

更好发挥统一战线 法宝 作用 全市统战部长会议召开

本报讯 3月2日，全市统战部长会议召开。市委常委、市委统战部部长田华玉出席会议。

会议指出，2021年，全市统一战线将立足开展庆祝中国共产党成立100周年系列活动，进一步加强思想政治引领，加强团结增进共识；立足各民主党派市委、市区县工商联换届之年，进一步加强基层组织建设和履职能力建设；立足十四五规划实施开局之年，进一步服务中心大局，在推进张家口经济社会发展高质量发展中展现作为；立足创建全国民族团结进步示范市启动之年，铸牢中华民族共同体意识，维护民族宗教领域和谐稳定；立足《中国

共产党统一战线工作条例》宣传贯彻之年，进一步做好各领域统战工作，不断壮大爱国力量。

会议强调，全市各级党委（党组）要从政治高度看待统战工作，增强统战意识，把统战工作摆上党委（党组）工作重要议事日程，加强对学习贯彻落实统战工作重大决策部署的研究部署、协调指导和督促检查，把党的领导贯穿到统一战线各领域各方面各环节，更好发挥法宝作用。统战部门要坚持和加强党的领导，夯实统战工作基础，提升统战干部能力素质，不断推动全市统战工作高质量发展。

（本报记者 朱付勇）

蓄力谱写人防工作新篇章 全市人防工作会议召开

本报讯 3月2日，全市人防工作会议召开，会议总结成绩，研究部署了2021年人防工作。副市长李培基，张家界军分区副司令员吴广生参加会议。

会议听取了市人防办关于2020年全市人防工作情况报告，慈利县人防办、桑植县人防办围绕各地实际，就新时期人防工作高质量发展作了工作总结和经验交流，为实现人防建设十四五良好开局建言献策。

李培基充分肯定全市人防工作取得的新进展、新进步和新成绩。他指出，面对新形势、新任务，各级各单位仍要勠力同心，推动全市人防工作再创佳绩。他强调，人防建设是适应

国家安全发展的战略需要，是促进城市发展的选择，是聚力改善民生的具体体现，要提高站位，坚持总体国家安全观，突出重点，紧盯人防备战打仗能力搞训练，夯实人防指挥实质硬核抓建设，拓展人防宣传教育途径求实效，挖掘人防军民融合潜力促发展，扎实有效做好人防各项工作。要密切配合，压实领导责任，严格依法行政，强化事前事中监管，努力加强自身建设，按照听党指挥、能打胜仗、作风优良标准，打造合格的“准军事化”机关，开拓创新，蓄力谱写张家口人防工作新篇章，向建党100周年献礼。（本报记者 朱未）

患者康复就是最好的感谢

全江玲 李森林

你们真好，太感谢你们了！这份情我记在心里了。看着送出去的500元红包转眼成了手中的住院预收款收据，杨女士语带哽咽，感动不已。红包成了住院费，这是怎么回事呢？

事情还得从半个月前说起。今年2月份，55岁的杨女士患上妇科病，在张家界学院附属医院妇产科就诊。经检查，她被确诊为子宫阴道脱垂，还有陈旧性脑梗死、高血压2级、2型糖尿病等。

患者病情复杂，为手术增加了不少难度，为消除患者的心理障碍，张家界学院附属医院副院长、妇产科主任医师张玲丽耐心地与杨女士沟通手术方案，经内外科会诊完善相关术前准备后，张玲丽牺牲自己的休息时间，于正月初五为她顺利地做了手术。术后，杨女士恢复良好。为了表示感谢

，在张玲丽查房时，杨女士将一个500元的红包硬塞给了她，婉拒失败，张玲丽只好暂时收下了红包。离开病房，张玲丽径直走向一楼大厅，将红包交给结算中心的工作人员，为杨女士办理了住院预交款手续。随后她来到病房，将一张500元住院预收款收据送到杨女士手里，并向她解释道：谢谢你的一番心意，你安心养身体。对于我们医生而言，患者康复就是最好的感谢。

看手中的预收款收据，杨女士既惊讶又感动。这种事情时有发生。对于这份心意，我深表感谢，但我不会收。张玲丽微笑着说，作为一名医生，我要做的是运用自己的医疗技术，更好地为信任我的患者服务，患者的信任是我前行的动力。

