

为旅游安全系上保险带

旅途中万一遇到“道路交通事故”、“水运事故”、“铁路、轨道交通事故”等事故灾害怎么办？一份《旅游安全手册》为您提供指南。

道路交通事故

自驾车出游时，如与机动车发生交通事故，事故轻微且责任明确，可按交管部门要求自行协商解决，否则应及时报警，寻求帮助，同时设立警示标志。

当车辆发生紧急刹车、碰撞、侧翻等突发事件时，车内人员应就近抓住车内固定物，并注意保护头部。

乘坐大巴出游时应注意系好安全带，提前了解安全锤、灭火器的使用方法和逃生门窗位置。

当车辆发生火灾时，车内人员应立即设法逃出车外，避免张嘴深呼吸或大声呼喊，并注意保护露在外面的皮肤。

当车辆驶入河湖中，车内人员应设法尽快从安全窗、安全门逃出。

当发生交通事故时，应对受伤者的受伤部位进行常识性的检查，并及时止



血、包扎或固定。

注意保持伤者呼吸通畅；如果呼吸和心跳停止，要立即进行心肺复苏抢救。

发生重大交通事故时，不要翻动伤者，要立即拨打110和120求助。

火灾事故

火灾发生时，应及时拨打119报警。小火应立即扑救，如果火势扩大，应迅速撤离。

逃生时应准确识别疏散指示方向，千万不要拥挤，快速逃离火场。

火场逃生过程中，要一路关闭背后的门；逃出现场后切勿重返屋内取贵重物品。

火灾发生时，切不可搭乘电梯逃生，更不要盲目跳楼。

如果烟雾弥漫，要用湿毛巾掩住口鼻呼吸，降低姿势，沿墙壁边爬行逃生。

当衣物着火时，最好躺下或就地卧倒，用手覆盖脸部并翻滚压熄火焰，或跳入就近的水池，将火熄灭。

夜间发生火灾时，应先叫醒熟睡的人，尽量大声喊叫，提醒其他人逃生。



一旦发现自己身处森林着火区域，应准确判断风向和火灾延烧方向，逆风逃生。

如果被大火包围在半山腰，要绕开火头快速向山下跑，切忌往山上跑。

铁路、轨道交通事故

事故发生后，要听从工作人员的统一指挥，待列车停稳后，在工作人员的组织下，有序地向车厢两端紧急疏散。不要盲目跳车，以防摔伤或被其他列车撞伤。

撞车瞬间，要两腿尽量伸直，两脚踏实，双臂护胸，手抱头，保持身体平衡。

列车发生火灾、爆炸事故时，列车服务员应迅速疏散旅客，尽力切断火源、爆炸源并保护好现场。



流连普吉岛

当飞机慢慢盘旋到普吉岛上空，透过舷窗向下凝望，山环海绕，宛如一粒粒绿色宝石，夕阳西下，蔚蓝的海水与岩岸相碰撞拍出的浪花，闪现出一片金灿灿的波澜，山光海色，相互辉映，成为世人瞩目的度假休闲胜地。

普吉岛是泰国南部的世外桃源，位于印度洋北部、安达曼海之中，形状似一颗椭圆的珍珠，它是泰国境内唯一有行省管辖地区的岛屿，面积570平方公里，周围环绕

的人文和自然景观。

普吉岛，因其独特的地理环境，大海温驯如处子。无垠蔚蓝的天空，澄澈碧蓝的海水，像美人顾盼神飞的眼眸，闪动着清亮的光泽。形态各异，景象万千，美得让人眩目，让人陶醉，让人流连。

光着脚漫步在牛奶似的沙滩上，柔软而舒适，奔跑在海里，乳白色的浪花亲吻着双脚，浪花如云，追随脚步，水花四处飞溅，海风吹乱头发，海浪声，仿如悠扬绵长的乐

曲，浸透心灵深处。

这次普吉岛之行，心身无限量放松，给人留下深刻美好的记忆。那些自然天成的壮阔景观、佛教文化也给人留下许多无法解开的底蕴与奥秘。
(本报综合)

行者无疆

蒲圻办事处华舟社区用红色引擎聚民心谋发展

党建引领社区，党建促进社区，党建发展社区，党的凝聚力、号召力、影响力和亲和力，在赤壁市蒲圻办事处华舟社区得到了很好的彰显。

“五老”的作用充分凸显。“家有老，像个宝”，华舟社区充分发挥“老党员、老干部、老战士、老教师、老模范”五老的作用，在“五老”的带动下，更多的党员和群众自发地参与到自我管理、自我约束之中。今年第四期支部主题党期间，为了凭吊革命烈士，有的老党员年事已高，但是，他们依然踏着艰难的步履，一步一步登上烈士陵园，肃穆地站在烈士碑前重温入党誓词，虔诚地给烈士献上花环。

“王婆婆工作室”为民排忧解难。南院小区党支部书记王德福，今年80岁，党龄54年，左邻右居亲切称她“王婆婆”。为了更好地帮助社区其他人员，王婆婆成立了“王婆婆工作室”，主要是化解居民矛盾，收集居民意见，及时反馈社区。王婆婆义务服务居民25年，哪家有了矛盾，哪家有了纠纷，她都会在第一时间出现，热道古肠，凝聚了民心，融洽了邻里，和睦了小区。

