

统筹推进疫情防控和经济社会发展

让社区居民切实得到实惠

欧阳斌到文风社区调研 三联四建 工作

本报讯 3月31日,副市长欧阳斌带领市文旅广体局、市商务局、市供销社、中石油张家界分公司等部门相关负责人,来到武陵源文风社区、文风小区调研三联四建工作。

自三联四建工作开展以来,文风社区以党建工作为引领,以创建文明和谐社区为目标,在后盾单位、社区干部和居民的共同努力下,基础设施不断完善,管理水平不断提升,老百姓的生活质量明显提高,社区综合服务平台项目、文风安置小区三联四建重点工作稳步推进。

座谈会上,欧阳斌详细听取了文风社区2020年三联四建工作计划和重点项目建设情况,听取了党员、

(通讯员 陈文锋)

做大做强装饰装修行业

李培其到市装饰装修协会调研

本报讯 4月3日,副市长李培其带领市自然资源和规划局、市住建局、市工商联等部门主要负责人到市装饰装修协会调研。

市装饰装修协会成立于2007年,现有会员单位220余家,以装饰企业、设计师、建材商、建材生产企业为主。全行业涉及1000余家商家,从业人口5万余人,年装饰工程量总金额达30余亿元,拉动材料销售额20余亿元,为我市城市建设、旅游地产升级、居家生活做出了巨大贡献。该协会曾获评全国四好商协会、省工

(本报记者 周密 通讯员 向勇)

发挥党派特色优势 助力经济社会发展

农工党张家界市委召开四届十九次市委扩大会议

本报讯 3月31日,农工党张家界市委召开四届十九次市委扩大会议,市政协副主席、农工党张家界市委主委覃仕斌出席会议。

会议传达学习了习近平总书记《在统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作部署会议上的讲话》、中央统战部《各民主党派中央关于新时代组织发展工作座谈会纪要》、农工党中央主席陈竺《在中国农工民主党不忘合作初心,继续携手前进 主题教育活动总结大会上的讲话》及市统战一线党风廉政建设工作会议上的讲话精神,通报了2019年支委会考核结

果,审议通过了市委会2019年先进集体、先进个人名单以及《关于表彰在新冠肺炎防疫抗疫工作中表现突出党员的决定》,公布了新冠肺炎疫情防控特殊党费使用情况,安排部署了2020年市委会重点工作。

覃仕斌强调,要提高政治站位,坚定理想信念,加强内部监督,推进作风和廉政建设;要加强自身建设,积极谋划基层组织换届,做好政治交接准备;要继续发挥党派特色优势,积极作为,为全市经济社会发展贡献力量与智慧。

(本报记者 向文 通讯员 孙杨)

慈利法院学条例促文明

本报讯 《张家界市文明行为促进条例》(以下简称《条例》)是院机关抓文明建设、创建文明单位的最基本规范。3月30日,慈利法院党组理论中心组专题学习《条例》主要内容,要求全院上下落实好抓表率、抓学习、抓实践、抓结合四个抓手。

自《条例》下发之日起,慈利法院就多措并举贯彻落实《条例》内容。对外,在近期审理一起森林火灾案时,该院院长屈平在审判现场以案释法,引导群众学习《条例》,号召大

学习和理解。(王鑫)

清明时节高血压患者如何养生



清明时节,也是高血压的易发期。我们围绕此病,讲讲如何养生。

首先,我们要知道什么是高血压。高血压是指体循环内动脉压持续增高,并可伤及血管、脑、心、肾等器官的一种常见的临床综合征。该病的发病率随着年龄的增长而增加。中医对本病的辨证要点,除观察血压变化外,还要对病人眩晕、头痛等全身症状进行分析。病因多见于老年虚、情志失调、劳倦久病、饮食偏嗜等。其病理主要为阴阳失调,本虚标实。常见证型有:阴虚阳亢证(头痛头晕,耳鸣眼花,失眠多梦,腰膝酸软,面色潮红,四肢麻木);肝肾阴虚证(头晕眼花,目涩而干,耳鸣耳聋,腰酸腿软,足跟痛);阴阳两虚证(头目昏花,行走如坐舟船,面白少华,间有烘热,心悸气短,腰膝酸

软,夜尿频多,或有水肿)。患有高血压的人在进行养生时,应针对阴阳失调、本虚标实的病理,以调和阴阳、扶助正气为大法,采用综合调养的方法,如情志调摄。因为本病与情志因素关系密切,在情志不遂,喜怒太过之时,常常影响肝木之疏泄、肾水之涵养。

现代医学研究亦表明,外界的不良刺激,长时间的精神紧张、焦虑和烦躁等情绪波动,都可导致和加重高血压病的症状。因此,在调摄过程中,应当减轻和消除异常情志反应,移情易性,保持心情舒畅,选择动作柔和、动中有静的太极拳作为首选锻炼方式,避免参加带有竞赛性的活动,以免情绪激动,避免做负重性活动,以免因屏气而引起血压升高。

