

省委法治湖南建设检查组 来我市检查

本报讯 10月18日，省委法治湖南建设检查组，对我市七五普法以来开展工作情况进行全面检查。市人大常委会副主任吴名凤作工作汇报，市委法治建设领导小组副组长、市人民检察院检察长赵荣主持迎检汇报。

七五普法工作启动以来，我市认真贯彻落实省委、省政府转发的《省委宣传部、省司法厅关于在全省公民中深入开展法治宣传教育的第七个五年规划（2016-2020年）》，结合实际，致力于提高全民法治素质，不断推进普法依法治理深入发展，加快法治张家界建设，为实现“对标提质、旅游强市”战略目标夯实基础。

检查组充分肯定了我市七五普法工作取得的成绩，认为张家界市委、市政府高度重视，全市七五普法工作责任明确、重点突出、形式新颖、层层推进、效果显著。希望张家界在下一步工作中补齐短板，进一步统一思想，提高认识，加强普法队伍建设，创新新媒体普法宣传，不断完善普法责任制，加大全民普法力度，为全面推进依法治省、建设富饶美丽幸福新湖南作出应有贡献。

赵荣表示，我市将按照检查组的意见，进一步提高政治站位和思想认识，认真落实普法依法治理各项工作制度。

（本报记者 陈硕）

帮助企业解决实际困难

李文化到 双联双解 企业调研

本报讯 10月18日，市政协副主席李文化带领市水利局负责人来到双联双解企业张家界大德酿造有限公司和市自来水公司调研，帮助企业解决发展难题。

大德酿造有限公司所属的康美大德(张家界)产业园项目投资协议于8月20日完成签订，预付了用地保证金，完成了项目建设规划设计方案。现在在土地房屋拆迁事宜及原供销社土地使用权转让手续等问题急需政府相关部门帮助解决。李文化要求康美大德(张家界)产业园项目是我市的重点产业项目之一，相关部门要为企业服好务，帮助企业解决实际困难。

市自来水公司是国有独资供水企业，下辖三个水厂，供水用户8.7万户，总供水能力17万吨/日。随着中心城区的扩大，供水供需矛盾日益突出。同时，城乡结合部区域供水市场相对分散，不利于供水事业发展等问题依然存在。李文化指出，供水工作涉及国计民生问题，要统筹规划，整合中心城区供水市场资源，确保供水市场规范有序；加大中心城区供水水质监测，建立长效供水监测监管体系。

（本报记者 郭文 通讯员 黄卫 赵威）

市财政局党建工作落到实处



本报讯 近日，市财政局就如何落实党支部五化建设内容进行周密部署，对目前财政机关党建工作中存在的难点问题提出了解决方案。

该局要求各支部以创建优秀党支部为目标，将1至9月份开展的机关党建工作进行全面回头看，对存在的问题和不足及时整改到位。

将党建工作与财政业务共同推进，对表对标将财政机关各项党建工作落细落小落实。机关党建工作进一步更新思想观念，增强抓机关党建工作的责任感和紧迫感，在做好本职财政业务工作的同时，切实将党建工作扛在肩上、放在心上、抓在手上，保证财政机关党建工作落到实处，促进财政建设和业务工作齐头并进。（刘华庸）

河口乡抓党建促脱贫攻坚



本报讯 近日，桑植县河口乡新扩建党建项目161平台13个，为党建工作提供阵地。

今年以来，该乡党委、政府采取抓学习、抓制度、抓表率、抓融合的方式，不断提高全体党员干部的综合素质，更好地发挥先锋模范作用。举办入党积极分子培训班、发展对象培训班、党员干部党建业务培训5期。充分发挥农村党组织在脱贫攻坚中的战斗堡垒作用，以创新党建促脱贫机制为抓手，突出龙头带动、人才推进和先锋示范等重点工程，强化村党组织

对各种新型经营主体的领导，将党组织建在产业链上，把党员致富带头人聚在产业链上，探索推行“支部+企业（合作社）、支部+基地、党员致富带头人+专业合作社+贫困户”等模式，统筹开展党员大走访等活动，党员讲习所帮助群众发展产业技术，将培育产业作为脱贫攻坚的根本出路。因地制宜，一村一品、多村一品、产业发展格局。巩固烟叶、油茶、白茶等传统特色产业，2018年收烟叶4000担，建立了3座村级光伏发电站，开发了5个贫困村的木瓜、香榧、粽叶等新型产业；党员干部带头开展特色产业技能培训2期，惠及建档立卡卡户70余人。

