

加强工会基础设施建设 活跃丰富干警业余生活

陈红日到市中级人民法院调研

本报讯 近日，市人大常委会副主任、市总工会主席陈红日到市中级人民法院调研工会工作。市中级人民法院院长壮晓阳参加调研。

陈红日一行先后来到诉讼服务中心、科技审判法庭等场所，详细了解市中级人民法院职工工作、生活环境。

陈红日对市中级人民法院工会工作给予充分肯定。他指出，市中级人民法院工会工作开展得有声有色，职工之家建设得非常到位，取得了丰硕

的成果，凝聚了全体干警的人心，让他们能以更加饱满的热情、更加健康的身心，投入到法院发展和法治建设中去。他要求，市中级人民法院要继续加强与市总工会、其他先进工会组织的联系交流，互相学习。要进一步加强工会基础设施建设，对职工之家进行提质升级。要积极开展文体活动，活跃丰富干警的业余生活，努力争创市级、省级模范工会。

(陶涛)

坚决遏制燃气市场 违法违规行

我市整治液化石油气市场

本报讯 10月13日，我市召开液化石油气市场打非治违第一次联席会议，就整治液化石油气市场作出部署。副市长李培其参加会议。

会议听取了住建部门关于我市液化石油气市场的情况汇报，就液化石油气市场打非治违工作联席会议职责分工做了安排。会议要求，要加强对全市液化石油气市场安全管理重

要性的认识，各成员单位对照各自工作职责，迅速明确责任部门及人员，对全市燃气安全情况进行全面摸排，弄清情况，找准问题，研究明确具体的监管措施，严查严管；对问题突出的要出重拳集中整治，坚决遏制全市燃气市场违法违规行为。

(本报记者 陈洁 通讯员 向莉)

武陵源区 12 位民间河长上岗

本报讯 10月15日，武陵源区举行反哺母亲河 守望乡愁情 行动启动仪式。

仪式上，宣读了《张家界市人民政府关于张家界市长江流域重点水域禁捕的通告》《武陵源区 河长制 工作五项规定》，街道办代表作表态发言，12位民间河长领受聘书和装备，民间志愿者代表发出保护索溪河的志

愿服务倡议。

据悉，反哺母亲河 守望乡愁情 行动旨在推动 河长制 工作由政府牵头、部门配合向公众参与延伸，通过聘任民间河长、发动志愿服务等形式，动员更多人加入到呵护母亲河、保护生态环境的行列中来。

(本报记者 鄢渊)

苦竹坪村荣获省级防灾减灾示范社区称号

本报讯 日前，桑植县龙潭坪镇苦竹坪村荣获省级防灾减灾创建示范社区称号。

近年来，苦竹坪村积极推进防灾减灾创建工作，村民的防灾减灾意识全面提升，防灾减灾氛围浓厚，村组

愿服务倡议。

据悉，反哺母亲河 守望乡愁情 行动旨在推动 河长制 工作由政府牵头、部门配合向公众参与延伸，通过聘任民间河长、发动志愿服务等形式，动员更多人加入到呵护母亲河、保护生态环境的行列中来。

(本报记者 鄢渊)

官地坪镇有序收购烟叶

本报讯 10月17日，桑植县官地坪镇烟站工作人员繁忙有序地收购烟叶。

今年以来，该镇党委、政府克服疫情影响，结合全镇产业发展实际，持续以烟叶为产业主驱动之一，安排骨干力量专管主抓和协调推进，全方

位抓牢种植面积落实、烟地技术指导、烟叶烘烤分级等全产业链工作。据了解，全镇共落实烟叶种植面积5800亩，预计可收购烟叶1.6万担。

(邱德帅)

老兵高晋文：亲眼看着黄继光牺牲

新华社记者刘艺

铁血荣光
——纪念中国人民志愿军
抗美援朝出国作战70周年

96岁的高晋文坐在轮椅上。近几年，他的记忆力出现严重衰退，忘记了很多事，却一直记得21岁的黄继光和1952年的上甘岭。

那时候，我是志愿军第15军45师135团82迫击炮连指导员，黄继光是我们团2营的通讯员。我俩还住过一个猫耳洞哩。身患哮喘旧疾，高晋文不得不讲一讲、停一停。

黄继光很活泼，一天到晚又蹦又跳，勤快得很，有时晚上会找干草帮我铺床，多好的同志。可惜后来，我亲眼看着他牺牲了

1952年10月14日，上甘岭战役打响。在44天的激战中，美军先后投入6万余人兵力，出动3000架次飞机和170余辆坦克，向只有3.7平方公里的上甘岭阵地发动900多次冲锋。

