

## 张家界冰雪世界室内滑雪馆开馆

本报讯 12月26日，喜迎冬奥会，一起来滑雪。2019张家界全民冰雪运动在张家界冰雪世界室内滑雪馆启动。市委常委、市委宣传部部长郭天保宣布张家界冰雪世界室内滑雪馆正式开馆。冬奥会顾问赵英刚、副市长欧阳斌出席活动。

张家界冰雪世界位于长张高速阳和出口300米处，是慈利县引进的重大文旅产业项目，也是全市重点工程，更是华中地区最大的室内滑雪场馆。今年，我市连续第3年策划部署了“冬游张家界”，启动全世界冬季高端旅游品牌营销活动，隆重推出了以张家界冰雪世界室内滑雪馆开馆活动为主的10大主题。

活动和6大优惠政策，期待全球游客冬游张家界，到张家界赏雪景、泡温泉、滑冰雪、品民俗。目前，慈利县正努力把大峡谷玻璃桥、冰雪世界、江垭温泉、万福温泉连成一线，逐步建成“阳光+滑雪+温泉”的特色体验旅游产业链。

欧阳斌指出，张家界冰雪世界项目的“体育+旅游”将绝美风景与体育竞技实现了完美结合，希望张家界冰雪世界旅游发展公司抢抓2020年北京冬奥会冰雪产业大发展历史契机，完善项目配套服务，打好冰雪特色品牌。

（本报记者 宋世秀）

## 省高院工作组来我市举行座谈会 面对面听取人大代表意见

本报讯 12月25日，湖南省高级人民法院审委会专职委员彭亚东带领工作组到市中级人民法院召开人大代表座谈会，征求部分全国、省人大代表对全省法院工作的意见、建议。市中级人民法院院长壮晓阳参加。

会上工作组通报了2019年全省法院工作情况。会议指出，张家界市中级人民法院在审理涉大鲵国家自然保护区案件中，坚持最严格保护原则，被评为全国环境资源保护十大典型案例。

全国人大代表童路雯、省人大代表陈化金认为，全省法院工作思路清晰，作风扎实，办案水平不断提高，各项工作取得突破性进展。张家界市中级人民法院服务打赢三大攻坚战取得了较好成绩，

为保障全市社会大局稳定提供了司法服务保障。座谈中，代表们还就深化司法改革、加强信息化建设、提高基层法院队伍建设、加强基层法治宣传等方面提出了意见、建议。

彭亚东表示，将把代表们的意见带回去，充分吸纳，推动全省法院工作再上一层楼。今后全省法院将继续加强与人大代表的联络工作，定期倾听代表意见，增强接受监督的主动性和自觉性，推动全省法院工作努力走在全国法院前列。

座谈结束后，彭亚东和人大代表到市中级人民法院进行调研。

（本报记者 周密 通讯员 陶涛）

## 永定区部署两节两会 信访维稳工作

本报讯 12月24日，记者从永定区两节两会信访维稳工作推进会上获悉，为确保元旦、春节、省市两会、全国两会期间社会大局和谐稳定，该区组织区直有关部门、全区乡镇街道办事处从即日起到2020年3月底，集中开展影响社会稳定矛盾纠纷的排查化解工作。

排查工作重点排查经济、环保、金

融、教育、医疗、交通管理、水利等领域的涉稳风险矛盾隐患，按照“明确重点、统筹推进、务求实效”的原则，通过综合运用调解、仲裁、诉讼等方式化解各类矛盾，推动健全“三联动”和排查、化解、稳控、处置“四位一体”工作机制，综合施策，确保社会稳定。