（彭灵红）

桑植县公安局依法拘留涉嫌 扰乱公共秩序罪的一对夫妇

本报讯 近日，桑植县公安局对涉嫌扰乱公共秩序罪的阙安家、张晓英夫妇予以刑事拘留。

阙安家、张晓英夫妇，2010年因与其弟阙太平宅基地争议，对市、县两级人民法院依法作出确权判决不服，多次到省市级部门上访，阻碍工作人员办公，威胁有关部门给予救济，严重扰乱正常办公和社会秩序。2015年，阙安家因寻衅滋事被判刑一年，张晓英被判刑半年。2016年9月，阙安家出狱后，又以各种理由缠访、闹访。为

化解该案件，2017年，桑植县组织相关部门对其屋场和通道界址进行重新划清，由各单位集资给予阙安家夫妇建三间砖房，给予阙安家夫妇每人每月500元生活费救助。2017年12月，沙塔坪乡政府在给阙安家建房组织施工的过程中，因阙安家夫妇百般刁难、阻挠工人施工，致使协议难以落实。阙安家、张晓英夫妇继续到各级部门缠访、闹访，扰乱公共秩序。2018年，桑植县公安局对其非法扰乱公共秩序行为进行立案侦查。（桑信）

张家界消防培训养老护理员

本报讯 10月16日，张家界消防联合市民政局对全市200多名养老护理员进行消防安全专题培训。

培训中，消防宣传员从介绍近年来国内几起养老机构典型火灾案例入手，深入剖析了火灾发生的原因，阐述了危害性，指出了养老机构暴露出来的安全问题，强调了养老机构火灾防控工作的重要性和紧迫性。结合养老机构特点，消防宣传员详细讲解了民政系统应当履行的消防安全法律职责和《消防安全责任制实施办法》的重点内容，对消防安全管理制度、消

防设施、器材的维护和保养等知识进行了重点讲述。最后，就部分养老护理员提出的如何开展防火巡查、如何排查整治隐患、如何保证疏散逃生通道和安全出口畅通、如何进行人员疏散等日常安全问题，消防宣传员做了详尽的解答。（吴杰）



希望洒在金色田野 写在乡村振兴战略实施一周年之际

新华社记者 董峻 于文静

乡村振兴战略（2018—2022年）部署了一系列重大工程、重大计划、重大行动。这是我国出台的第一个全面推进乡村振兴战略的五年规划，是统筹谋划和科学推进乡村振兴战略这篇大文章的行动纲领。

一年来，各部委结合自身工作重点，相继出台具体措施

2018年财政部多渠道筹资形成多元投入的新格局；按照乡村振兴重点任务精准发力；加强资金监管，全面实施涉农资金绩效管理。

农业农村部推进畜禽粪污资源化利用行动、果菜茶有机肥替代化肥行动、东北地区秸秆处理行动、农膜回收行动和以长江为重点的水生生物保护行动，耕地利用强度明显下降。

交通运输部重点实施“八大工程”，全面推动“四好农村路”高质量发展。建好、管好、护好、运营好农村公路，为深入推进乡村振兴战略的实施提供了基础设施保障。

新发展：农业更绿、人丁更旺、改革更活

9月25日，习近平总书记在黑龙江农垦三江管理局考察调研时，捧起一碗大米，意味深长地说：“中国饭碗！中国饭碗！”

中国人的饭碗任何时候都要牢牢端在自己的手上。习近平总书记在不同场合多次强调这一点。

可喜的是，今年我国粮食又是一个丰收年：产量有望连续6年保持在6000亿公斤以上，这意味着粮食生产能力的稳定提升。同时，种植、畜牧、渔业结构不断优化。各地积极培育农村新产业新业态新模式，休闲农业和乡村旅游、农村电商持续快速发展。

乡村振兴战略提出以来，我国坚持质量兴农、绿色兴农、品牌强农，

农业高质量发展有了新开端。农业农村部副部长韩长赋不久前表示。

农业有了奔头，农民就会成为有吸引力的职业。如今，农村里有知识有文化的新型农民越来越多。董敬芳就是其中的一员。黑西裤白衬衫、黑框眼镜、清爽马尾辫，日前在国务院新闻办举行的新闻发布会上，职业白领装束的董敬芳让人很难把她和湖南种粮大户的身份联系起来。

