

倡导全民健身 促进机关和谐

第九届全州市州教育(体)局机关干部职工乒乓球团体赛在我市举办

本报讯 11月27日,第九届湖南省州市州教育(体)局机关干部职工乒乓球团体赛在张家界金海实验学校举行,来自省教育厅及全省14个州市州教育(体)局的15支代表队共160余名机关干部职工参赛。省教育厅工会主席高新华致开幕词并宣布比赛开幕,副市长邹菊芳致欢迎词,省教育厅工会主席王常华主持开幕式。

开幕式上,邹菊芳介绍了张家界的美丽风景、经济社会发展成就,并对近年来全市教育优先发展、均衡发展的成效进行了解读。她希望以本次比赛为契机,省教育厅、省教育工会、各兄弟市州与张家界多方合作、友好互动、增进感情。

情。

高新华指出,近年来,全省各级教育行政部门、教育工会组织和各级各类学校,一直倡导和保持群众性体育运动的良好传统,积极开展健康有益的群众性文体活动。我省市州教育(体)局机关干部职工乒乓球比赛已连续举办九届,在全省教育体育行业形成了浓厚的体育文化氛围,为倡导全民健身、促进机关和谐、增强机关干部职工体质发挥了积极作用。

经过一天的激烈角逐,省教育厅机关、湘西州、怀化等教育(体)局机关获得比赛前6名。金海实验学校获优秀组织单位奖。

(本报记者 王妍 通讯员 易善任)

探讨 地方法治的理论与实践

湖南省法学会宪法学研究会 地方法治的理论与实践 研讨会在我市举行

本报讯 11月28日,湖南省法学会宪法学研究会2020年年会暨地方法治的理论与实践学术研讨会在吉首大学张家界学院举行。来自省法学界、省内各高校的专家学者以及部分市州人大常委会法工委、司法局等近50名实务专家、领导参加会议。与会人员深入研讨地方法治的理论与实践,并对地方立法的实践进行评价。

湖南省法学会宪法学研究会会长、湘潭大学法学院教授欧爱民就

中国宪法学重构的党内法规视角作了主题发言。随后他从宪法的概念、宪法的渊源、宪法典、宪法性解释,以及宪法的原则来阐释党内法规予以完善的观点。

当天下午,参会的部分省内高校专家学者就党内监督与人大监督贯通协调的路径思考、少数民族地区的立法问题等研究工作做了主题研讨。

(本报记者 王妍)

好歌唱好茶

山水组合担任张家界莓茶公益形象大使

本报讯 11月27日下午,永定区授予山水组合 张家界莓茶公益形象大使 新闻发布会暨 寻找最美莓茶姑娘 活动启动仪式拉开帷幕,以一首《你莫走》红遍大江南北的山水组合担任 张家界莓茶公益形象大使。

一场莓茶盛会,唱响 脱贫攻坚 新篇章。此次活动是推动张家界莓茶品牌建设,加快茶旅融合发展助力巩固脱贫攻坚的有力举措之一。近年来,永定区委区政府把莓茶作为推进产业扶贫、增强造血机能、助农稳定增收的重要产业重点培育,全区莓茶种植面积已达10.5万多亩(其中2.4万亩为野生莓茶),从事莓茶深加工企业发展到49家,莓茶加工产值达11.2亿元,有效带动7000多户农户人均增收6000元以上;张家界莓茶 被认证为国家农产品地理标志登记保护产品,荣获 创新养生茶 金奖产品,获评首届 湖南气候好产品,品牌效应持续放大。今年5月,莓茶种子从

太空成功归来,张家界莓茶开启太空育种新篇章,成为游客来到张家界首选的 张家界礼物。

以茶会友、以歌传情。被授予 张家界莓茶公益形象大使 的山水组合自2020年创作的山野民谣《你莫走》发布以来,霸屏抖音、火山、快手等短视频平台,翻唱作品突破百万个,人气指数和影响力持续占据酷狗、QQ、酷狗TOP500等音乐平台排行榜榜首。你莫走 百度索引量超一亿,你莫走 抖音话题播放量超30亿次,全网综合点击量超百亿次。此次,山水组合带着使命、带着情怀、带着人气投入到张家界莓茶品牌推广工作中来,担任 张家界莓茶公益形象大使,也将为 张家界莓茶 这一品牌注入新活力。

当天,活动还对2020年张家界首届消费扶贫爱心助农网红大赛获奖选手进行了颁奖。

(本报记者 朱未)

