

跳湖勇救老人的她获评全国“最美”

交通运输部、中华全国总工会公布“最美公交司机”名单，长沙公交集团907路公交驾驶员艾桃香上榜

长沙晚报3月26日讯（全媒体记者 聂映荣 通讯员 李芳 陈潜）清晨时分，长沙公交集团907路公交驾驶员艾桃香无意间发现，一位老人掉在湖里。她当即跳入冰冷湖水中，将老人救出。去年，长沙晚报曾报道过这一暖心故事。近日，交通运输部、中华全国总工会公布2023年“最美公交司机”等名单，艾桃香获评2023年“最美公交司机”。



故事 跳进冰冷湖水中勇救老人

2023年2月9日清晨7时40分左右，在芙蓉区东湖边，艾桃香晨跑时偶遇老人落水。“当时，老人在湖中起伏起伏，已经快没了挣扎的力气。”艾桃香立马冲上湖岸，顾不上湖水冰冷刺骨，脱下外套便跳入水中，用力将老人往岸上拖，最终与路过的好心市民合力将老人救上岸。

老人被救起后意识模糊，艾桃香连忙将其背至旁边的长椅上休息，并拨打急救电话。随后，她又用自己的外套，为老人保暖，自己则光着脚在岸边守护，直至救护车赶到。艾桃香等到老人被顺利送上救护车，才默默离开。

“那时根本没考虑太多，虽然自己也冻得浑身发抖，但能救回一条鲜活的生命，太值了！”如今，她再回忆起上述情况时说，“我只是一名普通通通的公交驾驶员，遇到需要帮助的人，我肯定毫不犹豫伸出援手，今后再碰见这样的事，我还会义无反顾地去做。”

服务 加装坐垫让乘客更舒适温暖

艾桃香的同事们介绍，艾桃香不仅在危急时刻挺身而出，在公交驾驶员的岗位上，她也总是以乘客为中心，用心服务。

去年12月，一位76岁的乘客赵姨特意打电话给长沙晚报新闻热线，希望表扬一位公交司机，这位司机就是艾桃香。原来，艾桃香特别关注老年乘客的需求，为公交车座位加装红色坐垫，让老人坐得更舒适温暖。前排有乘客打喷嚏，她还主动递上纸巾。赵姨等不少乘客都称赞她是暖心司机。

艾桃香在工作上传承着雷锋的“螺丝钉”精神及“钉子”精神，为严

自己的外套，为老人保暖，自己则光着脚在岸边守护，直至救护车赶到。艾桃香等到老人被顺利送上救护车，才默默离开。

“那时根本没考虑太多，虽然自己也冻得浑身发抖，但能救回一条鲜活的生命，太值了！”如今，她再回忆起上述情况时说，“我只是一名普通通通的公交驾驶员，遇到需要帮助的人，我肯定毫不犹豫伸出援手，今后再碰见这样的事，我还会义无反顾地去做。”

格要求自己，她在车前放置半瓶水，练习平稳驾驶技术。行车过程中，艾桃香总采取防御性驾驶技术，严格遵守323进站规则（即30米减速，停车2秒开门，关门3秒再起步），慢起步、匀加速，遇到紧急情况不踩急刹车，让乘客安稳乘车。

她还经常向经验丰富的师傅和维修人员请教，适应从燃油车到纯电动车的转变，总结省电的驾驶技巧，如慢起步、匀加速和精准刹车，一个月节省百余元电费。自从从事公交客运行业以来，她做到了“零事故、零违章、零投诉”。



长沙公交集团907路公交驾驶员艾桃香，近日获评全国“最美公交司机”。长沙晚报全媒体记者 邓艳红 摄

数据

公交集团去年涌现近3万起好人好事

日前，交通运输部、中华全国总工会在《关于公布2023年“最美公交司机”等名单的通知》中指出，长期以来，广大公交司机奔波在出行服务一线，努力拼搏、担当奉献，涌现出一批先进典型和感人事迹。希望广大公交司机以“最美公交司机”为榜样，爱岗敬业、忠于职守、热诚服务，进一步推动城市公共交通高质量发展。