莲花垭村：党群同心忙春耕

本报讯 又是一年春耕忙。2月26日，桑植县利福塔镇莲花垭村广大群众走进田间地头，开展春耕备耕工作。

在莲花垭村通村主干道旁，83名党员和群众一边用锄头翻垦土地，一边用镰刀清理杂草。而另一边，一辆耕机正奔驰在田间，忙活春耕。仅一上午的功夫，大家就开垦出20多亩荒地。

在党员的示范带头作用下，莲花垭村积极推进产业+基地+农户发

展模式，由村集体引进民营企业资本和技术进行合作经营，打造葛根产业基地。现已种植葛根250亩，每亩收获葛根3000斤，产值3000元，村集体每年收益达9万元。今年我们准备多样化生产，扩大葛根产业，再发展几百亩的蔬菜基地。莲花垭村村书记刘燕明介绍说，全部打造为无公害有机产品，产品销售做到线上线下一起发展。（姚盛恒）

东岳观镇：暖心护送农民工

本报讯 3月1日中午，慈利县东岳观镇45名省外务工人员集合在东岳观镇政府院落里，搭乘返岗复工专车前往慈利县火车站，再乘坐县返岗复工免费专列前往广州、东莞、深圳等地务工。

为全力做好2021年春节期间农村劳动力点对点返岗直通车工作，东岳观镇推出定制包车服务，由镇政府购买务工人员车票，并安排专门工

作人员陪同务工人员前往火车站，做好绿码检查、信息登记、疑问解答等服务工作。通过提前发布专车专列信息、开通电话报名等方式，摸清各村即将返岗的农民工人数、地点以及选择乘坐专车专列人员的基本信息后，安排车辆进行护送，使其享受到出家门、上车门、进厂门的一站式服务，确保务工人员返岗有车坐、乘车不感寒、安全到终点。（崔峰）

全覆盖新冠肺炎药品 新版医保药品目录落地

新华社记者 彭韵佳

症用药的保障水平再次提升。

调出29种药品。这些被清退药品主要是临床价值不高且可替代，或者被药监部门撤销文号成为“僵尸药”等。在论证与评审中，专家们将可替代性作为一项重要指标，被调出的药品在目录内均有疗效相当或者更好的药物可供替代。这些药品的调出，将为更多新药、好药纳入目录腾出空间。

新药入群。为了满足患者对新上市药品的需求，2020年8月17日前上市的药品均被纳入本次目录调整的范围，其中有16种新上市的药品被调入目录。

可以看出，这次医保药品目录调整纳入性价比高的药品、调出临床价值不高的药品、全覆盖治疗新冠肺炎相关药品，其重点依旧放在保基本，提高患者用药的可及性。

新纳入药品平均降价50.64%

国家医保局相关负责人表示，谈判成功的119种药品，平均降价50.64%。从患者负担情况看，通过谈判降价和医保报销，预计2021年已累计为患者减负约280亿元。

本次目录调整首次对目录内的

老品种进行降价谈判。评审专家经过论证，将价格或费用明显偏高的14种目录内药品纳入谈判范围，这些药品单药的年销售金额均超过10亿元。经过谈判，14种药品均谈判成功并保留在目录内，平均降价43.46%。

与新准入目录的药品相比，一些老品种出现了价格倒挂现象，对老品种进行再谈判，有利于提高药品经济性、公平性，也能够切实减轻患者负担，提升医保资金的使用效益。

针对2020年底协议到期的目录内抗癌药品，国家医保局对14种独家药品按规则进行续约或再次谈判，平均降幅为14.95%，其中个别一线抗癌药降幅超过60%。经测算，14种抗癌药降价，预计2021年可为癌症患者节省30余亿元。

国家医保局医药服务管理司司长熊先军说，在医保基金安全总体可控的前提下，医保基金支出没有明显增加，参保患者的药品支出明显节省，医保药品保障能力和水平得到提升。

多地医保药品目录调整

参照最新版医保药品目录，全国

金海实验学校强化思政教育 收看《新闻联播》纳入课表

本报讯 看新闻不仅能拓宽我们的视野，增长时事知识，而且丰富了校园生活，缓解了学习压力。2月28日，金海实验学校2005班学生钟舒婷在观看新闻联播节目后高兴地说。

每天晚上19:00-19:30，是金海实验学校三至六年级学生观看中央电视台《新闻联播》的时间。自2月27日起，该校将收看《新闻联播》作为专门的晚自习课纳入课表，要求学生准时收看，并对新闻要点进行摘记。据了解，收看《新闻联播》是金海实验学校拓宽学生视野、培养社会责任感和爱国情怀的一项有益尝试，也是该校影视教育进校园的重要内容。校长王宏星表示，收看《新闻联播》不仅是对现有信息化教学资源的有效利用，更是培养学生听、说、读、写能力，提升学生思政水平的有效抓手。（谢伟莉 张蔷薇）

