

我市出台《公共机构生活垃圾分类工作实施方案》

一领四动 全面推进 公共机构垃圾分类

本报讯 近日，我市制定出台了《2020年张家界市公共机构生活垃圾分类工作实施方案》，要求各级各类公共机构坚持党建引领、政府推动、部门联动、全面发动、全民互动的“一领四动”工作推进机制，年底前在市中心城区党政机关、事业单位、社团组织等公共机构全面实施生活垃圾分类，实现党政机关干部职工垃圾分类知晓率100%、垃圾分类台账普及率100%、分类投放设施设置率100%。

近阶段以来，全市各公共机构紧扣示范引领作用的目标和任务清单，加强生活垃圾分类科学管理，逐步构建成熟分类体系，推动分类习惯养成，不断提升公共机构工作环境和文

小微 平台发挥监督大作用 永定区指尖监督盯牢村级 微权力

本报讯 村里的重大决策事项都按“四议两公开”程序进行，相应权力清单规章制度必须经过村民代表大会审议通过后才能实行。11月18日，一场村民大会后，永定区天门山镇黄庄村监督委员会主任刘山高说，把村务晒在阳光下，确保了小微权力取之于民，用之于民。

近年来，永定区持续开展扶贫领域腐败和作风问题专项治理，查处了一批村级微腐败案件，发现村级权力监督内容不清晰、边界不清楚、公示公开结果轻过程、公示公开结果知晓率不高等突出问题是微腐败源头。今年4月，永定区推出“四议两公开”基层政务信息群众监督平台，建立了258个小微权力公开平台，村

（卓芳芳）

审结163件 执结80件 桑植法院筑牢农民工权益保护墙

本报讯 为解决关系农民工切身利益的诉求，桑植县人民法院以“司法为民”理念为基础，在疫情防控常态化新形势下，扎实推进“六稳”“六保”工作，采取切实有效措施，全面保障农民工的合法权益。今年以来，该院共受理涉民工案件190件，审结163件，执结80件，结案标的近320万元。

针对农民工等诉讼能力较弱的群众，该院进一步强化便民措施，启动快速机制。完善导诉引导，设置诉讼引导设备及人工导诉台，对维权民工进行诉讼引导、操作指导、咨询答疑等服务；配置多种便民利民设施，设置休息等候区、书写区、来访接待区，配备休息椅、空调、饮水机等服务设备，提升农民工获得感；加强繁简分流及诉调联动，对涉农民工的纠纷案件，及时筛选处理并加强对该类纠纷的诉前调解，以便降低诉讼成本、高效解决涉农民工纠纷。在案发高峰期，还为农民工开辟维权绿色通道，优先立案、快速执行。

为进一步提升涉农民工纠纷案件的审判质效，今年，桑植法院以湖南省审判质效巩固年活动为契机，加强诉前保全，积极采取诉前保全措

2020年市州安全生产工作廉洁考核巡查公告

根据省安委会统一部署，2020年度市州安全生产工作现场考核巡查省级考核组将于2020年11月22日至11月28日对张家界市2020年安全生产工作进行现场考核巡查。为确保现场考核巡查工作公平公正、廉洁有序组织实施，增强安全生产现场考核巡查工作的公信度，欢迎广大干部群众对安全生产现场考核巡查工作进行监督，实事求是、客观公正提出意见建议。

举报电话：0731-89751282。
举报邮箱：hnyjzjb@163.com。
来信来函：长沙市雨花区马王堆南路80号湖南省纪委监委驻省应急管理厅纪检监察组，邮编：410016。

中共湖南省纪委湖南省监委驻省应急管理厅纪检监察组
2020年11月23日

1、多吃叶酸食物防抑郁
小雪节气是冬季开始的标志，同时也进入抑郁多发的季节。要常食菠菜、猕猴桃、牡蛎、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜，因为这些食物中都含有叶酸，可以帮助抵抗抑郁。

全麦面包、粗面粉制品、谷物、酵母、动物肝脏及水果等富含有B族维生素的食物，对改善不良情绪及抑郁症也大有裨益。吃复合性的碳水化合物、苏打饼干改善心情，虽然效果慢一点，但更合乎健康原则，还有助于御寒；香蕉中含有能够帮助人脑产生5-羟色胺的物质，这种物质类似化学信使，能将信号传送到大脑的神经末梢，促使人的心情变得安宁、快乐。