26日，艾桃香在接受记者采访时说，这份荣誉既是对她个人的激励，更是对长沙一大批优秀公交司机的肯定。“我身边有很多优秀同事都值得我学习，甚至有很多乘客也值得我学习。”艾桃香说，最近的一天，她所驾驶的车上当时坐的基本上都是老年乘客，一名70多岁的老人主动给80多岁的老人让座。艾桃香最终给两位老人都安排好了座位，同时自己也被老人的这一举动所感动，“善意会互相传递，你对别人微笑，别人也会对你微笑。”

在雷锋家乡长沙，公交司机们所做的暖心事不胜枚举，他们在车厢内拾金不昧、爱老助残、救助病患，在车厢外见义勇为、扶危济困、志愿服务……长沙公交集团相关负责人介绍，据不完全统计，长沙公交集团2023年涌现的各类好人好事近3万起，收到乘客来信来电、送锦旗表扬11549件（次）。

今年城区小学入学报名更简化

长沙晚报3月26日讯（全媒体记者 岳霞 通讯员 邓琼）4月1日至15日，2024年长沙市普通中小学入学报名系统开放。报名需要准备什么资料？记者26日从长沙市教育局获悉，根据“高效办成一件事”材料最简化要求，入读小学报名资料更精简，根据五类不同情况提供不同材料。在划定学区内，小学按有房有房、有房无房（第一类）、有房无房、有房无房（第二类）、无房无房的生源顺序依次录取。录取顺序与网上报名先后顺序无关。

今年入读小学报名资料往年精简，家长看清楚自己属于哪类：有房有房的，只需要房产证、学生户口本、父母户口本；有房无房（第一类），只需要学生户口本、父母户口本；有房无房的，只需要房产证、学生户口本、父母户口本；有房无房（第二类），只需要学生户口

本、父母户口本；无房无房，需要连续满一年且未停保的社保证明、连续满一年且在有效期内的居住证、学生户口本、父母户口本。

若房产证抵押在银行，或者还没办理好，可以上传房产证复印件、购房合同原件照（购房合同只需能够体现房屋产权信息的关键页即可，不需要每页都上传）。

长沙市公办小学入学生源共有五类，招生录取时按照有房有房、有房无房（第一类）、有房无房、有房无房（第二类）、无房无房的顺序入学。

如果符合条件的报名人数超过学校可提供的学位数，学校不能完全接纳本校学区范围内适龄儿童（少年）入学的，学校进行登记后上报，区县（市）教育行政部门将按照生源排序和就近的原则，统筹安排。

文体

责编/郑湘平 美编/吴志立 校对/李乐

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

在童话故事中，美人鱼生活在海底，有着人类的上身和鱼一样的尾巴，样貌极美。虽然只是传说，但美人鱼的神秘色彩和浪漫气息，还是让人们对它有着无尽的向往。如今，随着水族馆及潜水运动的兴盛，“美人鱼”这项运动越来越火爆，许多国家纷纷开设美人鱼运动的训练机构、俱乐部等，在中国，“美人鱼”也开始成为热门的运动之一。

穿着定制的人鱼尾巴，潜入水中与海洋生物伴游，既是商家吸引客流的手段，也是很多人的梦想。那么，“美人鱼”运动好玩吗？成为职业“美人鱼”需要什么条件？本报记者近日走进天心区一家游泳馆，跟随学员周景颐 and 教练江为，沉浸式感受了“美人鱼”这项运动的魅力。

