

澧水絮语

实干开新局 改革再出发

罗争光

伟大成就源于接续奋斗，伟大事业需要继续开来。站在新的历史起点上，以习近平同志为核心的党中央弘扬改革创新精神，推动思想再解放改革再深入工作再抓实，全面深化改革风生水起、蹄疾步稳、纵深推进。神州大地激荡的改革力量，深刻改变着中国，也深刻影响着世界。

新时代要有新气象，更要有新作为。党的十九大围绕党和国家事业发展新要求，对全面深化改革作出新部署，提出了158项力度更大、要求更高、内容更实的改革举措，形成了未来5年改革的“大施工图”。半年多来，党中央推进改革的决心更坚定、机制更有力，中央深改领导小组“升格”为中央深改委，先后召开5次会议、审议60多份改革文件。党中央从全局和实际出发，既立足长远谋划体

制机制的深层次变革，又聚焦突出问题出台具有针对性的改革举措；既明确当前和今后一段时间的改革任务，又明确责任分工狠抓改革落实，为改革向纵深推进注入强劲动力。

在新起点上继续深化改革，任务越来越重，难度也越来越大。改革推进到今天，比认识更重要的是决心，比方法更关键的是担当。党的十九大以来，从弘扬改革创新精神，到确立三个“不能变”的新时代全面深化改革原则，再到加强作风建设、强化改革督察，习近平总书记在一系列重要讲话和一次次调研考察中，进一步谋划改革思路、宣示改革决心、提出改革要求，释放出将改革进行到底的强烈信号。开弓没有回头箭，一张蓝图绘到底。坚定改革决心，增强发展信心，凝聚改革合力，必将激发新时代

改革克难关、攀高峰的奋进力量。

以重大改革为牵引，抓住重点、夯实基础，才能以点带面，让改革蹄疾步稳、行稳致远。今年以来，无论是宪法修改巩固治国安邦、基业长青的法治基础，还是深化党和国家机构改革推动深层次体制机制变革，或者是进一步推进海南经济特区改革开放，诸多改革大手笔打开了发展新局面。出台打赢脱贫攻坚战三年行动的指导意见、建立养老保险基金中央调剂制度、深入推进审批服务便民化等多项改革，直击发展难点和民生痛点，给群众带来更多获得感。敢于向深层次弊端开刀，打破利益固化藩篱，完善体制机制，就能凝聚改革共识，筑牢事业发展基础。

改革既要取势，又要取实，关键还是要真抓实干。这是党的十八大以来

来全面深化改革的成功经验，也是新时代谋划和推进改革的重要法宝。从推进农村人居环境整治到实施湖长制，从落实一系列对外开放举措到持续深化自贸区改革，从启动中央环保督察“回头看”到组织开展中央改革全面督察、专项督察，各地区各部门既对党的十八大以来改革任务紧抓不放、挂牌督战，又对新的改革任务加速推进、狠抓落实。破除“中梗阻”，打通“最后一公里”，才能让改革举措落地见效，把改革蓝图变为现实。

改革只有进行时没有完成时，新征程上改革仍大有可为。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，以更坚定的决心、更科学的举措、更有力的行动深化改革，我们就一定能谱写新时代改革的精彩答卷。

永定区全国青少年航模总决赛斩获佳绩

本报讯7月31日至8月4日，在海南省海口市举办的第二十届“飞向北京·飞向太空”全国青少年航空模型总决赛中，代表湖南一队参加此次比赛的永定区代表队共获得金牌1枚，13个一等奖，6个二等奖，1个三等奖，1个优胜奖。

近年来，永定区全面推进青少年

课外体育活动，增强和普及科学健身知识，让我运动，我健康，我快乐，走向操场，走向阳光，积极参加体育运动。的阳光体育理念深入人心，不断提高广大学生身体素质及健康水平，促进了青少年的全面发展以及综合素质的提高。

(杨芳)

市作协组织部分作家座谈

本报讯8月3日，市作协邀请《回到张家界：张家界市2017年度优秀文学作品选》入选作者代表进行座谈。

20多名作家围绕《回到张家界：张家界市2017年度优秀文学作品选》展开讨论，探索文学与旅游融合发展的新模式，为我市文学事业的发展献计献策，并纷纷表示，坚持正确的政

治导向，弘扬主旋律和正能量，创作出更多更好的精品力作。

《回到张家界：张家界市2017年度优秀文学作品选》是市作协连续出版的第3部优秀作品选。选集已经逐渐成为市作协的一个品牌，在全省产生了一定影响。

(本报记者 吴昊 通讯员 黄真龙)

