

长假出行 这些信息或许助你轻松自如

记者 刘波 通讯员 伍先安

9月29日,市交警支队发布国庆中秋出行提示,方便市民出行。

市交警支队透露,今年因国庆、中秋节叠加,受中国传统文化习俗影响,加之假期时间长、全国高速公路7座以下小型客车免费通行、全市整体天气较好等有利因素,旅游流、探亲流等多流交织,全市道路交通流量将大幅上升,且整体呈“前高后低”趋势。

上高速尽量避开邵阳南收费站

该支队介绍,经相关职能部门预测,今年全市旅游接待人数有望超200万人次,同比增长15%以上,崑山旅游景区8天接待人数可能近百万。邵阳南收费站车流量可能将排入全省高速全收费站前十位,选择高速出行的朋友可以尽量绕开邵阳南收费站,由邵阳北或邵阳东出城。

交通流高峰时段

根据往年数据预测,我市交通出行高峰将有五个阶段:

第一阶段,9月30日(假期前一天)午

后全市各道路交通流量将逐渐攀升;

第二阶段,10月1日9时至20时,将迎来出行高峰,城市的主要国省道干道和高速公路流量将激增;

第三阶段,10月2日至5日期间,日流量较10月1日有所下降,但易出现间歇式小高峰。10月4日,受中秋节集中出行影响,将出现假期第二个流量高峰;

第四阶段,10月6日至8日,城区将迎来返程车流高峰,预判10月6日将出现返程小高峰。10月7日交通流量较6日有所下降,但仍将处于较高水平。10月8日交通流量将逐渐走低;

第五阶段,10月9日(假期后一天),因假期结束交通流量逐渐回归正常。

境内积水或滑坡、塌方路段

双清区易积水路段:渡头桥镇老群力村潭邵高速公路桥下涵洞

双清区易滑坡路段:世纪大道到邵阳北高速公路路口

大祥区易积水路段:邵水西路邵水桥下

城步易滑坡路段:省道S219线237KM+500M

新邵县易滑坡路段:张家冲至石泉高速公路、龙溪铺到高平

境内易堵路段

大祥:雨溪桥、罗市镇、西湖路北塔:320国道杨家垅路段、217省道陈家桥路段、西湖北路至西湖桥北、魏源路至资江一桥北、资田路(西湖北路至北塔生态园)

隆回:G320南岳庙至井塘,S219三阁司至西坪

新邵:县城区酿溪镇新涟街、大新街主干道、渔龙公路桑德大道(原称雀塘路)、新田铺镇塘口路段

邵阳县:大木山人民医院前路

市交警支队提醒,广大交通参与者出行尽量避开高峰时段、热门线路和拥堵节点,错时出行。



9月30日,市残联组织第三方验收组对邵东县心灵星特殊儿童康复中心承担的50名孤独症儿童精准康复项目和邵东特殊教育学校承担的40名智障儿童精准康复项目进行验收。图为康复老师正在指导亲子同训,提高孩子的综合运动能力。

贺旭艳 杨玉兰
摄影报道

社区厨艺竞赛 居民分享美味

记者 伍洁

本报讯 9月30日上午,双清区龙须塘街道五井塘社区厨艺坊里十分热闹,这里正在举行“庆国庆、迎中秋、促和谐——首届社区厨艺大赛”,参赛的“大厨”们正在烹饪自己的拿手菜,香味扑鼻。

为促进社区邻里和谐,给居民提供交流厨艺的平台,由双清区社会组织孵化基地举办此次社区厨艺大赛。当天共有7名居民报名参赛,每名参赛居民做一道自己最拿手的菜,最后通过30名大众评委品尝,以获得点赞牌数量多少评选出一二三等奖。

当天上午9时开始,每两名参赛居民

同步炒菜。经过2个小时的赛程,方便面炒牛肉、红烧鸭子、凉拌西兰花、麻辣鸡爪、水煮草鱼、青椒炒肉、麻辣豆腐等7道家常菜都已经出锅上桌。来自30名大众评委逐一品尝每道菜,最终红烧鸭子以11个点赞牌获得第一名,麻辣豆腐以6个点赞牌获得第二名,麻辣鸡爪以4个点赞牌获得第三名。双清区社会组织孵化基地负责人给三名获奖居民发放荣誉证书和月饼礼盒。