黄继光牺牲的战斗开始于10月19日，597.9高地。此前，对597.9和537.7两高地表面阵地的争夺已进入白热化，敌军白天攻上去，我军晚上抢回来。这天夜里，志愿军又向597.9高地发起反击。

炮兵观察所前沿阵地后面的山坡上，我趴在那看得清楚，敌人地堡射击口的子弹 突突突 地往外喷，冲锋的战士一个接一个地倒下。高晋文深呼了一口气像是蓄力，原本扶着轮椅的手紧握成拳，关键时刻，黄继光猛地跃起身扑上去，死死堵住枪眼，敌人的机枪声瞬间哑了。

黄继光牺牲的消息，很快在坑道和猫耳洞里传开。将士们发誓要为黄继光和烈士们报仇，狠狠打击敌人！但战争的残酷还是远远超出了他们的想象。

敌人再次调动数十架飞机、数百

门重炮，发了疯似的向上甘岭倾泻弹药。我军先前构筑的地面工事早已荡然无存，山头被削平数米，原本丰茂的植被寸草未留，

将士们随即退入坑道坚守。

敌人无法夺取坑道，便封锁了坑道部队与后方的交通线，并向坑道取水的水源投毒。高晋文记得，猫耳洞里变得静悄悄的，以前战斗间隙的歌声、口琴声、谈笑声都消失了。战士们渴得舌头打弯，嗓子冒烟，只能喝尿，一口、半口、抿一抿，后来连尿都喝不上了。

1952年11月25日，志愿军部队一次次拼命、坚守、战斗，终于换来上甘岭战役的胜利。包括此役在内的抗美援朝证明：由外国帝国主义欺负中国人民的时代一去不返了。

同志们！我们胜利了！高晋文在坑道里边跑边喊，他太想把这份喜悦分享给每个战友。

轰！突然，敌人的冷炮在高晋文面前爆炸了。炮兵连的战友们赶来时，高晋文已成血人，卫生员两挎包的纱布都没能把血完全止住。

我命大，最后醒过来了，很快被送到后方医院养伤。多年后，高晋文像聊家常一样告诉记者，不过有十几枚弹片没取出来，留在我脑袋、胸口里。

负伤转业后，高晋文回到山西老家工作，把余生精力献给了为退役、伤残革命军人服务和国防红色教育。

3年前，他重返老部队。在上甘岭一战成名的志愿军第15军，于20世纪60年代改编为空降兵部队，先后涌现出黄继光、上甘岭特功八连、汶川地震 空降兵十五勇士 等英雄模范。

9月17日，中国空降兵成立70周年。在空军兴军的征程中，这支部队具备了空地一体、远程直达、纵深突击的全方位多维作战能力。

现在，我们更有信心、有能力把所有来犯之敌都拦在祖国大门外。采访结束时，高晋文说，

新华社太原10月4日电

擂鼓催阵战更酣

决战决胜脱贫攻坚发起最后冲刺

新华社记者 关俏俏 刘智强 吴光宇

10月17日是第7个国家扶贫日，我国脱贫攻坚进入决战决胜的关键阶段。冲锋号角下，脱贫攻坚成果喜人。记者在四川、贵州、新疆等省区看到，一些未摘帽贫困县正擂鼓催阵，鏖战正酣，为啃下最后的硬骨头不懈努力。

出实招、用实功，加快补齐短板、补强弱项

随着挂牌督战冲锋号吹响，各地瞄准 精准 二字，紧盯最困难群体、最突出问题、最薄弱环节，一个个影响脱贫攻坚任务实现的瓶颈问题得到解决。

超过1.6万贫困户住进安全住房，义务教育阶段适龄少年儿童实现应读尽读 在四川省凉山彝族自治州金阳县，制约贫困群众脱贫致富的住房难、上学难、看病难等瓶颈问题得到有效破解。昔日贫困乡村面貌一新：硬化路通到家门口，34个乡镇标准中心校、卫生院、便民服务中心建成并投入使用。

因特殊地质条件成为改水难中之难 的新疆伽师县，今年在国家支持下完成跨域引水。总投资17.49亿元的改水工程跨越3个县，将上百公里外的慕士塔格峰冰川雪水引入千家万户。

至此，新疆全面实现饮水安全。经过县级自验，已基本实现脱贫预定目标。 分管扶贫工作的新疆墨玉县委副书记马生斌介绍，贫困人口逾四成的墨玉县，补齐补牢短板弱项， 两不愁三保障 突出问题基本解决，脱贫攻坚取得决定性进展。

