

2025 年度全国三八红旗手、全国巾帼文明岗表彰名单公布

我市一个人和一集体获表彰

■记者 杨天娇

本报讯 近日,全国妇联公布2025年度全国三八红旗手、全国巾帼文明岗等表彰名单,丹江口市环境保护监测站水质室主任熊屹荣获全国三八红旗手称号,十堰明佳家政服务有限公司母婴服务部获评全国巾帼文明岗,为十堰市女性群体赢得荣誉。

自1996年投身生态环境系统以来,环境工程专业工程师熊屹始终扎根丹江口库区水质监测一线,以科学严谨的态度对待每一次样品分析、每一组监测数据;她常年奔波在城区和乡镇的河流、饮用水源地,单日驱车330多公里跑遍六七个乡镇是常事。在她的努力下,丹江口市百余家涉水企业、数十个监测点位连续十八年实现水质检测数据上报零失误。工作中,她毫无保留做好传帮带,带领水质室女同事勇挑重担,先后斩获十堰市“最美守井人”、湖北省三八红旗手等多项荣誉,用忘我的付出诠释着环保人的使命与担当。

十堰明佳家政服务有限公司母婴服务部是一支由180余位优秀月嫂、育婴师组成的“全女性”团队。自2015年成立以来,团队始终秉持“专业铸品牌,爱心暖万家”宗旨,创新“以赛促训、以训促干”培养模式,常态化开展新生儿护理、产后康复等专业培训,团队成员在全国及省级家政技能竞赛中屡获佳绩;搭建“互联网+线上线下”就业对接平台,年培训200余人次,累计帮助超8000名下岗女职工、农村富余劳动力等女性群体实现就业;组建巾帼志愿服务队开展免费母婴知识讲座,推出定制化母婴服务,针对早产儿护理、产后抑郁疏导等特殊需求提供24小时贴心照护,累计服务家庭超5000户,客户满意度达98%以上。

游园会好热闹



市工人文化宫内,欢快的舞蹈将气氛推向高潮。



孩子们在市图书馆体验巧嘴吹福气。

■文、图/记者 冰客 潘世新 吕世银

本报讯 昨日是元宵节,市工人文化宫与市图书馆分别举办游园活动,将传统文化的厚重底蕴与节日的欢乐氛围完美融合,欢度元宵佳节。

当日上午,市工人文化宫张灯结彩、喜气洋洋,由市总工会主办、市钟书社协办的“元宵雅集·灯影传情”2026年全市职工新春游园活动元宵节暨传统文化宣讲主题活动在此举行。活动以“赏灯雅集传文脉 工惠元宵暖人心”

为主题,将传统文化宣讲与元宵民俗体验深度融合,为市民带来一场沉浸式的民俗盛宴。

当日,市图书馆举行了一场主题为“骏马跃新春 萌娃迎福来”的“我们的节日·元宵节”游园会,100组读者家庭齐聚于此,在趣味满满的活动中共度元宵佳节。

记者在现场看到,本次游园会共设计四个趣味打卡环节,孩子们在家长的陪同下参加新年心愿墙、巧嘴吸福气、投壶纳福礼、欢乐套圈圈等活动。孩子们穿梭在热闹的游园会中,识年俗、品年味、享年趣。

生活提醒

2025年度个税综合所得汇算清缴启动

■记者 罗毅

本报讯 记者昨日从国家税务总局十堰市税务局获悉,2025年度个税综合所得年度汇算清缴本月已经启动,为提升服务体验、错峰分流办理,汇算初期将继续提供预约办理服务。

据了解,自2月25日起,纳税人可通过个人所得税App预约3月1日至20日期间任意一天办理汇算。纳税人若选择在3月21日至6月30日期间办理,则不需要预约,可随时登录App直接申报。

同时,为减轻纳税人负担,政策明确对部分情形予以豁免。纳税人在2025年度已依法预缴个人所得税,且符合以下条件之一的,可免于办理年度汇算:一是年度汇算需补税但综合所得全年收入不超过12万元;二是年度汇算需补税金额不超过400元;三是已预缴税额与年度汇算应纳税额一致;四是符合年度汇算退税条件但不申请退税。