从2013年返乡在岳阳县创办农机和水稻专业合作社以来，董敬芳带领合作社流转了4300多亩地开展稻蛙、稻虾共养，今年预计稻谷单产超过600公斤，加上5月来自小龙虾的收入，产值翻了三番。

广阔土地，大有可为。乡村振兴战略实施以来，我国一方面培育乡土人才，在全国建立新型职业农民制度，另一方面大力引进外来人才，大学生、复员军人、企业家、科技人员、农民工等各界人士返乡、下乡创业。目前全国已有700多万人投身农村新产业、发展新业态。

在通过人才振兴为实施乡村振兴战略提供智力支持的同时，各地通过深化改革激发活力。

今天的小岗村，仍以改革精神激励自己。从当年大包干的“红手印”到如今集体产权制度改革的分红利，小岗村正在探索一条资源变资产、资金变股金、农民变股东的改革新路。

从全国看，农村集体产权制度改革取得良好开局，改革的最新成果正在各地落地生根。

新获得：瞄准生活富裕、环境宜居全力攻坚

10月17日是国家扶贫日。这一天，作为与国务院扶贫办签订《全国农村电商扶贫战略合作框架协议》的电商企业，苏宁公司依托设在全国近

百个贫困县的扶贫实训营，开展了200场农村电商培训活动，总共有2000多人参加了培训。

这是社会力量助力脱贫攻坚的一个小小缩影。作为全面建成小康社会必须打好的三大攻坚战之一，脱贫攻坚成为全社会共同参与的一项大合唱。专项扶贫、行业扶贫、社会扶贫等多方力量、多种举措有机结合和互为支撑的“三位一体”大扶贫格局已经形成。

通过大力发展特色产业、新建改建农村公路、解决贫困人口饮水安全问题、易地扶贫搬迁、危房改造、救治大病和慢性病贫困患者等，脱贫攻坚战捷报频传。继8月集中宣布40个贫困县摘帽后，10月17日我国又有85个贫困县实现脱贫。

在农民群众生产生活条件日益改善同时，乡村环境也有了明显变化。

以前用旱厕，苍蝇多、味道大，在城里上班的儿子因为这个都不愿回家。现在政府补贴900块钱帮我们改造水冲厕所后干净多了。山东淄博市临淄区敬仲镇白兔丘北村村李建民说。

小厕所，大民生。农村人居环境整治是推进乡村振兴战略的第一场硬仗。

这场以建设美丽宜居乡村为目标的战役，主攻方向是农村垃圾、污水治理和村容村貌提升。一年来，各地推广浙江省千村示范、万村整治经验，农村公厕、治污水、治理垃圾三大工作全面展开，农村基础设施和公共服务不断完善。

坚定信心、咬定目标、苦干实干、久久为功。一场深刻改变中国未来发展格局、实现城乡融合发展的时代大潮，正在中华大地蓬勃兴起！

新华社北京10月18日电

市公共资源交易中心聘请社会监督员

本报讯 10月18日，市公共资源交易中心聘请社会监督员。

本次聘请的公共资源交易社会监督员来自市、区、县党代表、人大代表、政协委员、社会团体、企事业单位及社会各界人士，共计44名。

据市公共资源交易中心相关负责人介绍，本次聘请社会监督员是为了进一步规范我市公共资源交易活动，建立健全公共资源交易监督体系，增强公共资源交易的透明度和公信力。（唐昊）

市运管局开展文明安全知识 宣传志愿服务活动

本报讯 10月15日至16日，市运管局组织24名干部职工来到市中心汽车站开展文明安全知识宣传志愿服务活动。

活动中，该局干部职工向客运班线车辆驾驶员宣传发放《道路运输安全宣传册》《2017年典型重特大事故案例剖析警示折页》；向出租车驾驶员宣传发放《张家界市出租汽车行业创“三优”服务标准》；向广大市民和旅客发放《告市民书》。据统计，共发放宣传资料4000余份，帮助群众解答、解决困难与问题81个。（王成）