为做好精准扶贫，各地在稳定就业、发展产业、带动增收上下功夫。系列就业扶持政策让贫困成为减量，使贫困户不断增收。 为了满足就近就地就业需求，新疆策勒县依托扶贫车间、

公益性岗位等多渠道为贫困家庭提供更多就业岗位。

策勒县策勒镇亚博依村服装厂今年已经解决近40人就业问题。 走路10分钟就能到工厂，还能随时照顾孩子。 在服装厂工作的赛迪古丽 麦麦提明说，学技术、拿工资，稳定就业让一人就业、全家脱贫。

在贵州威宁彝族回族苗族自治县，40万亩蔬菜大丰收，今年已累计销售逾69万吨。威宁县委书记肖发君介绍，全县蔬菜产业体系基本形成，今年农业增加值预计达116.4亿元，为稳定巩固脱贫成果打下良好基础。

精兵强将 下地绣花、入户答卷，不获全胜不收兵

在金阳县最偏远的依莫合乡，贫困发生率曾高达82%。刚刚过去的国庆假期，副县长阿伙比正一日未休，奔走于易地扶贫搬迁安置点，与安置点干部一起协助搬入新居的群众尽快适应新生活。

越到关键阶段，越要合力攻坚。在一些未摘帽贫困县，干部群众正以冲锋的姿态持续奋战。

干部天天登门，我们都不好意思睡懒觉了。 在新疆于田县托格日尔孜乡托格日尔孜村，不少贫困户这样说。为了如期脱贫，当地数十万各级干部持续沉入基层、扎在乡村帮扶贫困户。

在威宁县，80%以上的县直干部驻村作战，省、市督战队实时开展挂牌督战，推动全县不断发现问题、整改问题，形成省、市有关部门帮基层、促整改的良好局面。

越是冲刺时刻，越要持续下地绣花、入户答卷。 金阳县委常委、纪委书记万东升说，将继续实行最严格的考核问责制度，以强有力的组织保障倒逼干部做 为官不易 的奋斗者，不

做庸碌无为的 太平官。

夯实产业基础，提升脱贫成色

脱贫攻坚，发展产业是根本之策。随着进入最后冲刺阶段，各地抢抓时间，发挥产业带动效益。

今年年初，贵州省铜仁市派出各区（县）精兵强将，用各自最核心、效益最好、带动效应最强的优势产业项目帮扶未摘帽的沿河土家族自治县。在淇滩镇檬子树村，由万山区对口援建的竹荪加工厂已投入生产。万山区支持沿河县脱贫攻坚工作队副队长姚承汉介绍，从资金、人员到建设、销售，6个保障组投入 真金白银，拿出 看家本领，全力帮扶当地脱贫。

今年以来，新冠肺炎疫情给未摘帽贫困县带来一道 加试题，部分地方一度出现贫困群众外出务工受阻、扶贫产品销售和产业扶贫困难等问题。为此，新疆启动区内跨地区转移就业，采取多部门协作联动机制，协调开发出纺织服装、建筑劳务等劳动密集型行业的岗位逾5万个，专用于未摘帽贫困县安排贫困户就业，以确保最后4.21万贫困家庭户均至少1人实现就业，从根本上解决脱贫难题。

在最后冲刺的关键阶段，各地还组织力量打好致贫、返贫阻击战，通过逐村排查、逐户梳理，加固短板，消除盲区，防止弄虚作假、蒙混过关，进一步巩固脱贫成果；同时，通过预警机制，对未脱贫户、脱贫不稳定户人均收入持续动态跟踪，实行分类帮扶，确保脱贫攻坚不漏一户、不落一人。（参与采写：何军、胡虎虎）

新华社北京10月17日电

打火机产业助扶贫



10月17日，村民在夏邑县会亭镇一家打火机企业的生产车间里忙碌。会亭镇是河南省夏邑县打火机生产基地所在地。在脱贫攻坚过程中，该镇利用打火机产业优势，采取 三包一保 产业扶贫模式，引导打火机生产企业通过入厂 包 务工，岗位 包 安置，技能 包 培训，收入 保 底数等措施，为贫困群众提供就业岗位，确保贫困户在家门口稳定就业、持续增收。

