

## 集智抓机遇 借力促发展 我市召开对接《江山如此多娇》加快乡村旅游发展座谈会

本报讯 1月20日，我市召开座谈会，就对接电视剧《江山如此多娇》加快全市乡村旅游发展相关工作进行安排部署。市委常委、市委宣传部长郭天保，副市长欧阳斌出席会议。

座谈会上，与会人员围绕牧笛溪旅游开发如何定位、旅游配套基础设施建设等方面畅所欲言，提出看法和建议。牧笛溪村位于永定区四都坪乡东面，乡风淳朴，文化深厚，土家吊脚楼聚集，境内特色民居占85.3%，有国家级传统村落的美誉，2019年成功申报为中国少数民族特色村寨，亦被列为我市南线旅游开发区域重要景点，拟建成中国土家民俗旅游目的地之一。

郭天保指出，《江山如此多娇》的

热播为牧笛溪村的发展提供了难得的契机。全市上下要加强宣传推介，持续发力，根据剧情深入挖掘牧笛溪村的文化内涵，进一步提升牧笛溪村的人气；要对牧笛溪的旅游开发精准定位，加强顶层设计，统筹推进牧笛溪旅游接待、产品供给、线路推介、活动组织、文化传承等工作。永定区委、区政府要压实责任，加强对牧笛溪乡村旅游发展的引导和支持，充分整合利用旅游、农业、交通等项目资金，重点完善乡村道路、公厕等基础设施建设。同时，要注重文旅产业融合发展，在整合现有资源的基础上进一步推进特色产业的发展。

(本报记者 朱付勇)

## 当好困难群众的 贴心人 邹菊芳深入张家湾社区走访慰问困难群众

本报讯 1月21日，副市长邹菊芳带领市教育局等单位负责人来到永定区阳湖坪街道张家湾社区，看望慰问困难群众，向他们送上党和政府的关怀和祝福。

张家湾社区是邹菊芳的三联四建工作联系点。邹菊芳首先看望慰问了困难群众张发明，详细了解了老人的生活和身体情况，叮嘱老人保重身体，要求社区负责人平时多关注关心老人，有合适的工作要优先照顾困难群众。在困难群众朴茂生家中，邹菊芳详细了解了他的生活状况和存在的具体困难，叮嘱他照顾好自己的生活，鼓励他保持乐观的心态积极面对生活，有什么困难和问题随时向社区反映。

作为张家湾社区的三联四建联系单位，市教育局、市审计局、市电信公司、中石化公司开展结对帮扶责任分工，每名班子成员和党员结对帮扶1户以上贫困对象，帮助困难群众解决实际困难。2020年，在后盾单位的帮助下，张家湾社区54户建档立卡户193人全部脱贫。

慰问中，邹菊芳强调，社区要多关心关爱困难群众，要通过多种方式积极与困难群众沟通，掌握他们的实际需求；要加强国家的相关政策宣传，积极落实上级的帮扶政策，真正当好困难群众的贴心人，让困难群众感受到社区、社会和国家对他们的关心关怀。

(本报记者 罗杰)

## 全市烟叶工作会议明确2021年烟叶产业目标 实现烟叶规模稳定20万担

本报讯 1月19日，全市烟叶工作会议召开，会议全面总结了全市2020年烟叶工作，安排部署2021年烟叶工作。副市长祝云武参加会议。

会议指出，2021年，我市烟叶工作将认真贯彻中央经济工作会议、中央农村工作会议和全国、全省烟叶工作会议精神，坚持稳中求进工作总基调，贯彻新发展理念，全面深化供给侧结构性改革，向实现全市烟叶规模稳定20万担奋力前进，推动全市烟叶高质量发展更上一层楼。

祝云武强调，各级各部门要精心

组织，细化措施，落实责任，真抓实干，确保计划完得成、总量控得住、结构提得高。要着力抓好烟叶产业与现代农业发展，推进烟叶产业持续健康发展。各级党委政府要把烟叶工作放在经济社会发展的全局中来谋划和推进，大力支持烟草部门的工作，维护好烟叶收购秩序，协调解决好烟叶产业发展中面临的困难和问题，进一步改善烟叶质量，提高交售收入。

