

主流媒体 用心说话



张家界日报出版 国内统一连续出版物号 CN43-0020 邮发代号 41-85 零售 1 元
主办单位：中共张家界市委员会 主管单位：中共张家界市委员会
张家界新闻网 <http://www.zjnews.cn> 社长 总编辑 侯泽勇

2019年8月
8 星期四
己亥年七月初八
总第 8497 期

今日 8 版

创建国家卫生城市

全民参与 共同打造卫生干净新家园



奔跑吧，健康中国

全民健身在路上

新华社记者

打造百姓身边 15 分钟健身圈、推进公共体育设施免费或者低收费开放

不久前发布的《健康中国行动（2019 - 2030年）》给全民健身行动提出了一系列亮眼的硬指标，成为推进健康中国建设的施工图。

在 8 月 8 日 全民健身日 到来

之际，这份沉甸甸的行动方案为民众提供科学健身的指导和建议。从政府规划引导到全民广泛参与，多元化健身热潮在各地兴起，亿万群众的积极性和创造性正在推动健康理念从以治病为中心 向 以人民健康为中

心 转变。

行动要求政府努力打造百姓身边 15 分钟健身圈，让想健身的群众有适当的场所。

如今，健身在身边 成为朋友圈里的热词。在许多城市，绿道、城市公园、公共体育馆都成为群众健身的主场，一大批比赛项目也成为吸引群众参加运动的吸铁石。

在各大城市，马拉松热 广场舞热 自行车热 彰显全民健身理念深入人心。与此同时，广播操和工间操也在各单位、企业员工中不断普及。

在农村地区，一房两台 等体育设施已经覆盖全国近 57 万个行政村，解决农村地区健身场所问题

如飞。河水清凉，微风习习，柳枝摇曳，令人心情愉快。

感谢政府为我们老百姓打造的 15 分钟健身圈，我们如今出家门就能在风景中锻炼身体。马明宇说。

全民健身的兴起，离不开 15 分钟健身圈 的普及。

健康中国行动文件里，一组数据清晰描绘健康中国的目标 到 2022 年和 2030 年，学校体育场地设施开放率超过 70% 和 90%；人均体育场地面积分别达到 1.9 平方米及以上和 2.3 平方米及以上。

行动要求政府努力打造百姓身边 15 分钟健身圈，让想健身的群众有适当的场所。

如今，健身在身边 成为朋友圈里的热词。在许多城市，绿道、城市公园、公共体育馆都成为群众健身的主场，一大批比赛项目也成为吸引群众参加运动的吸铁石。

在各大城市，马拉松热 广场舞热 自行车热 彰显全民健身理念深入人心。与此同时，广播操和工间操也在各单位、企业员工中不断普及。

在农村地区，一房两台 等体育设施已经覆盖全国近 57 万个行政村，解决农村地区健身场所问题

群众健身意识增强了，从过去要我练 到现在的 我要练，人们身体健康水平普遍提高，遍布城乡的全民健身设施和晨晚练站点，以及到处涌动的健身热潮，已经成为一道靓丽的风景线。吉林省体育局局长张瑞林说。

格子间的 健康达人、低头族的 保健操 运动处方让健康数据变 好看

端着肩膀敲键盘、翘着二郎腿看材料、驼背弓腰吃外卖，不知不觉间让格子间上班族变了样；刷抖音、玩手游、看朋友圈，电子产品让不少人成了 低头族。

29 岁的成都市民小李，白天长期伏案工作，晚上回家长时间玩手机游戏，有一天忽然发现自己手脚麻木，发展到后来站一会儿腰就疼，再后来走路都困难。去医院一看，被医生诊断为腰椎间盘突出。

全民健身活动状况调查结果的数据并不太 好看：我国城乡居民经常参加体育锻炼的比例为 33.9%，其中 20 至 69 岁居民经常锻炼率仅为 14.7%，成人经常锻炼率处于较低水平，缺乏身体活动成为多种慢性病发

