

好好生活，就是安康

青青夏意，艾叶飘香。

古人过端午，有祛邪崇、祈求平安之意。今人过端午，出游逛吃、品味文化。

今古时异，人们互道的却是相同的“端午安康”。3天小长假，从游、到吃、到玩，好好珍惜生活，就是最大的安康。

一看游

中短途旅游成主力，不扎堆的地方才最“潮”。

来自各大旅游企业的信息显示，端午小长假，国内旅游市场持续向好，居民出游意愿依旧强烈。14日端午节，全国铁路迎来出行客流高峰，预计发送旅客1100万人次，加开旅客列车999列。

在线旅游平台去哪儿的数据显示，端午出游预订与清明基本持平。甘肃兰州、新疆伊犁、福建泉州、海南万宁和青海海西的预订量超2019年1倍以上，不扎堆的甘肃、青海、新疆成了端午最“潮”目的地。

进入6月，西北地区开启“年度最美丽”。伊犁的薰衣草进入最美的时候，喀纳斯的金莲花也进入盛开期，伊犁和阿勒泰端午期间在去哪儿平台的预订量与2019年相比增长2.5倍。除了新疆，青海海西看茶卡盐湖的预订量也增长了2倍多。

“后浪”们日益成为旅游新力量。来自飞猪的统计显示，端午出游近7成是“90后”；“00后”端午旅游预订量同比上涨超120%，在各年龄段中增速排名第一。青海俄博梁“火星营地”、游轮剧本杀、夜游等小众旅游体验快速走红。

为了保障旅客平安有序出行，交通运输部用“坚守”诠释假期。中国铁路广州局集团公司在广州南站、广州站、广州东站设立了28套5G智能化健康防疫核验系统，旅客进站刷身份证即可快速查验健康码和核酸检测结果。中国铁路南昌局集团公司平潭站为应对“高考减压游”热潮，加强与地方文旅局的联系，动态掌握进出平潭岛旅行团的出行时刻，开辟绿色通道，让旅客出行更快捷。

广 州

对封闭、封控管理区域 实行有序解封

新华社广州6月14日电 广州市新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部14日发布通告，为进一步精准科学实施疫情防控，广州市根据防控工作进展，按照分类分批原则，对封闭、封控管理区域实行有序解封。

根据通告，同时符合相关条件的社区(村)，经评估并按程序报批后，由原决定机关决定解除封闭、封控管理措施。解封后继续落实其他疫情防控措施。

相关解封条件包括：管控区域内，自各项防控措施落实到位后，连续14天且经过三轮以上全员核酸筛查无新发感染者，解封前24小时内完成全员核酸检测且结果均为阴性；所有密切接触者已得到有效管控；管控区域内涉及重点场所的“黄码”人员按规定进行核酸检测且结果均为阴性；环境核酸检测结果均为阴性。

两名医务人员 确诊新冠肺炎病例

新华社广州6月14日电 广州市卫生健康委员会14日7时通报，6月11日晚，广州医科大学附属市八医院在对医务人员进行的例行新冠病毒核酸检测中，发现两名阳性感染者。接报后，相关部门及时进行处理。

据通报，感染者一，女，广州医科大学附属市八医院病理科技师；感染者二，男，广州医科大学附属市八医院急诊科医师。上述两人在6月11日核酸检测阳性后，送入市八医院隔离治疗。经进一步检查、专家组会诊，诊断为确诊病例，目前病情稳定。其中1人为轻型，另1人为普通型。与病例密切接触者均已集中隔离医学观察，且核酸检测结果阴性，无异常状况。同时，对患者涉及的重点场所均已进行管控和环境消杀。

通报称，根据病毒基因测序、感控管理和流行病学调查等综合分析，初步推断，两名医护人员意外暴露造成感染的可能性较大，具体原因正在进一步深入调查中。

通报称，目前，市八医院已采取严格管控措施，医院职工在集中居住酒店封闭管理。每天组织原有医务人员全员核酸检测，检测结果均为阴性；采集市八医院相关环境样本，核酸检测结果均为阴性。周边三条街道全员核酸检测373668份样本均为阴性。有关部门从相关医院抽调医护人员进驻市八医院，保障医院临床救治工作平稳进行，目前院内诊疗秩序如常。成立市八医院院感联合防控部，加强院感防控培训和督导，查堵风险点，全面落实院感防控制度。