会议还表彰了2020年度烟叶生产先进单位、先进个人和先进个人。

(本报记者 宁惠)

## 温暖严寒下的劳动者， 要拿出管用的 实招

姜琳

### ■ 澧水絮语 ■

近日人社部、全国总工会、中国企业联合会、中国企家协会、全国工商联共同印发通知，要求各地做好严寒天气下劳动者权益维护有关工作。这意味着，过去一直由地方自行规定、企业自行决定的严寒天气下劳动者劳动报酬和权益问题，现在有了国家层面的统一要求。

环卫工、巡线工、快递员、外卖员等劳动者，在户外顶风冒雪坚守岗位。许多一线劳动者既拿不到低温津贴，也缺乏取暖设备和劳动防护用品，在一些极端恶劣天气下拒绝出工还会被企业处罚。

这次通知提出，各级协调劳动关系三方，要充分认识严寒天气对劳动者带来的危害，指导企业最大程度减少

户外工作者严寒时段工作时间，安排劳动者减少工作时间或工作任务时保障工资待遇不降低，对严寒天气作业劳动者给予适当岗位津贴。通知还专门有针对性地提出，要指导平台企业视情况采取延长配送时限等措施保障外卖员等平台从业人员职业安全。

这些要求直指群众最关切、反映最突出的焦点问题，及时回应了社会关切，体现了国家对劳动者特殊付出的充分尊重。严寒下劳动者权益谁来维护、如何维护，由此有据可依，有章可循。

期待各级人社部门、工会和企业协会行动起来，用实招督促推动用人单位真正担起自身职责，做出更加精细化和人性化的制度安排，向一线、艰苦岗位倾斜，不断改善劳动条件，合理提高工资待遇。

天虽冷，但有了关爱，低温下的劳动者就能得到温暖守护。(新华社)

## 新冠肺炎疫情防控个人防护知识之口罩篇



1.口罩该怎么选？

(1) 选择一：一次性医用口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换；

(2) 选择二：N95医用防护口罩，连续佩戴4小时更换，污染或潮湿后立即更换。

(3) 棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

2.如何正确佩戴口罩？

(1) 分清楚口罩的正面、反面、上端、下端。医用口罩颜色深的是正面，正面应该朝外；颜色比较浅的一面是反面，反面对脸；医用口罩上有鼻夹金属条，有金属条的部分应该在口罩的上方。

(2) 戴口罩前应先将手洗干净，将口罩横贴在脸部口鼻上，将两端的绳子挂在耳朵上。

(3) 用双手压紧鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留有褶皱，最好覆盖住鼻子和嘴巴。

3.特殊人群如何选用口罩？

(1) 孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的产品。

(2) 老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。

(3) 儿童处在生长发育阶段，其脸型小，选择儿童防护口罩。

4.废弃口罩如何处理？

(1) 摘下口罩后要认真洗手。

(2) 废弃口罩放入垃圾桶内，使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

## 7部门、29省份@在外务工的你： 留下过年可好？

新华社记者 姜琳 王优玲

继29省份倡议就地过年后，人力资源和社会保障部等7部门近日印发通知，将于1月21日至3月底在全国开展迎新春送温暖、稳岗留工专项行动，鼓励引导农民工等务工人员春节期间安心留在就业地。

@在外务工的你，这个不一样的春节，为了你的小家和我们大家，安心留下可好？

发消费券、减免门票、技能补贴多省份出招，留你过年

45岁的叶国栋，是杭州东华链条集团有限公司的一名装配工人。往年都要返回老家农村过年的他，今年和妻子商量，打算春节留在杭州。

回家年味肯定更足，但路上还是有风险，万一要隔离更划不来。毕竟有健康，才有团圆。叶国栋说。

出门有风险，钱包还会扁；过年留公司，亲情不会减。隔离十四天，不如留下多挣四五千。面对严峻复杂的疫情防控形势，越来越多在外务工者像叶国栋一样选择留下。

据不完全统计，已有北京、上海、广东、浙江、河南等29省份陆续发出春节期间非必要不返乡的倡议。一些地方针对外来工推出了免费邮寄年货、减免景区门票、发放购物券等多项鼓励政策。