生的重要原因。

目前，尽管一身短打扮的 健身咖 正越来越多，但不当运动带来的损伤也在悄无声息地侵蚀着人们的健

身热情。

健康中国行动文件指出，对于个人，要掌握运动技能，科学运动避免运动风险。

翻开健康中国行动文件，不同人群、不同环境、不同身体状况的人们都能找到适合自己的运动处方。

陕西省西安市红会医院运动医学诊疗中心主任郑江表示，从 要运动 到 会运动 的观念升级，关键要提升大众科学锻炼素养，树立 运动是良医 的理念，根据不同年龄、生活方式、运动能力制定个体化的运动处方。通过指导人们科学合理、适当适量健身锻炼的运动处方，打通健康与健康之间的关键桥梁。

如何让人民的健康数据变得 好看？郑江建议，要推动形成 体医结合 的疾病管理与健康服务模式，首先通过现有医疗资源，加强运动医疗专业机构的组建，建立一批运动处方门诊。培养运动医疗专业人员，提高其对运动风险及运动能力评估、制定个性化运动处方的能力。（下转 8 版①）

丝路驿站 海外 筑巢 仙境张家界 全球搭台

我市举办 丝路驿站 集中授牌仪式暨 仙境张
家界 英文网站上线仪式

本报讯 8 月 7 日，我市举办 丝
路驿站 集中授牌仪式暨 仙境张
家界 英文网站上线仪式。市委副书记、
市长刘革安为 丝路驿站 营运中心授
牌并宣布启动 仙境张家界 英文网
站。丝路驿站 海外 筑巢，仙境张
家界 全球搭台，让在场的旅行商对张
家界入境旅游发展充满信心。

10 家 丝路驿站 授牌的同时，
仙境张家界 英文网站同步上线。
仙境张家界 英文网站由张家界市文
化旅游广电体育局与中国日报网联合
打造。据悉，海外人士获取英文中国资
讯的主要来源是中国日报，中国日报已
成为国家对外宣传的重要阵地和境外
媒体转载率最高的中国信息源之一。

仙境张家界 英文网站面向全球
范围内对张家界感兴趣的访问者，符

合西方人士的阅读习惯。该网站侧重
宣传，从美食、美景、少数民族文
化、节庆活动及旅游相关信息等方
面进行推介，旨在为境外游客打造一
份权威、全面的 张家界旅游百科全
书。该网站既是张家界对外展示平
台，又是本地资讯的提供平台，同时
对于政府招商引资也起到不可或缺的
导向性作用，可将张家界的旅游资讯
传播至全球各个角落。

副市长欧阳斌参加活动。
(张新)

70年来我国农村居民人均 可支配收入实际增长 40 倍

新华社北京 8 月 7 日电（记者陈炜伟）国家统计
局 7 日发布新中国成立 70 周年经济社会发展成就报
告。报告显示，2018 年农村居民人均可支配收入
14617 元，扣除物价因素，比 1949 年实际增长 40
倍，年均实际增长 5.5%。

新中国成立 70 年来，农村居民收入持续较快增
长，城乡收入差距明显缩小。报告显示，2018 年城
乡居民人均可支配收入比值为 2.69，比 1956 年下降
了 0.64。

与此同时，农村居民消费水平不断提高，恩格
尔系数持续下降。报告显示，2018 年农村居民人均
消费支出 12124 元，扣除物价因素，比 1949 年实际
增长 32.7 倍，年均实际增长 5.2%。农村居民恩格
尔系数为 30.1%，比 1954 年下降了 38.5 个百分点。

此外，家庭消费品升级换代，移动电话、计算
机、汽车进入寻常百姓家。报告显示，2018 年农村
居民平均每百户拥有移动电话 257 部、计算机 26.9
台、汽车 22.3 辆、空调 65.2 台、热水器 68.7 台、微
波炉 17.7 台。农村居民人均住房建筑面积达到 47.3
平方米，比 1978 年增加 39.2 平方米。

跨境人民币结算 为全市旅游经济 添翼

本报讯 自从 2012 年使用人民币与母公司进行
跨境结算，比以往用港币结算节约汇兑成本约 1580
万元，这有效降低了企业财务成本，增加了企业经
济效益。武陵源索道有限公司财务经理俞胜平告诉
记者。

