

充分发挥桥梁纽带作用 将商会和行业做大做强

市信息服务业商会成立

本报讯 12月13日，市信息服务业商会成立大会暨第一届会员大会召开。市委常委、市委统战部部长田华玉，市政协副主席、市工商联主席、市总商会会长张元次出席会议并授牌。

据了解，市信息服务业商会是由全市从事信息化工作及其相关业务的单位、社会组织及从业人员自愿结成的行业性、非营利性社会团体。商会涉及对信息化产业行业的合作交流、资源整合、吸引外资、信息沟通、行业自律等内容。商会成立后，将积极搭建全市信息化、智慧城市和大数据发展共联共享共促平台，在政府、企业、用户与市场之间架设桥梁。同

两面锦旗致谢意
诗人代表向张家界国际旅游诗歌节组委会赠送锦旗

本报讯 12月11日，参加中国张家界第四届国际旅游诗歌节的诗人代表为活动组委会送上了两面锦旗，以表达对张家界盛情邀约的感谢。

仪式现场，诗人代表刘合军、徐萍分别向市中旅代表唐敦华、导游员姜玉忠赠送锦旗。两位诗人代表对张家界山美水美人文底蕴深厚赞不绝口，组委会在节会期间的精心安排给

时，积极组织开展跨行业、跨地区的交流与合作，为企业事业单位和社会团体提供与信息行业相关的咨询服务、技术支撑。

田华玉在致辞中指出，在“十四五”发展规划及2035年远景目标中，张家界要大力发展数字经济，推进新型智慧城市建设，离不开信息行业和信息领域的支持。她希望市信息服务业商会担负起这项光荣的使命，充分发挥桥梁纽带作用，把大家团结和凝聚起来，在当前严峻的经济形势中抱团取暖，共同攻坚克难，将商会和行业做大做强，助推张家界经济高质量发展。

(本报记者 吴曼 通讯员 田贵学)

决胜全面小康 挑战脱贫攻坚
扶贫购土货 快乐沐温泉
张家界首届温泉扶贫旅游节开幕

本报讯 冬游张家界，嗨动全世界，扶贫购土货，快乐沐温泉。12月12日，张家界首届温泉扶贫旅游节开幕。

赏雪景、品民宿，在温泉的世界过赶年。此次活动作为张家界冬游张家界，嗨动全世界冬季旅游十大主题活动之一，将持续为张家界全域旅游注入温泉养生、民俗节庆等新元素，助力扶贫新模式，巩固脱贫攻坚，推动乡村振兴。

据了解，活动从12月12日持续到30日。游客每日可到万福温泉一号停车场参与扶贫购农富硒土货活动。活动期间针对长沙、益阳、常德等周边城市旅行社、自驾游协会推出团队优惠政策，散客可参与优惠抢购活动。每周末也将邀请抖音网红、醉美景区抖音发现官，参与网络直播和直播带货，对带货推广前几名网红给予景区门票及现金奖励。

首届温泉旅游扶贫节当日，麦芽

他们在张家界留下了难忘的回忆。市旅游协会导游分会长刘洋告诉记者，本次诗歌节共有12名导游参与接待工作，他们结合张家界的山水人文，发挥各自的歌唱、朗诵等特长，让与会嘉宾在参观考察时进一步加深了对张家界和湖南的印象，得到了大家的一致好评。

(本报记者 李成义)

米糖、硒有慈利农产品、打糍粑等35家农村合作社参与此次扶贫节，吸引了长沙、湘潭、常德等地游客积极参与，现场共销售农产品25万元，涵盖张家界腊肉、张家界莓茶、葛粉、杜仲茶、土鸡蛋等多个品类特色农产品，广受游客欢迎。

近年来，慈利县深入贯彻落实习近平总书记关于文化旅游融合发展的重要指示精神，聚焦市委、市政府对标提质、旅游强市战略，按照市委、市政府提出的“三星拱月、月照三星”总体布局，深入推动乡村旅游建设，努力将旅游业与扶贫工作相结合，做好旅游扶贫。此次活动将积极推动慈利县构建“旅游+”产业链，通过旅游推动扶贫任务和产业提升，让农村群众通过此次旅游节推广本土特色，真正使绿水青山变为金山银山，让农村群众从旅游业发展中获益。

(本报记者 朱未)

套餐A：有温度，有尺度

田晨旭

折腰、不吃嗟来之食。中国人有时把面子看得重。店家用一个巧妙的暗语化解了潜在的尴尬，为身处困境却难启齿的人提供一顿体面的晚餐，既填饱了肚子，又顾全了面子，这样充满人文关怀的善意，值得点赞！

