

送去党和政府的关怀

田华玉走访慰问困难群众

本报讯 1月21日至22日，市委常委、市委统战部部长田华玉带领市委统战部、市台办、市侨联等部门负责人，来到永定区天门山镇黄庄村与武陵源区索溪峪街道迎宾路社区慰问贫困群众，开展节前慰问活动。

年货置办得怎么样了？家里还有什么困难？在精准扶贫联系点黄庄村，田华玉走访慰问了特殊贫困群众、困难党员、优秀党员以及村支两委成员，了解他们的生产生活情况，向他们送去党和政府的关

市国资委斥资千万元实施精准扶贫

本报讯 感谢中国共产党，为精准扶贫修新房。日前，慈利县广福桥镇双云村村民董道凡搬进新房后感激地说。

双云村是市国资委的驻村帮扶村。81岁的董道凡老伴早年去世，已经出嫁的两个女儿无力赡养老父亲。2018年10月，董道凡被确定为精准扶贫建档立卡贫困户。市国资委扶贫工作队来到他家中走访时，发现房屋顶部房梁断裂，房屋随时可能坍塌，立

永定区整治西溪坪街道马路市场

本报讯 1月18日，永定区城管执法局联合区商务局、交警大队直属一大队，对西溪坪街道马路市场进行集中整治。

整治中，联合执法人员以宣传教

秦大妈 60多名贫困户员工全部脱贫

本报讯 1月17日，张家界秦大妈餐饮有限公司董事长宋金城一行来到特困员工岳汉云等家中进行走访慰问，给每个人的父母送去2000元慰问金。

张家界秦大妈餐饮有限公司发展壮大的同时，不忘回报社会，将60多名建档立卡贫困户人员聘为员工。现



1月19日，永定区图书馆（少儿图书馆）开馆试运行。
本报记者 李享 摄

市政务中心工作人员参加消防培训



本报讯 1月18日，市政务中心350余名工作人员参加消防培训。

现代制造业对于国家发展有多重要



张家界市科学技术协会协办

一个看上去活泼可爱的芭比娃娃，离开广东东莞地区的生产厂家时，出厂价为1美元。但是，当它漂洋过海来到美国沃尔玛超市的货架上，零售价格变成了9.9美元。传统制造业在产业链条上的位置，正在被信息与物流不断推向产业链条的最底端。

将近200年前的第一次工业革命，让大规模的工厂化生产取代了个体手工业生产，传统制造业成为国民经济的主体产业。轰鸣作响的机器工厂，满脸疲惫的操作工人，把各式各样的资源制造成人们需要的产品，包括大型工具、工业品和生活消费品。从国防力量需要的尖端武器到日常生活需要的衣食住行，传统制造业的发达程度，决定着—

个国家的国际地位和生活水平。不过，今天的科学技术和信息革命正在颠覆一切。过度依靠廉价劳动力，能源和资源消耗严重，这些传统制造业的短板暴露了出来，现代制造业应运而生。如今，生产马达的工厂如同空无一人的实验室，生产线上只有智能设备在制造和组装产品。我们通常乘坐的大型民航客机，机舱、机身、机翼分别来自不同国家制造，把不同地方的产业优势用到了极致。

和传统制造业相比，现代制造业有两个独门利器，一个是知识，另一个是技术。现代制造业的发展，把科技创新更快地转化为生产力，机械化和自动化升级了，变成了智能化和网络化，开启了信息化和工业化相互促进的新时代。现代制造业的快速发展，将会改变一个国家的国际竞争力排名，重新决定各个国家的经济实力和国际地位。

（来源：中国公民科学素质系列读本《城镇劳动者科学素质读本》）

首超90万亿元

中国经济交出稳中有进成绩单

新华社记者 陈炜伟 刘红霞 申诚

21日，位于北京西长安街的国务院新闻办发布大厅内，新鲜出炉的2018年中国经济数据材料，很快被现场的中外媒体记者一抢而空。在全球经济和贸易复苏曲折背景下，世界对第二大经济体运行态势的关注持续升温。

