湖南省2018“工业设计园区行”走进张家界

本报讯 11月8日，我市举行湖南省2018“工业设计园区行”张家界站活动。湖南省工业和信息化厅副厅长张治平，市人大常委会副主任吕毅出席活动。

此次活动是省工业和信息化厅组织省内优秀设计企业赴各地市州开展的“工业设计园区行”对接活动，旨在推动工业设计企业与重点园区工业企业紧密对接，着力解决部分企业的设计难题，促进设计成果转化。

张家界站活动邀请了国内知名的工业设计专家进行工业设计专题讲座。随后，参会人员一同前往张家界经济开发区部分企业实地考察。据统计，我市现有规模工业企业213家，旅游商品企业161户，工业园区4个（张家界经济开发区、慈利工业集中区、桑植工业集中区、旅游商品产业园）。

张治平要求，通过本次对接活动，各设计企业和制造业充分交流设计理念，共享先进经验，努力打造工业设计交流对接的载体平台，发挥工业设计的作用，积极为张家界产业发展服务；完善张家界设计创新体系，搭建工业设计协同平台，建立工业设计基础数据库，整合有关资源，合作开展基础性、通用性、前瞻性设计技术研究，推动工业设计创新升级快速发展。（见习记者 王妍）

永定区把“农技快餐”送到田间地头

本报讯 日前，记者在永定区茅岩河镇水帘洞村见到，在该村伍家湾组的一处新发展的果木园里，该区农技专家一边检查村民“一亩园经济”水果苗长势情况，一边向农户详细讲解秋冬季水果苗的管理要点，这是该区农业农村工作局送“农技快餐”到田间地头的一个镜头。

自去年来，为了巩固全区精准扶贫成果，确保建档立卡户脱贫后有收入稳定的后续产业，永定区启动实施了“一亩园”经济发展项目，全区10900余户由区人民政府提供花椒、板栗、核桃、黄桃、凤凰李等苗木，种植面积达29000余亩，眼下正是冬季农业生产关键时期，区农业农村工作局抢抓农时，积极创新农业技术培训方式，组织专业农技人员深入农业生产一线指导三冬农业生产，让农户在自家的田间地头就能享受到高质量的“农技快餐”。

永定区按照新型职业农民培育要求，以“田间课堂”为载体，安排30余名农技专家，组成农技服务组，深入田间地头以现场指点、示范、当面授技、手把手地教等形式，把农业实用技术送到农村生产第一线，直接面对农户，现场解答疑难，实践性强，现场让村民互动操作，确保群众接受快、培训效果好。培训由过去单向的理论灌输向双向分享式课堂转变，受到农民普遍欢迎。

这次农技培训是永定区今年举办的第二批次“田间课堂”。第一批次“田间课堂”在今年春季启动，历时三个月，共培训农民12000余人次，发放农业科技资料24000多份，推广了水果、蔬菜的种植管理、田间测土配方施肥、农村生态种养技术、马铃薯几起垄栽培技术等一批农业新技术，为该区农业增效、农民增收，尤其是建档立卡户发展后续产业打下坚实的基础。

（本报记者 宁惠 通讯员 胡愿 戴春桃）

让孩子们吃上“放心餐”

慈利县城区学校实现食用农产品抽检全覆盖

本报讯 近日，慈利县食品药品工商质量监督管理局根据食用农产品抽检计划，在县城区学校食堂抽检了猪肉、牛肉、西红柿、豆角、黄豆等食用农产品150批次，实现了城区学校食用农产品抽检全覆盖，确保“护苗”行动成效。

此次抽样检验对象覆盖了慈利县第一中学、慈利县第四中学、职中、金慈实验小学、一完小、零阳镇一鸣中学，共抽检样品150个批次，品种基本覆盖了学校食堂常用的肉类、蔬菜和水果。

截至目前，慈利县已完成了省级下达的1204个批次抽样检验任务，下一步，慈利县食品药品工商质量监督管理局将继续加大对重点区域、重点品种的食用农产品抽检力度，确保消除食品安全隐患。（本报记者 王姣）

领导干部也要学会讲好故事

新华社记者 刘雅鸣 宋晓东

时评

日前，在庆祝第19个中国记者节、河南省“好记者讲好故事”现场，13位新闻工作者分享完自己采访中的故事和感悟后，在场的一位省委领导情不自禁地走到台上，讲述了自己的两则小故事——

走访基层，聆听一家三代石油工人几十年如一日在我国海拔最高的油田坚守如初、奋斗不止的故事；自己返家探望八旬父母，一进门得知玉树地震，刚出锅的包子，吃一个、揣上俩，赶往机场、奔赴灾区。