随着媒体和社交平台的宣传，套餐A在社会上涌起了一股暖流。近日，这家小店迎来了不少有捐款意愿的善心人。尽管店家一一婉拒，但来去之间，温暖得以传递，也引来更多网友的声援和点赞。更可喜的是，这种有人情味的隐形资助方式也被不少人复制，为更多城市送去温情。

暗号套餐A帮助一个人，点亮一条路，温暖一座城。请继续

(据新华社)

进食柿子 注意五点

含高量，在鞣酸的作用下，容易凝固成块，即“胃柿石”。

3、酒后不宜吃柿子。酒后食用柿子会影响消化，久而久之易造成肠道梗阻。

4、进食柿子时，应待熟透、去皮后再吃，且一次不能多吃，因大量的柿子皮或未成熟柿子，在胃内易形成固体性的团块，极易导致“胃柿石”。

5、因柿子的果胶有收敛作用，故有便秘者忌食。

专家还特别强调：进食过量柿子后，如出现餐后上腹部有压痛、重压感、痉挛性疼痛、胃梗阻感，或摸到光滑可移动的硬块，有周期性恶心、呕吐，则可能产生了“胃柿石”。体积较大的“胃柿石”，可引起粘膜损伤性溃疡、出血，严重者可致胃穿孔和腹膜炎。如遇大出血或穿孔时，则需急诊手术治疗；体积较小的“胃柿石”，可在胃镜下行碎石器捣碎，再行洗胃或直接取石治疗。

(段佳艺)



近日，51岁的徐先生因吃20多个柿子而被诊断患“胃柿石”，之后辗转求医多家医院，花费3万多元才治愈出院，令人触目惊心。那么吃柿子要注意什么呢？

1、不宜在空腹情况下食用。人体在空腹时，即胃酸分泌量达到高峰时，也是人体感到饥饿的时候，如在此时食用柿子，柿子里的鞣酸在胃酸作用下，会使胃内蛋白质形成不可溶的沉淀物，再被柿子中的果胶和纤维粘附后，即形成了“胃柿石”，故宜在饭后两小时内吃。

2、合理搭配。在中医学中，螃蟹与柿子都属于寒性食物，故最好不要同食；另外，蟹、鱼、虾等的蛋白质



张家界市中医医院协办

女士：温度湿度要适宜。十二月，外界寒冷，室内外温差较大，室

内一般保持16~20℃较适合，以18℃为最理想。若室温过高，会令人感到闷热或干热而头昏脑胀，萎靡不振。时间长了，还会引起口干舌燥、眼睛干涩，久而久之，会打破人体的生理平衡，造成疾病。尤其是在北方，室温过高特别容易引起外感风寒。而室内温度过低，则会大大消耗人体的热能，令人感到寒冷；身体虚弱者会引起颤栗；胃肠虚弱者会引起腹胀、胃痛，甚至引起关节炎病等。至于室内的湿度，也要适宜，一般以30%~70%为宜。室内温度过高，人体散热就比较困难，令人憋闷，时间长会引起湿度症、关节炎

病等。室内湿度过低，空气干燥，人就会感到口干舌燥，呼吸道干涩难受。同时，冬季，依然应保持勤开窗的习惯，保持空气流通，避免有害病菌在室内的停留。妇女月经不调、痛经的可用乌鸡白凤丸等调经止痛。

老人：老人骨弱肌薄，极易外感风寒，早起可服人参、黄芪酒一小杯，防风御寒，免患感冒；但又恐老人内热伏藏，晚宜服杞菊地黄丸，清降疾火。孕妇：十二月天气寒冷，许多准妈妈喜爱吃火锅。冬天吃火锅要适当，摄入过多，孕妇或可致胎儿畸形。因为羊群中弓形虫的感染率大概61.4%，孕妇如果吃了没有煮熟煮透的羊肉，感染了弓形虫病毒后，可通过胎盘传染给胎儿，影响胎儿脑的发育，严重者还可造成流产、死胎、脑积水或无脑儿等畸形。孕妇冬天可以使用电暖器或电热风之类的取暖电器，但是不要离得太近，避免有辐射。最好是多穿一点，晚上上床睡觉之前，可以先用电热毯将被窝暖热之后，关掉电热毯在睡觉。睡觉时不要开电热毯，那样可能会对胎儿有影响。

特殊人群：冬春季是流行性脑脊髓膜炎等呼吸道传染病好发季节，在流行季节里，要注意开窗通风，勤晒被服，婴幼儿尽量少去人多拥挤的公共场所，一旦发现突然高热、呕吐、惊厥等症状时，应及时诊治。冬季是甲型肝炎好发季节，托儿所、幼儿园应加强晨检，发现病人及时隔离。