翻开中国经济年报，尽管面临稳中有变、变中有忧的困难挑战，中国经济用超90万亿元的经济总量、6.6%的经济增速、1361万人的城镇新增就业等指标，交出一份总体平稳、稳中有进的成绩单。

超90万亿元经济总量增强发展信心

首次突破90万亿元！数据显示，2018年，中国经济比上年增长6.6%，实现了6.5%左右的预期发展目标，经济总量再上新台阶。

2018年国民经济继续运行在合理区间，实现了总体平稳、稳中有进。国家统计局局长宁吉喆如此评价。

复杂严峻形势下，这份成绩单来之不易

看全球，过去一年，世界经济本应向好的发展态势因单边主义、保护主义而遭遇转折，金融市场、大宗商品价格剧烈波动，全球投资大幅下滑，这对于第二大经济体的中国而言，无疑是巨大挑战。

看国内，长期积累的结构性矛盾进一步凸显，经济仍面临转型阵痛，周期性、结构性、体制性矛盾交织。

内外挑战叠加之下，这份成绩单成色不错

6.6%的增速，在世界前五大经济体中居首位，对世界经济增长的贡献率接近30%，持续成为世界经济增长最大的贡献者；

CPI比上年上涨2.1%，低于3%左右的预期目标，居民消费价格温和上涨；

全年城镇新增就业1361万人，连续6年保持在1300万人以上，城镇调查失业率全年都保持在5%左右，实现了低于5.5%的预期目标；

全年进出口总额首次突破30万亿元，外汇储备保持在3万亿美元以上。

挑战重重 来之不易。中国国际经济交流中心首席研究员张燕生评价说，中国经济在困难和挑战下展现出的韧性、潜力和回旋余地，极其可贵。

中国经济的稳健表现，也给世界注入信心。

美国陶氏化学公司首席执行官吉

姆·菲特林告诉新华社记者，陶氏看好中国的长期发展潜力、看好中国的巨大国内市场、看好中国营商环境持续改善，这决定了陶氏不仅从未想过退出中国，而是坚定加大对华投资；不仅扩大在中国沿海地区的产能，还加大对中国中西部地区的投资。

应对变中有忧 实现稳中有进 全年经济数据发布当天，另一则新闻引人关注：省部级主要领导干部坚持底线思维着力防范化解重大风险专题研讨班21日上午在中央党校开班，增强忧患意识 妥善应对经济领域可能出现的重大风险 成为重要内容。

2018年下半年以来，在稳的基础上，中国经济的变和忧成为各方关注的焦点。

最新数据显示，除了经济增速有所回落，供给侧的工业增加值增速、需求侧的固定资产投资、社会消费品零售总额等指标增速也不同程度下滑。

经济运行稳中有变、变中有忧，外部环境复杂严峻，经济面临下行压力，前进中的问题必须有针对性地解决。宁吉喆说。

察势者明，趋势者智。过去一年，以习近平同志为核心的党中央总揽全局、科学决策，在重要节点为经济运行把脉定向、相机调控。2018年下半年以来，着眼稳就业、稳金融、稳外贸、稳外资、稳投资、稳预期，一系列积极有力的政策措施陆续出台。

面对经济下行压力和经济运行新变化，党中央审时度势，主动应变，强调“六稳”，政策组合拳及时稳定了信心。北京大学光华管理学院副教授顾颜色说。

如果观察结构和效益指标，中国经济运行亮点不少。

从需求结构看，2018年消费对经济增长的贡献率达到76.2%，消费作为经济增长主动力作用进一步巩固。投资内部结构优化，民间投资、制造业投资都快速增长。从产业结构看，第三产业增加值占GDP的比重为52.2%，比上年提高0.3个百分点，工业内部结构加快向中高端迈进。新产业、新产品、新业态、新模式也在不断成长。

我国经济由高速增长阶段稳步向高质量发展阶段迈进，经济发展质量在持续改善。国务院发展研究中心主任李伟说，针对我国经济发展中的结构性矛盾，中央坚定不移地推进供给侧结构性改革和三大攻坚战，虽

