

# 千克 将被重新定义

## 我国计量将迎来国际单位制重大变革

新华社记者 赵文君

千克死了，千克永存。国家市场监管总局11日召开国际单位制重大变革新闻发布会，随着国际单位制迎来重大变革，从明年5月20日起，中国将开始使用新修订后的国际单位制。届时，千克不再依靠实物来体现，计量将会更加方便快捷，其误差将可以忽略不计。

一个多世纪以来，国际基准质量单位都是由一块高尔夫球大小的铂铱合金圆柱体来定义。这个圆柱体学名国际千克原器，被人们亲切地称为大K，是1889年第一届国际计量大会赋予它的原器地位。

据国际计量局数据显示，国际千克原器服役近130年来，它的质量与各国保存的质量基准、国际计量局官方作证基准的一致性出现了约50微克的偏差，但国际千克原器的质量是否发生了变化，具体变化了多少至今仍是一个谜。

根据第26届国际计量大会决定，

到明年的5月20日，国际千克原器将正式退役，取代它的将是符号为h的普朗克常数。经过全球各国国家计量院的多年研究，国际测量体系将有史以来第一次全部建立在不变的自然常数上。至此，国际单位制的7个基本单位全部实现由常数定义，这是改变国际单位制采用实物计量的历史性变革。

可以想象，我们今天在北京复现的数值，和我们的子孙后代未来在火星上复现的数值将是一致的。中国计量科学研究院院长方向介绍，用常数重新定义千克后，质量单位将更加稳定，我们不必担心国际千克原器质量漂移可能给全球质量值统一带来的问题。

方向介绍，对大多数人来说，国际单位制是不变的。对于普通用户、产业界人士和多数科研人员来说，新定义不会对他们造成影响，他们的测量结果仍将是连续的。实际上，所有用于基本单位重新定义的常数都经过了精确测量与严格验证，从而保障了新单位的大小不变。

国家市场监管总局计量司司长谢军说，此次变革从表面来看，大家可能感觉不到变化，就如同我们给房子换了一个更加坚固的地基，并不会直接影响我们生活起居，但它实际上已经发生了脱胎换骨的变化。

谢军说，无处不在的精准测量，将直接促进市场公平交易、实现精准医疗、改善节能环保等，我们在生产生活中都能够直接应用最准的标尺。

比如，我们目前依靠的实物基准逐级传递的计量模式，费时费力、效率低下、误差放大等问题，将得到彻底解决。不受环境干扰无需校准的实时测量，使得众多物理量、化学量和生物量的极限测量等将成为可能，测量仪器仪表形态将面临全面创新，这

将引发仪器仪表产业的颠覆性创新。

国际单位制的全范围准确性，为科学发现和技术创新提供了新的机遇。得益于更高的测量准确度，我们将可以测量极高、极低温度的微小变化，从而更加准确地监测核反应堆内、航天器表面的温度变化；在生物医药领域，我们可以准确测量单个细胞内某种物质的含量，并根据病人的实际需要，制定更加精确的药物剂量。

谢军介绍，我国目前获得国际互认的校准和测量能力已跃居全球第三、亚洲第一。我国已独立建立了基于新定义的千克复现装置，并成功研制了真空质量测量和质量标准传递装置，可以保障未来我国质量量值与国际等效一致。为抓住此次变革带来的历史性机遇，我国将强化计量量子化战略研究，并制定量子化时代的中国计量发展新规划。

新华社北京12月11日电

# 永定区人大代表和政协委员座谈脱贫攻坚

本报讯12月10日，永定区组织108名区人大代表和区政协委员，就脱贫攻坚工作进行座谈。

目前，全区56520名贫困人口实现一超过、两不愁、三保障，86个贫困村实现一个确保、两个完善，全区实现三率一度达标。

区人大代表、政协委员对全区在产业扶贫、旅游扶贫等方面取得的成效和精准扶贫工作给农村困难群众带来的实惠予以肯定，并结合自身开展脱贫攻坚工作过程中的经验体会，表示将继续勇挑重担，积极参政议政，建言献策。

