

新编《桑植起义》举行市级评审

本报讯 日前，市委党史研究室组织召开新编《桑植起义》市级评审会议，市政协原主席、市党史联络组组长杨流芳出席。

新编《桑植起义》是《湖湘红色基因文库》系列丛书。桑植起义是在中国共产党领导的南昌起义之后，又一次向国民党反动派发动的一场革命。1928年初，贺龙、周逸群、贺锦斋、卢冬生等人受中共中央派遣到湘西组织武装斗争，成立湘西北特委，抓住军阀混战、湖南政局混乱、湘西桑植敌兵薄弱的有利时机，4月2日，由贺龙、周逸群领导工农革命军举行桑植起义，打败了桑植团防陈策勋、张东轩等守敌，攻占桑植县城，

取得了桑植起义的伟大胜利。4月3日，成立桑植县革命委员会，颁发了《工农革命军布告》。随着桑植起义和湘鄂边第一个红色政权的诞生，拉开了党领导创建湘鄂边革命根据地的序幕，为建立湘鄂西、湘鄂川黔革命根据地奠定了基础。

该书系统记载了桑植起义的历史背景、历史地位、征集了大量的历史资料、党的文献、回忆文章、红军诗歌、起义将士简介与人物故事，记述翔实、感人，是一部综合记载桑植起义、宣传红色文化的教科书。

（本报记者 宁惠 通讯员 赵宗山）

我市开展关爱留守儿童工作现场经验交流

本报讯 9月27日，我市开展关爱留守儿童工作现场经验交流。市政协原主席、市关工委常务副主任杨流芳，市人大常委会副主任王云电，市中级人民法院原院长刘春庭参加交流会。

本次关爱留守儿童工作现场经验交流会的召开，是为了总结和推介天门小学等单位的典型经验，进一步做好关爱留守儿童工作，解决好留守儿童的各种问题，实施好这一项长期的系统工程。会议动员各个家庭、各所学校与社会各级各部门要广泛参与、奉献爱心，结合当前留守儿童实际困难，对症下药、关心

留守儿童健康成长。

会议指出，市委、市政府为开展关心下一代工作创造了良好的条件，积极开展了送温暖、送文化、送健康、扶贫助学的“三送一扶”活动，受到了中央和省关工委的充分肯定。会议要求，认真学习天门小学等单位关心关爱留守儿童、创办托管中心的经验，不忘初心、不负重托、不辱使命，认真学习贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，进一步做好新时代关心下一代工作。

（本报记者 宁惠 通讯员 赵宗山 田开秀）

罗智斌在武陵山大道排查道路交通安全隐患工作时强调 消除安全隐患 营造安全氛围 为游客提供畅通、安全的旅游交通环境

本报讯 9月30日，市委常委、常务副市长罗智斌一行，对武陵山大道进行道路交通安全隐患排查。

罗智斌一行先后来到武陵山大道黄茅溪水电站桥南头、两岔水库1号桥南头、谷地1号桥到老木峪、碧桂园连接通道桥等路段，听取相关部门工作汇报，对其存在的道路交通安全隐患逐一排查，就发现的问题进行现场交办整改和安排部署。

罗智斌强调，国庆期间各部门要绷紧安全生产这根弦，通力配合，及时完善沿线交通安全基础设施，消除安全隐患，确保不留死角；要加强调度，科学制定交通、应急等具体方案，重要路段到岗到人，安排人员全线全天候值勤；要强化安全意识，做好环保客运车辆的检修和驾驶员安全培训，营造安全生产氛围，为游客提供畅通、安全的旅游交通环境。

（本报记者 明鑫）

找准问题症结 推进项目建设

李传荣到张家界经开区调研

本报讯 9月30日，副市长李传荣深入张家界经开区调研2018年集中开工项目进展情况，了解问题，解决困难，助推项目建设。

李传荣一行先后来到张家界出租车综合服务站、市邮政三农仓储、邮件处置中心等项目处，逐个了解项目具体情况。项目建设进展得怎么样，现在还有哪些困难和问题？在远大住工项目厂房建设现场，在了解到厂房建设基础已基本完成后，李传荣要求企业抢抓进度，合理安排人力、物力，密切

配合、强势推进，尽快建成并投产。据悉，7月12日，张家界经开区组织了12个项目集中开工，目前星辰手机整机项目已准备进行试生产，众联出租车项目已经封顶，其它项目按照时间节点有序推进。