改革 总引擎 点燃发展 强动能

湖南“十三五”全面深化改革亮点回眸

湖南日报记者 唐婷

编者按 “十三五”期间，在以习近平同志为核心的党中央指引下，在省委、省政府的领导下，全省干部群众砥砺奋进、顽强拼搏，各项事业取得了可圈可点的喜人成就。《湖南日报》特别开辟“辉煌‘十三五’奋进新湖南”专栏，刊发了一组总结全省“十三五”成就的报道，本报从今天起予以转发，敬请关注。

改革，是推动发展的根本动力。回望“十三五”，湖南将全面深化改革作为关键一招，向市场要活力、向创新要动力、向开放要潜力，打出系列改革组合拳，破难题、探新路，一大批改革项目落地有声、惠及民生。

1000余项重点改革压茬推进，党政机构改革、国企国资改革、政治建设考察、自贸试验区创建、一件事一次办、全面加强基层治理、义务教育均衡发展、市州重点工作绩效评估、南山国家公园体制试点、容错纠错机制等一批重大改革获得中央肯定，形成湖南特色、取得创新突破，主要领域基础性制度体系基本形成，治理体系和治理能力现代化水平明显提高。

改革“总引擎”，点燃了湖南发展的强劲动能。全省经济实力迈上新台阶，地区生产总值将超4万亿元，经济结构更加优化，高质量发展迈出坚实步伐。

啃下“硬骨头”，持续激发市场活力。经济体制改革是全面深化改革的牛鼻子。紧紧围绕处理好政府和市场的关系，湖南聚焦重点领域，狠抓落地见效，啃下一个个改革“硬骨头”，经济体制改革呈现多点突破的生动局面。

刀刃向内，以壮士断腕的决心和勇气，打响供给侧结构性改革攻坚战，三去一降一补成效显著。去年

能，淘汰落后产能企业3251家；去库存，商品房库存去化周期处于合理区间；去杠杆，规模工业企业资产负债率比全国平均水平低5.1个百分点；降成本，近4年累计减税降费近3000亿元；补短板，交通、能源、水利、信息“四张网”日趋完善，经济循环更加畅通。

破立之间，动能转换。全省涌现出装备制造、农产品加工、材料3个万亿产业和先进轨道交通、工程机械等11个工业千亿产业，从“制造大省”迈向“制造强省”。

开药店、开餐馆，过去要跑五六趟办五六六个许可证，今后只要跑一趟拿一张证或照。10月底，这一利好政策全面实行。

不断完善的创新型省份建设政策体系，健全鼓励创新的体制机制，推动以科技创新为核心的全面创新，深入实施芙蓉人才计划，以建设创新型省份为统揽，以长株潭国家自主创新示范区建设为重点，湖南充分发挥创新引领作用。高新技术产业增加值占GDP比重达23.8%，研发投入增速连续三年保持15%以上，总量居全国第十，高新技术企业总数突破7500家。

郴州获批国家可持续发展议程创新示范区，长株衡3市获批国家创新型城市，岳麓山大科城、马栏山文创园两山成为“新经济”增长极。

大力实施“五大开放行动”，着力补齐外贸短板，构建开放型经济新体制。“十三五”以来，湖南深度融入国家发展战略，建立立体化、多功能的水陆空口岸平台体系。2016年至2019年，进出口总额相继突破2000亿元、3000亿元、4000亿元大关。在湘投资世界500强企业达到175家。

破痛点、化难点，不断增强群众获得感。

聚焦人民群众关注的热点、难点、痛点，“十三五”以来，湖南实施一大批重大改革，破痛点、化难点，让改革成果更多更公平地惠及全省人民。

生态文明体制改革全面发力。划定生态保护红线，首创“五级河（湖）长体系”，建立区域补偿、流域补偿、要素补偿三位一体的生态补偿机制，构建起“一湖三山四水”为主体的生态安全屏障。湘江保护和治理“一号工程”3个三年行动计划持续推进，打响打好洞庭湖生态环境保卫战，扎实推进长江十年禁渔，坚决守护好一江碧水。

扛起精准扶贫首倡地的责任担当。以十八洞村为样板，探索形成了“四跟四走”产业扶贫、小额信贷、劳务协作脱贫等改革经验。2012年至2019年，全省747万人脱贫，贫困县、贫困村全部摘帽出列，贫困发生率从13.43%下降至0.36%，剩余19.9万贫困人口已具备脱贫条件。

教育综合改革不断深化。全面规范中小学招生入学工作，制定中小学教师减负清单，打好消除大班额攻坚战，大班额、超大班额降幅居全国首位。全力推进“双一流”建设，不断推进产教融合，教育对经济增长的贡献率高出全国平均水平4.17个百分点，位居中部六省第一。