杏林之窗
张家界市中医院协办

2、防寒保暖要做好

从这个节气开始，东北风刮得多了，由于气候虽冷却还没到严冬，很多人不太注意戴帽子、围巾，这样往往容易遭受风寒，因此，一定要注意防寒。

添衣与否应根据天气的变化来决定，只是不宜添得过多，以自身感觉不冷为准。常言道：若要安逸，勤脱勤着，因此应多备几件冬装，做到酌情增减，随增随减。在干燥季节，室内应保持一定的湿度，必要时可用加湿器，对于老年人，应选择柔

明水平。全市各公共机构结合节约型机关创建，积极开展“光盘行动”，推动绿色采购、绿色办公，不使用一次性物品，促进节约使用资源。部分公共机构在办公室、会议室、食堂、教室、医院候诊区、洗手间等配备了二分类垃圾桶，在楼栋出入口、院落公共区域配置了四分类垃圾桶，在院内道路、绿化区等区域投放了二分类垃圾桶，设有有害垃圾和可回收物收集点、厨余（易腐）垃圾转运点。有条件的公共机构还设置了垃圾分类环保小屋，对有害垃圾、可回收物进行分拣和集中暂存，公共机构工作人员也严格按照分类要求对生活垃圾进行了分类投放。（涂玉兰）

编者按：安慈高速公路是湖南省规划的“七纵九横三环”高速公路网的重要组成部分，对完善湖南省高速公路网结构，发挥公路网规模效益具有十分重要的意义，是一条重要的经济、旅游线。年底，项目建成通车后，湖南省将步入“县县通高速”的历史时刻。

在慈利，有这样一位基层人大代表，从安慈高速公路项目立项、建设到如今即将建成通车，给予了高度关注并积极建言献策。在项目即将建成之际，本报刊发此文，向所有关心、支持安慈高速公路项目建设的人大代表以及安慈高速公路的全体建设者、参与者致以崇高的敬意。

一位人大代表的安慈情缘

朱标 张召辉 贺哲野

早就听说湖南省人大代表王云芳好生了得：一个瘦弱的山乡女子，不仅白手起家创办了张家界丛林山鸡厂，把绿壳鸡蛋卖进了中南海，而且在履职期间，高度关注安慈高速公路项目建设，从立项到建设，向省人大常委会所提建议直抵分管副省长的案头，省交通运输厅专题研究。11月20日，笔者在位于慈利县苗市镇的张家界丛林山鸡厂见到了这位响当当的人大代表，听她讲述创业经历以及她与安慈高速背后的故事。

坎坷的创业路

眼前的王云芳已年近五旬，尽管经历了岁月的风吹雨打和创业路上的坎坷磨难，却仍不乏自信和开朗。

王云芳原是慈利县苗市镇卫生院的医生。1994年，丈夫刘军从国企下岗，回家乡苗市镇办起了养鸡场。刚开始养鸡时，十多万只鸡因瘟疫在数天之内全部死亡，夫妻俩欲哭无泪，却没有灰心。总结经验后，丈夫又借钱、贷款重新开始经营，不料2003年的非典和2004年的禽流感相继来袭，一个月就亏了三四万元。

此时，从湖南省中医院毕业的王云芳决定辞职，与丈夫共创养殖事业。夫妻俩起早贪黑，勤苦劳作，终于将养鸡场越办越大，资产也由当初借来的2000余元增长到现在的5000余万元。如今，丛林山鸡厂的土鸡蛋品质越来越好，北京、上海、广州、深圳等地都有了稳定的客户，还带动了当地500多名村民致富。2013年，

丛林山鸡厂的土鸡蛋通过北京钟爱遥之泉食品有限公司牵线，卖进了中南海。

2006年，王云芳被评为慈利县的女经济能人。2007年，她当选为湖南省第十一届人大代表，后连任湖南省第十二届人大代表。

轮椅上的建议

王云芳与安慈高速结缘，还得从6年前的一场车祸说起。

2013年9月的一天，她独自驾驶着一辆货车去外地送货，途中不幸遭遇了一场车祸，高速交警在挎包里发现了她的省人大代表证，当即联系慈利县人大常委会送往医院紧急救治。在经历了近两个月的昏迷后，王云芳终于苏醒过来，经过数月的治疗，她的身体虽基本康复，却由于双腿受伤，只能以轮椅代步。