李传荣强调，张家界经开区要主动对接企业和责任单位，督促企业加快进度，要找准症结，创造条件，加压进取，按节点要求，全力推进，争取早建成、早见效。

（本报记者 陈硕）

完善基础设施建设 服务社区人民群众

邹菊芳到社区调研

本报讯 9月28日，副市长邹菊芳一行来到永定区阳湖坪街道办事处张家界湾社区调研三联四建工作开展情况。

截至目前，张家界湾社区综合服务平台建设三通一平工程已完成，规划红线图已送至设计院；自来水安装入户已完成247户，解决了大部分居民用水问题。

邹菊芳强调，各责任单位要充分意识到三联四建工作的重要性，强化措施，克服阻碍，扎实有序推进各项具体工作。对于社

服务社区人民群众 三联四建 工作

区综合服务平台因用地手续迟迟未能开工问题，工作组要积极与相关部门沟通协调，尽快开工建设；对于水果基地建设问题，要进行科学论证；对于自来水通水问题，社区要为群众搞好服务，将工作做实做细，确保尽快通水；要加强社区文化建设，搭建群众文化活动平台，开展积极向上的文体活动；要积极组织开展创文明小区等活动，健全矛盾纠纷化解工作机制，努力营造文明和谐的社会环境。

（本报记者 杨婷）

旅游演艺企业与旅行社 公开签订佣金 公对公 协议

欧阳斌强调重在落实

本报讯 9月30日，全市旅游演艺企业与旅行社佣金 公对公 公开签约暨行业自律诚信经营公开承诺会议召开。副市长欧阳斌出席。

会上，天门狐仙等旅游演艺企业代表宣读了演艺企业公开承诺书，并与多家旅行社签订佣金 公对公 协议。涉旅相关职能部门负责人作表态性发言。

欧阳斌指出，旅游演艺企业和旅行社签订佣金 公对公 协议并公开承诺行业自律诚信经营合作具有重要意义，此举标志着我市文化演艺产业建设向前迈进了一大步。欧

阳斌强调，旅游演艺企业与旅行社公开签约、公开承诺重在落实，各旅游企业要严格按照协议和承诺开展经营活动，及时履约，加快推进旅游演艺行业协会成立，进一步增强行业自律；各级各部门要齐抓共管，坚定不移地推进佣金 公对公 行动，加大市场监管力度，严管重罚，确保旅游市场监管落到实处。国庆期间，各级各部门要严格按照安全、有序、优质、高效、文明的要求全力以赴开展假期旅游接待工作，努力为消费者提供文明、和谐、友好、舒适的游览环境。

（本报记者 李成义 实习生 陈仕钊）

创建国家卫生城市

第四包保区工作稳步推进

本报讯 9月30日，市政协召开 创建国家卫生城市 第四包保区工作会。市政协副主席彭红出席会议。

永定区南庄坪街道为 创卫 工作的第四包保区，区域涉及南庄坪社区、永康社区等7个社区，市政协、永定区政协为包保区等。会上，市创卫办第四包保区专业指导员为联系社区责任人和13个责任单位讲解了创卫主要技术指标，进一步明确工作细则，落实责任，确保工作稳步推进。据悉，前期通过综合环境整治，对占道经营、市容环境、

贺秦封 :从南昌起义到苦战湘鄂边



贺秦封,本名贺文松，1896年出生，桑植县洪家关白族乡人。

清末民初，贺秦封与贺龙一起赶骡马为生，奔波于湘鄂川黔边境。1915年，洪家关设税务局，贺秦封任局长，他以仪表脱俗，善言词，深得族众和乡邻称赞。

1918年3月，贺龙任湘西靖国军第一营营长，率部驻防桃源，贺秦封任营部副官。9月26日，湖南护法军将领与吴佩孚、冯玉祥等数十人联名通电，要求北京政府代总

统颁布停战令，进驻常德的冯玉祥部与湘西护法军达成谅解，林德轩第五军移防湘西北，贺秦封随贺龙率第一营驻防桑植。期间，贺龙深感文化知识的必要，于是广交知识分子。1918年秋，贺龙在桑植开办军事讲习所，培养军事人才。1923年，贺龙选派桑植贺秦封等十大青年 前往云南讲武堂深造。