二看吃

“粽”情唇齿之间，品味香气袭人。

又是一年端午时，又到一年粽飘香。对“吃货”而言，吃粽子是端午不可错过的“重头戏”。

打开京东App不难发现，已经没有什么可以阻挡“吃货”们把任何东西放进粽子里了——辣白菜五花肉、意式肉酱、广式腊肠、茉莉芝心、紫米八宝、藤椒牛肉、鲍鱼松露、松茸松露、榴莲、雪龙、菌菇、鳗鱼……只有想不到，没有吃不到。

一些奇特口味的粽子受到尝新者的热捧，比如五芳斋三款以臭闻名的奇特口味粽子——水果界的臭味“扛把子”榴莲粽，同样以臭闻名的臭豆腐粽，更有去年大热的香辣螺蛳粉粽。

只会买来吃不算本事，自己会做才是真功夫。在广东，韶关市仁化县就业技能培训志愿服务大队组织“粤菜师傅”深入社区，与群众一起开展“浓情端午·粤厨闪耀”包粽子活动。

“广东有非常浓厚的端午文化，各地粽子形状和口味都有所不同。”“粤菜师傅”陈勇现场展示传统咸肉粽的制作方法，所有制作材料均来自当地乡村，蒸好的粽子香气袭人。

三看玩

文化活动寓意深远、异彩纷呈。

号角长鸣，鼓乐阵阵……11日上午，庄重、古朴的开场乐舞《英魂流芳》拉开了屈原故里端午文化节的序幕。

在屈原故里湖北宜昌秭归县，来自海峡两岸的嘉宾、屈氏后裔和当地民众，为了共同的节日聚到了一起。大家一同献上兰草，祭奠屈原爱国之情。

屈原的精神流芳百世，端午的意义也更加深远。“听着鼓点用力划!”“船身要直!”在北京世园公园，第十三届北京端午文化节暨“防溺水耕·世园杯”端午群众龙舟大赛在小长假期间举行。

参赛选手们蓄势待发，互相打气鼓劲。波光粼粼的妫河上，一条条龙舟劈波斩浪，在河面上疾速前行。河畔击鼓声、欢呼声、呐喊声此起彼伏。参赛队员们奋力挥动船桨，激起的水花将端午文化节活动推向高潮。

诵读红色经典、举行端午诗会、举办文艺演出、体验民俗文化……在中国共产党百年华诞即将到来之际，各地还以端午节为契机，深入开展“永远跟党走”主题文化活动。

“这是用糖画的龙，又好吃又好看。”“这是用草编的蜻蜓，好可爱。”6月12日上午，江西省萍乡市安源区青山镇源头村文化广场上，“寻找村宝、唱响村歌、齐秀村艺”端午民俗文化艺术节火热开展，糖画、盆栽、捏面人、书法、国画、古酒酿制……各种手艺人端午齐聚，给群众带来了一场民俗文化盛宴。

“中国共产党这一名称最早提出者是谁?”“我知道，是蔡和森。”活动现场设置的党史知识长廊成为最受群众欢迎的地方之一。“端午假期第一天，不仅让小孩感受到端午民俗的魅力，答对党史题目还能拿纪念品，真是太有意义了。”专程带着孩子参加活动的杨明兴奋地说。

吃一口粽子回香，道一声端午安康。美好的习俗一直都在，美好的生活也一定长长久久。端午，愿所有美好接“粽”而来。

(新华社北京6月14日电)

“热血大叔”刘嗣东： 22年的“爱心长跑”

22年来，献血169次，献血总量相当于16个成年人身体血液的总和，可挽救300多个鲜活的生命。

他就是刘嗣东，今年54岁，面色发红、体型微胖，是内蒙古包头市的一名中学老师。从1999年第一次献血后，他跑遍全国各地定期献血，用献血的方式为他人的生命助力。有人说他是热血英雄，但刘嗣东觉得，“我就是一个小老百姓，帮助别人快乐自己”。

数着日子，“打卡”献血

走进刘嗣东的家，近百本红色献血证和荣誉证书铺满桌面。

1999年，刘嗣东所在的学校组织教职员工作献血，他报了名。有了第一次献血经历，他发现献血对身体没什么影响，还能帮助别人，便开启了无偿献血的生涯。每当听说包头市的医疗机构急需输血，他都会骑着自己那辆破旧的二八自行车往返几十里地，主动到血站献血。