此时，安慈高速项目的核准评审工作正在紧锣密鼓地进行之中，而安慈高速苗市互通式立交就设在她的养鸡场不足200米的地方。由此，这一项目走进了王云芳的视野，与她结下了不解的情缘。

尽管遭遇了意外，身体尚未完全恢复，但为了履行人大代表的职责，王云芳还是坚持坐着轮椅了解安慈高速的立项进展。不方便时，丈夫刘军背上背下。数易其稿后，《关于安慈高速公路尽快开工建设的建议》就这样在轮椅上形成了。

作为一名人大代表，你认真履职，非常称职；作为一位女企业家，

你不仅自己致富，还带着群众共同致富，你的精神令人敬佩和感动，值得全市代表学习！2013年12月26日下午，在张家界市第六届人大三次会议第二次全体会议结束后，时任市委书记杨光荣来到代表下榻的酒店，看望慰问坐着轮椅前来参会的王云芳，对她的肯定和鼓励令她至今难以忘怀。

2015年，王云芳的身体好转后，又通过大量的调查研究，向湖南省第十二届人大五次会议提交了第2020号《关于督促安慈高速公路2016年真正开工建设的建议》，引起了时任省委常委、省人大常委会副主任韩永文的高度重视，当即批示省交通运输厅督办。省交通运输厅派员深入慈利与王云芳进行了面对面的交流和沟通，并以湘交建议复〔2016〕181号文件进行了答复。正是这份建议，推动常德、张家界两市人民政府采取相关行政和法律措施，依法收回了原项目业主安慈高速公路的特许经营权，引进中国铁建投资集团投资建设，为项目高质量推进奠定了基础。

幸福的新图景

这是一份很好的建议，从这份建议中不难发现王云芳代表倾注了大量的心血，付出了辛勤的劳动。时任省交通运输厅项目办公室负责人的这番话，是对王云芳履行代表职责的生动注解。王云芳的履职干劲让人钦佩。她放弃了很多次将养鸡事业壮大发展的机会，潜心学习相关的法律、法规及政策，主动找到市、县人大常

委会要求参加各类学习培训活动，并虚心向人大工作者请教。十年来，她先后向省人大会议提交的代表建议达百余件，其中8件得到了圆满解决，而安慈高速开工建议案份量最重，效果最好，她也被评为“湖南省优秀人大代表”。

而今，安慈高速公路石门至慈利段已实现全线贯通，项目即将如期建成通车。届时石门县将结束不通高速的历史，湖南省人民政府也将向全省人民兑现“县县通高速”的庄严承诺。这让王云芳备感欣慰。

以前，我去一趟澧县送货，来回至少要花一天的时间，遇上路上塞车，时间更长。项目通车后，慈利与常德市的石门、澧县将形成一小时经济圈，山货出山更加便利快捷，并大大节约运输成本，外地游客来张家界实现无缝换乘，常德、张家界两市联系将更加紧密，老百姓将更多地享受交通建设带来的红利。随着安慈高速建成通车，受噪音、灰尘的影响，我的养鸡场也将异地重建，但个人利益必须服从国家利益，没有国哪来的家啊。这就是王云芳，一位基层人大代表的安慈情缘和家国情怀。

按照任期，2018年我已卸任省人大代表，但我现在仍是县人大代表。对于人大代表的履职之路，王云芳一如既往地坚毅而执着，近年我仍然把安慈高速作为建议关注的重点，包括建设时间节点、建设质量都将进入我的调研计划中，并努力付诸行动。



11月21日，湖南省第八届“太极拳健身活动月”系列活动第十一届太极拳锦标赛在我市杨家溪体育公园开赛，来自全省各级太极拳协会、各普通高等学校、各相关单位的24支队伍近300人参加比赛。

龚钰晴 摄

澧水絮语

打硬仗需要 硬锄头

韩振 周文冲

锄头，坚韧有力，凿石碎土之物。在重庆市巫山县下庄村村干部毛相林身上，也有这么一股子劲：不畏艰难，敢跟石斗硬；扎根群众，把自己深深嵌在泥土里。在脱贫攻坚收官这个打硬仗啃硬骨头的战场，完成硬任务，就需要毛相林这种硬锄头。