自 2009 年我国推出跨境人民币结算业务，人民
币国际化已走过十年。我市自 2011 年办理全市首笔
116 万元跨境人民币支付业务以来，截至 2019 年 7 月
末，全市累计办理人民币跨境结算 14.02 亿元，9 年
间结算量增长近 32 倍。业务类型和品种不断丰富，
已涵盖货物贸易、服务贸易、收益及经常转移等全
部经常项下和外商直接投资、境外借款、境外贷款等
资本项下业务。市场主体对跨境人民币业务的认
可度和接受度不断提高，辐射地域不断拓展。目前，
全市有工、农、中、建 4 家金融机构开办了跨境
人民币业务，交通银行也正在积极筹备当中。参
与的企业达 76 家，其中 90% 以上是中小型企业。
涉及境外逾 20 个国家和地区，涵盖了亚、欧、北美、
南美和大洋洲。张家界作为国际旅游城市，跨境人
民币结算业务的开展直接受到旅游企业的青睐。截
至 2019 年 7 月末，旅游服务贸易累计结算约为 6.62
亿元，占全市跨境人民币累计结算总额的 47.22%，
业务类型涉及旅游服务贸易结算、利润汇出、资本
金和外债等。目前，开展跨境人民币结算的旅行社
有 48 家，占本地旅行社总数的 44.9%，占开展国际
结算旅行社的 92.31%。2019 年 1-7 月，旅游服务贸
易结算金额 9277.04 万元，同比增长 20.43%，占全市
跨境人民币结算总额的 78.44%，占全市旅游外汇
涉外收支的 33.84%。（闵子殷）



8 月 5 日，桑植县瑞塔铺镇桑瑞家园集中安置点扶贫工厂开工生产，吸收 140 多名建档立卡户
务工，月工资平均 3000 元，解决了安置点搬迁户稳定增收难题，真正实现了 搬得出，稳得住、
能脱贫 的目标。
本报记者 向文 通讯员 周茜子摄

让夜经济 灯光更好温暖百姓夜生活

王立彬

小时便利店进社区提供便利，让人们更好享受家门口的 夜经济。据中国连锁经营协会数
据，目前我国有便利店 10.6 万家，每 1.3 万人拥有一家便利店。日本约每 2248 人拥有一家便利店，
按此密度计算，我国约有 70 万家左右社区便利店的潜力。一个深夜便利店，并不需要商品多么
丰富，饭团、关东煮、方便面、咖啡，这些最常买的东西就够了。夜归人即便不买东西，也愿意下
车后先进店转一转，与店员互道一声温暖的 你好。的确，一个地区的夜晚灯光亮度与其经济
繁荣成正比，但这灯光不需要那么辉煌夺目，不需要卫星图片都
能显示，只需要街角一盏灯，就能体现一个社区 夜经济 的真正暖色。

夜经济 表明夜晚不仅属于
睡眠，然而良好睡眠却属于
夜经济。目前助眠枕头、助
眠香薰、助眠眼罩等，睡眠产
业 迅速发展，在由发达国家
及地区主导的全球睡眠产业
中，每年上千亿元的中国市场
正呈现后来居上之势。阿里、
苹果、谷歌等科技巨头也纷纷
布局睡眠领域，蜗牛睡眠、萤
火虫睡眠、小睡眠、白噪音等
助眠 APP 多达上百种。通过研
发、推广、普及，从夜间瑜
伽、健身到人工智能助眠，让
人们更好地享受夜晚时间，在
夜间能够更好地放松，更有质
量地休息，更好地恢复身心，
属于 夜经济 的重要组成部分，
值得我们大力发掘。

（下转 8 版②）

掌上张家界
微信号：zszhangjiajie
张家界日报唯一官方微博公众平台



BCS 长沙银行
BANK OF CHANGSHA
服务热线：0744-8833600/8833699
分行地址：张家界市永定区御景湾 1-2 楼



8 月 7 日上午，武陵源景区东门游人如织。为应对暑假客流高峰的到来，武陵
源景区工委自即日起至 9 月 30 日期间对天子山
袁家界景区实行临时单向流动
管理措施，以减少游客排队时间，减轻景区交通运输压力，提升游客游览舒适度和
体验度。

美年大健康
Health 100
张家界美年大健康管理有限公司
广告
健康热线：0744-8202666
永定区官黎路（新汽车站旁）吉大张家界学院附属医院二楼体检中心

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY
扶老 助残 救孤 济困