

为全国两会营造安全稳定的社会环境

我市紧急部署安全生产工作

**安全责任重于泰山
人民生命高于一切**

本报讯 5月19日，我市对全国两会期间安全生产工作进行紧急部署。市委常委、常务副市长曾超群，市政协副主席王光明出席会议。

今年以来，我市高位推动各级责任落实，持续推进三大整治行动，严格监管执法，强化督导巡查。截至目前，全市共发生安全生产事故6起，同比减少5起，下降45.5%；死亡6人，同比减少3人，下降33.3%；直接经济损失215万元，同比下降56.1%。没有发生较大及以上安全生产事故，五一节假日期间零事故，总体形势稳定向好。

曾超群要求，认清形势，切实提升思想认识，做好全国两会期间的安全生产防控工作，统筹疫情防控、经济社会发展、安全生产三项重点工作，集中精力，精准发力，牢牢守住安全生产的基本盘，确保人民群众生命财产安全；各级各部门要迅速动员部署，层层压实责任，到乡、到村、到户、到企业、到工厂、到车间；加强督查排查，相关部门要综合组队，全面覆盖，对各区县安全生产进行督查落实，抓住重点，严肃追责；突出工作重点，加强对煤矿、非煤矿山、烟花爆竹、危化品等重点行业领域安全监管；强化值班值守和责任追究，做到有人有序有效，严守红线，把住底线，为全国两会营造安全稳定的社会环境。

(本报记者 朱付勇)

领导干部 带货 要带回点干货

齐琪

地方发展方向提供借鉴。找准消费热点精准投资，则有助于加大精准扶持力度，助力地方优势产业做大做强。深挖消费潜力，让消费带动生产，还可以推动地方产业结构优化升级。

发展地方特色产业始终要遵循南橘北枳的规律。通过直播带货找到当地适销对路的产品，还要因地制宜、因势利导，增强自身特色品牌建设和市场竞争力，把特色产品优势变成地方产业优势，用产业优势撬动广阔市场，为地方发展注入活力。

领导干部带动电商脱贫，要将调研收来的干货及时传递给班子成员，群策群力、广开言路，充分调动人才力量，广泛听取各方意见，集中头脑风暴，推动调研成果变现，把得来的干货变成惠民政策落地生根。(据新华社)

慈利县人民法院推进两个一站式建设

民群众切身体验 走进一个厅、事务全办清 的诉讼服务。

该院主动融入党委和政府领导的诉源治理机制，主动加强与县委政法委联系、协调，建立诉前委派调解机制，逐步完善各类调解组织；设立纠纷登记分流岗，对来院起诉的当事人进行登记，对适宜速裁快审方式审理的案件进行人工筛选，构建全方位调解网络；推行多元解纷机制，通过与人民调解、行政调解的联动，全院涉诉信访案件大幅度下降，民商事审判调解、撤诉率始终居全市法院首位、全省法院前列。

(洪志 吴芳涌)

邻矿村载歌载舞谢帮扶

来，该管委会从基础设施建设、村集体经济产业、村民 两不愁三保障 等多方面给予鼎力扶持。去年，邻矿村顺利摘掉了贫穷落后村的帽子。

(王天明 雷明欣)

吃花生的4个好处



杏林之窗
张家界市中医医院协办

1、控制食欲，有助于八分饱

花生属于高饱腹感的食物，能让您感觉更饱。如果在吃早餐的时候加一些花生或者花生酱，能增加饱腹感来减少当天的进食量。营养学家都提倡吃饭要吃八分饱，有时候一不小心就容易吃多了，而适当吃些花生就能帮助控制食欲，有助于做到八分饱。

2、稳定血糖

研究发现，如果在饮食中用花生来代替红肉，患糖尿病的风险能降低21%。这是因为花生能减缓人体对碳水化合物的吸收，特别是早上吃些花生，既能提升饱腹感，又能防止升糖过快。

3、减少直肠癌概率

研究还发现，每周至少吃2次花生的女性，患结肠癌的风险能降低58%；每周吃2次花生的男性能降低27%的结肠癌风险。科学家分析发现，可能是花生中所含的叶酸及其他抗癌物质起的作用。

4、利于心脏健康

吃花生最多的人可以将患冠心病的风险减少35%。研究人员发现，花生中的脂肪酸构成能降低身体内坏胆固醇的含量，利于心脏健康。

5类人不宜吃花生

痛风患者：痛风是一种由于嘌呤代谢紊乱而导致的疾病，痛风患者通常都有高尿酸血症。如果痛风患者的饮食含有过多的脂肪，就会减少尿酸的排出而加重病情，所以痛风患者在急性发作期要禁止吃花生，在痛风缓解期也只能吃少量的花生。

高脂蛋白血症患者：引起高脂蛋白血症的重要原因之一就是饮食不合理。这类患者的饮食需要非常注意，其中最重要的原则就是要控制每天的摄入量，减少饱和脂肪酸、胆固醇的摄取。但花生的脂肪含量和热量都很高，这类患者吃多了容易使病情加重，甚至会诱发心血管疾病而影响健康。

胆囊切除者：胆汁对脂肪的消化及吸收非常重要。当我们进食后胆囊进行收缩，将胆汁排入十二指肠来帮助消化吸收，所以当人吃了很多高脂肪、高蛋白的食物时，胆囊就会分泌大量的胆汁。而胆囊切除的患者由于胆汁无法储存，也就影响花生中脂肪的消化，从而引起肠胃不适等后果。

减肥者：花生的脂肪和热量都非常高，二两炒花生仁就有581卡的能量，所以想减肥的人最好不要吃花生。

消化不良者：消化不良的患者在饮食上应该清淡、少量多餐为主。但花生属于坚果类，脂肪和蛋白质含量都很高，是人体比较消化和吸收的物质，所以有消化不良症状的患者最好不要食用花生。

对对表，打造 环保铁军

习近平总书记指出，现行以块为主的地方环保管理体制，使一些地方重发展轻环保、干预环保监测监察执法，使环保责任难以落实，有法不依、执法不严、违法不究现象大量存在。

改革势在必行。2016年7月，中央深改小组审议通过《关于省以下环保机构监测监察执法垂直管理制度改革试点工作的指导意见》。

2019年4月29日，《湖南省生态环境机构监测监察执法垂直管理制度改革实施方案》以省委省政府两办名义印发，拉开全省 环保垂改 大幕。

对对表，确保环保垂改落实到位。

市委书记虢正贵带头认真学习贯彻党中央、省委垂改工作精神。同时，成立以市委副书记、市长刘革安为组长，市环保、财政、人社等部门

对对表，确保环保垂改落实到位。

市委书记虢正贵带头认真学习贯彻党中央、省委垂改工作精神。