饮食调摄方面,须定时定量,不暴饮暴食。对形体肥胖者,须减少甜食,限制热量摄入,多食瓜果蔬菜。对老年高血压者应特别强调低盐饮食,在降低摄盐的同时,还应增加钾的摄入,如多食用蔬菜、水果类食品。

张家界向世界发出深呼吸之约



2020年4月5日 星期日

张家界向世界发出深呼吸之约

本报讯 错过一个春节,还您一个春天。4月1日,张家界市以《为了迟来的相聚 致2020年春节被退团游客的一封信》为题邀请2020年春节被退团游客并向世界发出邀约:用最好的产品、最精华的线路、最暖心的服务和最优惠的价格,邀请国内外游客朋友来张家界踏青观景,来一次洗肺深呼吸之旅。

被联合国前秘书长、博鳌亚洲论坛理事长潘基文誉为“地球上最高绝景”的张家界,面对2020春节突然暴发的新冠肺炎疫情,举全市之力加强疫情防控,并于1月23日暂时关闭全市所有的景区景点,推掉已订好、已约好的共6988个旅游团队、131217

人,竭尽全力保障了广大群众和游客的安全。并在随后的抗击疫情战斗中,实现了“六零”目标,成为湖南省确诊病例最晚、病例人数最少(5例)、治愈周期最短、病例清零最早的市州。

截至4月1日,我市已连续55天无新增确诊病例报告,疫情防控取得阶段性重要成效,经济社会秩序正在全面恢复。疫情期间,张家界各景区景点和旅游企业识大体、顾大局,做出了巨大牺牲并积极主动投身于抗击疫情战斗。随后,为促进旅游市场全面复苏,市委、市政府出台了310行动计划,从2月27日起全市各大景区陆续有序开放。截至4月1

日,所有A级景区已全部恢复,交通、酒店、餐饮等旅游配套服务产业全面复苏。

4月1日发出的《为了迟来的相聚

致2020年春节被退团游客的一封信》,是张家界对游客的一次感恩回馈,信中承诺:今年4月30日前,国内外游客来张家界旅游,将享受所有景区门票及景区交通工具和部分酒店买一送一政策。并努力为广大游客提供更多的政策优惠和服务便利。

信件起草者之一、市旅游协会旅行社分会秘书长李平介绍,疫情期间,10多万名或预订或抵达张家界的游客对张家界暂停景区开放、退团等举措给予了充分理解、体谅、支持和

配合,无一人提出异议、无一人投诉信访、无一人提过多要求。张家界人民对此无比感激并怀以歉疚之情。春天是张家界特别美的季节,张家界因疫情不得以让游客们错过了今年的春节之旅,现在希望还他们一个更加美妙的春天之约!

张家界被誉为“扩大的盆景、缩小的仙境”,尤其是春暖花开之际,世界绝版张家界地貌,绿意盎然,武陵之魂天门山美若仙境,澧水画廊茅岩河波光粼粼。武陵源核心景区森林覆盖率高达98%,每立方厘米空气中高达8至10万个负氧离子,是洗心洗肺的理想之地。

(本报记者 曾甲长)

如诗如画,世界绝版张家界地貌,绿意盎然、武陵之魂天门山美若仙境、澧水画廊茅岩河波光粼粼,武陵源核心景区森林覆盖率高达98%,每立方厘米空气中高达8至10万个负氧离子,是洗心洗肺的理想之地。

迟到的相聚更美好、更值得倍加珍惜。此时此刻,我们以更加诚挚之心邀请您前来张家界,续相约之情、圆未遂之愿,游绝美山水、观民俗大戏、赏湘西风情、品土家美食。我们一定以最好的产品、最精华的线路、最暖心的服务和最优惠的价格,展现张家界的真诚与热情!

衷心祝愿大家幸福安康,绝美张家界永远欢迎您!

张家界市旅游协会旅行社分会

2020年4月1日

为了迟来的相聚

致2020年春节被退团游客的一封信

旅游市场全面复苏,市委、市政府出台了310行动计划,从2月27日起全市各大景区陆续有序开放,目前所有A级景区已全部恢复,交通、酒店、餐饮等旅游配套服务产业全面复苏。

在中央和省委省政府、市委市政府坚强领导下,全市上下认真贯彻习近平总书记关于新冠肺炎疫情防控工作系列重要讲话精神,着力构建

四大体系,经过1个多月的艰苦努力,实现了“六零”目标,成为湖南省确诊病例最晚、病例人数最少(5例)、治愈周期最短、病例清零最早的市州,已连续55天无新增确诊病例报告,疫情防控取得阶段性重要成效,经济社会秩序正在全面恢复。为促进

旅游市场全面复苏,市委、市政府出台了310行动计划,从2月27日起全市各大景区陆续有序开放,目前所有A级景区已全部恢复,交通、酒店、餐饮等旅游配套服务产业全面复苏。

在中央和省委省政府、市委市政府坚强领导下,全市上下认真贯彻习近平总书记关于新冠肺炎疫情防控工作系列重要讲话精神,着力构建

四大体系,经过1个多月的艰苦努力,实现了“六零”目标,成为湖南省确诊病例最晚、病例人数最少(5例)、治愈周期最短、病例清零最早的市州,已连续55天无新增确诊病例报告,疫情防控取得阶段性重要成效,经济社会秩序正在全面恢复。

