**2025年10月13日是第36个国际减灾日，主题是“投资韧性建设，提升防灾减灾能力”，强调当前亟须从被动救灾转向主动投资，减少灾害风险，来应对不断攀升的灾害成本。**

# 灾害来临，如何应对？

在生活中，森林火灾、山体滑坡、泥石流等自然灾害随时可能发生，及时自救互救才能更大程度减少财产损失。让我们一起学习防灾知识，提升自救互救技能吧！

## 山洪灾害

**山洪前兆**

●**河水异常**：溪流突然断流或水位暴涨，水流变浑浊，夹杂柴草、树木等杂物。

●**声响异常**：山谷中传来轰鸣声（类似火车声或闷雷声），或有轻微震动感。

●**山体异动**：山坡出现裂缝、鼓包，土壤松动，树木、电线杆倾斜。

**应对措施**

●**迅速撤离**：立即向两侧山坡或高地垂直逃生，避免顺河道上下游方向逃跑。

●**寻找稳固位置**：若被困，及时爬上屋顶、大树等高处（注意避开泥石流）或坚固建筑，等待救援。

●**利用工具求救**：使用哨子、手电筒、鲜艳衣物发出求救信号，夜间可点燃三堆火呈三角形。

## 洪涝灾害

**洪涝前兆**

●**水文异常**：江河湖泊水位快速上涨，超过警戒线；城市低洼地区出现积水并迅速蔓延。

●**环境征兆**：土壤饱和，地面冒出水泡，道路出现沉降或裂缝；排水系统排水不畅或倒灌。

**应对措施**

●**立即避险**：向高地、坚固建筑（二层以上）转移，避免进入地下室或低洼区域，及时切断家中电源、燃气，防止触电和火灾。

●**避险防范**：远离河道、桥梁、危房及高压线塔；如遇洪水漫溢，应抓住固定物体或利用门板、木床等漂浮物逃生。

●**自救方法**：固守待援，并用通讯工具发送定位；夜间用灯光或哨声示意位置；避免盲目涉水转移，警惕漩涡和暗流。

## 森林火灾

**灾害前兆**

●**环境征兆**：林区枯枝落叶堆积，植被干燥易燃；山区出现烟雾、焦糊味或零星火点。

●**人为活动**：附近有违规野外用火（如烧烤、烧荒）或祭祀活动；发现未熄灭的烟头、火源等隐患。

**应对措施**

●**迅速报警**：立即拨打119或森林防火报警电话12119，准确报告火情位置。

●**紧急避险**：迅速向火场上风方向或侧风方向撤离，避开火势蔓延路径，进入开阔地带（如河流、湖泊、农田）或已烧过的空地避险。

●**避险技巧**：用湿毛巾捂住口鼻，防止吸入浓烟；穿越火线时，应快速通过已燃烧区域，注意避开高温灰烬。

## 地震灾害

**灾害前兆**

●**动物行为反常**：家畜不进圈，宠物狂躁不安，鼠类集体迁徙，鱼类跃出水面等。

●**地下水异常**：井水水位突升突降、冒泡、变色变味，泉水突然枯竭或流量大增。

●**地声与地光**：震前数分钟或数小时，可能听到地下传出闷雷声或出现闪烁的红光。

**应对措施**

●**室内**：立即躲到坚固家具下（如桌子、床铺），或蹲在承重墙角、卫生间等开间小且有支撑的空间，远离玻璃窗、外墙、吊灯等危险物。

●**室外**：避开高楼、桥梁、广告牌、电线杆等，迅速转移到空旷地带蹲下护头。

●**公共场所**：听从指挥，就近躲在排椅下或立柱旁，避免拥挤踩踏。

●**震后自救与互救**：保持冷静，节省体力，用石块敲击管道发出求救信号，避免大声呼喊；用衣物捂住口鼻，防止吸入灰尘导致窒息，适时补充水和食物；先救易后救难，先救近后救远，优先解救被困人员的头部和胸部。