然短期产生了一定阵痛和紧缩效应，但经济仍然平稳增长，也为高质量发展奠定基础。

保持定力迈向高质量发展 新的一年，中国经济面临着一张颇有难度的考卷。

国际环境仍有不稳定性、不确定性，国内经济结构性矛盾仍然突出。中国经济能否继续有底气？专家普遍认为，要抓住并用好我国发展的重要战略机遇期，保持战略定力，坚定不移办好好自己的事。

前进中的问题，必须有针对性地解决。宁吉喆说，今年，宏观政策要强化逆周期调节，结构性政策要强化体制机制建设，社会政策要强化兜底保障的功能。

坚决不搞大水漫灌 式强刺激，围绕建设、改造加大投资力度；推进更大规模的减税和更明显的降费；为实体经济提供足够的金融支持。新年伊始，国家发改委、财政部等多部委已为推动经济持续发展亮出实招。

发展中的障碍，必须坚持靠改革来破解。中央经济工作会议明确，要坚持以供给侧结构性改革为主线，坚持深化市场化改革、扩大高水平开放。

不能因为面临经济下行压力就放弃供给侧结构性改革，要坚持用改革的办法矫正要素配置扭曲，增强应对不确定性的能力，增强经济发展韧性。全国政协经济委员会副主任杨伟民说。

近14亿人口、超过4亿中等收入群体、近9亿劳动力、7亿多就业人员，巨大的国内市场就是未来希望和潜力所在，也是中国经济长期向好的底气所在。

我们既要看到矛盾、困难、问题、挑战和危机的一面，更要看到希望、机遇、光明和前景的一面。宁吉喆认为，2019年，我国经济危中有有机、稳中趋进，有基础、有条件、有信心、有能力保持经济运行处于合理区间，实现经济持续健康发展。

在李伟看来，经过40年的改革开放，中国的综合实力已经大大增强，经济发展的基础更加牢固，政策回旋大有余地，抵御冲击的韧性更强。我们完全有能力有条件加快培育中国经济增长的新动能，保持长期高质量发展的良好态势。

（参与采写：魏玉坤、王锦萱）
新华社北京1月21日电

“澧水絮语”

拼搏奋进再出发

韩洁

全球瞩目下，21日中国亮出2018年经济成绩单，GDP增速6.6%、总量首次突破90万亿元、贸易总量首超30万亿元。这些振奋人心的数字，让我们感受到压力和困难面前从中央到地方齐头奋进的干劲，进一步增强了直面未来发展挑战的信心和决心。

这是一份来之不易的成绩单。在全球治理面临空前挑战、世界经济又现疲态的背景下，中国经济6.6%的增速稳居世界前五大经济体首位，依然足够亮眼；人均GDP逼近1万美元、人均可支配收入增长6.5%，高技术制造业增加值增长11.7%、新兴工业产品如铁路客车、微波终端机增长超过一倍，网上零售额增长23.9%。这些数据彰显中国经济良好的基本面和应对压力的韧性和动力。

这也是一份稳中有忧的成绩单。透过2018年四个季度经济增速逐季放缓的下行线，我们读出了中国经济稳中有变、变中有忧的预警信号；近期投资、消费、工业等部分指标同比增速放缓，也凸显了我国经济长期积累存在的结构性问题。这些前进中暴露出的问题，必须采取有针对性措施对症下药解决。

常怀忧患之心，方能危中寻机。面向2019年，不能忽视中国经济遭遇困难、矛盾和挑战的一面。21日开班的省部级主要领导干部坚持底线思维着力防范化解重大风险专题研讨班，在开年之际敲响风险警钟，表明党中央在成绩面前始终保持清醒头脑，审时度势、凝心聚力，在新一年直面更大挑战中再上新台阶。

面向2019年，也要看到中国经济充满希望、机遇和光明的一面。看世界，全球经济增长都在回落，中国对全球经济增长的贡献率接近30%；看中国，2018年消费对经济增长贡献率达到76.2%，将近14亿人口、超过4亿中等收入群体、近9亿劳动力、7亿多就业人员，巨大的国内市场就是未来希望和潜力所在。

