

我市实行基本医疗保险和生育保险市级统筹

本报讯 9月30日上午，记者从全市基本医疗保险和生育保险市级统筹启动仪式上获悉，10月1日起，我市将实行基本医疗保险和生育保险市级统筹。副市长邹菊芳及各区县相关负责人参加仪式。

我市基本医疗保险和生育保险市级统筹以 统一基本政策，统一基金管理，统一信息系统，统一经办流程 为核心和重点任务。统一基本政策，即自2020年10月1日起，统一执行省市相关政策，停止执行与省市等部门已出台文件不相符的政策规定。统一基金管理，即按照 统一收支、统一预算，分级管理、统筹使用 的

办法管理，按照时间节点完成结余基金统一归集上解。统一经办流程，即按照统一流程、分级经办要求，统一事项名称、事项编码、办理材料、办理时限、办理环节、服务标准。统一信息系统，即确保医保与财政、税务、协议医药机构、大病保险经办机构等单位信息系统有效对接到。

邹菊芳强调，全市基本医疗保险和生育保险市级统筹是我市医疗保障事业的大事，各级各相关部门要高度重视，加快推进，抓紧抓实抓好各项工作，确保市级统筹平稳有序高效推进。（本报记者 王蛟）

让游客游得舒心玩得放心

欧阳斌督查国庆中秋假期旅游接待工作

本报讯 9月30日，副市长欧阳斌带领市文体广新局、市市场监管局、市交通运输局和市公安局旅游警察支队主要负责人，就全市国庆中秋假期旅游接待工作进行督查。

门票预售情况如何？ 防疫工作是否安排到位？ 在武陵源吴家峪门票站，欧阳斌从标志门一路走、一路询问，欧阳斌指出，此次是国庆和中秋双节齐奏，大家一定要把握好为游客和群众服务的主旋律，坚持游客和群众安全至上原则，确保游客在张家界游得舒心、玩得放心。

随后，在张家界易经天下环保客运有限公司指挥中心，欧阳斌调看了现场情况。据了解，为应对即将到来

的旅游高峰，客运公司安排了363台车辆为游客服务，按照 司机4小时一轮班 制度，确保司机在驾驶期间无疲劳驾驶和危险驾驶等行为，全力以赴保证游客安全和 便捷旅游。

疫情期间，全市旅游行业受不同程度影响，在张家界千古情景区，欧阳斌与企业负责人就景区恢复、演艺有序等情况进行交谈。欧阳斌强调，全市旅游企业要时刻保持一颗全心全意为游客和群众服务的心，务必保持拧成一股绳的一致性，不搞恶性竞争，同市委市政府一起复苏旅游，助力张家界旅游再上新台阶。

（见习记者 宋美慧）

按时按要求完成督察整改

全市落实省第七生态环境保护督察组发现问题整改推进会召开



本报讯 9月30日，全市落实省第七生态环境保护督察组发现问题整改推进会召开，副市长李培基参加会议。

会上，市生态环境局通报了省第七生态环境保护督察组反馈问题及整改情况，传达了全市督察整改工作的要求，安排部署了下一阶段整改工作，两区两县分别汇报了生态环境保护督察组交办件、群众信访举报转办等有关情况，并进行讨论发言。

李培基要求，要切实提高站位，将思想和行动统一到习近平总书记生态文明重要思想上来，严守生态环境保护红线，打好绿水青山净土保卫

战、打好污染防治攻坚战。要努力提高认识，统一思想，坚持坚决改、全面改、彻底改、改到位，全面梳理整改清单，压实强化部门及责任人职责，明确节点和标准，加强组织领导，及时反馈公示，落实落细整改措施。要坚持问题导向，清醒认识，查摆问题，深挖根源，做到思想上不动摇，行动上不放松，坚决杜绝认识不高、职责不清、互相推诿以及侥幸心理，压实责任，对照改正，对标补齐。要坚持以人民为中心，始终把维护人民群众的合法权益作为生态环境保护的出发点 and 落脚点，接受广大群众的监督，让群众满意和放心。要突出重点，把销号工作摆在第一位，倒排工期，依法依规，实事求是，真抓实干，集中管理，分级分类处理整改问题。要落实责任，严明纪律，立行立改，专题研究，建立督查通报机制，做到一周一调度，半月一通报，按时按要求完成督察整改工作。（见习记者 朱未）



杏林之窗

张家界市中医医院协办

秋天，气候清肃、收敛而干燥。燥太过则为六淫中的燥邪。换句话说，自然界中具有干燥、涩滞特性的外邪，通常表达为燥邪。

燥邪的分类

燥邪致病，分温燥与凉燥。一般认为，初秋有夏之余热，秋阳以曝，燥易与热相合侵犯人体，人易感温燥；而深秋，近冬之初寒，西风肃杀，燥易与寒相合侵犯人体，人易感凉燥。六淫之中，风邪、火邪、暑邪归为阳邪；寒邪、湿邪归为阴邪，这五种邪气的阴阳特征表达得很分明。但燥邪，一般不提其性质是属阴还是属阳。这是为什么呢？