## 大风灾害

**灾害前兆**

●**环境征兆**：天空云层快速移动，风向突变，风力逐渐增强；树木剧烈摇摆，广告牌、临时搭建物晃动并发出声响。

●**其他信号**：空气质量监测显示沙尘暴预警（伴随大风）；海面出现浪涌，船只能回港避风。

**应对措施**

●**室内避险**：紧闭门窗，用胶带加固玻璃（呈“米”字形），防止玻璃破碎飞溅；远离外墙、窗户及可能被风吹落的悬挂物（如空调外机、花盆）；切断室外电源，防止电线被吹断引发火灾或触电。

●**室外避险**：立即进入坚固建筑内躲避，远离广告牌、大树、围墙等易倒物体；蹲下身体，用衣物或手臂护住头部，防止被高空坠物砸伤；避免在桥梁、涵洞或高楼间穿行（狭管效应会加剧风力）。

●**行车安全**：减速慢行，握紧方向盘，防止车辆被侧风掀翻；如遇横风，适当向逆风方向修正，避免急转方向盘；尽快驶入地下停车场或背风处停靠，切勿在高速路上停车。

**（综合自都江堰应急、菏泽应急管理等平台）**

我的健康 我做主

# 秋来易“悲”，科学应对是关键

长假已过，复工的你是否一时难以找回往常的工作状态？其实，不少人在入秋之后，易被一种难以名状的“失落感”缠上，做什么事都提不起精神——这便是人们常说的“秋悲”。

“秋悲”可不是简单的多愁善感，而是一种随季节更替产生的情绪状态。解放军总医院第一医学中心医学心理科主任医师董彦彬介绍，从医学角度看，“秋悲”的“罪魁祸首”是秋季日益缩短的日照时间。“人类大脑中的松果体，像个精密的光线感应器，光照不足时，会加速分泌褪黑素，让人感到困倦、疲惫；同时，能带来愉悦感的血清素水平却会下降。这一增一减，极易导致人体生物钟紊乱、情绪低迷，甚至出现睡眠增多、食欲变化等表现。”

那么，“秋悲”到底是正常情绪波动，还是需要警惕的心理问题呢？

“判断的关键，在于‘度’的把握。”董彦彬说，若情绪低落仅短暂出现，随天气转晴或环境调整而缓解，多属于正常的情绪波动；但若是症状持续两周以上，且伴随兴趣丧失、睡眠紊乱、自我评价过低，甚至产生绝望感，就可能已发展为季节性抑郁障碍，需及时寻求专业医生的帮助。“性格内向者、长期室内工作者、女性、老年人等人群，秋季情绪更易波动，须格外关注。”董彦彬提醒。

应对“秋悲”，一些简单易行的自我调节方法，往往就能起到良好效果。专家建议，首要方法是“追光”——每天上午接受30分钟左右的自然光照，阴雨天也可借助模拟日光的光疗灯，以此促进血清素合成、稳定生物钟。其次，散步、慢跑、瑜伽等，都能刺激内啡肽释放，堪称天然的“情绪调节剂”。饮食方面，多摄入富含维生素D的鱼类、蛋黄，以及富含Omega-3的坚果和深色蔬菜，有助于维持神经递质平衡。

中医认为，情绪与脏腑关系密切，其中“悲”与“肺”相对应。北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰指出，腹式呼吸法可缓解紧张情绪、减轻压力。“此外，多按揉手腕上的神门穴，每次按摩2～3分钟，每天2～3次，也能起到宁心安神、调节情绪的作用。”

此外，董彦彬说，如果发现身边的家人或朋友陷入“秋悲”，科学的沟通与温暖的陪伴至关重要。“不要轻易对他们说‘振作起来’‘别想太多’，一句‘注意到你最近情绪不高，想和我聊聊吗’的暖心问询，反而更能帮他们打开心扉。如果发现对方情绪问题持续加重，鼓励并陪伴其寻求专业帮助，也是关爱的重要表现。”