1925年，贺秦封从云南讲武堂毕业归来，晋升贺龙部建国川军第一师营长，时所在团团长空缺，旋即晋为团长。1926年，随军参加北伐。1927年2月中旬，武汉国民政府对北伐军进行整编，贺龙部被限编为5个团、3个直属营，大量官兵被裁减还乡，贺秦封留在部队继续战斗，参加二次北伐。6月，贺秦封由于二次北伐建功，被委任为国民革命军暂编第20军第1

师副参谋长。7月，第20军经九江开拔南昌过程中，贺秦封与师长贺锦斋为先头部队。

1927年8月1日凌晨，南昌起义的枪声首先在国民党朱培德总指挥部章江路打响，由于叛徒泄密，敌军已经做好战斗准备。贺秦封与师长贺锦斋一起，率领20军第1师与国民党精锐朱培德部 警卫团激战。战斗中，几次冲锋都被敌人火力压下，贺龙亲自坐镇指挥，下令 带老子的基本连干掉它，第1师精锐力量奋不顾身冲向衙门口，最后与敌展开白刃战，夺取南昌起义关键性胜利。南昌起义后，贺秦封因功被委任为二十军军部副官长。

南昌起义队伍南下广东潮汕地区失利后，贺秦封随师长贺锦斋辗转到达洪湖地区，根据党组织的指

示，在荆江两岸发动群众，开展游击斗争，举行年关暴动，沉重打击了国民党反动派的嚣张气焰。

1928年春，贺秦封随贺龙、周逸群、贺锦斋等返回家乡。清明节前夕，中共湘西北特委宣布成立工农革命军，下辖1个师，2个团和3个支队，贺龙任军长，贺锦斋任师长，贺秦封任参谋长，随后参加桑植起义和创建湘鄂边革命根据地的斗争，屡立战功。

1930年，贺龙率红四军东下洪湖，贺秦封身患重病，随军不便，贺龙派人秘密送他至澧州就医。因叛徒告密，贺秦封在澧州城祁南山被捕，慷慨就义，时年34岁。

（中共张家界市委党史研究室 供稿）



9月30日，第五个烈士纪念日到来之际，永定区委党校组织中青班、科干班学员来到枫香岗光荣院，看望慰问烈士遗属，聆听老红军讲述长征故事。 陈坤 黄元 摄

我市服务业示范集聚区创建工作跻身全省前列

本报讯 近日，省发改委发出通报，全省30家省级服务业示范集聚区创建工作评分结果出炉，我市张家界大峡谷、武陵源风景区、天门山先导区3家集聚区全部得分靠前。

近年来，我市紧紧围绕建设国内外知名旅游胜地的总目标，坚持

创新、协调、绿色、开放、共享发展理念，进一步深化供给侧改革，着力实施 对标提质 旅游强市战略和 11567 行动计划，坚持提升传统服务业和培育新型服务业并举，坚持满足需求与引导消费并重，充分发挥国家旅游综合改革试

点市和全国首批全域旅游示范区优势，落实创新引领，注重产业融合，促进绿色集聚，推进开放崛起，加快结构升级，推动旅游文化服务业加速向高端化、国际化迈进，努力完善结构优化、服务优质、布局合理、融合共享的现代服

务业体系，奋力打造生态优美、设施完善、服务高效、经济繁荣的湖南省旅游龙头和武陵山区域现代服务业强市，全市服务业实现了加速发展、集聚发展和创新发展。

（刘绍键）



假期用电不超负 出门断电清杂物

国庆节假期，居家聚会、节日娱乐、外出旅游等活动增多，火灾防范切不可掉以轻心。张家界消防送上假期消防安全小贴士：

公共场所篇：商场、市场、宾馆、饭店等举办节庆或商贸、促销活动时，场地设置、电器设备要符合消防安全规定要求，配足消防器材；要制定并演练应急疏散预案，保持疏散通道、安全出口畅通；对员工提前进行全员培训，确保会报警、会组织疏散、会扑救初起火灾。消防控制室值班人员要在岗在位，微型消防站人员和保安人员要落实值班巡查制度，及时消除火灾隐患。工厂企业篇：厂房、仓库以及档口停工歇业前要开展消防检查，清除火灾隐患，要关闭电器设备电源，如有需要应安排值班员留守值班，定时进行巡查。

居家篇：居民家庭要进行一次消防隐患大扫除，注意安全用火用电用气，及时清理阳台、走道、楼梯间、疏散通道的杂物，取暖电器远离可燃物，电动车充电有人看管，教育家中小孩不要玩火，外出时关好门窗、关掉电器电源。