“文艺烹饪服务”政府买单。华舟原是国家军工企业，干部职工素养高，为了充分调动和发挥华舟社区离退休员工的积极性，华舟社区先后成立

崇阳烟草着力提升监管水平

遗失声明

本报讯 通讯员陈颖报道：近日，崇阳县烟草专卖局多措并举，持续强化烟草专卖零售许可证后续监管和零售客户真实性清理整治，不断提升许可证后续监管水平。

一是着力摸清客户基础信息。专销互动，优化服务，结合自律小组建设，全面重新摸底排查客户基础信息，认真核查零售客户是否亮证经营、证照相符、经营业态以及许可证规范使用情况，详实记录相关信息，持续完善真实客户基础信息动态管理。

二是着力强化工作职责。刀刃向内，彻底自查，是否存在违规办理人情证、关系证，是否存在违规在禁办场所办理许可证，是否存在符合办证条件违规不予办证等情况，对许可证管理中的不作为和违规行为依法依规严肃处理，确保许可证后续监管成效。

三是着力核查整改问题。重点检查，深入宣传，对存在长期关门、证照不符、证照不符、一户多证、许可证非法转让等不规范情形的客户责令限期整改，同时深入宣传烟草专卖法律法规和政策，双向增强零售客户规范经营意识。



蒲圻办事处

美食大观

蓝莓酱

○ 陈希子



蓝莓果实中含有丰富的营养成分，尤其富含花青素，它不仅具有良好的营养保健作用，还具有防止脑神经老化、强心、抗癌、软化血管、增强人体免疫等功能。因为其具有较高的保健价值所以风靡世界，是世界粮食及农业组织推荐的五大健康水果之一。

新鲜的蓝莓味道不甜不酸，口感比较淡。野生蓝莓的口感就略偏酸，但是在加入白糖煮成蓝莓酱后，酸甜味道却刚刚好。蓝莓酱熬好后，舀一勺放在芝士蛋糕里，酸甜清香。

蓝莓酱的做法也很简单，将新鲜蓝莓清洗干净后沥干备用，白砂糖和水按2:1比例，小火熬成糖浆备用。

将蓝莓倒入熬成的糖浆中，煮开小火进行搅拌，直到蓝莓爆浆皮肉分离，酱成粘稠状。再将柠檬汁倒入蓝莓酱中，进行搅拌均匀。冷却后可以过滤掉蓝莓皮，也可以不过滤，装入密封罐中，入冰箱冷藏即可。

也可以加入适量的樱桃酒和葡萄酒，一起熬煮，这样蓝莓酱本身味道不会过于甜，并且在最后停火前，放少量的肉桂粉和香草砂糖，让蓝莓酱的味道更丰富些。

蓝莓酱制作过程中加入柠檬汁，一方面可以增加一些甜酸的口感，主要是可起到自然防腐的作用，柠檬同样具有很强的抗氧化功能，也可以起到延长保质期的作用。

自制的蓝莓果酱，味道是市售果酱无法媲美的。它可以涂面包，或者搭配着做饼干等等。蓝莓还是一种低热量的食品，12杯蓝莓浆果仅含42卡路里的热量。蓝莓果实中含有的花青素，也是非常强的抗氧化剂，可以帮助预防动脉内斑块的形成和多种癌症。对女生而言，的确是很好的养生佳品。

出行贴士

暑期旅游旺季须知(一)

暑期旅游旺季来临，研学游、亲子游、家庭游将形成出游高峰，出境游、海岛游、自驾游持续升温。咸宁市文化和旅游局提醒广大游客出游放松身心的同时，切勿放松安全意识。

一、关注出行提示，重视出游安全。密切关注旅游、外交等有关部门发布的出行提示，了解目的地天气、卫生、交通和社会治安情况，谨慎或暂勿前往恐怖袭击频发、政局动荡不稳或发生重大疫情、自然灾害的国家和地区。

二、签订旅游合同，购买人身意外伤害保险。要到有相应资质的旅行社报名，并签订合同，明确约定产品内容、旅游行程、服务价格、服务范围、食宿标准、旅游景点、时间安排、交通工具、违约责任。明显低于正常价格的旅游产品需慎重。

三、理性选择项目，注意涉水安全。谨慎参与高空、高速、探险等高风险旅游项目，不盲目追求刺激。涉水活动务必提高警惕，穿戴好救生衣，听从专业人士指导，未成年人需有家长陪同。

四、谨防租驾车辆，杜绝交通违法行为。选择有运营资质的交通工具，切记购买相关交通保险。自驾出行前，仔细检查车况，避免疲劳驾驶，严格遵守交通规则。
(本报综合)

注销公告

票号码：06233618，金额 20430 元，特声明作废。
钟前军遗失残疾证，证号：422301197206143117，特声明作废。
刘振国遗失咸安区国源机械加工厂行政公章一枚，统一社会信用代码：92421202MA4CWTF3K，特声明作废。

崇阳中医院

骨伤科

(咸)医广[2019]广告

电话：3066175 3066171 3066230
地址：崇阳县天城镇程家巷36号