(田贵学)

# 桑植县贫困患者可获五重救助

本报讯日前，桑植县洪家关白族乡贫困户胡金浓奶奶，因脑膜炎复发入住桑植县民族中医院感染科，花费5.3万多元，使用城乡居民一站式结算报销46120元，报销比例为87%。

桑植县对贫困患者实行一站式结算，将医保、民政、财政、扶贫、保险等部门的救助政策放到一个篮子里，搭建起基本医疗保险、大病保险、商业保险、民政医疗救助、财政兜底的五重医疗保障体系，再将五项救

助政策融入到医保系统当中，对贫困患者实行一站式结算，患者出院即可在医保结算窗口一次性完成五重救助。1至11月，该县通过一站式结算享受五重医疗保障制度的建档立卡贫困患者10926人次，救助资金6280万元，建档立卡贫困患者政策内住院费报销比例达100%，实际住院报销比例为87.79%，人均住院费用负担为794元。

(皮运楚 向国军)

# 龙潭河镇推行无职党员设岗定责

本报讯日前，笔者从慈利县龙潭河镇了解到，该镇对759名无职党员进行设岗定责，充分发挥无职党员在脱贫攻坚和美丽乡村建设中的先锋模范作用。

龙潭河镇党委从提升党员自我身份认同着手，让党员发挥作用更有仪式感。掌握有能力履职无职党员的性格、爱好、特长等特点，设置10-14个岗位，推行支部定岗提需求、党员申报认领的“双向选岗”模式，每名党员认领一个或多个岗位，力争既发挥个人特长又利于工作开展，实现效益最大化。为每个岗位制作岗位旗，并召开党员、群众会议集中授旗，制作岗位公示牌将岗位职责公示公开，要求党员佩戴党徽、岗位胸牌履行岗位职责，党员在强化身份意识、责任意识的同时，主动把自己置身于人民群众的监督之下。结合支部主题党日活动，每月或每季度开展一次服务群众活动，要求每个支部做到三个有，即有党员基本情况统计表、有无职党员岗位公示牌(或岗位胸牌)、有无职党员岗位履职台账，确保履职留痕，不走场、不走样。

(沈超 卓锋)



近日，市税务局信息管理人员在调试网络设备，确保全市系统金税三期广域网安全畅通。 宗敬 摄

# 张家界日报社赴吴家嘴社区开展集中学习和主题党日活动

本报讯12月12日，张家界日报社学习中心组来到三联四建联系点永定区阳湖坪街道办事处吴家嘴社区，与社区党员共同开展集中学习和主题党日活动。

此次活动邀请了市委讲师团主任刘明成宣讲党的十九大精神。刘明成围绕十九大报告中体现的新成就、新矛盾、新目标、新部署、新思想五个“新”，紧密结合工作实际，以深入浅出的说理、深刻准确的解读，

引导张家界日报社和吴家嘴社区70余位党员干部群众进一步学懂弄通做实党的十九大精神。

听完宣讲报告，我对党的十九大精神的理解和领悟更加清晰、透彻。大家一致表示，要以此次学习为契机，自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、做好本职工作，同时充分发挥党员先锋模范作用，争取更大作为。

(本报记者 周密)

# 马合口白族乡推进人才强乡战略

本报讯12月7日，桑植县马合口白族乡邀请辖区党代表、人大代表、站所科技骨干等共计70余人共商人才强乡战略。

今年，该乡被市委组织部确定为全市人才强乡试点单位。该乡党委、政府围绕人才强乡战略，狠抓培养、吸引、用好人才三个环节，选配1名科技副乡长(挂职)主抓人才队伍建设，建立了由50余人组成的

人才专家动态管理库，覆盖农业、教育、医疗等各个领域，有效带动优秀人才集聚到全乡经济社会发展各项事业中来。同时，依托乡域资源优势，大力支持农民专业合作社、家庭农场、种养大户等新型经营主体，积极探索“基地+合作社+贫困户”发展模式，引导农户科学发展特色主导种养产业。