年度汇算旨在保障纳税人合法权益,确保税款准确缴纳。税务部门建议纳税人合理安排时间,优先通过个人所得税App等线上渠道便捷办理,及时核查并享受可能存在的专项附加扣除等税收优惠。



十堰晚报 秦楚网 8110110

建议开通张湾区柏林镇到火车站北广场公交线路

网友:建议开通张湾区柏林镇经三峡路到火车站北广场的公交线路,柏林镇居民要到主城区只能坐1路公交车,每次车上乘客特别多。

市城市公交集团:三峡路是连接花果片区和十堰主城区的交通要道。该道路一是两侧未规划建设港湾式公交站台,二是周边无正规公交场站建设,三是客源只在花果片区和火车站附近,道路两侧暂无商业开发和集中居住人群,全段无上下车需求,暂不具备开通公交线路的必备条件。针对网友反映乘坐1路公交车拥挤的情况,公司下一步将根据实际客流加密该线路高峰时段班次,减少乘客候车时间。公交服务热线:0719-8611315。

柳林路有人将车停在人行道

网友:柳林路一处人行道上的拦车石被人私自移开,车辆在人行道上乱停乱放,行人无法通行。

市公安局:收到网友反映的情况后,辖区交警大队立即赶到现场对违停车辆进行了清理,并对车主进行告知劝导。后续,市公安局将进一步加大对该路段的巡查管控力度,针对人行道上的违停车辆,严格依法依规进行处理,切实保障行人通行安全。(据秦楚网《民意直通车》)

每天戴耳机真的会聋吗?

■据央广网

3月3日是第27个全国爱耳日,今年的主题是“全民科学爱耳,共护听力健康”,再次提醒大众关注听力健康。长期佩戴耳机会损伤听力吗?我们应该如何正确选择和佩戴耳机?广州医科大学附属第二医院耳鼻喉科主任陈枫虹教授为您解答。

戴耳机真的会“摧毁”听力吗?“会,但主要是不当使用方式导致。”陈枫虹介绍,人类的耳朵里有一个叫作“毛细胞”的精密结构。它像田野里的麦浪,随着声音摆动,将机械振动转化为电信号传递给大脑。这些毛细胞是不可再生的,“死”一个少一个。当我们使用耳机,尤其是入耳式耳机时,相当于将声源直接贴在了耳道口。声音的能量没有经过空气的缓冲,全部集中冲击鼓膜及听小骨

链,最终传递到内耳。

陈枫虹强调,这种损伤很隐匿。噪声性听力损伤往往是从高频听力开始的,普通的对话属于中低频,所以在初期,患者很难察觉,往往等到听力明显下降,甚至出现耳鸣时,却发现损伤已经不可逆了。

针对日常使用耳机的场景,陈枫虹总结了最常见的三大“听力杀手”。

音量过大、时间过长。在地铁、公交等嘈杂环境中,环境噪声会触发“隐蔽效应”,为了听清内容,人们会不自觉地调高音量。在地铁里,环境噪声通常能达到80至90分贝,此时为了听清耳机,输出音量往往会突破100分贝,这种双重噪声对听力的伤害很大。建议使用耳机应遵循“60—60”原则,即音量不超过最大音量的60%,连续使用不超过60分钟。

戴着耳机睡觉。很多人喜欢伴着音乐入睡,一戴就是一夜。人睡着

后,身体处于休息状态,但耳朵还在持续工作。一方面,这让内耳的毛细血管长时间处于疲劳工作状态,另一方面,侧睡时耳机会对外耳道造成物理压迫,容易导致耳道皮肤充血、水肿,甚至引发外耳道炎。

长期不清洁耳机。入耳式耳机塞入耳道,在耳内形成了一个相对密闭、潮湿、温暖的环境。如果耳机头长期不清洁,上面滋生的细菌和真菌(如念珠菌)会反复感染耳道皮肤,导致顽固的真菌性外耳道炎。患者会感到奇痒无比,甚至出现堵塞感,治疗周期非常长。

面对市面上琳琅满目的耳机种类,陈枫虹给出了专业的选购和使用建议:降噪耳机,是嘈杂环境中的“保护伞”;骨传导耳机,是户外运动人群的首选;头戴式耳机和入耳式耳机,两种耳机的选择视场景和耳道状况而定。