新华社发（王高超 摄）

冲锋号响起，为脱贫攻坚的胜利倒计时

王立彬

澧水絮语

在第七个国家扶贫日到来之际，习近平总书记对脱贫攻坚工作作出重要指示强调，现在脱贫攻坚到了最后阶段，各级党委和政府务必保持攻坚态势，善始善终，善作善成，不获全胜决不收兵。

2020年是决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚之年。满打满算，今年还有11个星期。2020年现行标准下的农村贫困人口全部脱贫，是党中央向全国人民作出的郑重承诺，必须如期实现，

没有任何退路和弹性。这是一场硬仗，越到最后攻坚时刻，越不能停顿、不能大意、不能放松。 脱贫攻坚工作艰苦卓绝，收官之年又遭遇疫情影响，任务更重、要求更高、时间更宝贵。要以时不我待的紧迫感和舍我其谁的责任感，枕戈待旦、夙兴夜寐，抓紧每一天、干好每一小时、用足每一刻，确保全面小康路上不落一人。

脱贫攻坚任务能否高质量完成，关键在人，关键在干部队伍作风。在 十三五 期间设立全国脱贫攻坚奖，每年评选表彰一批为脱贫攻坚作出突出贡献的各界人

士。2020年全国脱贫攻坚奖表彰大会暨先进事迹报告会的召开，是对全国脱贫攻坚获奖者进行表彰，也是对全国脱贫攻坚前线每一位战斗人员的鼓励和动员。

5年前，党中央、国务院作出关于打赢脱贫攻坚战的决定，承诺就要兑现。时间一晃而过，5年筚路蓝缕，5年胼手胝足。在党中央坚强领导下，全国人民勠力同心，千万扶贫工作者付出巨大牺牲，即将赢得最后胜利。

胜利在前，重任在肩。民亦劳止，汔可小康，让我们以冲锋为最后的胜利倒计时吧！

(据新华社)

在奋斗中书写最美人生

2020年全国脱贫攻坚奖获奖者群像扫描

新华社记者 董峻 侯雪静

年轻就是本钱，摔倒了还可以站起来！

17日上午，北京。在全国脱贫攻坚奖表彰大会暨先进事迹报告会现场，台上报告人杨宁满含深情诉说心路历程。台下数百名听众深深沉浸在获奖者讲述的一个个感人故事中。

杨宁是广西壮族自治区柳州市融水苗族自治县安陞乡江门村村委会主任、2020年全国脱贫攻坚奖获奖者之一。2010年，大学刚毕业的她放弃在南宁一家公司的就业机会，回到贫困的大苗山当起大学生村官。

凭借一腔热情和家人支持，她尝试了很多扶贫项目，但这一路并不顺利。帮村民卖竹子，带头种辣椒、葛根，发动村民用苗族传统的 稻+鸭+鱼 共作模式种紫黑香糯米 有过亏本、有过失败，但困难没有阻挡她改变乡村面貌的脚步。

2017年，村民种的紫黑香糯米大丰收，贫困户杨梅秧含着泪水对她：正因为跟着你干，我们家才顺利脱贫了！当年，江门村实现了整村脱贫。真心换人心，人心增信心

有人笑话我说你这是疯子的想法、傻子的做法。我想：为了前何村早日脱贫，我就是耍疯着干，为了村民有福气，我宁愿冒傻气！ 河南省周口市太康县马厂镇前何村第一书记韩宇南自掏腰包5万多元购买辣椒种子给村民，妻子潘丽英也放弃城市生活陪伴他做了一名扶贫志愿者。

如果说第一次驻村是听从党的召唤，第二次驻村则是我的使命、责任和担当。韩宇南语气坚定地说， 今年看到乡亲们再次联名挽留我的红手印，我第三次向组织递交了担任驻村第一书记的申请书。不获全胜，决不收兵！

我不是因为希望才选择了坚守山村教育，而是认为只有坚守才有希望。 报告台上，江西省宜春市奉新县溪下镇白洋教学点教师支月英深情诉说。

一生只为一事来，这是支月英的人生信念。从 支姐姐 到 支妈妈 再到 支奶奶，40年来她扎根泥洋小学和白洋教学点两所深山学校，牵手一代又一代山里娃走出大山。从肩挑手提教学用具和生活用品步行20里山路到骑6辆摩托车，支月英不记得经历过多少次风吹雨打。她说，最大的安慰是山里的学校从漏风漏雨的泥巴房变成崭新的教学楼，从原先女孩不上学到如今没有一个辍学的孩子。

