

艾可知在桑植县调研脱贫攻坚工作时强调 强化抓党建促脱贫力度

本报讯 3月7日，市委常委、市委组织部部长艾可知带领市委组织部、市扶贫开发办和张家界市益阳商会、桑植县组织部主要负责人深入到桑植县马合口白族乡青峰溪村调研脱贫攻坚工作。

青峰溪村有312户959人，其中贫困户79户284人。艾可知一行先后走进村上的藤茶产业基地，青峰天然水厂和村综合服务中心，详细了解了藤茶和水厂生产、销售情况以及产业发展中存在的问题，并就该村今年整体脱贫工作提出意见。

陈红日在桑植县调研脱贫攻坚工作时要求 切实增加贫困群众收益

本报讯 3月9日，市人大常委会副主任陈红日深入桑植县刘家坪白族乡和美蓉桥白族乡下坪村，就脱贫攻坚工作进行调研。

在刘家坪白族乡，陈红日现场调研湘村客栈、张家界禾佳生态农业有限公司，并听取相关情况汇报。目前，该乡6个行政村尚有未脱贫人口193户613人(包含社会保障兜底户68人35户)。2018年全乡脱贫154户538人，新阳和双溪桥两个贫困村出列，贫困发生率降至4.8%。作为红二方面军长征出发地，该乡立足实际，着眼长远，大力推进红色旅游风情镇项目建设，将脱贫攻坚与红色旅游充分融合，走出一条“旅游+扶贫”可持续发展之路。随后，陈红日一行又深入到芙蓉桥白族乡下坪村进行调研。

陈红日指出，要对标脱贫攻坚任务，打好主动仗，以更优良的作风，把工作落实；要坚持问题导向，立足实际，科学谋划，扎实推进产业发展，拓宽增收渠道，增加群众收益；要严实作风，忠于职守，敢于担当，确保如期完成各项工作任务。

(本报记者 朱付勇 通讯员 卓著)

最美庭院 评选启动

本报讯 3月6日，记者从市花市园林盆景协会2018年度工作总结暨“六城同创”最美庭院工作部署会议上了解到，我市“六城同创”最美庭院评选活动正式启动。老同志刘曙华出席会议。

本次“六城同创”最美庭院评选活动时间为3月至6月，评选范围向全市各机关、企事业单位、住宅小区和居民家庭、民宿、酒店，按照“环境优美、管理有序、诚信和谐”的三

在“落细落小”上下功夫 我市明确2019年驻村帮扶工作要点

本报讯 3月8日，2019年全市驻村帮扶工作第一次务虚会召开，梳理安排2019年全市驻村帮扶工作要点，稳步推进驻村帮扶各项工作任务。

会议听取了各区县2018年扶贫工作开展情况，集中讨论了《张家界市驻村帮扶工作队入户走访规定》、《张家界市驻村帮扶关怀激励资金管理使用办法》，听取了各区县关于撤回部分市派工作队并重新派往桑植县深度贫困村的建议。2019年，全市驻村帮扶工作坚持优选严管与关爱相结合，着力提升驻村帮扶工作水平，铸造驻村干部队伍优良作风；注重巩固提升和贫困退出同步推进，落细落小基本任务，再创驻村帮扶工作新成效；突出完善驻村帮扶机制体制，加大统筹指导和服务力度，确保驻村帮扶工作有序推进。

会议要求，认真学习领会习近平总书记关于脱贫攻坚的重要论述以及中央和省市委关于脱贫攻坚的一系列决策部署、各项政策措施，确保把准核心要义，全面吃透政策，用足用活政策；强化问题导向，发挥党建引领作用，紧盯目标任务，攻坚克难；严守工作纪律，加强沟通、协调，整合多方资源，提升精准扶贫，进一步推进项目进展，以新成绩、新作为为全市扶贫工作做出新贡献。

会后，市、区县驻村办全体人员前往永定区教字垭镇观摩学习省建建行驻教字垭镇七家坪村工作队驻村帮扶先进经验。

(本报记者 陈硕)



3月7日，湖南农业大学园艺园林学院院长杨国顺带领专家组深入慈利县，现场指导橘农开展柑橘冰冻灾害过后的生产自救。

王作胜 摄

小区微型消防站发挥大作用 维港十字街某餐饮厨房发生火情，被及时扑灭



本报讯 3月7日14时43分左右，市119指挥中心接到报警，称永定区维港十字街2栋二楼某餐饮厨房发生火灾。接到报警后，永定消防大队迅速出警，到达现场后发现维港十字街2栋被浓烟笼罩，但火势已被维港十字街微型消防站队员成功控制，经初步勘察，起火部位为2栋二楼烟道。此次火灾没有造成人员伤亡和火势蔓延，火灾原因还在进一步调查中。

此次火灾扑救中由于维港十字街

从政府工作报告看就业五大发力点

新华社记者

2018年，中国就业亮出满意成绩单。步入2019年，城镇新增就业1100万人以上、城镇调查失业率5.5%左右这些预期目标如何达到？如何缓解就业结构性矛盾？如何推动就业与经济社会发展良性互动？