瑞塔铺镇开展扶贫日活动

本报讯 10月17日，桑植县瑞塔铺镇举办主题为“精准扶贫 携手同行 扶贫日”活动。本次活动集中展示了瑞塔铺镇脱贫攻坚工作的开展情况和主要成效。（李瑶 卓尚茂）



10月18日，村民在威县北赵庄村一箱包扶贫加工点加工儿童书包。近年来，河北省威县采取“企业+合作社+农户+电商”模式，因地制宜打造“一村一品”特色扶贫加工点，让有劳动能力的贫困群众在家门口就业。目前，威县已发展“一村一品”手工扶贫示范村百余个，带动1.6万余群众稳定增收。新华社记者 朱旭东 摄

永定区送优课到农村学校

本报讯 日前，永定区开展初中数学学科送教下乡培训活动，让普通老师“点菜”，名师来“上菜”。活动中，农村普通老师点出的菜单是《等腰三角形的性质》《平行线分线段成比例》《用字母表

示数》等，张家界国光实验学校的向柳柳、吴金华、黄双红老师进行了讲解。课堂氛围轻松，教学环节层层递进，环环相扣，听课的老师都受益匪浅。这样的活动我们将会继续开展

下去，由农村学校的老师们“点菜”，让名师们来“上菜”，把农村老师们真正需要的优课送下去，也让这些名优老师们得到成长。永定区进修学校副校长胡定刚说。（田贵学 向柳柳）

吃水果也有讲究

中医认为，秋气属金，阴阳气交接而多燥，有温燥和凉燥之分，北方冷空气开始来临，多偏凉燥；南方秋老虎仍然横行，温燥为主。对于大多数人来说，此时吃水果，北方地区的人们可以适当配一些温补水果；南方地区的人们则仍要清热降火。大家在吃水果前最好对它的寒、热属性及自己的体质有一定的了解，挑对了才能吃得健康。

食用水果有讲究。中医有“辨证施食”的说法，无论上午、中午、晚上，餐前、餐后、餐中适当吃一点水果，对于健康人群来说都没有问题，并不需要过于讲究时间。但对于特殊人群来说，吃水果确实有点讲究。

脾胃虚弱者可选择在早餐后两小时，大概早上十点钟后人体阳气开始发时吃，更有利于身体吸收营养。此外，体弱怕冷、脾胃虚寒者以及老年人，不妨试试变着法子吃水果，例如煮熟吃、蒸熟吃或者煲汤吃，这样一定程度上可以改变水果过于生

冷属性，让水果变得更加美味，但营养成分多多少少会打折。

对于儿童来说，则不建议饭前半小时至饭后半小时吃水果，以免影响脾胃对食物的消化吸收。

糖尿病患者可考虑在两餐之间吃水果，这样可以避免餐后血糖大幅度波动。

对于减肥人群，可考虑在餐前吃水果，这在一定程度上能增加饱腹感，有助减少其它食物的摄入量。

服药前后1~2小时内最好先别吃水果。因为很多水果中含有会影响人体代谢酶活性的成分，从而使药物代谢酶活力下降，除影响药物的吸收外，还可能产生一些不良反应，影响药效。

挑对水果更健康

很多人讲究整个水果食用，甚至整个打汁服用，这个做法是不可取的。比如杏仁、枇杷仁、枣仁、果仁中含有苦杏仁苷，食用后在人体内水解产生有毒物质氢氰酸，氢氰酸被吸收后，会使人体不能正常呼吸，易

导致窒息、死亡。

空腹或吃含有蛋白质食物时，应避免吃柿子、山楂、香蕉等水果，因为这些水果中单宁、胶质含量较高，空腹时会刺激肠胃，引起不适，严重时还会造成胃结石、胃溃疡、胃出血等。

不同水果的成分及含量有差异，食用多样化可以保证身体均衡摄入多种营养成分，有利于人体健康。一些干果，如核桃，含有大量不饱和脂肪酸和维生素E，也要纳入营养计划中。

中医认为，五果为助，水果无论生吃还是熟食都不可贪多，每个成年人每天的水果摄入量在200~350克基本就足够了。应避免进食过多，以免加重脾胃负担。

脾胃为后天之本，进食水果也要讲究“辨证施食”，脾胃是检验食物是否适合身体的金标准。简而言之，对于进食水果，要少吃多餐，尽量多样化。进食水果后，无不良反应，不影响肠胃功能，那就吃对了。

据《中医药网》

