

打造整洁、干净、优美的河道生态环境

曾超群带队巡查溇水桑植琳溪河段

本报讯 1月24日，市委常委、常务副市长、溇水市级河长曾超群带领市财政局、市水利局等部门相关负责人开展巡河活动。

现在有多大水量？废弃物有没有收集点？曾超群一行沿河巡查了溇水桑植琳溪河段，详细了解沿水、沿岸和船舶的固体废弃物处置、省界断面水质、河道保洁、非法采砂以及河长制工作落实等相关情况。随后还实地调研了新村通公路临水、临崖路段的安全防护栏安装情况。

曾超群指出，近年来桑植县水



永定区社会组织党委开展专题学习和知识竞赛 以赛促学 以学促干

本报讯 1月21日，永定区社会组织党委组织支部书记及2020年度学习强国积分11000分以上的党员参加十九届五中全会精神学习和党建知识竞赛活动。

为引导永定区社会组织党员深入学习宣传贯彻落实党的十九届五中全会精神，提升政治理论素养，永定区社会组织党委专门开展了此次集中学习。大家从新发展成就、新发展背景、新发展阶段、新发展

生态环境综合治理与保护工作取得了明显成效，群众幸福指数显著提高，要守护好一江绿水。他强调，各级各部门要继续加强沟通和对接，主动作为，提前准备，强化对全面推行河长制工作的思想认识，认真落实好河长制各项工作。要建立长效管护机制，配齐配强河管员队伍，将河流治理与农村人居环境整治相结合、日常巡查与长效机制建立相结合、严控污染源与保护水质良好相结合，定期开展督促检查，努力打造整洁、干净、优美的河道生态环境。（本报记者朱禾）

目标、新发展指南、新发展理念、新发展格局、新发展基石、新发展任务、新发展保证十个方面，对五中全会精神进行了全面系统的学习。

当天，永定区社会组织党委还开展了党建知识竞赛活动。通过十九屆五中全会精神学习和党建知识竞赛，达到以赛促学、以学促干，引领社会组织党员不断提升政治素养，激发争先创优内在动力。

（田贵学 龚文微 顾万双）

听宣讲 找差距 鼓干劲

陈家河镇党员干部集中学习党的十九届五中全会精神

本报讯 1月21日，桑植县陈家河镇召开党的十九届五中全会精神宣讲报告会。

宣讲会上，市委党校、副校长张武斌围绕十九届五中全会的重大意义和“十四五”时期经济社会发展的环境、指导方针和主要目标以及“十四五”时期经济社会发展的重点任务，习近平总书记考察湖南重要讲话精神等多个方面详细解读，并结合该镇“十四五”发展规划

划的发展思路，对党的十九届五中全会精神进行了全面系统的阐释。

参会的党员干部纷纷表示，宣传报告会让人受益匪浅，对党的十九届五中全会精神有了新的认识、新的领悟和新的体会，将以此次宣讲学习为契机，结合自身实际，切实增强使命感责任感，全面推动各项工作迈上新台阶。

（本报记者 向文 通讯员 张帆）

新冠肺炎公众预防指南之三



家庭预防指南

一、日常预防

(一) 避免去疾病正在流行的地区。(二) 减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。(三) 不要接触、购买和食用野生动物(即野味)，避免前往售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场，禽肉蛋要充分煮熟后食用。(四) 居室保持清洁，勤开窗，经常通风。(五) 随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼，打喷嚏或咳嗽时用手肘衣服遮住口鼻。(六) 外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，应佩戴医用外科口罩或N95口罩。(七) 保持良好卫生和健康习惯。家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。不随地

吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。注意营养，勤运动。(八) 主动做好个人及家庭成员的健康监测。自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。(九) 准备常用物资。家庭购置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。

二、家庭成员出现可疑症状时的建议

(一) 若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等症状)，应根据病情及时就医。

(二) 避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具，避免前往人群密集的场所。(三) 就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

(四) 患者的家庭成员应佩戴口罩，与无症状的其他家庭成员保持距离，避免近距离接触。(五) 若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎，其他家庭成员如果经判定为密切接触者，应接受医学观察。

(六) 对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。



一切都是生活的样子。这是对电视剧《江山如此多娇》的观感，也是对电视剧制作人的期待。

《江山如此多娇》取材于脱贫攻坚，讲的是当下热事——扶贫的故事：扶贫先扶志，输血变造血，濮阳生、沙鸥带领村民在碗米溪村养蚕种茶，发展产业，精准脱贫。取的是实景——该剧在湘西实景拍摄，以永定区四都坪乡畜牧溪村为主要取景地。剧中随处可见的吊脚楼，展现的