生动的细节、质朴的语言、真挚的情感，打动了听众，引发了共鸣。

故事比逻辑更有说服力。讲好故事，不仅是新闻媒体的任务，也是新时代各级领导干部应具备的本领。平实的语言里往往蕴含最深刻的道理，生动的讲述最能引发情感共鸣，好的故事最能荡涤心灵、最能催人奋进，而这正是群众最想听到的。

近些年来，不少领导干部已经认识到了好故事的魅力，越来越多的党员干部开始用生动的讲述传递声音、思想和情感。但也有个别干部，习惯讲话发言堆砌空洞说教，开口就是大道理，有激情没真情、喊口号不走心。空话讲多了就会蚕食真情实感。台上夸夸其谈、张口便是“八股文”，台下难免避实就虚、缺乏担当。不会讲故事，说穿了是因为不会听故事甚至听不到故事。个别领导干部精于纸上调研、文件考察，离群众却越来越远，入耳入眼的是苍白口号和冰冷数字，心里自然就存不下什么故事，久而久之对火热生活的感受力也就日渐淡漠，说出的话连自己都打动不了，又如何去感染别人？

讲好故事表面上是表达能力的体现，是话语体系的转换，但本质上是领导干部思想和作风的转变。要讲好故事，就要求领导干部真正放下身段、“不端不装”，用一颗真心对待工作，用一份真情面对群众。深入基层才能听到好故事，和群众交心才能讲出好故事，会讲故事才能将“高大上”的理念转化为老百姓听得懂、听得进的家常话，让党的方针飞到田间地头、灶台炕头，印在群众心里，转化为凝聚力、向心力。

一段好故事，能引起共鸣和回味；一段好故事，能激荡起初心与干劲。在新时代的中国，到处都是生动感人的好故事，领导干部也应该有一双发现好故事的眼睛，有一份讲好故事的真情，以事说理、以情感人，用更多精彩的中国故事，凝聚起团结奋进的磅礴力量。

新华社郑州11月8日电

11月4日，慈利县溪口镇渡坦坪村渡禾公路建设工地，102岁的村民朱桂华来到工地为村公路建设捐款200元，现场正在施工的村民深受感动。

杨年春 摄

结缘世界 计利天下

——全球视野下的首届中国国际进口博览会

新华社记者 姜微 刘丽娜 谢鹏

40万亿美元！

在上海举行的首届中国国际进口博览会上，法新社、共同社等多家海外媒体敏锐地关注到这个不同寻常的数字。

这是中国国家主席习近平5日在进博会开幕式上首次宣布的，预示未来15年中国的进口额。

数字的意义在于比较。有外媒算了一笔账：这个数字相当于去年全球国内生产总值的近一半，约为最大经济体美国经济总量的两倍。

如此大手笔！在2018年的黄浦江畔，中国与世界经济的融通合作，让人遐想无限……

海之大，开放市场的国际承诺

“大！”欧盟委员会委员安德柳凯蒂斯在进博会上这样回答记者关于中国市场特点的提问，“想想看，13亿多人不断增长的购买力！”这位欧盟主管卫生与食品安全的最高官员翻开双手，用力向下一顿，一脸兴奋。

来到进博会现场的全球参与者，对于中国市场之“大”，有着毫无疑义的共识。深入一步，他们对于“大”，却有不一样的观察。

“速度惊人”，西门子大中华区首席执行官赫尔曼首先想到这个词。“活力四射”，乌克兰农业部副部长特罗菲姆采娃如此形容。“饥饿感”，美国加州商会董事王易虹这样告诉记者。

用词不同，背后的判断却可见共性——中国需求大势已具。

本次博览会3600多家企业参展商中，食品及农产品参展企业数目最多，这符合“以食为天”的中国消费传统。即便是在食品之外的其他展区，同样人头攒动、摩肩接踵。

30万平方米面积，40万中外客商，这样的人气与活力令远道而来的各国商家惊叹不已。

“不出十年，中国就将从目前的第15位变为全球第一大咖啡消费国，”谈到中国市场，巴西一家高档咖啡生产商营销经理何塞眼里闪着光，急切地想把产品介绍给记者。他说，以往巴西咖啡运到中国，中间要经过约10个链条，而进博会提供了绝好机会，中间成本有望大大缩减。中国市场“超大！美妙！”何塞的语气很像发现了金矿。

人工智能、“会飞”的汽车、智慧城市解决方案……展厅里“吸睛”的酷炫科技表明，中国市场里，消费升级与产业升级在同步发生。

除了对更好产品的渴望，中国市场对服务的需求也在加速上升。在15年40万亿美元的进口额预估中，服务贸易占四分之一。

中国商务部发布最新报告称，2017年中国服务进口比加入世界贸易组织时增长了11倍，全球占比从2.6%提升到9%，位列全球第二位。过去5年来，中国服务进口对全球服务进口增长的贡献率达25.8%，是推动全球服务进口增长的最大贡献者。中国服务进口将为全球增长提供新的“中国动力”，为世界繁荣带来新的“中国机遇”。