2006年一次献血中，刘嗣东了解到白血病患者在化疗期间需要大量血小板用于止血，捐献者却少之又少。他查阅相关知识，又请教了血站的医生，开始血小板的无偿捐献。

刘嗣东先后自费到呼和浩特、北京、上海、济南、西宁等地献血和学习。出门旅游，一般人都爱去景点，刘嗣东的最大乐趣却是去血液中心，内蒙古、北京、上海、山东、青海、武汉、浙江等省市级的血液中心，都留下他捐献的血液。

多年来，刘嗣东自费跑遍大半个中国，让热血流淌在祖国需要的地方。他说：“走到哪里，就把我的爱留在哪里。”手头并不宽裕的刘嗣东，基本每次都选择坐最便宜的火车硬座出行。一出站，他就直奔当地的献血中心。

2005年的深圳之行，他至今印象深刻。“那年我作为内蒙古的志愿者代表，去深圳参加研讨会，机会非常难得，爱人让我给孩子买点礼物。”但除了开会，唯一的空闲时间他跑去献血了，什么东西也没买成，至今对家人充满愧疚。

刘嗣东先后自费到呼和浩特、北京、上海、济南、西宁等地献血和学习。出门旅游，一般人都爱去景点，刘嗣东的最大乐趣却是去血液中心，内蒙古、北京、上海、山东、青海、武汉、浙江等省市级的血液中心，都留下他捐献的血液。

一人献血百次，不如百人献血一次

随着献血次数增加，刘嗣东意识到一个人的力量有限，得发动更多人加入无偿献血的队伍。

多年来，他用大量业余时间开展无偿献血宣传和捐献招募工作，协助采血车医护人员为前来献血的市民服务，走进学校义务宣传无偿献血。目前，已有2000多人在他的带动下成为红十字造血干细胞捐献志愿者，200余人加入了捐献机采血小板的队伍。

这支队伍中，最特殊的是刘嗣东的女儿。她原本很不理解父亲的行为，但上大学后，她越来越能体会到父亲的无私和博爱，选择和父亲一样，成为一名造血干细胞捐献、器官捐献、血液捐献的“三献”志愿者。

除了无偿献血，刘嗣东在公益的路上也越走

根据国家规定，成年人每隔6个月才可以献血一次，而捐献血小板的间隔期为14天。为了能多献血，刘嗣东掐着手指数日子，只要间隔期一满，就到献血处报到。

单采血小板与献血有很大不同，要从献血者的一只手臂扎针，血液通过一次分离管道，经过全自动血液分离机，分离出所需要的血小板，让其他血液成分再回到体内，全程大约需要1个小时。刘嗣东基本每次要捐献2个治疗量的血小板，所以时间会更长，整个采血过程还要坐着一动不动。刘嗣东说，自己忍受一时疼痛的背后，可能换来两个生命的重生，这就是无偿献血最大的意义。

走到哪里，献到哪里

2015年，刘嗣东在百度贴吧上看到一名白血病患者的求助信息，希望有好心人为她捐献血小板。他和志愿者好友坐火车赶往当地，为患者捐献了血小板。本以为她会好起来，没想到患者在移植骨髓后出现排斥状况，不幸去世。

说起这件事，刘嗣东眼圈泛红：“每次想起那些离开的患者，我都很痛苦，为什么做了这么多努力都没能把他们救活?!但只要接到血站的电话，我就会擦干眼泪，继续投入这项事业，期待下一个奇迹的出现。”

很多时候，刘嗣东并不知道自己的血用于哪个患者。有时走在大街上，他会莫名地开心，“人群里说不定哪个人就因为我而获得重生的机会”。

尽管荣誉加身，刘嗣东的生活却始终清贫。他的爱人患有先天性心脏病，老母亲80多岁，全家主要靠他几千块的月工资维生。

记者忍不住问：“准备献血到什么时候?”“献到60岁退休，献到不能献的那一天为止!”刘嗣东坚定地说。

(新华社呼和浩特6月14日电)