（本报记者 周密 通讯员 李莉滨）

## 多元化支付引纠纷

我市首例电子票据追索权纠纷案尘埃落定

本报讯 近日，慈利县人民法院第五审判庭里，一声掷地有声的法槌声，宣告我市法院系统首例电子银行承兑汇票追偿权纠纷案尘埃落地。

今年9月，深圳A公司以张家界B公司拒不支付出票人无法支付、承兑人无法承兑的电子银行承兑汇票票款为由，将其诉至法院。

庭审中，诉辩双方围绕法律适用、拒绝支付和拒绝承兑证据的认定、拒付追索的方式及拒付追索证明的形式等问题展开了激烈的辩论。诉讼中，承办法官面对诉辩双方，从《合同法》《票据法》到《电子商业汇票业务管理办法》，耐心

细致地讲解了承兑人无法承兑与拒绝承兑的关系、拒绝承兑的法律后果及救助措施，在此基础上依法作出判决。（向春云）

编后 随着商业承兑汇票、电子票据、网上支付等新型的支付方式逐步走进民众日常生活，支付手段的多元引发各种纠纷，本案就是较为典型的案例。多元化支付给我们带来便利的同时，也潜藏很多漏洞，电子票据代替了实物凭证，一不小心就让别人钻了空子。消费或支付的时候，要注意做个有心人，一旦权益受损，要及时寻求法律的帮助。

## 我国日均新设企业达2万户再创新高

新华社北京12月26日电（记者赵文君）记者26日从全国市场监管工作会议获悉，今年全国新设市场主体2179万户，日均新设企业达到2万户，再创新高，活跃度为70%左右，市场活力进一步增强。

今年，市场监管部门进一步精简审批，降低市场准入门槛，消除投资兴业的制度性障碍。证照分离改革在18个自贸试验区开展全覆盖试点；基本实现企业开办不超过5个工作日；133.9万户企业通过简易注销退出市场。工业产品生产许可证种类由24类压减至10类。新批准药品上市注册申请462件、医疗器械1506件，医疗器械注册人制度试点扩大至21个省份。同时，市场监管部门“双随机、一公开”完成全流程整合。

合，纳入25类69项检查事项，抽查企业175.8万户，抽查比例为5%。

据介绍，明年将在全国有序推开证照分离改革全覆盖，健全涉企经营许可事项清单管理制度，定期调整清单目录并向社会公布。全面推广企业开办全程网上办，企业开办环节、时间要符合国家规定要求。推动行政许可事项

“一网办理”，完善企业注销“一网通办”，提高许可和注销便利化程度。在产品准入方面，明年将推动“一企一证”和告知承诺。在现有10类工业产品生产许可证种类基础上继续压减产品目录，仅保留涉及公共安全、经济安全等产品，将审批权限全部下放到省级市场监管部门。

## 关于恢复天龙飞公司经营权的公告

2019年10月30日，市人民政府召开了启动龙城街二期项目的会议，并形成了会议纪要（张府办函〔2019〕33号）。会议明确同意启动龙城街二期项目建设，同意恢复天龙飞公司正常的经营权，并依法依规进行公示。

为落实市政府会议精神，现予以

登报公示，自2019年12月5日起，恢复天龙飞公司正常的经营权。

张家界市解决天龙飞公司系列问题联席会议  
2019年12月26日



在创建国家卫生城市过程中，我市老旧小区卫生环境旧貌换新颜。

中商广场后门处摩托车摆放整齐。



官黎坪街道老煤巷道干净无杂物，垃圾桶摆放整齐。



凤湾桥下中房公司小区原本破旧、脏乱的垃圾中转站，现在已经打扫得干净整洁。



随处可见的创卫宣传栏，营造浓厚的创建氛围。

（图片均由本报记者 陈硕 摄）

## 两病门诊用药报销有保障

本报讯 12月26日上午，我市在武陵源区举行城乡居民基本医疗保险高血压糖尿病门诊用药保障工作启动仪式，标志着我市城乡居民高血压、糖尿病（以下简称“两病”）门诊用药政策得到进一步完善。

为了切实减轻“两病”患者门诊用药费用负担，按照国家和

我省相关政策文件精神，我市医保局等四部门印发了《张家界市城乡居民高血压糖尿病门诊用药保障工作实施方案》，明确武陵源区作为两病用药保障试点区县，军地坪社区卫生服务中心作为启动新政策的医院。