桑植县人防办为干部配送 廉政套餐

本报讯日前，桑植县人防办开展廉政知识集中专题学习。

近年来，该办严格落实全面从严治党要求，积极配送“廉政套餐”，为干部“补钙”，着力增强机关党员干部廉洁自律意识。通过党组中心组学习、支部主题党日、活动、专题

廉政课等调动干部职工廉政学习积极性。同时，在办公区域悬挂廉政宣传警示牌，定期更新廉政宣传专栏。据悉，截至目前，该局共开展廉政学习3次，签订廉政责任状和廉政承诺书9份，内部廉政谈话18人次。

(邱德帅 田坚强)

武陵源区人民法院依法拘留一“老赖”



本报讯8月1日，武陵源区人民法院将交付2万元执行款650元申请费的邓某某依法提前释放。

2017年12月22日，武陵源区人民法院审理了原告杨某某与邓某某民间借贷纠纷一案。经法院调解，邓某某于2018年3月2日前自愿返还杨某某借款5万元。期限已过，邓某某仍没有完全履行给付义务，杨某某于

2018年5月7日申请强制执行。法院即时向被执行人邓某某送达了执行通知书、报告财产令、限制消费令等，告知其主动将名下所有财产及债权债务向法院申报。邓某某承诺5月31日前支付申请人杨某某1万元，6月30日之前支付2万元。时间已过，邓某某支付了1万元给申请人，没有完全履行义务。法院于7月6日通知双方当事人进行协商，邓某某承诺于7月31日前将余款支付。7月31日，邓某某没有按承诺履行义务。法院马上对邓某某进行传唤，依法将其拘留15天。

(吴扬顺)

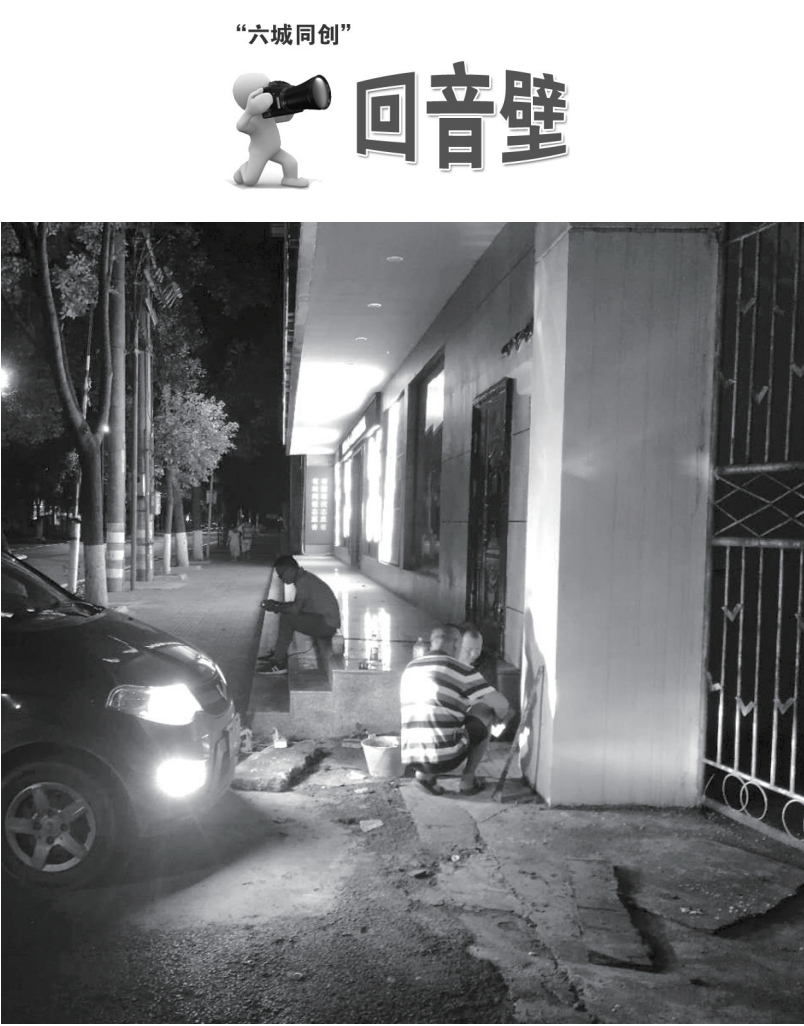


近日，市消防宣传小组走进社会福利中心，给职工和孩子们上了一堂生动的消防知识宣传课，并开展了疏散逃生演练活动。

吴杰 摄



市城区古庸路电子市场对面人行道边一处污水流向街道问题解决了。



市税务局快速行动，安排人员将南庄路办公区门前的排污口封闭。

(本栏目图片均由社会监督员提供)

永定区开展食品安全宣传周活动

本报讯8月1日，永定区开展以“尚德守法 食品安全让生活更美好”为主题的食品安全宣传周活动。

该区相关负责人介绍，开展食品安全宣传周活动旨在进一步提升群众食品安全意识，宣传永定区食品安全示范城市建设情况，推动新时期食品安全工作。

(本报记者 宁惠)