中国欧盟商会副会长代开乐注意到，中国领导人讲话中提出了加大开放教育、医疗等领域。作为自由贸易概念的提出者和服务贸易大国，英国同样看到中国市场的巨大潜力。英国国际贸易大臣利亚姆·福克斯在进博会上对记者说，他今年已经五次访华，都是为了帮英国企业与中国客户“牵线搭桥”。

据中金公司预计，中国有望在2022年前后成为全球第一大进口国，中国需求将成为全球经济增长的重要驱动力。

“中国经济是一片大海，而不是一个小池塘。”习主席这个生动的比喻引起广泛国际回响。美联社、英国《金融时报》等各大媒体纷纷引用。

天下之水，莫大于海，不虚不盈，万川归之。抗风险力强，市场容量巨大。中国经济对全球化的世界具有磁石效应，也呼唤着新的联通。

桥之多，连接发展的世界通途

中国是个善于建桥的国家，这次进博会让人想到“三座桥”，国际货币基金组织总裁拉加德在进博会上发表的讲话备受点赞。

“通往世界之桥”“通往繁荣之桥”“通往未来之桥”——这位重量级国际组织负责人的巧喻很有深意。40年改革开放，中国成就了自己，也改变了全球经济。

站在上海外滩，一边是历经百余年风雨的西式建筑，一边是短短20多年崛起的东方财富，历史与现实在这里相遇。尽管耀目的霓虹灯已驱走黄浦江两岸的夜色，但中国毫无疑问仍处于发展爬坡阶段。繁华的外滩浦东固然是中国发展的明证，在更广袤的土地上，中国的发展和扶贫事业还是进行时。

“发展是解决一切问题的总钥匙。”一年半前，习近平主席在“一带一路”国际合作高峰论坛上说，“我们期待架设各国民间交往的桥梁，为人民创造更美好的生活。”

发展不忘伙伴。作为世界最大的发展中国家，中国在这次进博会上尤其重视与发展中国家和最不发达国家的对接。涵盖大量发展中国家的“一带一路”沿线上，有50多个国家参展。全球44个最不发达国家，也有30多个获邀前来。每个远道而来的海外客人，都受到真诚欢迎和热情接待。

拖着几箱芝麻前来的南苏丹出口商，带着几箱椰枣的阿尔及利亚客人，都是辗转万里，不辞辛苦。不管来自何方，每个人搭乘中国经济发展快车的热望一样炽烈。

大上海的舞台，同样向发达国家开发。走在展厅中，那些“镇展重器”和尖端产品，绝大部分来自发达国家的参展企业。来自美国加州代表团的企业家向新华社记者“诉苦”：“这次我们的展位不够大，明年一定要申请更大展位。”

据博览会主办方介绍，由于申请非常热烈，2019年的进博会招展工作已经启动。

从商品物流到贸易规则，从产品数量到服务质量，贸易专家发现，中国已经对全球贸易产生巨大积极改变。它带来的效果是就业、脱贫、发展。过去十年，中国在非洲投资超过1000亿美元，并进口了大量非洲产品，帮助非洲国家创造了超过13万个就业岗位。

“中国的减贫成果令人惊叹。”刚刚从贵州考察后来到上海的世界银行行长金墉有感而发。他特别着迷于那里的农民利用电商脱贫，认为这样的经验可以启迪世界。

“相通则共进，相闭则各退。”做大增量，而不是划分存量。进博会这样的国际贸易新举措，像一座巨大的“虹桥”，使世界进一步互联互通。

路之阔，共享未来的全球梦想

背靠长江水，面向太平洋。领中国开放风气之先的上海启迪世人：共建创新包容的开放型世界经济，路在脚下。

“历史表明，无论相隔多远，只要我们勇敢迈出第一步，坚持相向而行，就能走出一条相遇相知、共同发展之路，走向幸福安宁和谐美好的远方。”2017年5月，习近平主席首次向世界宣告：中国将从2018年起举办中国国际进口博览会。

世界惊叹：这是国际贸易发展史上一大创举！在保护主义和单边主义抬头、经济全球化遭遇波折的时候，中国挺身而出，坚决维护多边主义和自由贸易体制，以实际行动回答了全球贸易和世界经济往何处去的疑问。

同样支持自由贸易的国家和企业也以实际行动作出了有力的呼应：赴东方之约，享贸易盛宴！

“进口博览会是一项创举”“行胜于言”“我们欢迎中国重申支持多边贸易体制、推动发展自由贸易”“我们已经收获了大单”，进博会上的海外官员、媒体、商家纷纷对记者说。

上海美国商会今年上半年发布的在华美国企业营商报告显示，尽管面临经济下行和贸易争端风险，美国公司在中国市场盈利依然可观，多数企业对在华经营仍有信心。

机会属于那些瞄准大势、长期耕耘、与中国共同成长的国家与企业。

日本派来了企业数量最多的参展商团，表示要更好地理解“中国需求”；“做中国人民喜欢的公司”，韩国三星公司在进博会展厅里打出这样的标语；“美美与共”，法国欧莱雅别具匠心地回应着中国信号。