翻阅政府工作报告，可以发现，五大发力点将促进实现更高质量、更加充分的就业。

发力点一：就业优先，重视就业、支持就业导向更鲜明

政府工作报告中提出，今年首次将就业优先政策置于宏观政策层面，旨在强化各方面重视就业、支持就业的导向。

如何实现更高质量、更加充分的就业，对于一个拥有近14亿人口的发展中大国来说，意义重大。全国政协委员、中国劳动保障科学研究院副院长莫荣表示，这意味着就业政策与宏观调控的互动更加丰富，释放出稳就业的积极信号。

发力点二：灵活就业、新就业形态将获更大支持

政府工作报告中提出，加强对灵活就业、新就业形态的支持。近年，在创业创新政策支持下，新经济不断发展壮大，成为拉动就业的重要力量。

全国人大代表、中国邮政集团公司上海市邮区中心局上海站邮件处理分中心邮件接发员柴闪闪对此深有感

触：电商的蓬勃发展带动了外卖、快递等新兴企业的成长，提供了更多就业渠道。

国家统计局发布的《2018年国民经济和社会发展统计公报》中显示，2018年第三产业增加值为469575亿元，增长7.6%，增加值占GDP比重达52.2%。吸纳就业能力强，更具灵活就业优势的第三产业发挥就业“海绵”作用日渐凸显。

处于发展初期的新经济还存在一定问题，应注重营造宽松的营商环境，创新行政管理方式，逐步健全相关法律法规体系，并探索适合其发展特点的社会保障机制。全国政协委员、红杉资本全球执行合伙人沈南鹏说。

发力点三：培养高技能人才推动就业创业

报告提出了多管齐下稳定和扩大就业。其中，加快发展现代职业教育作为既有利于缓解当前就业压力，也是解决高技能人才短缺的战略之举被提出。

全国人大代表、中国航发沈阳黎明航空发动机有限责任公司机匣加工厂加工中心操作工栗生锐表示，今年他带来了“加大高等职业教育财政投入，扩大本科范围并逐步设立研究生学历”等建议，希望能够吸引更多人才选择应用型技术技能岗位。

改革完善高职院校考试招生办

法，鼓励更多应届高中毕业生和退役军人、下岗职工、农民工等报考，今年大规模扩招100万人；扩大高职院校奖助学金覆盖面、提高补助标准，加快学历证书和职业技能等级证书互通衔接；支持企业和社会力量兴办职业教育

加大对职业教育的投入，有利于培养更多高技能人才，不仅有利于缓解企业“招工难”“就业荒”的情况，对于我国制造业来说也具有非常重要的意义。栗生锐说。

一些代表委员认为，加快发展现代职业教育，对于缓解就业结构性矛盾、有效推进新增劳动力就业创业、高质量就业具有重要意义，可让青年凭借一技之长实现人生价值，实现三百六十行人才荟萃，繁星璀璨。

发力点四：加强重点群体、困难群体就业帮扶

政府工作报告中提到，扎实做好高校毕业生、退役军人、农民工等重点群体就业工作，加强对城镇各类就业困难人员的就业帮扶。

这意味着就业的扶持、援助体系将进一步得到加强。此前的地方两会上，各省区市已在开展技能培训、加大灵活就业、维护农民工合法权益等方面就抓好重点群体、困难群体帮扶提出方案，“零就业家庭动态清零”成为热词。

全国人大代表、江西省赣州市市

长曾文明表示，关注重点群体，帮扶创业群体，政府将努力做好兜底保障，提高产业扶贫覆盖面，举办具有针对性的专场招聘会，设立公益性岗位定向安置就业困难群体，帮助解决融资难、招工难的实际困难，加大财政投入帮扶创业群体。

发力点五：减税降费政策拓展就业空间

减税降费是今年政府工作报告中的重要内容：重点降低制造业和小微企业税收负担；下调城镇职工基本养老保险单位缴费比例；对招用农村贫困人口、城镇登记失业半年以上人员的各类企业，三年内给予定额税费减免。这些措施，既有利于企业发展，也有利于扩大、稳定就业。

代表委员认为，减税降费带来联动效果，稳就业与降成本挂钩，既减轻了企业负担有利于企业发展，也有利于落实促进就业政策。

全国人大代表、正邦集团有限公司董事长林印孙说：企业“减负”后可以扩大生产，提高员工招收数量，这有利于扩大就业；同时还可以将“减”出来的资金用于加强员工技能培训等方面，增强员工与企业之间的联系，进而稳定就业。

(记者叶昊鸣、张辛欣、吴锺昊、李铮、有之忻、宋晓东)

新华社北京3月7日电



永定办事处大门外路面破烂，臭水横流。



市政务中心旁边的绿化带垃圾遍地。

(本栏目图片均由社会监督员提供)