一切都是生活的样子 《江山如此多娇》可以拍得更好

斗牛、打鼓、摆长桌宴等民俗文化，演员穿戴的民族服饰，无一不是现实生活中所常见。演员演得也还真实

濮阳生心怀理想，却难免头脑发热，意气用事；麻长瘦小、猥琐、满头油腻，哪里有事哪里钻；田老八满口狠话，动不动就秀两下肌肉；幺姑和覃献文有情人不能成眷属，只能收敛自己，暗里互相照顾。这些都是生活中的常事，生活原本应该是这样的。难怪有人说：剧情桥段是那么熟悉，很多取景地也都是曾经为之奋斗过的地方，看着看着，便有一种身临其境的感觉。

但是，如潮好评挡不住有人“鸡蛋里挑骨头”。仔细回想，《江山如此

多娇》的很多戏还是给人留下了“负载太重，用力过猛，不够自然，不太顺溜”的印象，算是美中不足。

总制片人肖宁说：他们（濮阳生、沙鸥）的政治自觉、思想自觉、行动自觉，是所有奋战在扶贫一线干部们的真实写照。攻坚克难的担当精神、一诺千金的诚信精神、因地制宜的求实精神、自立自强的奋斗精神、众志成城的帮扶精神、锲而不舍的钉钉子精神、攻城拔寨的冲刺精神、流血牺牲的奉献精神、同舟共济的互助精神……这些震撼人心的精神力量，都在《江山如此多娇》中得到生动展现。制片人如此推介该剧，正说明他的想法多多。（下转8版）



当归生姜羊肉汤

食用材料：当归党参各15g，黄芪30g，生姜30g(4-5片)，羊肉500g，水适量。并可适量加些葱、山药、小茴香、大枣、枸杞、党参、陈皮等食材作调料。

做法：羊肉切片，用纱布包扎，加水一同煎煮至肉烂熟。饮汤吃肉。

功效：补血活血，温中补气，壮

阳气。适用于阳虚怕冷、气血不足或产后气血虚亏、发热自汗、俱不足者、肢体疼痛等。

适应人群：若论冬至进补第一方，当属归生姜羊肉汤。此汤原出《金匱要略》，非常适合血虚、寒症的人群。比如贫血、易受风寒感冒者。

羊肉炖萝卜

食材用料：白萝卜、红萝卜各200g，羊肉250g，党参15g，姜、料酒、食盐适量。

做法：将红萝卜、白萝卜去皮洗净切块，羊肉洗净切块并于沸水中焯去血水备用。沙锅放入清水，大火煮沸后放入羊肉、党参、生姜、料酒、小火炖至六成熟，加入萝卜焖至羊肉烂熟，调入精盐和味精即成。

养生药膳

功效：护肝明目，健脾养胃，补肾益精。

适应人群：适用于腰膝酸软、困倦乏力、脾胃虚寒等症，能够增强亚健康、机体免疫力低下者的体质和抗寒耐受能力。

当归红枣党参鸡汤

食材用料：三黄鸡250g，党参15g，当归10g，红枣适量，百合15g。

做法：准备材料，将鸡肉去骨去皮，切块。将准备好的材料全部放入炖盅内，并加入500毫升水。锅里加入适量水，炖盅架在上面。盖好盖

首乌黑豆乌鸡汤

食材用料：乌鸡500g，黑豆80g，制何首乌20g，红枣5粒，枸杞10g。

做法：1、制何首乌洗干净，用水泡一个晚上。2、乌鸡洗干净，切块，锅中烧开水，将乌鸡块下锅焯水，捞出用凉水冲洗干净。3、黑豆事先洗干净，控干水分。把锅洗干净，擦干烧热，放入黑豆炒至豆皮开裂，盛出。4、制何首乌切小块，姜切片，红枣洗干净，取出枣核。5、高压锅倒入约4碗水，依次放入乌鸡块，黑豆，红枣，枸杞，制何首乌，姜片，看下水位，没过食材8-10cm左右(约半个手掌高度)，然后倒入料酒，盖上盖子，大火烧开。6、关