听民情 知民意 解民忧

永定区新阶联委员工作室被授予 湖南省示范性政协委员工作室

本报讯 11月26日,笔者从永定区政协了解到,永定区新阶联委员工作室被授予 湖南省示范性政协委员工作室。

永定区新阶联委员工作室成立于2020年8月19日,是永定区第一个界别委员工作室。现有驻室委员12人。为了使工作室真正成为委员和群众反映民情的载体、党委政府了解民意的桥梁和纽带,制定了政协委员工作室工作、接待、工作流程等工作制度,室内展示了入驻委员形象、委员承诺、接待值班表、活动开展等工作室基本情况。工作

室的委员通过主动约谈基层群众,集中走访、专题走访、应约走访等形式,经常性走访工作室所在地的社区、村居、企业,收集并反映社情民意。

截至10月底,新阶联委员工作室共走访会员和群众27人次,接待会员和群众20人次,收到会员和群众反映的社情民意6件,及时处理6件,开展旅游资源专题调研活动1次,开展基层民主协商活动1次。目前,该工作室已经形成了每周固定值班的工作机制。

(田贵学 熊琳)

南庄坪社区党组织换届选举完成

本报讯 11月25日,永定区南庄坪街道南庄坪社区完成党组织换届选举工作,以无记名投票方式,选举产生新一届社区党组织班子。这也是继武陵源区锣鼓塔街道3个社区成功完成党组织换届选举之后,作为张家界首批试点社区完成的党组织换届选举。

南庄坪社区于2007年规划调整

设立,辖区总面积0.7平方公里,社区有在册党员117名,报到党员1475名。有党支部44个,其中社区网格党支部3个,老年党支部1个,小区党支部40个,住宅小区党支部覆盖率100%。

(本报记者 宁惠 通讯员 梁猛)

更强劲发展与更美好生活

我国5G商用观察

新华社记者 吴涛

在博物馆里,用手机扫过恐龙骨架模型,就会有一只侏罗纪时代的恐龙在屏幕上摇头摆尾、仰天怒吼,参观者可以获得远比文字介绍更鲜活直观的感受;

在家中,只需要一个摄像头和一台普通电视机,就有健身教练示范动作并纠正错误,还能实时监测燃烧了多少卡路里,不输于去健身房;

在出差路上,一副小小的5GVR眼镜和一部5G手机,就能享受55寸宽屏高清电视观看电影的体验,如同移动的便携式家庭影院

在28日闭幕的2020世界5G大会上,医疗、教育、健身、游戏等一大批关于老百姓日常生活的5G应用场景纷纷登场。

5G发展正驶入快车道,加速开启万物互联、人机交互的时代。中国移动通信集团有限公司总经理董昕说,去年只是初绽花开三两枝,今年已是满园春色关不住。中国移动已开通5G基站超过38万座,发展5G终端用户

超过了9000万户,推出的 5G云赏樱 5G珠峰 备受关注。

中国工程院院士钟南山认为,在5G时代,智慧医疗解决方案将依托5G的技术,构建AI辅助诊断应用,可有效解决当前的供给不平衡问题。随着远程看护、诊断、手术逐渐开展,还将提高公众健康,深刻改变未来医疗体制甚至我们的生活方式。

在我国正式5G商用一周年之际,与生活场景的应用相比,5G+工业互联网的扩张势头更猛。

重工业领域,宝钢湛江基地里,智慧钢厂正探路重工业变革,5G已应用到质量、环保、设备和安防等领域20多个场景中,目标是到2022年将企业人均年产量从当前的2047吨提升到2500吨。

在高端制造业,TCL华星光电技术有限公司的2个G8.5工厂液晶面板生产线上,超过3万个传感器将生产数据以分钟级甚至秒级自动上报,实现了实时监控,监测准确率和良品率

大幅提升,一年新增数百万元收益。

在高科技制造业,富士康深圳熄灯工厂里,正在作业的精密设备车间没有灯光,也没有工人。工厂一条生产线所需的工人从318人减少到28人,人力大幅缩减,生产效率和产品质量却在提高。

富士康工业互联网股份有限公司董事长李军旗说,人工智能、大数据、5G等新一代信息技术与制造业深度融合,工业互联网生态体系加速重构升级,不断颠覆传统制造模式、生产组织方式和产业发展形态,5G+工业互联网已展示出无比强大的驱动力。

出席会议的广东省政府有关负责人说,作为全国制造业大省,广东大力推动5G和工业互联网融合发展,在重点行业打造了超过200个工业互联网标杆示范。目前广东已推动1.5万家工业企业运用工业互联网实施数字化转型,引进培育了一批5G+工业互联网集成服务商,累计建成5G基站超11万座和8个5G+工业互联网

应用示范园区,为加速产业向数字化、网络化、智能化和绿色化发展提供了有力支撑。

《广东省推进新型基础设施建设三年实施方案(2020-2022年)》提出,到2022年,广东将建成22万个5G基站,基本实现全省5G全域覆盖,5G用户数达6000万户。