用工大省广东，各级人社部门早发出致务工朋友们的信，建议大家过节不回家，把平安带回家。各级工会计划投入至少2600万元，向留下的工友们赠送18万份以上慰问年货或新春网购券。

广东肇庆除提供外地务工人员每

人300元补贴外，还将送出消费券、A景区游览券、免费电影票、免费技能培训等暖心大礼包。

福建泉州将给外地职工发放每人200元网上红包，困难职工家庭每户给予1000元补助，春节期间取得职业资格证书的最高还可获得3000元补贴。

人社部相关负责人表示，1月21日至3月底专项行动期间，将鼓励企业发放留岗红包、过年礼包，落实好失业保险稳岗返还、职业培训补贴等政策，适当提高补贴标准，支持中高风险地区、重点行业，引导企业不裁员少裁员。

按照专项行动安排，各地还将组织多种形式的送温暖和集体过年活动，餐饮商超、医疗卫生、治安消防等服务供应不断线，让务工人员留在就业地安心过春节。

派红包、充流量、发活鱼企业为留人也是拼了！

是否被逼婚？是否被相亲？何以解忧，唯有留守。公司福利这么好，过年留守要趁早，留守加班可尝试，额外奖励两千四。近日，企业挂出的一串串标语在网上走红。为鼓励员工就地过年，各大企业使出浑身解数。

我们给所有员工准备了超市购物卡，将在节前、节后派发过年红包、开工红包。大年初二还会给留下过年的员工发放年货。杭州东华链条集团管理部副总经理刘冬告诉记者。

目前已有1200多名外地员工确定留下过年，且人数还在不断增加。预计今年春节期间企业的支出可能增加30%。但留员工过年是为了更好地



1月19日，张家界大峡谷景区玻璃桥巡检员对玻璃桥主缆索夹进行检查。寒冬时节，为保障旅游服务安全，张家界大峡谷景区加强了高山峡谷玻璃桥主缆索夹、桥梁焊缝等重点部位的检查管护力度，确保桥梁处于健康状态。  
吴勇兵 摄

## 决胜全面小康 决战脱贫攻坚

群英谱

## 胡辉：扎根基层 实干扶贫

本报记者 何绍群 陈洁

有收成了，用这个黄精当食物吃，是可以帮助人渡过难关的。可见，它自古就是药食两用之物。在现代它也是卫生部公布的87种食用药材之一。

黄精主要具有养阴润肺、滋肾益精、补脾益气之功效，可填精髓、补虚损。在很多中药名方中，黄精都是作为一种能滋补身体虚脱、倦怠、食欲不振的药材使用，对延缓衰老，改善头晕眼花，腰酸腿软，须发早白等症有一定疗效。

推荐食疗  
1、黄精糯米粥 做法：取制黄精30克、糯米100克。先将黄精煎水取汁，再入糯米煮至粥熟，加适量冰糖

些措手不及。打鼓泉与洪家关合并为一个乡，38个村合并为23个，很多村书记因此要被下掉，这块硬骨头不好啃。胡辉带着党委、政府一班人到村到户开展调研，通过召开村民座谈会、开展离退休村干部谈心谈话、加设片区便民服务中心等多种举措，有

排劳动者工作又不能休休的，支付不低于200%的加班工资。

专项行动期间，将推动各地落实好工资、休假待遇保障，引导企业合理安排生产、错峰放假调休，以岗留工、以薪留工。人社部相关负责人表示。

亲情难舍，春节是仪式，也是一种情结。

我在大连打工13年了，老家是黑龙江绥化的，今年疫情回不去家，爸妈你们要保重好身体。

就地过年没啥，就是希望企业和工厂解决好打工人的吃住问题，年后能让我们回乡轮休。一年也就回去一次，家里老人和小孩很久没见了。

工地停工，饭店餐厅都关门，工棚冷飕飕的，这些能不能协调解决好，给在外漂泊的游子提供一个更温暖的港湾。

28年来头一次要独自在外过年，感受可能会很不一样。留下就是做贡献吧，期盼能有防疫和团圆的最优方案。

网友们的留言，蕴含对各地倡议的响应支持，也透出了诸多期盼。

对此，七部门在通知中强调，鼓励有条件的地方对春节期间连续生产的企业给予适当支持；及时对符合条件人员兑现失业保险待遇、临时生活补助，避免发生困难群众求助无门。

在保障好就地过年之外，部分地区也正在细化措施方案，全力帮助留守儿童、空巢老人等特殊群体安心、舒心过好年，让在外务工人员减少后顾之忧之忱。

(新华社北京1月19日电)