7年时间，6人牺牲，毛相林带领村民，硬是靠锄头、钢钎、锤子和摆脱世代贫困的决心，在陡峭崖壁之上，凿出了一条8公里长的公路，实现了几代下庄人出山的梦想。

这是一种不畏艰难，敢与坚石

硬碰硬的精神。这辈人修不出路来，下辈人接着修，板也要抠出一条路来。就算我们这代人穷十年、苦十年，也要把路修下去，让下一辈人过上好日子。毛相林不追求“吹糠见米”的短期政绩，以愚公移山般的决心和毅力，用实干苦干修出了一条让百姓摆脱贫穷闭塞的通天路。

这是一种勇于探索，打开发展空间的精神。不做井底之蛙，绝壁修路只是第一步，路通后，他又扛着锄头带头发展产业、打造景点、培育乡风。毛相林以昂扬的奋

斗姿态，主动承担任务、应对挑战，不断试不断闯，拓宽致富路子。

这是一种扎根群众，始终为了群众的奉献精神。担任村干部40多年里，毛相林不改农民本色，一心一意扎根基层一线。修路遇到危险，他第一个上；即便60多岁，仍在为家乡振兴发光发热。正是因为他心里装着群众，才赢得了群众的广泛信赖和支持。

新的起点上，挑战依然严峻，发展未有穷期。我们呼唤更多的毛相林，需要更多的硬锄头。

（据新华社）

沙塔坪乡开展 道路交通安全整治

本报讯 近日，桑植县沙塔坪乡交警站、安监站、陈家河交警中队等部门联合开展了道路交通安全专项整治行动，重点整治超限超载和非法营运等违法行为。

当天，该乡在辖区主要路段重点查处超载、超员、不系安全带、不戴头盔、不按道行驶等交通违法行为，并开展交通安全知识宣传，提醒过往车辆驾驶人员切勿疲劳驾驶、酒后驾车，切实提高交通安全意识。据悉，此次整治行动共检查客车6台、货车18台、面包车22台，处罚非法营运车辆1台，货车超载1台。

（邱德帅 谷成考）

6、适度运动

小雪节气前后是季节性感冒的高发期。加强运动锻炼可有增强免疫力，有效预防感冒。通过体育运动，冠状动脉的血流量明显增加，从而保证大脑、心脏等重要器官的血氧供应，使人精力充沛。运动还能减轻因植物神经功能失调而引起的紧张、焦虑、抑郁等状态。

小雪时节，要持之以恒进行自身锻炼，最好选择在中午较暖和时进行，场地宜选择在空气新鲜的地方，锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、八段锦、广播操为好，不宜做过分剧烈的活动。所以在运动锻炼过程中，不宜出汗过多，运动同时应注意对骨关节的保护。（来源：湘湖中医科普）

小雪养生

水能清热利尿，梨水可以润肺止咳。

4、早睡晚起，睡前泡脚

小雪节气要增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。首先，要保证充足的睡眠。冬季应该早睡晚起，最好不要迟于22点休息。如果超过1点还不休息，人的免疫力容易下降，加之小雪节气后气温下降明显，太晚休息更易生病。

每晚用热水泡脚，用热水泡脚能刺激足底穴位，或者抽空做做暖脚操，增加腰腿部力量，促进下肢血液循环，防止冻伤，并能提高机体抗寒能力。

软、光滑的棉织或丝织内衣、内裤，尽量不穿化纤类衣物，以使静电的危害减少到最低限度。

3、多喝温水，以防内热

多饮水可以促进新陈代谢，缩短粪便在肠道停留的时间，减少毒素的吸收，溶解水溶性的毒素。最好在每天清晨空腹喝一杯温开水。此外清晨饮水还能降低血液黏度，预防心脑血管疾病。

小雪节气多喝水也可防内热产生，缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适。蜂蜜水可润燥解毒，白萝卜

5、多食热粥

小雪过后，在饮食方面可以多吃以下食物：保护心脑血管的食品，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜等；降血脂的食品，如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等；温补性食物和益肾食品，如腰果、芡实、山药、栗子、核桃、黑芝麻、黑豆等。

食物烹调可以多采用炖食，这样营养流失较少；多食热粥有益健康，如有养心除烦作用的小麦粥、消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥等。