行之力则知愈进，知之深则行愈达。经验是永不停歇的播种机，改革开放40年积累的宝贵经验是党和人民弥足珍贵的精神财富。我们珍视2018年来之不易的成绩，更珍视从中总结的关于未来经济工作的宝贵经验启示。办法总比困难多，新年再出发，只要沿着党中央部署的道路有针对性解决前进中的问题，主动作为、奋力前行，就一定能推动中国经济社会发展再上新台阶、再创新奇迹。

（据新华社）

刘家坪白族乡抓党建促发展

本报讯 1月18日，桑植县刘家坪白族乡审定2019年度党建工作计划。

2018年，该乡党委始终坚持旗帜鲜明抓党建，把党员队伍政治建设摆在首位。提高政治站位，抓好学思践悟。实现持续深入推进“两学一做”学习教育及新时代党员群众讲习所讲习全覆盖，全乡累计进行党课宣讲37次；突出政治引领，构筑战斗堡垒。探索网格化党建模式，构建“党委班子+行政村”的党建网格管理片6个，大力推进基层党支部“五化”建设，固定开展主题党日活动，集中推进党建活动周建设；强化政治担当，履行“一岗双责”。组织党支部书记培训12次，开展村党支部书记抓党建述职评议9人次，压实了乡村两级党组织书记管党治党第一责任人的政治责任，促进了各项工作开展。

（邱德帅 钟秀丽）



1月20日，安徽淮南市民在田家庵区一市场内选购春节饰品。
新华社发（陈彬摄）

叩齿吞津保健法

牙齿的健康程度，量力而行，一般情况下可以分为轻叩、重叩、轻重交替叩。其中，轻叩适合已经患有牙齿疾病的患者；而牙齿健康的人，则可以采取重叩或轻重交替叩的方式。刚开始时，可轻叩20次左右，随着锻炼的不断进展，可逐渐增加叩齿的次数和力度，一般以36次为宜。

准备

盘膝而坐，全身放松，口唇微闭，凝神闭目。

叩齿

所谓的叩齿，说白了就是空口咬牙。先把下颌骨往前移动，让上下门牙能够咬住，之后稍微用力叩击即可。然后记得再把下颌骨收回，让上下臼齿咬合住，然后上下牙齿有节奏的互相叩击。

叩齿吞津功效

健脾胃 脾胃为后天之本。叩齿健脾胃表现为两种，一是叩齿能健齿，齿

健则食物易被嚼细，胃负减轻，从而养胃；二是脾在液为涎与胃相表里，涎为口津是唾液中较轻清稀的部分，有帮助食物消化的功能。叩齿催生唾液，咽之有助于胃腐熟食物和脾的运化、清升，减轻脾胃负担，达到健脾胃目的。

纳气补肾

肾为先天之本。叩齿健肾的机理有二：一是齿者，肾之标，肾中精气充沛，则牙齿坚固而不易脱落；肾中精气不足，则牙齿易于松动，甚至脱落。牙齿是否是肾健否的标志之一。叩齿能健齿、充肾精，故可健肾。二是肾在液为唾，唾为口津是唾液中较稠厚的部分，叩齿催生唾液，是谓金津，又称玉液，津通于精，为肾精所化，咽而不吐，有滋养肾中精气的作用，故可健肾。

强骨益髓

肾主骨，齿为骨之余。齿与骨同出一源，为肾精所养。叩齿能健肾，充盛肾精，利及骨骼，持恒进行，能致骨坚，故可健骨。肾生骨髓，而脑为髓海，肾中精气充盈，则髓海得养，脑发育健全，就能充分发挥其精明之府的功能，故可健脑。

耳聪目明

肾中精气充盈，髓海得养则耳聪；肾中精气虚衰，髓海失养则耳鸣甚或耳聋。肾受五脏六腑之精而藏之，五脏六腑之精气，皆上注于目，精气充盈则目能辨五色。叩齿能充盈肾精，故可聪耳明目。

美颜荣发

叩齿可活动面肌，加强面部血液循环，改善面肤的营养，进而美颜。发的生长赖于精血，精血充盈，则发长而光泽；精血虚衰，则发白而脱落。肾藏精，其华在发，叩齿可使肾精充盈而荣发。