

我们的节日·

国庆  
中秋

# “国庆”文旅大餐“潮”这看

本报讯（散文景 通讯员王文华 李靓）国庆遇中秋，成为“加长版”的假期，大家打算如何度过？市文旅广体局和各大文旅企业精心策划近百项文旅健身体验活动，既有传统民俗，又有时尚新玩法；既能领略城市风情，又不乏农家乐趣；既能感受自然生态，又能强身健体，带领市民朋友和来衡游客度过一个丰富多彩的悠长假期。

在文艺民俗方面，南岳区、衡阳县、石鼓区积极开展“迎国庆、庆中秋”主题晚会、送戏下乡、广场旬演等丰富多彩的活动，通过传统戏曲演出、传统技艺展示，进一步弘扬中华优秀传统文化，助力衡阳

文化品牌建设。尤其是南岳区《望嶽》非遗音乐会努力塑造文化品牌，让游客欣赏独具衡阳本土风格的文化演出和非遗表演。衡阳花鼓戏团、祁剧团、湘剧团也将在假期推出《新大铁》《书房调叔》《喜盈门》等精品戏曲展演，给市民游客带来一场文化盛宴。

在展览体育活动中，衡阳市博物馆《湘水润岳写丹青》馆藏清代至民国时期名家书画特展、衡阳市湘南学联纪念馆《星火起湘南》——他们从这里走向革命陈列展、衡阳市美术馆追梦新时代——庆建国71周年衡阳市花鸟画作品展、衡阳市少儿图书馆

《童心献祖国 中秋话非遗》线上活动、耒阳市“乐享中秋”蔡伦古法造纸技艺主题活动、市马拉松协会“庆国庆71公里接力跑”、市全民健身中心2020年迎国庆全民健身八人制足球比赛等活动精彩纷呈，让市民游客有了更多的选择。

另外，长假期间您可以去南岳衡山、衡南岐山、回雁峰、雨母山登高祈福；可以去珠晖区茶山坳月季花海、衡东冰水石杨花海看百花争艳，畅享金秋美景；可以去珠晖双水湾景区、衡阳县清花湾体验亲子喜悦，寻找儿时记忆；去罗荣桓元帅故居、夏明翰故居、水口山工人运动陈列馆追寻革命先辈足迹；还可以去石鼓书院、船山文化园、东洲

岛感受历史文人底蕴。

日前，衡阳市文旅广体局通过官方微信、微博、网站，发布了《国庆中秋出游提示》，希望广大市民游客出游前，应查询目的地疫情防控、开放、门票预约、客流限制等措施，带好有效证件、备好“健康码”，做到“无预约、不出游”。同时请市民出游时选择有经营资质的旅行社、宾馆饭店、游乐场和有营运资质的交通工具。参团旅游时，与旅行社签订正规合同并索取发票、行程单，明确约定旅游行程及自费项目，保留购物小票。如遇到紧急情况时，请及时报警求助。旅游投诉请拨打全国旅游服务热线12301，衡阳旅游投诉热线8853373。

## 为祖国生日献礼 用爱心为生命加油

南华大学学生以爱心  
献血的方式迎接国庆节

本报讯（谢丹）“同学们，你们吃了早餐没？没吃先吃点东西，再填表检查抽血……”9月28日上午，在市中心血站，面对工作人员的温馨提醒，南华大学资源环境与安全工程学院环境科学与工程系本19环境01、02班的同学们微笑着点点头。据统计，在当天的献血活动中，该班有15位同学成功献血，其中捐献机采血小板4个治疗量、全血3700毫升。

“去年的今天，我们班同学组织在一起献血。今年国庆节又快到了，我们再一次以献血的方式，迎接国庆节。”该班班长王莎莎告诉记者，“献血对自己的身体并没有任何的影响，占用自己一点点时间，就可以挽救一个生命。这是我们奉献爱心最直接、最简单的一种方式，也是一种特殊的为祖国庆生的方式。”

大家献血后表示，在疫情防控常态化的特殊背景下，能够在社会需要的时候奉献出爱心和热血，用自己力所能及的善举为社会作贡献，感到十分自豪。



风雨廊桥“红潮”涌动

## 东洲岛“张灯结彩”

国庆、中秋节当日，景区开放时间延长至晚10时

本报讯（文/图 记者 胡亚华）连日来，东洲岛景区张灯结彩喜迎传统节日，大红灯笼、鲜艳国旗让市民游客提前感受到了节日气氛。27日，站在人行风雨廊桥入口处，记者看见，4个大红灯笼高高挂起，灯笼上“欢度国庆”四个黄色大字抢眼夺目，廊桥内连排小国旗迎风招展，“红潮”涌动，连片“中国红”扮靓景区，吸引了不少市民游客驻足观灯赏景，拍照留念。东洲岛景区管理处有关负责人告诉记者，为营造欢乐祥和的节日气氛，将组织力量，加班加点，“绣花”造景，栽花添彩，换花“补妆”，让市民游人在赏花观灯中感受传统文化的魅力，欢度假日美好时光。