燥邪容易伤阴，人们普遍感觉燥邪更偏阳邪。但问题是：燥邪多发生于秋天，气候干燥地区更明显。有些地区到秋天气候已经很凉，从这一点看，燥邪又偏阴邪。所以说，燥邪的性质并不容易区分阴阳。但前面既然提到燥邪有分温燥和凉燥，那么比较合理的分法应该是：温燥之性偏阳，而凉燥之性偏阴。

燥邪的致病特点

燥性干涩，易伤津液。燥邪具有干涩的性质。燥邪侵犯人体，一方面易使体内津液受损，导致许多部位失去津液的滋润和濡养，出现口干唇燥、鼻咽干燥、皮肤干燥甚则皴裂、毛发干枯不荣、大便短少、大便干结等一派干燥之象。《黄帝内经》说：燥胜则干。 另一方面，燥性涩滞。

入秋防燥邪

外感燥邪，津亏不润，脏腑组织失去滑润，则常表现出涩滞不利的症状，比如皮肤粗糙不滑利、痰少不易咯出等。

燥易伤肺，肺性清肃，喜润恶燥，又娇脏。肺主气、司呼吸，直接与自然界大气相通，又外合皮毛，开窍于鼻。所以燥邪特别容易通过口鼻、皮毛伤肺。另外，燥为秋令主气，五行属金，与肺相应，从口鼻入，最易使肺津受损，清肃失职，从而出现干咳少痰或痰胶黏难咳，或痰中带血，以及喘息胸痛等症。除此之外，燥邪还会引起身体其他表现。

肺开窍于鼻，燥邪容易导致口鼻干燥；肺外合皮毛，燥邪容易导致皮肤干燥，毛发不荣；肺与大肠相表里，燥邪容易导致大便秘结。可见，燥邪导致的症状基本上都在肺系统。从五行角度理解，燥邪最明显发生在秋天，秋天五行属金；在中国，干燥最明显的地方是西北地区，方向也是五行属金。所以，五行属金的燥邪，与五行属金的肺，就易同气相感。

预防秋燥，最常用到的水果是梨。梨生用可以清热生津，炖熟则养阴润肺。炖雪梨用冰糖就更加润了。作为中药，雪梨皮用得较多，因梨皮比雪梨容易保润。

除了梨，还有蜂蜜，蜂蜜可以润肺、润胃、润肠。另外，雪耳也有润燥作用。如果经济条件较好，燕窝也是个不错的选择。中药中常用的润燥药有桑叶、枇杷叶、胡麻仁、杏仁、柏子仁、松子仁、沙参、百合、玉竹、阿胶。

习近平总书记一直高度重视粮食安全和提倡 厉行节约、反对浪费的社会风尚，多次强调要制止餐饮浪费行为。强调要进一步加强宣传教育，切实培养节约习惯，在全社会营造浪费可耻、节约为荣的氛围。

风尚的养成，须从青少年抓起。新华社记者近期在不少学校采访看到，光盘养成计划、食堂小份菜双拼菜、节约教育进课堂等举措逐渐深入人心，学校师生正用实际行动践行勤俭节约良好美德，以 小餐桌 带动厉行节约 大文明。

妙招推进 光盘行动

午餐时间，重庆徐悲鸿中学的食堂里，初三（1）班的陈镜好有滋有味地吃着学校的午餐新品 鸡腿饭。不一会儿，餐盘里的食物就被全部消灭。

食堂往年只有基础套餐，时间久了学生会吃腻，剩饭剩菜比较多。徐悲鸿中学服务中心主任董杰说，学校从学生营养需求出发，新增土耳其烤肉、鸡腿、鸭腿等10余种新菜品，尽量满足不同学生就餐需求，减少因饭菜质量、口味因素导致的食物浪费。

以前一个中午，食堂可以回收7至8桶泔水，现在4桶都不到了。

教育部今年9月制定了行动方案，深入推进学校食堂 光盘行动，采取多种措施激励引导广大师生树立勤俭节约意识、养成勤俭节约良好习惯。

新学期伊始，广西北海市北海中学在食堂中设置了自助添饭区，食堂师傅打饭时先按小份提供，不够吃的同学可以免费按需添饭。这样一来，原来吃不完都倒掉的现象基本没有了。校长杨仲林说，通过这样的方式引导学生自觉参与到节约粮食中来，比单纯的张贴标语、喊口号效果