(邱德帅)

# 健康张家界知识读本



险因素，预防和控制传染病及慢性病的发生和流行；可以提高公共卫生服务和突发公共卫生事件应急处置能力，建立起维护居民健康的第一道屏障，对于提高居民健康素质有重要促进作用。

44. 实施基本公共卫生服务项目对居民有什么好处？

答：基本公共卫生服务项目覆盖我国13亿人口，与人民群众的生产和健康息息相关。实施项目可以促进居民健康意识的提高和不良生活方式的改变，逐步树立起自我健康管理理念；可以减少主要健康危害

45. 通过哪些途径，到哪些机构可以享受国家基本公共卫生服务项目？

答：农村地区居民可以到辖区乡镇卫生院、村卫生室，城市居民可以到辖区内社区卫生服务站、社区卫生服务站。

46. 什么是居民健康档案？

答：居民健康档案是居民健康

状况的资料库。记录着居民的疾病家庭史、药物过敏史、遗传史和生活方式等状况。从出生开始，记录着新生儿、婴幼儿、学龄前期的生长发育、健康状况与预防保健管理信息；妇女人生各期，特别是妊娠期的健康管理信息；老年人健康管理与各时期患病时的医疗保健信息等等。

总之，健康档案是陪伴居民终生的、全面、综合、连续性的健康资料，它详实、完整地记录了居民一生各个阶段的健康状况及预防、医疗、保健、康复信息。

(待续)

# 绿色卫士 走进污水处理厂

本报讯12月8日，绿色卫士张家界大队携手张家界公益小天使以及社会各界爱心人士走进永定区西溪坪杨水溪污水处理厂，开展现场观摩污水处理，提高公众节水意识活动。

活动中，绿色卫士张家界大队、张家界公益小天使以及社会各界爱心人士共计50余人，自中心城区观音桥沿澧水河北岸徒步到西溪坪街道办事处杨水溪污水处理厂，现场观摩了污水到净水的全套处理工艺流程，认识到了建设污水处理厂对保护水资源

的重要性，了解了淡水资源的可贵。大家纷纷表示，一定要保护好水资源，养成节约、珍惜水资源的意识。

据悉，绿色卫士张家界大队成立于12月4日，是一个旨在以保护生态环境为目标，以澧水流域保护为重点，倡导生态文明理念，开展环境监督保护，引导广大群众参与环境治理和保护的民间公益组织。

(本报记者 易善任)

通讯员 邱克明 王建英)

# 市消防支队集中约谈79家重点单位责任人



本报讯12月10日，市消防支队对79家商场、酒店、影院及易燃易爆等场所单位负责人和消防管理人进行集中约谈。

市消防支队通报了近期检查过程中发现的消防安全隐患问题，告诫被约谈对象要清醒认识到当前严峻的消防安全形势，强化红线意识，时刻绷紧消防安全这根弦，认真落实单

位消防安全主体责任，从严从细排查整治各类火灾隐患，强化物防技防措施，落实值班巡查制度，进一步加大消防投入力度，强化微型消防站建设，加强智慧消防的安装和运用，抓好消防宣传培训，开展一次消防安全自查，列出一份隐患整改清单，向社会作出一次整改承诺，对消防设施进行一次维护保养、组织一次全员一懂三会培训、开展一次应急演练，尤其是要加强重点岗位、重点环节和特殊工种人员的消防安全培训力度，不断提升员工消防意识。

(吴杰)

# 中医饮食护理(二)



2. 中医饮食护理的原则

1. 辨证选择食物  
病证有寒、热、虚、实之分，食物亦有四性五味之别，在饮食调护在应病证证的性质不同，选择相宜之食品。

所谓四性，即寒、热、温、凉四种不同性质的食性。《素问至真要大论》中“寒者热之，热者寒之”的治疗原则，同样适用于食性选择的原则。由于寒凉性食物，具有清热、泻火或解毒的作用，因此可选用于热证。如粮食中的陈仓米、小米、高粱米、大麦、苡仁、赤小豆、绿豆等；凡属热性温性的食物，同样具有温中、祛寒之功效。如：糯米、黄米、小麦等甘温食物，可选用于寒证病人。如脾胃虚寒、腹痛、泄泻等症，可用葱、韭、姜、蒜、辣椒等辛热之品，以达健脾温阳中之效。而各种水果及一些瓜类，性味多偏寒