秋有落叶的萧瑟，也有丰收的丰盈。科学认知“秋悲”的本质，即便是在“多事之秋”，我们也能守住内心的晴朗。 **（陈杰）**

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

**公　告**

2025年9月15日，我局执法人员会同成都市公安局天府新区分局公安干警依法对位于成都市天府新区新兴天工大道1111号安能物流进行检查，在安能物流货物堆放处现场查获涉嫌超限量寄递电子烟产品：RELX悦刻(多汁葡萄)80盒（一盒3颗）、RELX悦刻(可乐冰)40盒（一盒3颗）、RELX悦刻(热情番石榴)50盒（一盒3颗）等，共计14个品种300盒（一盒3颗）烟弹。请物主于本公告发布之日起60日内到天府新区烟草专卖局（成都市天府新区华阳华新下街370号）接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。

特此公告。

**天府新区烟草专卖局**
**二〇二五年十月十五日**

**公　告**

2025年9月15日，我局执法人员在成都市成华区升仙湖北路66号5栋1单元门口，一辆红色电动自行车上查获用纸箱包装的烟草制品：无品牌卷烟（84mm深黄）1600支、无品牌卷烟（84mm正黄）2600支、无品牌卷烟（84mm淡黄）600支等，共15个品牌共计29200支。

请以上案件物主于本公告发布之日起60日内到我局（地址：成都市天仙桥南路2号，联系电话：028-82877725）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

**成都市成华区烟草专卖局**
**二〇二五年十月十五日**

**公　告**

2025年9月14日，我局在成都市双流区东升双安路18号速利达物流依法查获南京（雨花石）99条、ESSE（LIGHTS）51条，共计2个品种150条卷烟。我局于2025年9月22日将该案移交公安机关调查处理。2025年10月13日，公安机关将该案退回我局作行政处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局（地址：成都市双流区东升藏卫路中段117号）接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

**成都市双流区烟草专卖局**
**二〇二五年十月十五日**

**公　告**

2025年9月17日，我局执法人员根据群众举报，联合成都市邮政管理局，在成都市青白江区桂平大道1000号附2栋13号筱成转运中心内，查获利用无标识封装纸箱包装装运的卷烟：钻石（荷花）72条、利群（新版）18条、红河（小熊猫世纪风）11条，共计5个品种108条。

根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定，请当事人于60日内前往我局接受调查处理，逾期未到我局将依法处理。

电话：028-83668302

地址：成都市青白江区新河路9号

**成都市青白江区烟草专卖局**
**二〇二五年十月十五日**

**公　告**

2025年9月27日，我局执法人员在成都市郫都区安靖街道土地村四组263号旁一辆车牌号为川A409ZR的重汽王牌轻型货车内查获烟草制品：玉溪（软）99.0条、云烟（软珍品）149.0条、利群（新版）149.0条等共计4个品种540.0条。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市郫都区烟草专卖局（成都市郫都区郫筒街道望丛中路226号）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。

特此公告。

**成都市郫都区烟草专卖局**
**二〇二五年十月十五日**

**公　告**

2025年9月14日，我局执法人员会同成都市公安局天府新区分局公安干警依法对位于成都市天府新区新兴天工大道1111号安能物流进行检查，在安能物流货物堆放处现场查获涉嫌超限量寄递电子烟产品：RELX悦刻（橘香柚惑）40盒（一盒3颗）、RELX悦刻（冰柠薄荷）47盒（一盒3颗）、RELX悦刻（绿豆冰棒）29盒（一盒3颗）等，共计27个品种1135盒（一盒3颗）烟弹。请物主于本公告发布之日起60日内到天府新区烟草专卖局（成都市天府新区华阳华新下街370号）接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案烟草专卖品依法采取处理措施。