据悉，国庆、中秋节当天，景区开放时间自上午8时至晚上10时，预计，10月1日将涌现入园高峰，日客流量将达2万人次。景区方希望，市民错峰登岛游玩，自觉出示健康码，保持安全间距，有序进出，不要乱扔垃圾杂物，文明出游。

## “月圆雁城”祝福祖国

大型花卉景点“露脸”高铁衡阳东广场

本报讯（记者 胡亚华 通讯员 文仕春）经过三天施工，昨日，“月圆雁城，祝福祖国”大型花卉景点布设完毕，“露脸”高铁衡阳东广场，5000盆黄金菊拼绣而成的大雁展翅高飞，雄姿尽显。

当日下午，在高铁衡阳东广场，记者看见大型花卉景点气势恢宏，直

径达3米的巨型国徽熠熠生辉，“迎中秋，庆国庆”六个红色大字抢眼夺目，5000盆黄金菊拼绣而成的“金色大雁”振翅翱翔，景点布设巧妙融合了中秋、国庆等元素，景点的中央，翠竹、景石、房屋错落有致，独特新颖的园林小品，令人赏心悦目，花草优化搭配，形成了色

彩斑斓的园林景观效果。长春花花色红艳，多头鸡冠、凤尾、千日红、三角梅以及黄金菊等鲜花拼成一轮轮“圆月”，丰富了景观层次，营造喜庆的节日氛围，较好地凸显了“月圆雁城，祝福祖国”的景观主题。整个花卉景点布设共耗用了3万盆大规模鲜花，国庆中秋两节期间为盛花期，花期可持续2个月左右。

南岳区：

## 拆迁户擅自加层，拆！

本报讯（通讯员 王林芝）日前，南岳区自然资源局土地执法监察大队联合综合执法局、南岳镇等部门，对天子山安置区2名拆迁户违规超层建筑行为依法进行查处，在下达停工通知书的同时，责令其限期拆除超层面积。

南岳区天子山安置区是目前区内较大的一个拆迁安置在建工程。按照要求，各拆迁户必须按拆迁安置规定的层高、面积进行建设，并无条件服从规划管理。然

而，旷利平、旷雪冬2户拆迁户未按审批要求施工，违规超层建设面积分别为120平方米，此行为违反了《中华人民共和国城乡规划法》第九条第六十四条之规定。

开展建设用地动态巡查监管中，南岳区自然资源局土地执法监察大队发现这2名拆迁户未按规划要求，擅自加层，违规建设。经过现场勘查，调查取证，执法监察大队联合相关部门对这2名拆迁户下达了停工和拆除通知书，并限期整改到位。



## 泥砂瓦砾随意倒入“水源保护区”

位于先锋码头上游100米水域，亟待整治

本报讯（记者 胡亚华）“大筐泥砂瓦砾往江河倾倒，污染水体。”近日，有市民向本报新闻热线反映，有人往江河中倾倒垃圾，污染水体水质。

27日下午，在先锋码头上游约100米水域，记者看见一名中年男子推着拖车自堤坡上缓缓而下，放置在河滩旁，拖车上载有一筐泥砂等垃圾，挑选出白色石子后，将垃圾倾倒入江水

中，垃圾撒落江中，连片江水变色，浊流翻滚。“这些泥土可能是废弃的栽花种树的泥土。”常在江边散步健身的周先生告诉记者，湘江是“母亲河”，先锋码头水域位于饮用水水源保护区，应呵护和善待。当地群众希望，有关职能部门应强化巡查力度，依法依规坚决查处往湘江倾倒垃圾等不文明行为，保护“母亲河”，守护好湘江生态环境。



昨日10时许，笔者在蒸湘区廖家湾路附近某超市看见，有市民带狗逛超市，且未牵绳，任小狗在超市里自由溜达，既不卫生又有安全隐患。笔者呼吁超市等各类公共场所明显位置处设“禁止携带宠物入内”提示牌，杜绝这类不文明的行为出现。

■通讯员 何社成 摄

### 简讯

9月25日下午，蒸湘区老科协在晶珠广场开展全国科普日活动，将文艺歌舞节目与科普知识有奖竞答结合起来，如疫

情防护三件套、三项教育、防疫三要素等知识，通过现场抢答进行普及。

（通讯员 李繁荣）

## 健康

责编/伍施施 校对/刘丽花 版式/张文莉

## JIAN KANG

今年国庆中秋“双节同过”，面对即将来临的假期，相信大家都已早早做好了休闲计划。目前正处于常态化疫情防控阶段，“外防输入、内防反弹”的防控压力仍然存在。同时，夏秋之交的季节特点，既面临着新冠肺炎疫情与常见呼吸道传染病叠加流行的风险，又存在登革热、食源性疾病等疾病的威胁。因此，不管外出旅行、聚会还是居家休息，都要做到放假、防护两不误。