“没想到我们社区有这么多‘厨神’,既能品尝到美味,又能从中学到烹饪技巧。”居民曾秀英赞不绝口。“我煮的红烧鸭子,是先开大火用香油爆炒鸭肉,等鸭肉变色后再用小火焖煮半个小时,等鸭肉里的油焖出来后,鸭肉的口感自然就出来了。”

获得厨艺大赛冠军的83岁老人卢连英介绍做菜的心得。

据了解,厨艺坊助老爱幼服务站于今年6月份成立,利用该平台为社区居民免费提供展示拿手菜的交流机会,并在逢年过节时为社区老年人、孤儿提供优质的餐饮服务活动。



30名大众评委用点赞牌评选出最好的家常菜。
伍洁 摄

刘志坚 郭莹

9月28日上午,新邵县陈家坊镇东江村七组退休老教师马国超从自家地里劳作回家后,马上给患有尿毒症妻子苏秋云做当天的第二次腹膜透析。马国超说:“妻子重病在身,作为丈夫,心里只有一个念头,就是希望妻子早日好起来,她好好的,我就是最开心的。”

马国超今年62岁,家住新邵县陈家坊镇东江村七组,回族,1975年9月参加教育教学工作,2015年9月退休回家。妻子苏秋云,今年58岁,20余年来,身体患有严重肾炎病,近年因病情恶化被诊断为尿毒症,生活不能自理。

马老师介绍,1982年,他与妻子苏秋云相识结婚,先后生育了两个女儿。

婚后,丈夫马国超经常忙于教学事业,妻子苏秋云就在家务农,挑起了家里照顾父母、子女、收拾家务、种田地等重担。1997年6月的一天,苏秋云突然感觉身体不适,倒在地上不省人事。马国超在学校闻讯后,马上喊来一辆车陪同妻子到邵阳市第一人民医院诊治。医师检查后告诉马国超,妻子患有严重肾病,需要马上住院治疗。

尽管每年治疗,苏秋云的病情仍不断恶化。2016年6月,被诊断为尿毒症。得知妻子检查结果时,马国超傻眼了,但是看着更加伤心的妻子,他把所有的难过都留在心里,鼓励妻子积极治疗。

马国超说,妻子患尿毒症后,他每天要帮妻子做四次腹膜透析,每次住身体里灌4斤的腹透液,他每次看着妻子做透析都很心疼。从此,马国超便学会了收拾家、做饭、给妻子消毒、换药等活计。退休几年来,他几乎没有出过家门,除了在家种点蔬菜,几乎都是天天陪在妻子身边,即使有事外出也速去速回,不让妻子一个人待着,菜谱也按照妻子的病情和口味调整。

“年轻的时候,农村活计我啥都会干,丈夫忙事业,家里根本顾不上。现在我身体垮了,不但患了尿毒症,而且还患有脑动脉硬化、高血压、脑萎缩、胃病多种疾病,如今啥事都不能干,每天都是爱人伺候我。二十多年来,要是没有他的细心照料,我早就不在人世了……”妻子苏秋云感慨道,有这样一个好丈夫,两个女儿也很孝顺,家庭又和睦,我觉得很幸福!

“丈夫照顾妻子是天经地义的,只要身体状况允许,我就会照顾好重病妻子,让她开心每一天。她好了,我们这个家才是真正的家啊!”马国超如是说。

作为一名丈夫,马国超做到了对重病妻子关心体贴;作为一名人民教师,他爱岗敬业,任劳任怨;马老师退休前,他从未因妻子重病耽误过学生的教学,他所教的各年级科目在全县质量检测中经常获奖。参加工作以来,先后获得了县、镇“优秀教师”“先进工作者”“优秀班主任”“十佳师德标兵”“全县民族团结先进个人”等多个荣誉称号。

不离不弃 二十年如一日照料重病妻子

妻子得了二十年肾病,丈夫马超也成了半个医生