特此公告。

**天府新区烟草专卖局**
**二〇二五年十月十五日**

**公　告**

2025年9月2日，我局执法人员在成都市金牛区聚沙路附近一辆白色跃进牌轻型厢式货车（车牌号：川ABC7302）上查获烟草制品：利群（新版）250条、七匹狼（纯境）225条、中华（软）50条等11个品种1816条，并依法予以先行登记保存。由于该案涉嫌犯罪，我局于2025年9月12日将该案移交至成都市公安局金牛区分局，该公安机关经调查认为该案现有证据不足以证明涉嫌非法经营罪，于2025年10月14日将该案退回我局依法处理。

请以上案件物主于本公告发布之日起60日内到我局（地址：成都市青羊区清江东路80号，联系电话：028-87311925）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

**成都市金牛区烟草专卖局**
**二〇二五年十月十五日**

## 成都市新都区烟草专卖局行政处罚决定书

新都烟处〔2025〕第280号

当事人：张盛才，字号：/，性别：男性，民族：汉族，身份证住址：成都市新都区木兰镇木兰村4社，身份证号码：510125196510153155，烟草专卖许可证号：/，统一社会信用代码：/，经营地址：成都市新都区桂湖街道圣谕亭巷313号，联系电话：15198291349。

案由：无烟草专卖零售许可证经营烟草制品零售业务、存储假冒伪劣烟草制品

2025年6月9日，接12345市长热线转群众举报，我局执法人员依法对位于成都市新都区桂湖街道圣谕亭巷313号，当事人张盛才的经营场所进行检查，经主动向当事人张盛才出示执法检查证件、表明身份后，当场从该经营场内的纸箱里查获卷烟：黄鹤楼（硬奇景）6条、玉溪（软）6条、娇子（宽窄好运）2条等共计12个品种44条，总案值11592.46元。经送四川省烟草质量监督检测站鉴定，该批涉案卷烟中：钻石（荷花）6条、云烟（软珍品）6条、芙蓉王（硬）6条等共计8个品种29条为假冒伪劣烟草制品，货值7622.46元；黄鹤楼（硬奇景）6条、玉溪（软）6条、真龙（美人香草）1条等共计4个品种15条为国产真品卷烟，价值3970元。

因当事人未在规定的时间内到我局接受调查处理，2025年7月24日，我局通过邮寄送达的方式对当事人张盛才下达了《询问（调查）通知书》，2025年8月6日因“查无此人”被退回；我局于2025年8月6日通过公告送达的方式对当事人蒋大勇下达了《询问（调查）通知书》，要求当事人30日内到我局接受调查处理，但当事人逾期仍未接受调查处理。

经调查，当事人在未取得烟草专卖零售许可证的情况下，将从他人处购进的上述卷烟，存放在其位于四川省成都市新都区桂湖街道圣谕亭巷313号的经营场所内，用于销售牟利。以上事实有《证据先行登记保存通知书》、《现场笔录》、《询问笔录》、现场照片以及鉴定结论等证据为证。

我局认为，当事人张盛才在未取得烟草专卖零售许可证的情况下，从他人手中购进上述卷烟，存放于卷烟经营场所内用于零售，该行为违反了《成都市烟草专卖管理条例》第十二条第一款、第十五条第一款之规定，系无烟草专卖零售许可证经营烟草制品零售业务、存储假冒伪劣烟草制品，违法事实清楚，证据确实充分。

根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、第四十五条、第六十三条和第六十四条以及《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十七条的规定，我局已于2025年9月8日依法告知当事人行政处罚的事实、理由、依据和处罚内容，并告知其享有陈述权和申辩权以及要求举行听证的权利。但当事人逾期未提出，视为放弃此权利。2025年10月10日我局召开案件集体讨论会议，经过集体讨论决定形成结论性意见。