下一步我市医疗保障部门将进一步解读国家、省、市文件，

广泛宣传“两病”门诊用药保障政策，迅速做好管理服务流程梳理优化、信息系统更新衔接等工作，进一步加强“两病”门诊用药保障工作，让城乡居民“两病”患者在年底前按规定享受新政策利益，推动城乡居民“两病”门诊用药保障工作落地见效。（本报记者 王姣）

## 我市再添一批阅读推广人

本报讯 如果说阅读是美的，那么阅读推广人就是美的使者。12月26日，在市民族实验幼儿园，书香张家界第三期阅读推广人举行了毕业典礼。

在阅读学习推广中，阅读推广人起着不可忽视的作用。由市委宣传部、市新闻出版局牵头，

2017年5月，我市举办了首期阅读推广人培训，学员为50名。截至目前，我市阅读推广人培训已举办三期，有近200名青年参与到这项志愿服务。

近几年来，阅读推广人在全社会各行各业开展传播阅读主题活动，他们主动进学校、进村、

进社区、进企业，举办党员干部做阅读先锋，机关单位树书香新风，开创全民阅读新时代专题，天门读书社，樊登读书时光等线上线下活动约2000场，有效提高了市民的阅读关注度。（本报记者 唐生英）

## 官地坪镇纪委推进监督执纪全覆盖

本报讯 村务监督评议会主要议题是村级党务公开、村务公开、财务公开等方面的内容，这在群众中反响很好。近日，桑植县官地坪镇纪委对各村的村务监督评议例会执行情况进行了调研，对发现的问题及时督促整改。

今年以来，官地坪镇纪委切实把履行基层一线纪检监察职责作为工作总目标，建立健全村务监督评议例会制、纠“四风”、治陋习、月报制、定期督查制等工作制度措施，采取不定期直接到一线开展监督执纪的方式，推进监督执纪全覆盖。截至目前，该镇纪委已开展监督执纪20多次，引导村级纪检员劝止党员违规办酒席4起。（邱德帅 邓萍）

（紧接1版）全市女性在各级人大代表和政协委员以及人大、政协常委中的比例逐步提高，女干部配备均达到比例，市、区县政府工作部门领导班子正职中女干部保持一定数量，实现了每个乡镇（街道）有1名女性村（社区）支部书记或村（居）民委员会主任的目标。

家庭主阵地，宣传主抓手，活动主载体。大力开展“巾帼心向党·建功新时代”百千万巾帼大宣讲、“巾帼初心耀三湘”等主题宣教活动22场。打造“好爸爸好妈妈好孩子”关爱留守儿童、廉政文化进家庭“五个一”以及最美孝心少年、最美老师、最美家庭评选等活动品牌。

截至目前，举行家庭教育公益巡讲497场次，受益听众达6.4万人。建立各级家庭教育志愿者队伍416支，吸纳各界家庭教育志愿者3371人，建立家长学校465个，家庭教育学会、心理学会、研究会共10个。

## 措施强化 增添权益保障新动能

五年来，全市妇联强化措施，在妇女权益保障方面进行了有效的探索，取得了显著的成果。

利用“三八”国际劳动妇女节、6·26 国际禁毒日、11·25 国际消除对妇女暴力日等节点进行普法宣传。开展“法治张家界”巾帼在行动活动，举办讲座、提供咨询，为37名贫困妇女提供法律援助。认真办理政府12345 转交的妇女维权热线工作，累计接待妇女来信来访775件次，件件有回音、事事有着落。

大力推进平安家庭综合管理体系。设立反家暴庇护站、法医鉴定中心，报警投诉站点遍布城乡，构建了多部门反家暴合作机制，落实家庭暴力告诫书、人身安全保护令、庇护救助等举措，全市设各级婚姻家庭矛盾纠纷化解服务站点1016个。2019年，