交通出行篇：假期出行时，乘坐客车、火车、地铁等各类交通工具，不要携带汽油、柴油、酒精、烟花爆竹等易燃易爆危险品进站上车，不得在车内吸烟或使用明火。一旦发生火灾，及时用车厢内

灭火器扑灭火势，用安全锤击碎车窗玻璃有序逃生。驾车出行前，要检查电路、油路、胎压，配备车载灭火器并查看灭火器是否过期失效。

游玩旅行篇：外出购物、娱乐或住宿，要注意熟悉所在场所的疏散通道位置和逃生路线，留意灭火器、防烟面罩等器材存放的位置和使用方法。

在景区游玩时，要遵守相关防火规定，不要吸烟或乱扔烟头。进入山林景区，不要携带打火机、汽油等易燃易爆物品，要杜绝生火野炊或小孩玩火，防止飞火引发火灾。

（吴杰）



薏苡

薏苡作为一种中药,有其悠久的历史,早在《神农本草》中即有记载。薏苡是禾本科植物薏苡的种仁,其性味甘、淡、凉,入脾、肺、肾经。有健脾、补肺、清热、利湿等功用。

现代医药学研究表明,薏苡含蛋白质、多种氨基酸、维生素和矿物质,其营养价值在禾本科植物中占第一位。薏苡仁用于临床治疗,可以强筋骨、益气、和中、消水肿等,此外,阑尾炎、关节炎、脚气病乃至肿瘤皆可使用,也可煮粥作为病后调养。薏苡的根、叶也可入药。薏苡的根除了具有清热、利湿、健脾的作用外,还可治黄疸、驱蛔虫以及治疗牙痛、夜盲等症。薏苡叶可代替绿茶,并有利尿作用。

薏苡还有养颜和美容功效,对年轻人身上或面部的瘰子,有很好的疗效。用法为:成人每天用带壳的薏苡仁50克,洗净后加入两杯半水,煮熬到水减至一半时即可服用。一般服一个月。此种薏苡仁汤还对皮肤粗糙、雀斑、疙瘩等病症有治疗作用。

（转自医药网）

健康张家界知识读本

糖、营养不良多种维生素和微量元素缺乏病,并影响儿童智力发育,身体生长。怀孕期间营养不良,可引起早产、流产、甚至畸形。成人营养不足会导致抗病能力和劳动、工作、学习能力明显下降。

21.我国 膳食指南 有什么要求？

答：①食物要多样；②饥饿要适当；③油脂要适量；④粗细要搭配；⑤食盐要限量；⑥甜食要省吃；⑦三餐要合理。

22.膳食有个金字塔，你知道吗？

答：⑴确定你自己的食物需要，即每人每天各类食物摄入量，应用时要根据个人的年龄、身高、性别、体重、劳动强度、季节情况适当调整；

（2）同类互换，调配丰富多



第五章 合理膳食

18. 合理膳食 的核心含义是什么？

答：合理膳食即营养要全面均衡。每餐以八分饱为宜，主食由细粮、杂粮搭配，减少动物性脂肪和甜食的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品和牛奶，限制食盐用量，每人每天摄盐量不超过6克。

19. 什么是不合理饮食？

答：不合理饮食包括：饮食过度，饮食营养长期不足、不良饮食习惯和饮食不卫生等。

20. 长期饮食营养不足可以引起哪些病？

答：可以引起贫血、低血

鲜等；乳母：保证供给充足的能量，多吃鱼、肉、蛋、奶、海鲜等；

老年人：食物要粗细搭配，易于消化，保持能量平衡。

24. 一日三餐，怎样做到饮食平衡？

答：要做到主副食搭配、粗细粮搭配、肉类菜搭配、动植物搭配，干稀搭配、荤素搭配、不暴饮暴食、不过分限量、一日三餐间隔得当；

早饭要吃饱：以稀饭、鸡蛋、牛奶等含淀粉和蛋白质较高的食物为主；

午餐要吃好：食物要充足、丰富，除主食外，可安排肉、鱼、豆制品、蔬菜，一个汤，适当水果；

晚餐要吃少：少吃油腻食物，以减轻胃肠负担，干稀搭配，多吃蔬菜，以刺激肠胃蠕动，帮助消化。（待续）