游泳零基础也能上手

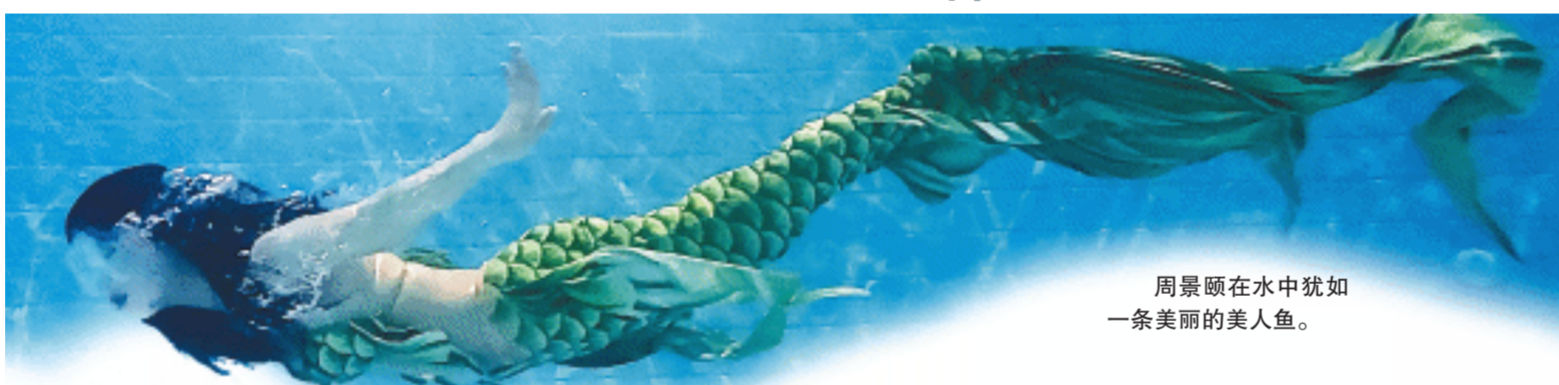
周景颐今年25岁，是一名自媒体编导。偶然的机会，她在朋友圈看到有人发了“美人鱼”在水中畅游的视频，“感觉真的好美啊！”

乐于尝试新东西的周景颐没有犹豫，在今年2月报名了SSI（Scuba Schools International，国际水肺潜水学校）的基础美人鱼课程。这项课程，包含相应的理论知识、水中技巧以及应急措施。

与大多数人想象的不同，“美人鱼”运动其实与游泳有很大的区别，技术侧重点完全不同。“我本身是不会游泳的，但是不影响我尝试‘美人鱼’运动。”周景颐介绍，“首先要学会仰漂，能让自己不管在什么情况下都能浮起来，然后就是正豚踢、侧豚踢、仰豚踢等动作，主要是利用腰腹的力量，让自己在水中游起来。”

记者在现场看到，周景颐在下水前要穿上脚蹼，套上漂亮的鱼尾裙。“美人鱼”的尾巴里面都有一个这样的脚蹼，能让我们游动速度更快，这个脚蹼加上裙子，大概有7斤重。”周景颐说。

“美人鱼”还有另外一个难点就是水下呼吸，“下水前，我们要吸足氧气，下水后通过‘腹式呼吸’，即腹部的扩张和收缩来控制呼吸节奏，以保持稳定的氧气供应。”江为介绍，通过不断的练习，普通人也可以完成静态2到3分钟的闭气。



周景颐在水中犹如一条美丽的美人鱼。

集自由潜、蹼泳、舞蹈、花样游泳于一身的“美人鱼”潜水运动近年来在我国迅速发展，衍生出不少“梦幻”新职业

你也可以成为一条美得冒泡的“美人鱼”

放松减压，塑形变美

水中的感觉，周景颐用“治愈”来形容，“真的挺享受的，每天都想游。”

作为集花样游泳、自由潜、蹼泳、瑜伽等项目特点于一身的新潮运动，“美人鱼”对于打造优雅体态、培养健康体魄也有独特的优势。

“首先，在水中消耗的体能是陆地运动的3到6倍，通过有氧和无氧运动的交替结

催生“梦幻”新行业

已经通过SSI基础美人鱼课程的周景颐也有意愿在以后从事“美人鱼”表演这份职业。“我想要挑战一下自己，从业余爱好者晋升为职业选手，然后去海洋馆表演，同时我也想当‘美人鱼’教练，带动更多人参与到这项运动中来。”