科学技术部副部长相里斌在会上说,展望未来,以5G为代表的未来移动通信技术,必将不断加速发展,推动制造业产业模式和企业形态根本性转变,促进实现各国产业基础高级化和产业链条现代化。中国作为全球最大规模的移动通信市场,拥有遍布各行各业的丰富应用场景以及规模庞大的用户群体,必将为5G带来更加广阔的市场前景。

5G时代一定会产生出我们想象不到的新应用,并以前所未有的力度推动社会的数字化转型。中国工程院院士邬贺铨说。

新华社广州11月28日电

连接终端超1.8亿个 中国正成为全球5G先行者

新华社广州11月26日电(记者 吴涛 洪泽华)记者从26日开幕的2020世界5G大会上了解到,全球5G技术正迅猛发展,作为5G商用最早的国家之一,中国5G与实体经济融合正加速发展,产业支撑能力提升,生态构建加速形成,正成为这一领域的先行者。

全球5G技术迅速发展。科学技术部副部长相里斌说,5G技术在全球范围内蓬勃发展,特别是新制定的R16国际标准进一步满足了低时延、高可靠和大连接、低功耗场景的需求,带动全球5G规模迅猛增长。

5G技术将改变世界面貌,而中国是这一领域的先行者。巴基斯坦总理科技工作团团长阿塔·拉曼说。

中国5G技术与实体经济深度融合加速。工业和信息化部副部长刘烈宏说,一是我国5G独立组网初步实现规模商用。截至今年10月,已累计开通5G基站超过70万座,终端连接数超过1.8亿个,97%以上的5G基站实现共享。

二是5G产业支撑能力不断提升,应用终端不断丰富。截至目前我国获得入网许可的终端达253款,其中5G手机218款。5G多形态、多种类、多功能的泛终端持续突破,国内已经有十款模组获得了入网许可,多款5G模组已开始商用。

三是5G融合应用生态加速构建。智能制造、医疗健康、能源、农业等行业成为5G热点领域,一批远程诊疗、远程办公、远程教育等应用使5G应用场景不断丰富,融合应用的大生态正加速形成。

国家发展改革委副秘书长苏伟表示,政府部门将加大统筹协调、政策供给和国际合作力度,重点做好5G网络完善、应用跃升和共享共赢,推动5G建设和发展。

新华社广州11月27日电(记者 洪泽华 吴涛) 5G技术日益深度融入粤港澳大湾区的方方面面,有望形成万亿元级的5G产业聚集区。这是记者从正在广州举行的2020世界5G大会上了解到的。

在香港,大面积覆盖的5G信号已基本与内地接轨。香港特别行政区通讯事务管理局办公室总监梁仲贤介绍说,香港户外的5G覆盖已达八到九成,地铁车站已可使用5G信号。更重要的是,香港使用的5G信号频谱基本与内地接轨。目前已有部分运营商的移动套餐包含适用于大湾区的数据包。



11月26日,参观者体验5G网络支持下的无人驾驶。当日,2020世界5G大会在广州开幕。大会包括主论坛和10个高峰论坛。大会期间,全球信息通信领域科学家、知名5G服务提供商和5G行业应用商围绕5G领域的前沿技术、产业趋势、创新应用等方面开展交流与讨论。

新华社记者 邓华摄

广东建成5G基站逾11万座 产业链和供应链形成

新华社广州11月26日电(记者 吴涛 洪泽华)记者从26日在广州举行的2020世界5G大会上了解到,作为我国5G产业发展速度最快、创新最活跃的地区之一,广东已建成基站和用户数量均居全国前列,并形成了较为完善的产业链和供应链。

最新数据显示,目前,广东拥有5G相关企业1600多家,约占全国三分之一;华为、中兴的5G

必要专利数超过5000件,约占全球三分之一;全省累计建成5G基站超过11万座,5G用户近2700万户,初步形成世界级的5G产业集群。

出席会议的广东省政府负责人表示,作为新一代通信技术演进升级的重要方向,5G技术正加速万物互联和人机交互。加快5G产业创新发展,是推动经济高质量发展的重要战略选择。广东是通信

产业大省,通信网络和基站设备产值约占全国70%,智能手机出货量约占全球30%,发展5G产业的基础扎实、优势明显。

近年来,广东省先后出台《关于加快推进5G网络建设的若干政策措施》等政策,在5G技术创新、标准制定、网络建设、商用试验、融合应用等方面持续发力,形成了较为完整的产业链和创新链。

5G深度融入粤港澳大湾区 有望形成万亿元产业聚集区

在澳门,5G技术成为经济复苏的期待。澳门特别行政区邮电局局长刘惠明说,智慧城市是澳门特区政府的发展蓝图,期待5G技术能在电子政务、智慧交通、智慧旅游等方面为澳门注入新动能。受疫情影响,赴澳游客今年仅有400万人次,希望5G技术的应用能够促进澳门旅游业加快复苏。

