 甩肩锻炼

很多老年人喜欢频繁做上举的动作,这反而会加重肩关节的负荷,造成或加重肩袖撕裂,从而出现肩部疼痛。与肩周炎可以自愈不同,肩袖损伤如果不治疗或者以错误的方式锻炼,只会越来越糟。

### 弯腰够脚面

“双腿直立,弯腰用双手够脚面”是个伸展筋骨很好的方法。但是,年纪大了后做这个动作,对脊柱、骨骼、肌肉乃至血压都会造成不良影响。在弯腰捡东西时,老年人应尽量放缓动作,扶住椅子或其他固定物,直腰蹲下再捡。

# 市科协提醒老年人 这5种锻炼方法,越练身体越差

### 头部绕圈

如果老年人患有重度动脉硬化或是已经有颈动脉斑块形成,头颈部剧烈绕圈,可能出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。

### 运动憋气

老年人心肺功能减退,憋气用力时,会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担,引起胸闷、心悸。憋气之后,回心血量骤然增加,血压升高,易发生脑血管意外。因此,像举重、拔河、硬气功、引体向上等这些须憋气的运动项目,老年人不宜进行。(来源:科普株洲)