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下

小餐桌 带动 大文明

制止餐饮浪费的校园报告单

新华社记者 李勇、柯高阳、胡浩

要好得多。

如何让一些挑食的学生做到 光盘 ？一些学校拿出 妙招 ：河北省临城县石城中学制定了 光盘积分制，用餐做到 光盘 的同学每次将获得1个积分，累积起来后可以兑换饮料、水果、饭盒等奖品；西南政法大学食堂推出小份菜、半份菜、双拼菜等多种规格的菜品，还发起 光盘养成计划，师生就餐后凭 光盘 即可获赠水果、餐巾纸等小礼物 这些做法受到同学们的欢迎。

除了在用餐环节鼓励同学们 光盘，一些学校还在后厨下功夫，减少餐饮各个环节的食物浪费。菜花帮子把皮去除了，切切片还可以做泡菜；芹菜用来炒菜，择下来的叶子还能拿来做馅饼 在河北临城县贾村小学，学校食堂加强了厨师技能培训，提升精细化管理水平，让食材物尽其用。校长孙栋说，食堂还把制作豆腐产生的豆渣以及做菜剩下的芹菜叶等利用起来，掺在杂粮中，做成特色窝窝头。这样既充分利用了厨房边角料，又营养健康，做出的点心很受学生欢迎。

小小农夫 受教育

9月初，重庆两江新区青禾童心理小学校园里的稻田迎来了丰收。老师带领高年级的同学一边收稻谷、打谷子，一边讲授农业小常识。我们希望让孩子们在收获的喜悦中亲身感受粮食的来之不易，从而真切体会到农民伯伯种植粮食的辛苦。校长秦波说，学校利用边角位置打造了农事体验区，根据不同季节种植不同的农作物。孩子们在校园内见证瓜果蔬菜粮食生长的过程，也将爱粮节粮、勤俭节约的意识深深地种在心里。

教育部提出，根据教育教学规律和不同年龄段学生特点，把勤俭节约

内容有机融入教育环节之中，让节约教育在学校随处可见，营造浓厚氛围。

在重庆，当地教育部门分学段编印《勤俭节约伴我行》专题教育电子读本，免费提供中小学使用，学校将节约教育纳入课程体系，每学期至少组织开展2至3次与年龄段相适应的勤俭节约体验活动，指导学生开展相关社会实践、问题调查和研究性学习。

华家小学是位于吉林省农安县的一所乡镇学校。新学期的第一次升旗仪式上，学校将勤俭节约作为宣讲主题，这样的做法已经延续多年。学校还开辟了一处小菜园，每个班级都有负责的地块，同学们在里面种了大葱、黄瓜、西红柿等常见蔬菜。

快看，我的土豆开花了！ 西红柿都红啦！ 每到课余时间，同学们会跑来看看蔬菜的生长情况，成就感满满。学校大队辅导员孙金丽说，老师们还会留一些 特别的 课余作业，让孩子们帮着父母在家种菜，与同学们分享劳动的感受。

除了开展校内劳动活动，一些学校还组织学生走出课堂，开展社会实践活动。

最近，沈阳农业大学农学院水稻研究所的试验田里就来了一群特殊的实验者 沈阳农业大学附属中学7年级的同学们，穿着靴子、戴着草帽听研究生哥哥姐姐们讲解水稻生长的全过程。学校带孩子们来看看 真实版 水稻，孩子们都特别好奇，特别兴奋。带队老师祝蕊说，这是学校的一项特色实践活动，让同学们从小就知农、爱农。

在丰富多彩的体验实践活动中，爱粮节粮、勤俭节约意识不断在学生们的我心中生根发芽。

节俭新风浸润校园影响社会

光盘行动，从我做起 厉行节

我市干线公路迎 国评 进入关键冲刺阶段



本报讯 9月30日，我市召开迎接 十三五 全国干线公路养护管理评价工作调度会，就8月至9月全市 迎评 工作推行情况，分析存在的问题，安排部署后段工作重点，全力以赴做好 迎评 各项准备工作，努力实现省定 保位 争先 目标。

自全市整体部署 迎评 工作以来，市交通运输局、市公路建设养护中心充分发挥统筹协调、督察

督办的职能职责，全市交通公路部门上下联动，统一思想，迅速行动，取得了明显的工作成效。截至目前，G353、G241国道路面改善工程已进入施工准备阶段；全市大中修工程全面开工建设，完工46.645公里，完工率81%；全市预防性养护工程完工88.948公里，完工率88%；危桥改造工程G353夹石河桥、S246八斗溪桥完工，S246泉坪桥在建；需改造提质升级隧道完工10道，完工率91%；国道干线交通问题顽瘴痼疾集中整治完工219处，完工率99%等。经过交通公路路人的共同努力，我市干线公路养护工作有了