## 永定区倒损重建房屋 救灾资金发放到位

本报讯 记者日前从永定区应急管理局获悉，随着1月18日第二批倒损重建房屋救灾资金88.7万元打卡发放到位，永定区倒损重建房屋救灾资金157.9万元已全部发放到位。

去年，永定区遭受了历年来最强灾害天气，灾害发生后，各相关部门及时深入受灾乡镇(街道)开展基础设施、农业产业、倒损住房恢复重建工作，妥善安置受灾群众，及时解决群众的实际困难，组织新建住房34户，修缮加固住房73户，到目前为止，新建户和修缮加固户已全部竣工，救灾资金已于1月18日全部发放到受灾群众手中。下一步，永定区将认真开展第一次全国自然灾害综合风险普查工作，并确保在1月底前将2020年2021年今冬春基本生活救助资金500万元打卡发放到位。

(本报记者 宁惠 通讯员 覃向军)

效破解了群众担心的并乡并村后人心不齐、事不好办等难题，让群众合出了归属感，并出了新希望。

要想富，先修路。这是2016年跑得最多的一条路，当初动工的时候，老百姓放鞭炮庆祝。胡辉指着一条蜿蜒绵长的水泥路告诉记者。这条关系到水田坪、小埠头、陈家院、打鼓泉四个村8000多人出行的公路，曾经坑坑洼洼，晴天一身灰，雨天一身泥，根本无法正常通行。了解这一情况之后，胡辉多次下乡调研，最终在手头仅有一小部分资金的情况下启动了公路建设。办法总比困难多。胡辉一边干一边想办法。(下转4版)



杏林之窗  
张家界市中医医院协办

扫除白发黄精在，君看他年冰雪容。这是诗圣杜甫赞美黄精的诗句。古人认为，黄精属于芝草类，尽得土之精华灵气，故《五符经》谓之“戊己芝”，又因黄精可嚼食饱腹，所以南北朝著名医药学家陶弘景又称它为“仙人余粮”。《日华子本草》说，黄精补五劳七伤。凡百病最后没有不伤到脾胃的，所以治虚劳也得从脾胃培养起来。你瞧先天之本肾，后天之本脾胃，黄精都照顾到了，这药厉不厉害！

黄精，别名老虎姜、鸡头参、黄鸡菜、节节高、仙人余粮等，为百合

## 药食两用的黄精

科植物滇黄精、黄精或小花黄精的干燥根茎。春、秋二季采挖，其味甘而性平，味浓而气薄，入脾、肺、肾三脏，能养肺、养脾和养肾，属于气阴双补之品。就归经和性味来说，它和山药是很像的。黄精喜欢阴湿的气候环境，在土层深厚，肥沃疏松，偏于湿润的半阴处生长得最好。这种环境

土气淳厚，其肉质根要到第三年才会开始生长，一年才长一节，得土气之精，黄为土色，精归肾藏，故取名黄精。在古代养生学家眼中，黄精更是延年益寿的好东西，有“久服成仙”之说。黄精还可嚼食饱腹，因此古籍上说它可度凶年，就是说，一遇上灾荒没

服食。

2、冰糖黄精饮 制黄精15克，冰糖25克。黄精用冷水浸泡一小时，加冰糖，煮沸后，用小火慢炖一小时即可，每日分两次服。

3、黄精枸杞茶 把制黄精研成粗末，和枸杞放在一起，各取15克，入水杯中，加沸水冲泡代茶饮。黄精能入肾，滋肾阴，枸杞也是滋阴添精的常用之品。

4、黄精酒 制黄精500克，白酒3升。将黄精与白酒一同放入酒坛中，密封浸泡15天，期间晃动数次。具有健脾益气、润燥乌发功效，适用于大多数人的日常保健。

不过，黄精虽好，也有一些禁忌，如中寒泄泻，痰湿内积、湿热内蕴、气滞者是不能用的。