永定区税务局进行税收征管业务培训

本报讯8月2日，永定区税务局进行新机构挂牌成立后第一期征管业务培训。

此次培训以解读学习省、市局下发的关于改革过渡期内规范税收征管工作的相关文件为主，通过阐明工作内容，明确工作要求，规范相关业务流程和具体操作环节，解决基层部门征管业务的疑难困惑。

自新机构挂牌成立以来，永定区税务局把税收业务培训作为一项重点工作强力推进，力求以税收业务培训为支点，着力解决实际操作中的业务难点，进一步消除纳税人的办税痛点，通过组织各类专业化的税收业务培训，不断提升干部职工业务素质和工作能力，为纳税人提供更优质的服务。

(杜龙程 彭颖)

八大公山镇发展茶园等16000多亩

本报讯日前，笔者从桑植县八大公山镇了解到，该镇今年发展茶园等，面积达16108亩。

入春至今，该镇新发展茶园3758亩，15个村均新植250亩；新建玉竹基地2300亩；新植黄心猕猴桃、红柿、樱桃、红心猕猴桃、葡萄特色水果基地1250亩；新建莓茶基地2000亩；新植黄柏、厚朴木本药材5000亩，云木香、玄参草木药园800亩；新发展青钱柳保健茶叶林1000亩。至此，基本实现了一村一品、一片一业、户户有园的产业格局。

(皮运楚 钟立平 王何青)

湖南省第七环境保护督察组公告（十一）

2018年8月5日上午8点至下午6点，湖南省第七环境保护督察组共收到投诉举报8件，来电举报6件，来信举报2件。其中水污染1件、大气污染3件、固废污染1件、扬尘污染1件、餐饮油烟污染2件、生态破坏1件。当日收到群众投诉举报反馈材料15件，累计收到反馈材料82件。

截至2018年8月5日，督察组共接到有效的群众来电、来信投诉共150件（来电举报142件，来信举报8件），其中重复举报46件；按区、县划分：永定区89件、慈利县41件、桑植县16件、武陵源区4件。督察组共向张家界市督办重点案件3个；转办、交办信访件9批共145个（重点转办举报件37个），投诉举报排在前三位的分别是水污染41件、餐饮油烟污染30件、大气污染24件，共占信访举报件总数的66%。

第十一批群众信访举报交（转）办及地方查办情况一览表

受理编号	转办问题基本情况	行政区域	污染类型	备注
D2018080501	高盛庄园三期餐饮企业已存在1年多,小区没有专用烟道,餐饮企业油烟、噪声比较突出。业主要求:餐饮企业全部撤离小区。	永定区	餐饮油烟	
D2018080502	慈利县三合镇平溪村滑石粉厂对周围环境污染严重,主要污染因子是硫化氢、二氧化硫、烟尘等污染物。周围老百姓居住密集,滑石粉厂对周围老百姓生活影响明显,农作物被熏死。	慈利县	大气污染	
D2018080503	沙堤街道办事处莲花黄家湾组,银洲商品混凝土搅拌站自2008年生产至今,早上六点至六点半上水泥的时候,水泥粉尘污染严重,对周围环境产生严重影响。	永定区	扬尘	
D2018080504	永定区南庄坪市委机关宿舍2号院南侧垃圾中转站造成环境污染、生态破坏,主要表现在:垃圾中转站离居民楼太近,离最近住户不足10米,周边臭气熏天,附近居民家中蚊虫增多;本次垃圾中转站改造破坏绿地约1000平方米。	永定区	大气	
D2018080505	慈利县溪口镇杜坪村有大型挖沙船在澧水河旁即将进行挖沙作业,目前施工道路已准备,河沙堆场已平整。若开始河道采砂作业,会造成澧水河生态破坏。	慈利县	生态破坏	
D2018080506	慈利县高桥镇新合村白竹峪镍钼矿污染当地水体持续多年。现在镍钼矿已经关闭矿洞涌水流入农田,污染当地环境。3组张家水井供20多户人约100多人用水,供水能力不足。希望:1. 有关部门检测当地农产品重金属含量,看看能否食用;2. 解决当地老百姓安全用水问题。	慈利县	水污染	
X2018080501	1. 2005年始建金藏水发电厂银泽水电站,打取隧道,严重破坏地壳;	桑植县	固体废物、生态破坏	
	2. 修建银泽电站,隧道渣石,填满河道,生态严重失衡;			
X2018080502	3. 2017年市环保督察组下发张环督函[2017]18号文件银泽电站通知关闭,2017年冬至2018年春,银泽电站进行维修改造,老百姓的土地得不到赔偿,土地逐年冲毁流失。	桑植县	固体废物、生态破坏	
	苗市镇茶林河村有化工厂。化工厂生产,日夜冒黑烟。渣土、垃圾向澧水河或水库尾坝堆放。			
X2018080502	苗市镇茶林河村有化工厂。化工厂生产,日夜冒黑烟。渣土、垃圾向澧水河或水库尾坝堆放。	慈利县	大气、固体废物	

