

全省今年将新改建国道上千公里

今年底完成全部高速服务区公厕改造,目前已有15座厕所“升级”

本报3月12日讯 近日,2018年全省公路工作会议在长沙召开。会议透露,湖南计划新改建普通国道1000公里以上。

会议指出,2018年,湖南计划完成干线公路投资322亿元,新改建普通国道1000公里以上,农村公路投资142亿元,完成自然村通水泥(沥青)路建设2万公里,提质改造8000公里。

2017年,湖南省普通公路建设完成投资总额503.69亿元,

占全省交通运输固定资产投资总额的62.96%,已经成为全省交通运输建设的“主战场”。其中,湖南普通干线公路建设项目完成投资342.19亿元,新改建干线公路1108.09公里;农村公路建设完成投资161.5亿元,提质改造13320.99公里。

同时,湖南公路治超步入新常态,全年查处违法超限超载车辆3.8万台次,卸载货物29万多吨,取缔非法源头企业822家,彻底摧毁违法“货车联盟”。

■记者 潘显璇

连线 今年底完成全部服务区公厕改造

本报3月12日讯 今天在长沙召开的全省高速公路服务区“厕所革命”工作推进会透露,目前我省已完成15座服务区公共卫生间改造,今年底将完成全省265座服务区公共卫生间改造。

门口设有厕位智能导向系统,提高厕位使用效率;盥洗区域铺装地热瓷砖,解决地面湿滑……这是焕然一新的岳临高速常宁服务区卫生间。

据介绍,目前我省已完成提质7座、改扩建7座、增建1座服务区卫生间。提质升级后的卫生间普遍增设了专用通风设施,配备干手机、洗手液、卫生

卷纸,增设了第三卫生间和公厕前的休息等候区,受到司乘人员好评。

会议透露,由于我省存在政府还贷高速公路和经营性高速公路两种公路,因此在“厕所革命”展开进度上存在差异。按计划,全省将共改造升级经营性高速公路服务区公共卫生间92座。

省交通运输厅党组书记、厅长周海兵介绍,将对经营性高速公路“厕所革命”的日常监督,对不按相关要求要求进行“厕所革命”的经营性高速公路公司进行约谈,并要求其限期整改。

■记者 邓晶璇 通讯员 杨红伟

清明小长假火车票全面开售

本报3月12日讯 年刚过完,下一个小长假又快来了!根据2018年假期放假安排,今年清明假期为4月5日至7日。记者从铁路部门获悉,清明小长假期间的火车票现已全面开售,旅客可通过网络、电话、窗口等方式购买清明小长假火车票。

目前,全国铁路网络和电话订票预售期为30天,车站窗口、代售点和自动售票机延后2天开卖,预售期为28天。不论何

种方式,目前都已经可以购买清明小长假期间的火车票了。

3月12日,记者登录12306APP查询,清明期间从长沙前往怀化、邵阳、娄底、岳阳等各个方向的火车票目前都还比较充裕。据了解,清明小长假期间,铁路客流主要以省内短途客流以及省际客流为主。由于假期时间较短,旅客出行较集中,建议有出行计划的旅客提前购票,以免耽误行程。

■记者 潘显璇

社区开“四点半课堂”,孩子有人管了

本报3月12日讯 孩子放学后无人看管,一直是许多上班族家庭的难题。长沙市雨花区跳马镇斑竹塘社区的社区“四点半课堂”正式开课,为孩子们辅导作业、与他们一起做游戏等,解决了部分家庭孩子放学后无人看管的问题。

今日下午4点半,记者在斑竹塘社区的儿童服务站看到,几名老师正在耐心、细致地辅导孩子们完成作业,待作业完成后,陪着学生看课外书籍、做游戏,直到家长们来接走孩子,老师们才离开。

佳兆业小学伊琳妈妈告诉记者,小学生放学多在下午4

点左右,这个时间点,他们大都各自忙于手头工作,孩子基本处在无人监护的“空档”期。“现在有了‘四点半’公益课堂,我们家长省心了不少。”

斑竹塘社区书记周波介绍,公益课堂的老师由社区志愿者、益友会志愿者及学生家长志愿者组成,不收取任何费用,也不向孩子们收取费用。周波还说,社区还成立了未成年人活动室、未成年人心理健康辅导站、绿色网吧等针对未成年人的服务阵地,“我们将整合更多的社会资源,加快推进各项便民项目。”

■记者 杨洁规 通讯员 熊其雨 夏丹



长沙橘子洲大桥检测,将提质改造

3月11日凌晨,长沙橘子洲大桥,工作人员在对大桥现状开展检测工作。当天0:00至6:00,长沙橘子洲大桥进行全封闭检测。该大桥桥面沥青混凝土多处出现裂缝和车辙,导致行车颠簸。目前,长沙市委市政府要求有关部门抓紧研究橘子洲大桥提质改造方案。