火后，把高压锅端到水龙头下冲2分钟凉水，等气阀下去后，加入洗干净控干的枸杞，搅均匀，加适量盐，再盖上盖子大火烧开，煮10分钟。

功效：滋阴养血，补益肝肾。适应人群：适用于肝肾不足、阴虚血亏、须发早白及血脂偏高者。首乌黑豆乌鸡汤为治高脂血症的常用药膳，制何首乌药性平和，有良好的补肝肾、益精血作用；黑豆大，李时珍谓其“利水下气”。乌鸡补而不腻，温而不燥，能补阴血、填精髓，主治虚损诸症。本品既补肾阴、润肾燥，又健脾肾、利水湿，有良好的滋补抗衰功能；三物并施，炖汤服食，汤鲜味美，补力大增，共奏滋阴养血、补益肝肾和降低血脂之功。

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下

良法善治润民心

法治乡村建设扫描

新华社记者 沈虹冰 王炳坤

长，根据全村重大发展事项或矛盾纠纷，定时间、定主题，共同评说。

通过说事制度，刚结束2年任期的派驻村干部张体磊带动村里发展养殖业，拓宽销售渠道，2019年陇山村合作社销售额从80万元增加到600万元左右。张体磊说，大家共同参与到决策过程中，村里的资产盘活了，致富就有希望了。

随着法治在乡村振兴中显身手，越来越多干部、村民自觉加入遵守守约的行列之中。

党员干部做表率。河北省阜城县培训村干部当好“法治带头人”和“法律明白人”。2016年，建阳村推广“榛谷间作”种植模式，大部分村民担心榛子长得不好，顾虑重重。村里没有粗暴决策、强制推广，而是由乡包村干部、村两委干部、驻村干部三方联动，挨家入户宣传讲解相关政策和产业效益，邀请省农林科学院专家开展种植结构调整讲座，最终通过试点的引导，看到切实效益的村民纷纷加入种植。

村民百姓齐参与。在依靠农业起家、工业发家、旅游旺家的江苏省常熟市蒋巷村，近年来遇到了许多新问题：整治千亩农田，田间附属房屋星罗棋布，不服从统一规划，农民新村乱搭乱建、毁绿种菜时有发生。

2019年12月在对《村规民约》进行第五次修订时，蒋巷村村委会严格执行从收集意见、提出初稿、征集意见、合法性审查，到表决通过、公布实施、上级备案的“七步工作法”，特别是组织村民对违规占地经营、保护公共环境等焦点问题进行了激烈讨论。

充分保证了公众参与权的修订版《村规民约》实施后，全体村民严格遵守，蒋巷村由此掀起讲文明、去陋习的新风尚。大道之行，天下为公；良法善治，民之所向，来自乡村的法治信仰正在为国家治理体系和治理能力现代化筑牢坚实基础。（参与记者：齐雷杰、朱国亮、袁秋岳）

新华社北京1月24日电

澧水絮语

新澧

近日，北京、上海等城市流调报告出现一大变化：新增确诊病例流调报告中隐去了病例的性别、年龄、籍贯等个人信息，以涉及区域和场所的信息披露为主。这种在尊重个人隐私、弱化病患及家人压力的同时，保障公众知情权的做法，值得赞赏和提倡。

疫情发生以来，流调报告一直是公众关注的焦点。确诊病例的流调信息，连着国家防疫大局，也连着公民的尊严和隐私。民众基于恐惧病毒和安全防护等心理，往往对流调信息格外敏感。一旦信息泄露，会引起网民的强烈关注和热议，甚至可能引发对患者身心造成伤害的网络暴力。因此，如何恰到好处地披露流调信息，处理好个人信息保护与社会公共利益间的平衡，考验各地疫情防控的能力和社会治理精细化的水平。

北京和上海只提轨迹不提人的流调报告方式之所以赢得好评，在于把握好信息披露的分寸，拿捏好公权与私权的边界。特别是除必要的轨迹之外，不再公布患者性别、年龄等非必要信息，不给隐私变谈资以可乘之机，避免了信息溢出可能招致的网络暴力和人身攻击，折射出信息化时代国家对公民隐私权的重视，体现了以人为本的治理理念和社会文明的进步。

流调是针对患者家庭情况、出行轨迹、社交关系等方面全方位调查，所接的信息数据庞杂，信息经手的环节也多，流调工作的标准化、精细化、专业化，事关社会信任。从繁杂的信息中筛选、提炼、公布最高效简洁的有用信息，不仅能让公众对涉及区域和场所一目了然，节约了大家时间，又可避免流调报告成为窥探、评价他人生活的管道。这样的办事方式更能得到公众配合，也更能赢得群众信赖。

当前，在疫情防控常态化下，我们倡议多一些以人为本的柔性治理，这是国家治理体系和治理能力现代化的要求，也是群众的热切期待。（据新华社）