注:1.标*的问题为重点信访举报件;
 2.污染类型包括水、大气、土壤、生态、重金属、垃圾、噪声、油烟、扬尘、其他等。

湖南省第七环境保护督察组
 2018年8月5日

饮酒与养生



张家界市中医医院协办

疏通血脉 祛风散寒

酒性温，味甘，辛，少饮有疏通血脉、活血祛瘀、祛风散寒、行药祛邪的功效。《内经》中已有关于古代用酒治疗的记载。《千金要方》中收集了大量的药酒方，用于各种疾病的防治。如独活酒治痹，牛膝酒治拘急，附子酒治胀满，紫石酒治虚冷，杜仲酒治腰痛等。

《新修本草》载酒“主行药势，杀百邪恶满毒气。陶弘景曾举例盛赞酒的好处：大寒凝海，唯酒不冰，明其热性，独冠群物。药家多须，以行其势。人饮之，使群弊神昏，是其有毒故也。昔三人是晨行触雾，一人健，一人病，一人死。健者饮酒，病者食粥，死者空腹。此酒势辟恶，胜于食。”

适量饮酒 延年益寿
 酒除了有防治疾病的作用外，还可用于延年益寿。老年人阳气渐衰，血脉不畅，易受风、寒、湿、暑的侵袭，如能合理适量饮酒，可以疏风通络，轻身延年。唐代医学家、药王孙思邈是一位长寿之人，他在《千金要方》中提出“冬服药酒两三剂，立春则止，此法终身常尔，则百病不生”。《保生月录》中记载“夏月清晨炒葱头饮酒二杯，令血气通畅”；冬日早出宜饮酒，以却寒，或喻姜以辟恶。说明酒与药物配合使用能增强保健益寿的功效。

清代徐沅青《医方丛语》中转引《归田琐录》载有“周公百岁酒”能治查明目，黑发驻颜，家三代服之，相承无七十岁以下人。历代益寿延年的药酒方不下数百种，有很多在实际应用时发挥功效，如枸杞酒、生地酒、人参酒、白术酒、薯蓣酒、阳春酒、百补延龄酒等，不胜枚举。

酒有千种 各取所需

酒的种类很多，作用也不尽相

同。浸药多用白酒，做药引多用米酒，活血止痛多用黄酒。葡萄酒少量饮用，可强心提神。《新修本草》谓其“能消痰破癖”。啤酒以大麦芽发酵而成，营养丰富又可健胃消食。饮酒的数量及方法依据各人不同的体质情况而定，不能一概而论。总的原则是少饮、淡饮，反对暴饮杂饮。如《养生要论》中引阮坚之的话讲：淡酒、小杯，久坐细谈，非唯娱客，亦可养生。《清异录》指出：酒不可杂饮，饮之，虽善酒者，亦醉。

过量饮酒 损害健康
 饮酒过量则损害健康，导致病患发生，甚至引起死亡。早在《吕氏春秋》中即有“肥肉厚酒，务以相强，命曰烂肠之食”的记载。《韩非子》中讲：香美味，厚酒肥肉，甘口而疲形。《管子》中载，齐桓公让管仲饮酒，管仲倒掉一半，并说：弃身不如弃酒。梁代陈宣嗜酒如命，以“不饮为过”，最后还是说：譬犹犹水也，可以济舟，也可以覆舟。历代医家对于过量饮酒的害处亦有一致的认识。如《饮膳正要》谓酒：少饮为佳，多饮伤形损寿，易人本性，其毒甚也。饮酒过度，丧生之源。《本草纲目》云：少饮则活血行气，壮神御风，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。又说：过饮不节，杀人顷刻。

由于酒的代谢主要是通过肝脏来完成的，而酒的主要成份是酒精，化学名称为乙醇。白酒、大曲、白兰地、威士忌等烈性酒含乙醇量达40%-60%，还杂有毒性较大的异戊醇、甲醇等。它在代谢过程中，对肝脏有一定的侵害，且使肝细胞变性。另一方面，饮酒还具有成瘾性，过量可引起急、慢性酒精中毒，对人体损害极大。实验表明，当人体内血液中酒精浓度达到0.05%-0.2%的时候同，就会出现醉酒的状态。当达到0.4%时，就会造成急性中毒，甚至死亡。因此，长期过量饮酒可以引起慢性中毒而招致一些疾病的发生。老年人脾胃虚弱，饮酒更应该节制。