为严格规范烟草市场经营秩序，责令当事人改正上述违法行为，依据《成都市烟草专卖管理条例》第二十七条之规定，我局决定处罚如下：

一、没收当事人无烟草专卖零售许可证经营烟草制品黄鹤楼（硬奇景）6条、玉溪（软）6条、真龙（美人香草）1条等共计4个品种15条；

二、责令其停止违法行为，没收当事人存储的假冒伪劣烟草制品：钻石（荷花）6条、云烟（软珍品）6条、芙蓉王（硬）6条等共计8个品种29条。

当事人如不服本处罚决定，可以在收到本处罚决定书之日起六十日内向成都市烟草专卖局申请行政复议；当事人也可以在收到本处罚决定书之日起十五日内直接向成都市双流区人民法院提起行政诉讼。

当事人逾期不向成都市烟草专卖局申请行政复议，也不向成都市双流区人民法院提起行政诉讼，又不履行行政处罚决定的，我局将依法申请成都市新都区人民法院强制执行。

2025年10月10日，我局在《四川科技报》通过公告送达方式，向当事人蒋大勇送达了《行政处罚决定书》，自发出公告之日起，经过30日，于2025年11月19日视为送达。

**成都市新都区烟草专卖局**
**二〇二五年十月十日**

## 成都市新都区烟草专卖局行政处罚决定书

新都烟处〔2025〕第283号

当事人：侯建，字号：/，性别：男性，民族：汉族，身份证住址：四川省富顺县富世街道友爱村7组35号，身份证号码：510322198901133478，烟草专卖许可证号：/，统一社会信用代码：/，经营地址：成都市新都区斑竹园街道斑大路菜市场内，联系电话：17383511200。

案由：存储假冒伪劣烟草制品

2025年6月11日，我局执法人员在市场检查中依法对侯建位于成都市新都区斑竹园街道斑大路菜市场内的经营场所进行检查，经主动向当事人侯建出示执法检查证件、表明身份后，当场从该经营场所内查获卷烟：无品牌烟草制品3400支，总价值2861.27元。经四川省烟草质量监督检测站检验确系假冒伪劣烟草制品。

因当事人未在规定的时间内到我局接受调查处理，2025年7月22日，我局通过邮寄送达的方式对当事人侯建下达了《询问（调查）通知书》，2025年7月25日因“拒收”被退回；我局于2025年7月25日通过公告送达的方式对当事人侯建下达了《询问（调查）通知书》，要求当事人30日内到我局接受调查处理，但当事人逾期仍未接受调查处理。

经调查，当事人侯建在未取得烟草专卖零售许可证的情况下，将从非法渠道购进的上述卷烟，存放在其位于成都市新都区斑竹园街道斑大路菜市场内的经营场所内，用于销售牟利。以上事实有《证据先行登记保存通知书》、《现场笔录》、《询问笔录》、现场照片以及鉴定结论等证据为证。

本局认为，当事人未持有烟草专卖零售许可证，应当在当地发证机关办理烟草专卖零售许可证并在定的烟草专卖批发企业购进烟草制品，但其却购进上述卷烟，存放于卷烟经营场所内用于零售，该行为违反了《成都市烟草专卖管理条例》第十五条第一款之规定，系存储假冒伪劣烟草制品，违法事实清楚，证据确凿充分。

根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、第四十五条的规定，我局已依法告知当事人行政处罚的事实、理由、依据和处罚内容，并告知其享有陈述权和申辩权，但当事人逾期未提出陈述和申辩。

为严格规范烟草市场经营秩序，责令当事人改正上述违法行为，依据《成都市烟草专卖管理条例》第二十七条之规定，本局决定处罚如下：

责令其停止违法行为，没收当事人存储的假冒伪劣烟草制品：无品牌烟草制品3400支。

当事人如不服本处罚决定，可以在收到本处罚决定书之日起六十日内向成都市烟草专卖局申请行政复议；当事人也可以在收到本处罚决定书之日起十五日内直接向成都市双流区人民法院提起行政诉讼。