在广东,连输电线路的巡查也上了5G技术。华为技术有限公司中国区副总裁周建军说,处在高空、位于深山的电线路巡检是电力部门曾经的痛点,利用华为的5G人工智能加上高清摄像头和无人机技术后,巡检效率提高了80%。

目前,粤港澳大湾区海关通关检查也上了5G技术。全国海关信息中

心广东分中心主任冯国清说,目前拱北口岸已经部署了5G单兵设备和5G AR眼镜设备,一线工作人员可通过眼镜扫描过关旅客信息,判定其健康情况等,大幅提高管理效率。

在中国工程院院士邬贺铨看来,粤港澳大湾区有规模超万亿元的电子信息产业聚集,还有先进的工业制造企业。已经形成了集研发、生产、应用为一体的完整的5G产业链,未来粤港澳大湾区将成为万亿元级的5G产业聚集区。

5G技术催生的 数字广东 等建设 将为粤港澳大湾区发展提供重要推动力。中国工程院院士余少华说。



秋冬季阴 源于《黄帝内经 素问 四气调神大论》, 夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,从其根,故与万物沉浮于生长之门。春主生,应于肝;夏主长,应于心;秋主收,应于肺;冬主藏,应于肾。老年人要 正气充沛、邪不能侵 的状态,就得顺应春生、夏长、秋收、冬藏的四季变化。那么,老年人如何做到秋冬季阴?

重食疗

秋冬季节天寒地冻,通常人们饮食习惯偏于温热,火锅、辛辣大受欢迎,烤火、厚衣过冬必备,这都会使人体出现 阴虚生内热 内热上火的现象,对养阴会造成影响,甚至伤阴。因此,秋冬季节老年人应尽量避

老年人如何 秋冬养阴

免辛辣食物及烟酒,多吃一些诸如番茄、山楂、乌梅等润燥滋阴的食物。萝卜下气、利肠胃。下气就是收气,正符合秋、冬规律;利肠胃,就是利排泄。因此有 冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方 的说法,秋冬季节可多食萝卜。秋冬进补还可吃一些养阴的食物,如秋梨、蜂蜜、银耳、百合等。也可在医生的指导下服些如生地、熟地、淮山、苁蓉、白芍、沙参、麦冬等中药煲汤。

穴位贴敷

秋冬季节阴寒气盛,阳气敛藏,气血不畅,经脉失于温通,是各类老年性疾病的好发之时。穴位贴敷以气相应、以味相感,通过药物对穴位温热刺激,温煦肺经阳气,驱散内伏寒邪,使人体阳气充沛,抗寒能力增

强,从而提高机体免疫能力,对于老年人的咳嗽、痰饮、痹证、失眠都会收到很好的效果。穴位贴敷时间选择在夏天的三伏与冬天的三九期间。贴敷期间禁食生冷、辛辣、油腻食物,避免剧烈运动出汗。老年人多咳嗽、痰饮,可选用白芥子、细辛、延胡索、甘遂、肉桂等药物研末、生姜汁调成膏状,贴敷大椎、肺俞、天突、膻中、中府、肾俞等穴位。老年性失眠可将吴茱萸、肉桂、冰片研磨成细粉后,按15 15 1比例用生姜汁调膏,贴敷心俞、肝俞、脾俞、肾俞等穴位。老年人的过敏性鼻炎可将细辛、白芥子、甘遂、麻黄、延胡索、肉桂研末,按2 1 1 2 1 1比例用姜汁调膏,贴敷大椎、肺俞、肾俞、天突、膻中、足三里等穴位。贴敷部位痒痒、灼热、刺痛等不适时及时取下药贴,需要注意的是穴位贴敷一定要在专业医疗机构由专业人员进行操作,不能盲目自行处理。

慎起居

秋冬季节天干物燥,老年人应及时补充水分,多饮白开水,也可早晚各喝一次蜂蜜水,以达到养阴的功效。秋季应早睡早起,以适应阴长;冬季要早睡晚起,以适应冬藏。早睡让人体阳气顺利进入收藏状态,避免夜露深重侵袭人体;早起则防阳气收纳太过;晚起可防寒保暖,都是为了顺应秋冬季节阳气收藏的特点。秋冬季节天气持续寒冷干燥,容易心情烦躁,不良的情绪对于养阴非常不利。要尽量保持心情舒畅,不可怒火攻心,不可大喜大悲。秋冬季节可以在室内进行轻柔运动,如气功、瑜伽、太极拳以调养身心、养阴健身。

(来源:湖南中医药大学第一附属医院)