昨日，上海市健康促进中心为大家送上“防护18问”，为假期健康保驾护航。

### 1 “十一”长假可以外出旅行吗？

答：当前仍处于新冠肺炎疫情全球大流行时期，尽量避免非必要的跨境旅行；如条件许可，可正常安排国内旅行，但要严格服从旅行目的地新冠防控工作的有关要求。

### 2 出行乘坐公共交通工具应注意哪些事项？

答：乘坐飞机、火车等公共交通工具时要全程佩戴口罩，并配合、遵守交通部门采取的各项防控措施和要求；尽量少触碰公共物品，勤洗手，也可使用免洗手消毒剂保持手卫生。

### 3 去景点游玩应如何做到科学防护？

答：提早了解景区限流、预约等资讯，准备好健康码；尽量选择线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式；游玩时应勤洗手，不用脏手触摸眼口鼻；随身携带口罩，在相对封闭的空间和人员密集场所自觉佩戴；注意与他人保持1米以上的距离。

### 4 若在旅行中出现发热、咳嗽等不适症状，该如何处理？

答：如旅途过程中出现发热、咳嗽等不

适症状，应立即佩戴口罩并尽量避免乘坐公共交通工具，及时到就近的医疗机构发热门诊就诊。

### 5 旅行归来后，还需要注意什么？

答：保存好各类行程票据和电子消费记录以备查询、追溯；回家后做好个人健康监测，自主健康观察时间为14天；期间一旦出现发热、咳嗽等不适症状，应及时至附近医疗机构发热门诊就医并主动告知医生自己的旅行史。

### 6 参加聚餐聚会需要注意哪些细节？

答：牢记个人卫生，勤洗手；注意保持社交距离，避免大声喧哗；就餐时使用公筷、公勺；避免暴饮暴食，做到饮食有度；如有发热、咳嗽等症状应避免参加聚集性活动。

### 7 在餐厅用餐，需采取哪些防护措施？

答：选择间距较大、通风较好的位置落座；二人以上合餐时应使用公筷公勺；建议采用非接触式的电子化支付方式。

### 8 趁着假期想来一次卫生大扫除需要注意哪些细节？

答：清理室内外各种杂物，清除各种积

水和积水容器；检查地漏，确保存水弯功能正常；换洗晾晒被褥和枕头等；门把手、开关、遥控器常用物品可用75%酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。

### 9 居家时多久需要开窗通风一次？

答：开窗通风是降低新冠肺炎等呼吸道传染病感染风险的有效手段之一。温度适宜或条件允许时可保持开窗通风，建议每天至少开窗通风2次，每次30分钟以上；通风时可打开家中距离最远的窗户或门，让流动的空气穿过整个房间，确保室内外空气充分流通和交换。

### 10 十月份的天气，还需要防范登革热吗？

答：登革热是由登革病毒引起，主要经伊蚊叮咬传播的一种以发热、皮疹、全身关节疼痛为主要症状的急性传染病，通常在夏秋季高发。目前仍处于登革热的易发季节，若去东南亚等热带、亚热带地区旅行更要引起重视，做好预防蚊虫叮咬措施。

### 11 如何预防被蚊虫叮咬？

答：入住酒店或居室可启用纱门、纱窗或关闭门窗，睡觉可使用蚊帐，这是酒店或

家庭防蚊的首选；到户外蚊子较多的地方活动时，应尽量穿长袖长裤，对外露的皮肤，可喷涂驱避剂预防蚊虫叮咬。

### 12 被蚊虫叮咬后，该怎么处理？

答：不要乱抓，可外用清凉油、风油精、炉甘石洗剂，均有止痒效果；如出现发热、头痛、关节痛、皮疹等症状，建议及时就医并主动告知医生自己的外出史、旅行史和蚊虫叮咬史。

### 13 假期里应注意哪些食品安全问题？

答：通过正规渠道采购食品，不要购买来源不明的食材；生熟要分开，接触生食材前后都要洗手；海鲜水产和肉类食物一定要烧熟煮透，不食用野味；水果尽量削皮，蔬菜避免生吃。

### 14 什么是食源性疾病？

答：食源性疾病是指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性疾病，根据不同的致病因素可分为微生物、化学污染物、动植物天然毒素等。假期期间，一些地区气温仍较高、湿度大，适宜微生物增殖，且旅途中人们的生活规律被打破，免疫力下降等原因，易发生微生物食源性疾病。

### 15 旅行在外，如何预防食源性疾病？

答：选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅就餐；注意饮食卫生，不吃未煮熟的食物，不喝生水。若出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，应及时就诊。

### 16 假期全程宅在家里，这样总没问题了吧？

答：居家休闲也是个不错的选择，但要“静动结合”。在这秋高气爽的天气里，不妨利用难得的假期，选择一些适合自己的运动方式和适当的运动量，出出汗，减掉小肚腩；假期中也要保持规律作息，牢记熬夜追剧伤身体，避免暴饮暴食，注意营养均衡。

### 17 运动应注意什么？

答：结合自己的身体状况选择运动方式，如健步走、慢跑、广播操、羽毛球、八段锦等；应穿着合适的服装鞋袜；运动前热身，运动后要拉伸，并及时补水。

### 18 不小心扭伤脚踝，该如何应对？

答：脚踝扭伤后应立即停止活动，尽早进行冷敷，并抬高患肢；切忌立即进行热敷、盲目揉搓或使用活血化淤药物。（据澎湃新闻）