当事人逾期不向成都市烟草专卖局申请行政复议，也不向成都市双流区人民法院提起行政诉讼，又不履行行政处罚决定的，我局将依法申请成都市新都区人民法院强制执行。

2025年10月9日，我局在《四川科技报》通过公告送达方式，向当事人侯建送达了《行政处罚决定书》，自发出公告之日起，经过30日，于2025年11月18日视为送达。

**成都市新都区烟草专卖局**
**二〇二五年十月九日**

## 成都市新都区烟草专卖局行政处罚决定书

新都烟处〔2025〕第291号

当事人：王标，字号：/，性别：男性，民族：汉族，身份证住址：河北省沧州市献县垒头乡沈于村184号，身份证号码：130929198902145418，烟草专卖许可证号：/，统一社会信用代码：/，经营地址：成都市新都区新繁街道龙腾大道夜市，联系电话：15733709112。

案由：存储假冒伪劣烟草制品

2025年6月16日，根据群众举报信息，我局执法人员依法对王标位于成都市新都区新繁街道龙腾大道夜市的经营场所进行检查，经主动向当事人王标出示执法检查证件、表明身份后，当场从该经营场所内查获卷烟：无品牌卷烟4400支，总价值3702.82元。经四川省烟草质量监督检测站检验确系假冒伪劣烟草制品。

2025年7月25日，我局执法人员对当事人王标下达了《成都市新都区烟草专卖局询问（调查）通知书》，要求当事人自通知书下达之日起30日内前来我局接受调查处理，但当事人逾期未前来接受调查处理。

经调查，当事人王标在未取得烟草专卖零售许可证的情况下，将从非法渠道购进的上述卷烟，存放在其位于成都市新都区新繁街道龙腾大道夜市的经营场所内，用于销售牟利。以上事实有《证据先行登记保存通知书》、《现场笔录》、《询问笔录》、现场照片以及鉴定结论等证据为证。

本局认为，当事人未持有烟草专卖零售许可证，应当在当地发证机关办理烟草专卖零售许可证并在定的烟草专卖批发企业购进烟草制品，但其却购进上述卷烟，存放于卷烟经营场所内用于零售，该行为违反了《成都市烟草专卖管理条例》第十五条第一款之规定，系存储假冒伪劣烟草制品，违法事实清楚，证据确凿充分。

根据《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、第四十五条的规定，我局已依法告知当事人行政处罚的事实、理由、依据和处罚内容，并告知其享有陈述权和申辩权，但当事人逾期未提出陈述和申辩。

为严格规范烟草市场经营秩序，责令当事人改正上述违法行为，依据《成都市烟草专卖管理条例》第二十七条之规定，本局决定处罚如下：

责令其停止违法行为，没收当事人存储的假冒伪劣烟草制品：无品牌卷烟4400支。

当事人如不服本处罚决定，可以在收到本处罚决定书之日起六十日内向成都市烟草专卖局申请行政复议；当事人也可以在收到本处罚决定书之日起十五日内直接向成都市双流区人民法院提起行政诉讼。

当事人逾期不向成都市烟草专卖局申请行政复议，也不向成都市双流区人民法院提起行政诉讼，又不履行行政处罚决定的，我局将依法申请成都市新都区人民法院强制执行。

2025年10月10日，我局在《四川科技报》通过公告送达方式，向当事人王标送达了《行政处罚决定书》，自发出公告之日起，经过30日，于2025年11月18日视为送达。

**成都市新都区烟草专卖局**
**二〇二五年十月十日**

新闻热线：028-65059830　发行热线：028-65059829　经营中心：028-65059829
本报法律顾问：江宗芩 13458510205　四川工人日报印刷厂承印　印刷厂地址：成都市成华区双桥路253号　准予广告发布变更登记决定书编号：川广登字〔2021〕0002号　零售2元