记者 郭立亮 摄

春天长高“黄金期”,给孩子增高有诀窍

专家为孩子增高“开药方”:营养锻炼睡眠好心情,一样都不能少

本报3月12日讯 春天是最富有生命力的季节,对处于生长期的孩子来说也是一年中生长增速的关键时期。世界卫生组织一项研究也证实,孩子的生长发育有显著的季节性,其中春季(3月~5月)长得最快,身高的生长速度是秋天的2倍~2.5倍。

这个季节,家长们如何为孩子身高“助力”?记者采访专家,听听他们的建议。

乱吃增高药,小心性早熟

怎样助力孩子长高?省儿童医院儿童保健所所长钟燕提出几点建议。

首先是保证营养。营养素的充足与均衡是生长发育的物质基础,家长要保证孩子摄入足够的蛋白质、碳水化合物及维生素,特别要适当补充动物性蛋白。一些重要的微量元素如锌、铁和B族维生素在动物性食物中较丰富,缺乏这些营养素也容易造成孩子身材矮小。此外,钙、磷元素及维生素D作为骨骼的重要物质基础,也要确保供应。

其次,坚持身体的锻炼。锻炼身体能促进孩子骨骼、肌肉、关节、韧带的发育和功能健全。家长可以督促孩子每天进行20分钟~40分钟的有效运动时间。

再次,充足的睡眠及愉悦的环境和心情也必不可少。孩子要养成早睡、早起的习惯,每天保证8小时~10小时的睡眠,这样会使体内生长激素和其他身长发育有关的激素处于最佳的分泌和发挥功能的状态,发

挥最大的生长潜能。良好的心情和积极的情绪也能促进生长,家长不要给予孩子过重的学习和精神压力。

最后需要提醒的是,家长不可给孩子乱服“增高药”。张燕强调,乱吃增高药可能起到“拔苗助长”的作用,甚至造成性早熟。

常按孩子这些部位也能助长

近年来,儿童推拿成为不少妈妈为孩子保健的选择。省中医附一针灸推拿科小儿推拿治疗中心负责人汤伟副教授介绍,把握住春季助生长这样的好时机,不但能达到宝宝强健脾胃、益脑益智,还能促进宝宝生长发育、改善宝宝脾胃虚弱等症状。

专家介绍,家长可以推拿孩子的五个手指末端的螺纹面,这是五指上的脾经、肝经、心经、肺经和肾经,具有健脑益智的功效,补脾经具有健脾胃补气血的功效。具体的手法是在螺纹面顺时针旋转推揉即可,次数为100至150次。

其次是推拿胸骨下端和肚脐连接的中点,这叫中脘穴,最为直接的作用就是加速胃的蠕动,是治疗肠胃疾病常用穴,可以促进胃肠蠕动,加快消化。具体手法为手指揉按穴位,次数为100至120次。

家长还可以推拿孩子的整个腹部,次数为一分钟60到100次,可达到健脾胃、调整肠道功能。

■记者 李琪

长沙开始免费补种脊灰疫苗

本报3月12日讯 针对此前长沙市脊灰疫苗缺货的情况,即日起长沙市各大预防接种门诊都可免费补种脊灰疫苗。2016年3月1日后出生未接种过脊灰灭活疫苗的儿童,可在现居住地正规预防接种门诊补种1剂脊灰灭活疫苗。

目前,用于预防脊灰的疫苗有二类:脊灰减毒活疫苗、脊灰灭活疫苗。哪些孩童符合免费补种疫苗对象?长沙市疾控工作人员介绍,2016年3月1日后出生,仅通过口服的方式吃过滴剂(二价脊灰减毒活疫苗)的儿童,不论是吃过1剂次滴剂、2剂次滴剂还是3剂次滴剂,均属于补种对象,如孩子属于这类情况,在最后一次口服滴剂≥28天后及时带孩子去完成本次脊灰灭活疫苗补种。

而已通过打针的方式,接种过脊灰灭活疫苗,或五联苗的儿童;或通过口服的方式吃过糖丸(三价脊灰减毒活疫苗)的儿童不符合免费补种对象。

由于之前疫苗供应不足,此次补种既可查漏补缺,又结合两种疫苗联合使用,可使保护效果更佳。

长沙市疾控专家提醒,外地来长沙的宝宝,家长一定要仔细检查预防接种证,如果没有IPV接种史,则需尽快至少补种1剂IPV。详情咨询居住地的预防接种门诊。

■记者 张洋银 通讯员 刘浩