医药卫生体制改革成效显著。着力推动三医联动改革，公立医院综合改革全面覆盖，城乡居民门诊、住院次均费用增幅从18%降到6%以下。

司法公正不断彰显。推进以司法责任制为核心的四项基础性改革，深化以审判为中心的刑事诉讼制度改革，形成“调解先行、速裁对接、快审快结”的速裁工作模式，打造新时代审判管理的“湖南模式”，案多人少压力得到缓解，社会公平正义根基不断夯实。

汤芳生荣获湖南省名中医称号

本报讯 近日，湖南省人力资源和社会保障厅、湖南省卫生健康委员会、湖南省中医药管理局联合公布了湖南省名中医和湖南省基层名中医获评名单，市中医院汤芳生医生位列其中。

汤芳生现为市中医院骨伤一科主任，主任医师，骨伤科学带头人及传承人，擅长运用中医药技术治疗类骨科创伤、脊柱骨折等疑难杂症，尤其对脱位、滑脱等各类钉、板、棒系统的固定融合手术有独特造诣。

(向剑锋)

五道水镇纪委进行脱贫攻坚信息体检

本报讯 你孩子的阳光助学资金得到了吗？近日，桑植县五道水镇纪委在村居上门入户随机复核建档立卡户收入情况。

今年是脱贫攻坚收官之年，脱贫成效直接关系到脱贫攻坚质量。全镇是否还有生活困难的贫困户？是否有虚报贫困户收入情况？四个不摘，是否落实？带着这些牵挂，该镇纪委在镇辖区抽样走访了20户建档立卡户，对他们的家庭收入、人员务工、政策享受、帮扶情况与帮扶手册等资料进行了

信息体检，查看是否有账实不符、弄虚作假、数字脱贫等情况。通过实地督查、入户复核、跟踪问效等多项举措，为决战决胜脱贫攻坚提供坚强的纪律保障。

(邱德帅 王弘毅)

永定区家庭农场协会党支部慰问贫困户

本报讯 近日，永定区家庭农场党支部走进官坪乡官坪村、竹叶坪村、桥头乡桥头楠木村、新桥镇远大村等地开展帮助需要帮助的人们在路上主题活动。

活动中，党员们走访慰问，为贫困户送去慰问金及大米、食用油等物资。

(田贵学 龚文微)

科技创新引领产业转型升级



12月13日，河北省临西县运河双创科技产业园一家轴承企业工人在生产车间工作。

河北省临西县的轴承制造产业是当地一大特色支柱产业。近年来，临西县依托轴承产业园区建设，积极优化轴承产业空间布局，引导企业以科技创新为引领，加快科技成果转化，推动轴承产业提档升级，提高产品科技含量和市场竞争力。

新华社记者 朱旭东 摄

桑植县为贫困残疾人发放补贴2300余万元

本报讯 近日，笔者从桑植县残疾人联合会了解到，该县近几年为贫困残疾人发放补贴2319.577万元。

桑植县有各类残疾人3.32万人，其中建档立卡贫困残疾人7799人，2019年底已全部脱贫摘帽。

近年来，桑植县将助残扶残工

作列入脱贫攻坚的重中之重，先后落实贫困残疾人两项补助政策，发放补贴117752人次，补贴资金2319.577万元；资助残疾学生及贫困残疾人家庭学生674人，资助资金103.3万元；落实政府代缴养老保险5360人次，代缴资金51万元。

元；落实代缴基本医疗保险15628人次，代缴资金392万元；为6801户7729名贫困残疾人开展了年度健康免费体检；筹资710万元，为1821户贫困重度残疾人家庭进行无障碍环境改造。

(皮运楚 李江平 永祥)

《吐鲁番》杂志集中推介张家界作家作品

本报讯 近日，最新出版发行的新疆《吐鲁番》杂志集中推介了一批张家界作家作品。

这期《吐鲁番》杂志系吐鲁番市文联主管主办的向全国公开发行的文学艺术季刊，自1984年创办以来，逐

步成为在全国文学期刊中有较大影响力的刊物。近年来，市作家协会高度重视平台搭建，通过名刊大刊集中推介本土作家作品，让张家界作家作品走向全国乃至世界。

(黄真龙)

十二月养生

内一般保持16~20℃较适合，以18℃为最理想。若室温过高，会令人感到闷热或干热而头昏脑胀，萎靡不振。时间长了，还会引起口干舌燥、眼睛干涩，久而久之，会打破人体的生理平衡，造成疾病。尤其是在北方，室温过高特别容易引起外感风寒。

而室内温度过低，则会大大消耗人体的热能，令人感到寒冷；身体虚弱者会引起颤栗；胃肠虚弱者会引起腹痛、胃痛，甚至引起关节炎病等。至于室内的湿度，也要适宜，一般以30%~70%为宜。室内温度过高，人体散热就比较困难，令人憋闷，时间长会引起湿度