凉，多有清热解渴之效，可选用于温病热盛伤津者。

所谓五味，指的是酸、苦、甘、辛、咸五种食味。食物的五味不同，具有的作用也不相同。如《素问至真要大论》中说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。《素问脏气法时论》中又指出：辛、酸、甘、苦、咸，各有所属，或散，或收，或缓，或急，或坚，或软，四时五脏，病随五味所宜也。如辛味，有能宣散、行气血、能润之功效，对于表寒证及气血阻滞证证注意选用之。甘味，有补益和中缓急的作用，在人体五脏气阴阳任何一方虚证时可用甘味缓和拘急疼痛等。如糯米红枣粥可治脾胃气虚或胃阳不足；糯米酒加鸡蛋，煮熟后食用以供产妇补益等，均取糯米、红枣之甘味，再合其温性，而求其补气、温阳、散寒之功效。又如酸味，有收敛固涩之效，适用于气虚、阳虚不摄而致的多汗证，以及泄泻不止，尿频，遗精，滑精等病症。再如苦味，有能泄、能燥、能坚的作用，多用于解除热证、湿证、气逆等病症。例如：苦瓜味苦性寒，用苦瓜

炒菜，即取其苦能清泄之功，而达到清热、明目、解毒的目的。常吃苦瓜，对热病烦渴，中暑，目赤，疮疡肿毒等证极为有利。同样，咸味有软坚散结，亦能泻下的作用。用治热结，痰核，瘰疬等病症。

此外，食物性味之偏，它们对五脏的作用也不一样。如《素问宣明五气篇》中记载：五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。说明酸、辛、苦、咸、甘五味分别对五脏产生特定的联系和亲和作用，它们进入哪一脏，就会对该脏发挥有益的生养作用。

总之，在选择食物时，必须根据病证的性质，结合食物的性味归经，选用相宜的食物配膳，做到寒热协调，五味不偏，有益于健康。

2. 饮食禁忌  
饮食禁忌，在饮食护理中也是十分重要的。临床上许多疾病难愈，或愈而复发的，不少是与不注意饮食禁忌有关。《千金方》曾说：大凡水肿难治，瘦后须慎于口腹，又复病水入多嗜食康，慎于些病难愈也。《医学六要》对血证饮食禁忌强调血证不断酒色厚味，纵止必发，终成痼

疾。其它如黄胆忌食油腻；温病高热忌食辛辣燥热；脾虚泄泻，忌食生冷瓜果；肺病、痔疮、痢疾忌食燥性食物；产后、经期忌食寒凉食品等经验，均应在饮食护理中加以运用。

此外，饮食禁忌除以上内容外，还应注意食物与药物，食物与食物之间的关系。如服用中药一般忌嗜茶，服参类补品，忌食萝卜。还有习惯服蜂蜜忌葱，白术忌桃、李，鳖甲忌苋菜，荆芥忌鲫鱼，天门冬忌鲤鱼，膳鱼忌犬肉，雀肉忌白木耳等，也可供参考。

3. 饮食适量，软硬相宜  
食量要因人因证而宜，勿太过或不足。食量太过，运化不及，反伤脾胃，对健康不利；食量不足，机体得不到水谷精微之品，导致正气不足，无以驱邪，久之气血亏损而病生。

食物的软硬应根据病人脾胃功能酌定。大多数病人，脾胃功能低下，应给以软、精、细的食物为原则，即使与病证相宜的，也应当适当控制，以免加重脾胃的负担，而使余邪难清或愈而复发的。



12月10日，我市组织诗人走进永定区四都坪乡和平村等开展采风活动，助力文化扶贫。 本报记者 张明涛 摄