阳光总在风雨后。拥有三千奇峰、八百秀水,被誉为“扩大的盆景、缩小的仙境”的张家界,经历这场疫情洗礼磨砺,变得更加美丽。特别是春暖花开时节,更是美轮美奂、



我市高三、初三年级将于4月7日实现第一批开学。为了让孩子们安全复学,张家界蓝天科技环保有限公司对市城区内几所学校进行义务消杀。图为工作人员手持弥雾机在学校食堂消毒。

本报记者 廖兴亮 摄

记者基层行

土家婆婆采茶忙

本报记者 吴献党 通讯员 黎锦涛

阳春三月,春茶飘香。随着气温转暖,茶树竞相吐露新芽,慈利县杉木桥镇马塔村千亩茶园基地迎来了今年第一批新茶采摘期。

3月31日,记者在该茶园种植基地看到,20多个年龄50至70多岁的土家婆婆手提茶篮正忙着采摘茶叶。她们来回穿梭在翠绿的茶空间,手指在茶枝叶间上下翻飞,一颗颗鲜嫩的绿芽被放进篮子里。

村里的年轻姑娘们都到沿海打工去了,在家的都是一些留守老人。今年已经76岁的吴桃绒,是这批采茶婆婆中年纪最大的一位。以前在家就是做做家务,带带孙子。现在好

了,可以来采茶赚钱,一天至少能挣80元,对于我们这些老人来说算相当不错的了。当问到采茶务工的收入时,吴桃绒笑着说。

该村的茶叶产业不仅带动了吴桃绒这样的老年人,也带动了不少当地的贫困户。吴腊腊就是其中之一,五年前她不慎摔倒致使右腿落下了残疾,家里也一度陷入了困境。自从三年前村里有了茶园基地,她就一直在那里做些除草剪枝施肥采茶之类的工作,如今的她已经成为了村里的采茶能手,仅去年在茶园务工的收入就超过了1万元。

我们这次采摘的春茶有400亩,最近每天都有几十名工人在基地里面采摘,预计半个月能采摘完,采摘期间将带动30余名群众共增收3万余元。该村支部书记凌飞勇介绍,

接下,我们还准备兴建一个茶厂,计划投资300余万元,目前正在

进行土地平整,预计今年年底投入使用,实现种植加工一体化发展。

马塔村共种植茶叶1000亩,目前已经投产800亩。届时,该茶园基地年产值能达到1000万元,将为马塔村集体经济创收60万元,带动该村1200名群众(含40户125名贫困人口)年均增收3000元以上。

桑植县积极推动红色旅游复苏

本报讯 日前,桑植县发出倡议,号召该县党政机关、企事业单位,组织广大党员干部职工有序开展“走红色教育线路,助红色旅游发展”活动,支持旅游企业复工复产,打响张家界红色旅游品牌。

倡议要求遵照疫情防控要求,结合主题党日和工会活动有序开展。该活动将围绕两条精品红色教育线路集中学习参观,线路一为:九天峰恋景区(红军寨)-贺龙故居和纪念馆-红二方面军长征出发地旧址和纪念馆-天子山贺龙公园,线路二为:茅茅溪盐税局-陈家河大捷纪念地-廖汉生故居-贺龙故居和纪念馆-天子山贺龙公园。

该活动意在让广大党员干部职工听一个红色故事、唱一首桑植民歌、吃一顿红军餐、走一段长征路,接受革命初心长征精神的洗礼,激发该县人民建设美好家园的热情和活力。

(本报记者 李成义)

沙塔坪乡农技服务到田间

本报讯 农技员不仅为指导农业技术,还送来了免费玉米种,咱是打心底里感激啊!3月28日,桑植县沙塔坪乡大木塘村建档立卡户覃遵国领到了乡农技员送来的免费玉米种。

眼下正是春耕备耕的关键期,该乡党委、政府在做好疫情防控工作的同时,以10支驻村工作队为产业引导主力军,并安排农技员深入田间地头为农户实地开展农地翻耕起垄、农作物选种备种、科学施用化肥等农技指导。该乡目前春耕备耕面积已达全乡耕地面积90%以上,春播种植正有序推进。

(邱德帅 健王)

对话张家界地貌及其国际意义

张家界旅游智库专家话旅游走进武陵源天子山

本报讯 3月31日上午,张家界旅游智库专家话旅游活动走进武陵源天子山景区。

该活动自2020年3月10日在武陵源黄石寨启动后,已成功举办四期。张家界界伟斯特旅游等拥有百万粉丝的自媒体进行现场直播,累计在线

观看人数超过10万人次。

在一个多小时的现场对话交流中,向绪杰、彭斌两位特邀嘉宾和主持人围绕“张家界地貌”走向国际化开展对话,从天子山的来历及其景观特征、“张家界地貌”的诞生及其国际影响力、“张家界地貌”的美学价

值与地质科学价值、

“张家界地貌”的命名过程进行了简要回顾,并就这种地貌类型的命名对张家界旅游产生的影响进行了讨论。

(通讯员 张洪涛)