“我昨天在展厅里走了7.5公里，见了12位地方政府主管官员，签了一个又一个协议。”西门子公司大中华区首席执行官赫尔曼难掩兴奋。“中国市场如此之大，中国市场升级如此之快，我们加油都来不及。”

大道至简，实干为要。中国已经开启“世界工厂＋全球市场”模式。进博会是中国为国际贸易发展史贡献的一大创举，更是在新时代为世界提供的又一项创新型全球公共产品，对中国、对世界，都是前所未有的伟大实践。

结世界良缘，计天下红利。中国搭台，全球唱戏，利益纽带使世界命运相连。互利共赢、共享未来的全球梦将顺应历史大潮，不断前行。

新华社上海11月8日电

11月9日，我市举行“凝心聚力 开放奋起”解放思想大讨论活动辩论赛初赛，全市共8支队伍参赛，初赛的前4名队伍将进入复赛。 本报记者 向文 摄

阳和中华传统美德公益讲座开讲

本报讯 近日，慈利县阳和土家族乡为期10天的“中华传统美德公益讲座”在该乡三溪村开讲。

此次公益讲座由市政协办、张家界海关驻三溪村帮扶工作队组织，邀请了中华孝道文化传播与践行者的专业讲师授课。

为办好本次公益讲座，该村以农民讲习所为抓手，以评选三溪村“十大好人”为契机，以《平“语”近人——孝道》《让爱托起明天的太阳》《水知道答案》、国学等为学习内容，阐明一个人不仅要在家庭中尽孝道，更重要的是要为社会尽孝道，实实在在干出成绩，为国家发展贡献自己的一份力量。

（彭莎莎）

消防之窗

市消防精准开展“平安融入品牌”行动

本报讯 为有效利用社会资源创新开展消防宣传教育活动，今年以来，市消防借力本地品牌打造消防宣传新亮点，将消防元素有机融入品牌产品和企业文化，持续深入开展“平安融入品牌”大型公益行动，激发社会大众参与消防的积极性。

活动期间，张家界消防选取了张家界益多商务发展有限公司、张家界万福温泉国际酒店有限公司、张家界茅岩莓有限公司等本地与群众日常生活紧密相关、使用频率高、影响力大的特色品牌企业，将公益形象提升与平安文化传播相结合。张家界消防先后多次与企业的营销、策划部门联合设计，在其产品包装、商业广告、说明书及推销活动等中有机融入消防元素，潜移默化提示公众学习消防常识、关注消防安全，最大程度发挥产品的消防宣传作用，提升全民消防安全防范意识，助力构建新时代消防安全宣传教育新格局。目前，印有消防标语的购物袋已开始在超市流通，本地特色茅岩莓茶、澧水南源矿泉水等品牌设计完成投入生产，实现了本土优势覆盖、周边辐射的良好效果。

“平安融入品牌”行动是张家界消防创新宣传手段的一次积极尝试，提高了广大群众共同关注消防、支持消防的积极性。下一步，张家界消防将继续深入开展“平安融入品牌”公益行动，结合辖区实际，遴选一批“样板企业”，加强策划和创新，最大限度地发动社会力量和人民群众参与，不断扩大消防宣传教育覆盖面。

（本报通讯员）

健康张家界

健康张家界知识读本

31.运动减肥也需要做力量练习吗？

答：运动医学的研究提示：机体安静时代谢率的降低和瘦体重(也称去脂体重)含量的下降都与运动不足、体力活动减少有关，这也正是许多人到中年后开始发胖的主要原因。

怎样才能预防瘦体重减少，提高机体安静时代谢率呢?最好的方式莫过于坚持健身锻炼。研究表明：力量练习无论是对维持原有的理想体重，还是对发胖后的减肥，都是很有意义的。有氧运动可以有效的改善心血管、呼吸系统的功能，提高机体的最大摄氧能力，但对提高瘦体重的效果相对较差。

力量练习却可以实现减肥和塑造体型的双重目的，通过适宜的力量练习可以增加肌肉含量而消耗更多的脂肪，使你的腰腹部变细、肩部变宽。肌肉是一种活性组织，它存在的本身就是要消耗脂肪，因此，你每增加一公斤的肌肉，即使不做运动，也要比之前多消耗100～200千卡的热量，也就是说肌肉的增加会帮你消耗更多的脂肪。

因此，在进行减肥运动时，应坚持以有氧运动为主，并适当增加力量练习，提高机体的安静代谢率，巩固和增强减肥效果。

（待续）