在了一本大红色的《2020年全国脱贫攻坚奖光荣册》上，有两位特殊的获奖者：因公出差遭遇交通事故去世的王小权和因病去世的糜林。王小权生前是贵州省黔东南苗族侗族自治州台江县老屯乡党委副书记、老滩村第一书记，糜林生前是江苏丘陵地区镇江农业科学研究所果树研究室主任。他们的名字以加黑框的方式给世人留下永恒记忆。

汗水、泪水、欢笑。打响脱贫攻坚战以来，全国共派出25.5万个驻村工作队、累计选派290多万名县级以上党政机关和国有企事业单位干部担任第一书记或驻村干部，把青春和希望洒在一个个曾经的贫困村。他们在脱贫攻坚战场上实现了自己的人生理想，而1200多名牺牲在这场没有硝烟的战场上的扶贫干部，其事迹将被后人传颂、精神将不朽于人世！

这信心，也激荡在千千万万个曾经的贫困户身上

马金莲，山西吕梁山区的一名贫困家庭妇女，从一名保洁员干起，成长为北京一家家政公司的业务经理，3年前返乡创业办起家政公司，带动200多个贫困户实现稳定脱贫；

王万才，河南省南阳市唐河县城郊乡王庄村村民，在扶贫干部帮扶下去掉思想包袱、放下酒瓶撸起袖子加油干，搞起特色种植和加工，脱贫后还当上了合作社副理事长；

王昭权，贵州省铜仁市印江土家族苗族自治县沙子坡镇四坳村村民，因自幼患小儿麻痹症无法正常站立行走，仍克服身体障碍手脚并用养牛实现年收入超2万元；

张顺东、李国秀夫妇，云南省昆明市东川区乌龙镇坪子村村民，两口子加起来只有一只手和一双脚，在脱贫路上不等不靠，与村民同步奔小康，活出了人生价值；

从曾经的贫困户到全国脱贫攻坚奖获奖者，他们坚定信心、自强不息，用双手改变命运，书写了最美的人生！

报告会现场，有人认真记录，有人颌首微笑，有人潸然泪下。一次次热烈响起的掌声中，昭示着一个朴素的真理 只要有信心，黄土变成金！

在受表彰的获奖者中，有脱贫致富群众、村两委班子成员和大学生村官、村级经济合作组织负责人、脱贫致富带头人，也有中央和地方各级党政机关、民主党派和工商联、解放军和武警部队、人民团体、国有企事业单位及其派出的挂职扶贫干部、第一书记和驻村工作队员，还有社会组织、非公有制企业、公民个人等。

从一位位脱贫攻坚奖获奖者展示的风采中，人们看到，小康路上一个都不能掉队的历史承诺成为现实，曾经的贫困户正在奋力奔向更好的日子！

新华社北京10月17日电

持微沸状态。

煎药时间应根据药性而定，一般药为沸后煎30分钟左右。解表药、清热药、芳香类药物不宜久煎，沸后煎15-20分钟。滋补药先用武火煮沸后，改用文火慢煎40-60分钟。二煎时间可略短。有特殊煎煮要求的中药，应严格按照特殊煎煮要求处理，才能达到最好的疗效。煎药过程应搅拌均匀药液2-3次，以防药液溢出、煎干或煎焦，煎干或煎焦的药应弃掉，切忌加水重煎。煎煮结束后观看药渣，应无糊状块、无白心、无硬心。

中药汤剂

煎煮方法
每剂中药一般煎二次，煎药前先用水浸泡至少30分钟，加水量以浸过药物表面2-3厘米为宜；二煎时可加热水煎煮，加水量以浸过药物表面1-2cm为宜。大剂量或松泡易吸水的中药可适当增加水量。水量应一次加足，不宜中途加水。煎药时，先武火（大火）后文火（小火）。沸前用武火，使水很快沸腾，沸后用文火，保

法是否得当直接影响疗效，煎煮不当甚至适得其反。所以必须强调中药煎煮方法，严格把控煎药环节。
煎煮中药首选砂锅，因为砂锅受热均匀，散热慢，化学性质稳定，且价廉；次选陶瓷锅、玻璃器皿或不锈钢锅，这几类器具使用方便，化学性质相对稳定；不选铁、铝、铜制器具，因其化学性质不稳定，易氧化，易与中药所含成分发生化学反应。



杏林之窗
张家界市中医医院协办

中药经过加工制作，一般有丸、汤、散、膏、丹等不同剂型，汤剂是应用最为广泛的一种剂型。汤剂组方灵活，既可由单味中药煎煮而成，也可由几味、十几味、甚至几十味中药配伍组合的复方煎煮而成。而煎煮方