张吉怀：铁路建设与生态环保同行

本报讯 3月7日，中铁四局张吉怀铁路永定制梁场一群年轻人，身着青年志愿者服装，在该梁场存梁区裸露的土地上撒下草种、花籽，迎接即将到来的“植树节”。

张吉怀铁路永定制梁场坐落在澧水河畔，天门山下，周边群山环抱，植被茂密。在建点初期，项目管理者就把环境保护工作放在突出的位置，响应“绿水青山就是金山银山”的号

召，将环保理念贯穿于策划、设计、施工全过程。整个场区内采取硬化和绿化相结合方式。对重型机械、车辆通行的地方，全部采用混凝土硬化；对行人通行的地方，采用环保材料渗水砖硬化。下水道必须经过隔油池，防止污染环境、出现油污“结石”。厕所设置化粪池，施工污水采用“九宫格”沉淀池，水不外排，内部消化，浇花养草，循环利用。天然降水通过

水沟引入地方水系。生活区内设置源流“景观区”，房前后及边角地植树铺草皮，绿树排列，芳草萋萋。对边坡、屋后空地、存梁区裸露地全部选择根系发达、抓地力强的草种，搭配适量的花籽，起到美化环境、固土防冲刷的作用。定点设置垃圾箱、垃圾池，定时集中运至弃土场统一填埋。梁场还配备洒水车，做到及时降尘除污。

项目部推进“无纸化”办公，讲解施工组织、方案、现场问题等都利用投影仪、液晶大屏，采用电子版汇报，尽量减少使用纸张。同时主动参与永定区枫香岗街道全年“禁燃”约定，做到即使是重要节日、重大节点庆典也不燃放烟花、鞭炮，不给空气增加“负荷”。

(方太平 周永)



杏林之窗
张家界市中医医院协会

精

人体有用的所有精微物质

精是构成人体和维持人体生命活动的物质基础。广义的精，包括对人体有用的所有精微物质，比如精、血、津液，分布于人体各个部分，起着不同的作用。狭义的精，指肾所藏的精，尤其是人与生俱来的先天之精，它承受于父母，承载着祖祖辈辈的造化之基，在个体生命活动中作为生命之根而起作用。也就是说，肾经可以促进和影响个体的生长发育，肾精所化的气，能够抵抗内外环境的各种致病因素，提高人的抗病能力。

先天之精又称“元精”。由先天之精延伸而来的，还有一个“生殖之精”的概念，这指的是人的生殖繁衍之精。这里得注意，先天之精“跟

什么是精气神？

生殖之精“是有区别的。先天之精强调的是源于父母，带有祖辈的造化之基；而生殖之精，强调的是本人的生殖之精，带有先天之精的烙印和信息。跟“先天之精”相对应，就有“后天之精”。后天之精也称“水谷精微”，是来自饮食的营养物质，供人体日常生命活动之需。精气神这三宝之中的“精”，更强调肾所藏的精，尤其是其中的先天之精。

气

脏腑经络的背后推手

气有广义、狭义之分，“精气神”中的“气”，其实广义、狭义都涉及。狭义的气，指的是运行于全身、肉眼难见、活动力很强、类似于自然界气态的极细微物质，是人体脏腑经络器官活动的动力。由于活动力很强，所以气能推动津液和血的运行，还有控制体内液态防止无故流失，以及促进体内物质代谢、能量代

谢作用。中医所说的气，都具有物质性，但以功能性为主要外显。

气也有先天与后天的区分。“先天之气”是人体与生俱来的生命动力，所以有“元气”之称。这个“元”字，跟“原始”的“原”字相通，代表本原。体内的物质可以相互转化，所以，元气也可以由元精化生而来，存于丹田。

后天之气“则指呼吸之气与水谷之气，先后天之气的关系是：元气启动了生命活动，为后天之气的摄入奠定了基础，而后天之气又不断培补先天之气，两者相辅相成，密不可分。至于后天之气是如何补充先天之元气的，往往是在深呼吸的作用下，让气能下纳丹田，宗气下资元气。

神

元神日损 识神日益

“神”也有先天与后天之别。“先天之神”又叫“元神”，就是与生俱

来、浑然天成的一套人体控制系统。“后天之神”指的是“识神”，是后天的学习以及各种生活经验记存而来，它的作用就是进行精神、意识、思维活动。老子《道德经》说“为学日益”，讲的就是如何通过“识神”的作用来增加学识。

元神可自调节或主宰人的生命活动，识神则主要主管人的精神意识思维活动。但如果识神过于活跃，就会干扰元神对人体的自调节功能。

调神也有广义跟狭义之分：狭义的调神，是指调节心理活动；广义的调神，既包括调节心理活动，也包括调整我们生命活动的调控系统。“精气神”三宝中，因元神具有主宰之能，所以为三宝之主。

精充、气足、神旺是人体健康的标志，“精亏、气虚、神疲”是疾病或衰老的状态。评定一个人的健康情况或是疾病的顺逆，都是从这三方面考虑的，因此，古人称精、气、神为“人身三宝”。