永定区妇联荣获“全国维权先进集体”、武陵源区妇联主席覃晴获“全国维护妇女儿童权益工作先进个人”荣誉称号。

深化巾帼脱贫行动，乡村振兴巾帼行动，市妇联驻百寿村、汪家桥村工作队被评为全市驻村帮扶工作先进工作队，各级妇联积极探索“妇联+企业+建档立卡户”帮扶模式，永定区的张家界红康博琳家庭农场成功创建全国巾帼农业示范基地。

持续开展女性健康关爱活动，实施“两癌”免费检查、母亲健康快车、“湘女关爱保”、导乐分娩等项目，完成16.03万人次项目检查，发放“两癌”救助金500多万元，全市有10.96万女性参加安康保险，理赔金共计282万元，赔付率达86%，为全市贫困妇女健康脱贫保驾护航。

创新推动，焕发妇女工作新活力

目前，全市共有妇女工作者20554名。村级妇联工作经费有保障、退休待遇有提高、享受范围有扩大。因改革工作扎实有力，市妇联荣获“湖南省妇联系统改革创新奖”。

加强基层妇联干部培训，全市各级妇联共举办培训班200期，培训基层妇联干部近3万人次。全市妇联系统共有微信公众号5个、微信群1100个、QQ群83个，大力宣传国家政策方针及全市妇联工作动态。

创建5个省级、4个市级、8个县级乡镇（街道）妇联组织区域化建设试点，扩充“妇女之家”功能，坚持网格服务，其中永定区妇联在全省率先推行执委挂牌上岗制度和《妇联执委联系妇女群众制度》，试点街道和乡镇挂牌上岗实现全覆盖。积极参与“禁毒妈妈”社区行动、信访积案化解、扫黑除恶专项斗争、社区“三联四建”、青少年近视防控、六城同创等活动。

床上，身体尽量不要摇晃。这种姿势可以对腹部施加压力，促进肠道的蠕动。双脚活动的动作更能促进肠道功能，排出大肠内的气体，预防便秘的发生，调节身体的状况。对于爱美的女士们来说，这种体操不仅可以排毒养颜，还可以强化腹部和大腿的肌肉，有利于健美形体。值得指出的是，如果便秘反复发生并且有其他伴随症状出现，要及时就诊，不能图一时之快盲目服用泻药。



张家界市中医医院协会

按摩保健操可以起到舒畅气血、增强肠胃功能和消化排泄功能、加强大小肠的蠕动、促进新陈代谢、通畅大便的作用。这里介绍几种简便易行且通便效果较好的按摩保健操。

揉腹法。平躺，以肚脐为中心，用双手从两侧抱住腹部，手施加压力揉捏腹部，反复做3~5分钟。脚稍微张开，用手指在肚脐左右和下面以直径

## 便秘按摩保健操

约10厘米的圆周范围，绕圈式按摩，接着按捏住腹部的左右，最后用手掌以直径20厘米的圆周范围，缓缓地按摩整个下腹部，进行1~2分钟。每天1次，希望早上排便顺畅的人，在前一天晚上就寝前进行按摩，就会更有效果。

按摩促便法。大便未出时，两手重叠在神阙穴（即肚脐）周围，按顺、逆时针各按摩15次，然后拍肚子15次。大便将出不出时，用右手食指压迫会阴穴（前阴和后阴中间），可帮助大便缓缓排出，还要注意心情放松，千

万不可焦急。提肛保健操。经常做提肛运动，在每次排便时还要做提肛运动，以帮助排便顺畅。吸气时意念轻轻地收缩肛门周围肌肉，呼气时意念将大便从肛门排出，这样反复提肛20~30次。排便结束后用空心拳轻轻拍击骶部20~30次。

抬腿骑车操。取仰卧位，双手支撑起腰部，双脚也向上举直，然后以骑自行车的动作活动双脚。臀部尽量抬高，双手叉腰，肘肩撑在