本质的改观，全市路况水平有了新的突破，重点项目建设成效明显。

干线公路 国评 工作已进入关键冲刺阶段。会议强调，五年一度的全国干线公路评价工作，是对我市 十三五 干线公路养护管理工作成效的一次全面检查，务必要深入一线，对标对表，精准施策，要站在建设人民满意交通，提高工作效率，把各项 迎评 工作做细、做实、做到位，坚决打赢 迎评 攻坚战。各级相关部门务必以超常举措，突出重点，攻坚克难完成各项工作，全力以赴打好关键一仗。（本报记者 杨旭东）



9月29日，在天门山景区，市消防宣传服务队设点宣教，摆设创意消防玩偶，邀请广大群众来打卡，在景区向游客宣传消防顺口溜，组织 小小消防员 现场创作消防绘画作品，为游客、景区商家和当地百姓宣传消防安全常识，帮助景区查找火灾隐患，助力景区旅游安全。

吴杰 摄

张家界机场分局吹响双节安保维稳号角

本报讯 日前张家界机场分局以最高标准、最实举措投入实战状态，以 控风险、保平安 的实际行动吹响国庆中秋假日安保维稳号角。

该局启动以车巡、步巡、犬巡相结合的巡逻防控机制。民辅警对人员密集的候机楼、停车场等重点部位开展巡逻防控工作，切实提高见警率、盘查率、管事率，做到白天见警车，晚上见警灯，在震慑违法犯罪活动的同时提高人民群众的安全感。

该局落实联防联控机制。联合机场各驻场单位治安积极分子组成义务巡逻队，全面落实联防联控措施，构筑群防群治防线，确保辖区社会治安形势平稳有序。同时 开展节前隐患排查。民警对机场各单位的反恐、消防、内保、空防工作开展地毯式安全隐患检查，对检查中发现的问题及时整改到位，确保辖区平安稳定。（黎思权）

桑植县小学语文自主坊举办线下研修活动

本报讯 9月27日，桑植县小学语文自主坊第一次线下研修活动在桑植县澧源镇二小举办。

研修活动中，名优教师毛喜兰、特级教师陈金花分别以《我的爱心之物》《父与子》为内容进行了授课。之后开展的 献课老师微分享 和 分组研讨交流 专家答疑等环节也让现场的学员们受益匪浅。

据了解，桑植县小学语文自主坊通过线上线下的双边活动研修，主要是围绕小学语文单元习作的教学展开研究。参加活动的88名学员都是来自桑植小学语文一线教学的老师，年龄最大的近60岁，最年轻的有刚刚步入讲台一年的。（陈梅芳）



欢度佳节 安全同行

用符合消防安全技术标准的彩灯、装饰物，正确敷设电气线路，防止超负荷用电，大功率灯具不要靠近易燃可燃物。

5、公众聚集场所要加强用火用电管理，落实各岗位消防安全巡查责任，制定并演练应急疏散预案，严防火灾事故发生。

6、进入公共场所请注意观察安全出口和疏散通道，牢记疏散方向；不携带易燃易爆危险品进入公共场所、乘坐公共交通工具。

7、不在人员密集场所、建筑物内以及存放易燃易爆等危险品的仓库附近燃放烟花爆竹。

8、公众聚集场所遇到火灾时，应在第一时间拨打119报警，并根据

工作人员引导疏散，沉着、冷静、迅速地撤离火灾现场，不要盲目跟风、相互拥挤，以免发生挤压踩踏事故。

9、居民家庭不要超负荷使用电器设备，不在阳台、楼道堆积可燃物，外出时要关闭电源、气源，教育孩子不要玩火，不要乱扔火种。

10、发现燃气泄漏，要迅速关闭燃气阀门，敞开门窗通风。严禁触动电器开关和使用明火，应到室外安全区域拨打报警电话，疏散周边人员。

11、电动自行车不要停放在楼梯间、疏散通道、安全出口处，不得占用消防通道，不得私拉乱接电源线路充电。

12、外出前，请查找家中的火灾隐患，清除室内阳台、楼道可燃物；

关闭电源、燃气开关；紧闭窗户，谨防室外火引发火灾。

13、进入人员密集场所时，要注意观察并留意场所疏散通道、安全出口、消防器材位置，遇到火灾时，沉着冷静，用湿毛巾或衣物捂住口鼻，按疏散指示标志迅速有序逃生。

14、旅游观光要严格遵守景区的消防安全管理规定，做到不吸烟，不乱扔烟头，以免引发火灾；景区管理单位要加强防火巡逻，在景区内配置足够的消防设施和器材，一旦发生火灾，能够在火灾初期进行有效控制，防止小火酿成大火。

15、举办集会、游园等大型群众性活动，要依法申报安全许可，配齐消防器材，制订完善的防火、应急避险预案，加强消防安全提示和现场消防安全管理。

16、遇有火情，请及时拨打119报警；发现身边有火灾隐患，请及时拨打火灾隐患举报电话96119举报。