江为介绍，SSI作为国际潜水执照的管理机构之一，已经推出了标准化、系统化、完整课程体系，普通人如能通过相应的考核，就可以选择相应的职业，类似的评价机构还有

合，使得腰腹得到针对性训练，有助于瘦身塑形。”江为介绍，进行“美人鱼”培训的学员，腰围都会瘦2到8厘米。

“此外，通过闭气训练可以增强呼吸系统、提高身体免疫力。”江为表示，长沙现在有近3000人参与“美人鱼”运动，这其中包括亲子群体、情侣、儿童和退休老者。

PADI (the Professional Association of Diving Instructors, 国际专业潜水培训系统)。

在近两年，“美人鱼”开始有国家级的赛事在逐步开展，从表演性质的非正式比赛到带有积分排名的公开赛，“美人鱼”运动员也成为本行业的一种选择。江为表示，他自己也作为运动员参加过“美人鱼”比赛，“希望某一天，‘美人鱼’运动能走进奥运会，那时候，我一定会积极训练，争取走上奥运舞台。”

我的“热辣滚烫”系列报道①



教练江为在帮助周景颐穿上装备。



江为在指导周景颐训练呼吸。均为长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄



周景颐



培养赢家的心态

赵紫名

国足上一次赢球是什么时候？去年11月世预赛首轮，当时国足在客场2比1击败了泰国。

这之后，国足在国际A级赛遭遇了7场不胜，包括38年首负中国香港，包括亚洲杯三场零进球耻辱出局，包括几天前在客场被新加坡队2比2逼平。

连续的不胜，早已将国足上下架在了舆论的风口浪尖上。上一场失误导致球队被逼平，队长张琳芃已经沮丧到说出了要退出国家队的言论。说到底，还是因为想赢球。

回到主场的国足像上一场一样，开场就猛攻对手，也顺利地取得了领先。可没承想，在现场DJ还在播报中国队进球时，对手就扳平了比分。

这个时候，你可以去怪后卫线的集体走神，但连着两场都能被对手逼平比，而且对方还能很从容地跟你踢得有来有回，这就很能说明一些问题，要知道，新加坡可是世界排名只有156位的队伍啊。

只能说，国足现阶段的整体实力确实不算突出，在

比赛中也经常会出现过度紧张的状态，导致会时不时地、不由自主地陷入混乱。

在李源一被罚下的那一刻，球迷和球员肯定都有点担心，怕会像上一场那样再次被追平。但这一次，队长武磊站了出来，一传一射给球迷吃下了定心丸。在3比1锁定胜局之后，可以感觉全队都放松了下来，也由此收获了第四个进球。

国足总能让你“意想不到”，从上一场领先两球被追平，到这一场少一人还能连进两球。不管怎么说，赢球是好事情，而且还拿到了3个净胜球。结束了7场不胜，不仅球员的信心可以得到一定程度的恢复，伊万科维奇也获得了宝贵的3个月时间，来进一步了解球员、打磨队伍。

国足4比1大胜新加坡队，晋级18强赛的希望大增，对于当下的国足而言，负面、消极的情绪太多，但努力在每一次困境中做出回应、做出改变，才能慢慢培养起赢家的态度，才能让一切朝着好的方向去发展。

迁坟公告

经湖南湘江新区管理委员会自然资源和规划局出具启动迁坟通知，征收岳麓区望岳街道窑塘社区、金星新村社区范围内集体土地0.9773公顷作为雷锋大道两厢单元(C08)控制片区谷塘路(青山路-杜鹃路)项目建设用地，岳麓区人民政府于2024年1月18日发布[2024]008号征收土地征地补偿安置方案公告。

由于该项目工程建设在即，红线范围内有少量坟墓急需迁移，具体位置是：东至联美·品格小区，南至排山路，西至奥克斯·锦壹城小区，北至杜鹃路。（具体范围请到街道指挥部查阅项目征地图）

现因建设施工在即，请位于上述范围内的坟主，从本公告发布之日起30日内，速与望岳街道征拆指挥部联系，办理迁坟手续，逾期未迁的坟墓，将视作无主坟，由建设单位作深埋处理。

特此公告。

联系人：刘建武 13874857892 联系地址：望岳街道办事处 长沙市岳麓区望岳街道办事处 2024年3月6日