大熊猫端午享美食



6月14日，在位于海口的海南热带野生动植物园，大熊猫“贡贡”享用美食。

当日是端午节，海南热带野生动植物园工作人员以鸡蛋、面粉和大豆粉等为原料，为园内大熊猫“贡贡”“舜舜”制作了“粽子”和龙舟造型食物，让大熊猫们享用美食度佳节。

新华社发

从上门“跑退税”到退税“送上门”

湖北全面实行 “无申请退税费”

“以前得上门申请，现在在家坐等退税就行，真是方便。”打开办公电脑，登录电子税务局，普健生物(武汉)科技有限公司财务部经理重羽收到了一份已经填好数据的《退(抵)税申请表》。

确认退税金额、银行账号等信息后，重羽移动鼠标，点击上传提交。“这次办理的近4万元退税是企业所得税汇算清缴多缴税款。”他说。第一次尝鲜“无申请退税费”，干了十几年财务工作的重羽感觉变化很大。过去办理退税，要带上好几套纸质资料，跑到办税服务厅提交退税申请，还要现场填写纸质确认书，从申报、审核，到退税到账，可能需要十几个工作日。现在税务部门直接把清单列出来，企业只需要在电子税务局上点确认就可以，省时省力。

据介绍，“无申请退税费”将个人所得税扣缴义务人手续费退付、小微企业年度汇算清缴多缴税款退税、小规模纳税人和小微企业普惠性税收减免退税、因税务机关原因产生的误收退税“一费三税”等依申请办理的退税费事项转为税务部门主动发起，实现“无申请、信息化、全透明、批量办、控风险”，让纳税人在家中就能“坐享”退税。此前，湖北省税务部门已在武汉、襄阳、黄冈、鄂州四地开展试点工作，成功为纳税人、缴费人办理各类“无申请退税费”1.3万笔，退税费金额8267.3万元。

国家税务总局湖北省税务局相关负责人表示，随着近年来减税降费政策加码，退税事项申请频率高、涉及群体广、税额零星分散。对此，湖北省自6月1日起在全省全面推行“无申请退税费”，税务部门将依托大数据云平台，主动甄别符合享受优惠政策条件的纳税人、缴费人，免去了纳税人到办税服务厅提交申请所需的4套资料，取消了纸质退税资料内部流转的6个环节，全部退税流程从税务部门主动发起，到纳税人最终入账只需两个工作日，使税费优惠政策红利精准直达。

“以前来回跑路，等待审核，时间成本很高，现在流程方便，速度也快，对缓解我们高新技术企业资金压力，是实实在在的利好。”武汉尤里斯复合材料有限公司财务负责人胡芬说，日前该公司收到税务部门推送的“无申请退税”提示，通过“一键确认”，两个工作日后就顺利收到了7.58万元的退税款。

“接下来，我们还将研究进一步拓宽‘无申请退税费’范围，争取实现除增值税出口退税、留抵退税等政策性较强的大额退税外，绝大部分的退税事项均可通过‘无申请退税费’通道办理。”湖北省税务局副局长郑克俭表示。

(新华社武汉6月14日电)

还在非法狩猎？判刑！

新华社天津6月14日电 天津市北辰区人民法院近期审结一起非法狩猎刑事附带民事公益诉讼案件，被告人罗某某多次捕捉野生鸟类共计400余只，被判处有期徒刑一年三个月。

据法院介绍，2020年10月，被告人罗某某使用粘网等禁捕工具，多次在天津市北辰区捕捉野生鸟类共计400余只。被捕捉的鸟类均被列入《国家保护的有益的或者有重要经济、科学研究价值的陆生野生动物名录》。

天津市北辰区人民检察院作为公诉机关在向北辰区人民法院提起公诉的同时，作为公益诉讼起诉人一并提起了刑事附带民事公益诉讼，请求判令被告罗某某因捕杀野生鸟类造成的国家野生动物资源损失人民币143700元。

庭审中，被告人充分认识到自己行为的危害性，表示认罪认罚。法院依法以非法狩猎罪判处被告人罗某某有期徒刑一年三个月。

法官表示，该案进行公开开庭审理及宣判，有效发挥了司法裁判的教育引领作用，有利于推动革除滥食野生动物陋习，提高公众生态资源保护意识。

合肥：中考开考



6月14日，在合肥市瑶海区第三十八中学考点，首场考试结束后，考生走出考场。

当日，安徽省合肥市中考开考。 新华社发