永定区城乡居民 医保参保征缴完成98.3%

本报讯 笔者日前从永定区医疗保障局获悉，2021年度城乡居民医疗保险参保征缴扩面工作进入最后冲刺阶段。截至2月底，全区共参保征缴377978人，完成进度为98.30%。

自2020年10月底医保参保征缴工作启动以来，永定区医疗保障局按照政府主导、医保指导、税务主责、部门协作的原则，协同税务等相关部门，加强与各乡镇（镇）密切协作配合，压实责任主体，压紧工作责任，紧盯参保登记和缴费截止时间，倒排工期，进一步督促强化宣传动员工作，积极引导和帮助群众参保，确保不漏一户、不落一人，真正做到了基本医疗保险全覆盖。（田贵学 杨皓）

张锐：会找路子的 实干家

本报记者 王姣 向文 庾兴亮 通讯员 邱德帅

腿脚不好下不了地搞生产，也受不了远门打工，编藤椅有人上门送原料，编好了又来上门来收，特别好！说起自己的脱贫经，桑植县官地坪镇杜家坪居委会的脱贫户谷连杰首肯藤椅扶贫工厂。这个入股条件低的工作，让他家月收入突破7000元，彻底摘了“贫困帽”。

让谷连杰连连点赞的藤椅厂，是官地坪镇党委政府对外招商引资的成果，也是官地坪镇吸纳贫困劳动力家门口就业、造血式脱贫的就业扶贫新载体。为了成功引进这个藤椅加工扶贫工厂，官地坪镇党委书记张锐想了不少招数。

一次外地开会，张锐接触到了天津锡力公司的藤椅加工，跟公司负责人交流后得知，藤椅加工用工需求量大，用工形式灵活，用工要求不高，对年龄、性别等没有太大限制，他便动了心。张锐说：农村里的年轻人、有点技术活的人可以通过转移就业增加收入，增收最难的就是留在家里的老、弱、病、残，藤椅加工正好可以解决这个“老大难”问题。

回来后，张锐迅速跟党委班子成员讨论项目，并带队到天津实地考察。2019年5月，官地坪镇与天津锡力公司正式签约，随后占地15亩的扶贫工厂马不停蹄地建了起来，2019年11月8日，藤椅加工扶贫工厂正式开工。目前，扶贫工厂已生产藤椅数十万把，辐射周边瑞塔铺、利福塔等多个乡镇，带动近400名贫困户就业，人均月增收2500元左右。

在老百姓嘴里，张锐是个“肯想办法、爱找路子”的书记，藤椅厂只是他给大家找的脱贫好路子之一。没想到，日子还越过越好了！在桑植县官地坪镇水流村茶叶基地，74岁的村民周阳民越活越乐呵。去年，老人一家种植8亩白茶，纯收入1.6万多元，顺利脱贫。在官地坪镇，靠着白茶脱贫的不在少数。张锐介绍说，目前官地坪全镇白茶种植面积达5000余亩，已覆盖6个村，有2000多人从事白茶种植、加工及关联产业，近两年有近600人因白茶脱贫。

张锐有着清晰的产业发展思路，藤椅和白茶只是其中的两个“代表”。他说，官地坪镇要坚持“一主多特”的产业发展，以龙头企业带动，发展

村企合作社，鼓励庭院经济，真正实现就业有岗位、产业有订单，老百姓增收才能持续，脱贫才能彻底。张锐这样说，也一直在努力这样做。如今，官地坪镇一边巩固传统经济作物的生产，一边积极探索农业、茶叶、黑猪、蜜蜂、莓茶等优势产业规模化发展，产业发展遍地开花。

除了产业，张锐在基础设施改善上也想了不少办法。他带领党委班子认真研究国家、省、市相关政策，充分挖掘官地坪镇资源优势，积极争取项目、进“盘子”。2017年，桑植县官地坪镇入选省际边界口子镇，获得了420万发展专项资金。2020年，张锐又盯上了国家发改委关于以工代赈巩固脱贫攻坚成果衔接乡村振兴战略试点工作的相关政策文件。

2020年7月18日，桑植县官地坪镇双桥村建档立卡户熊先化拧开水龙头，白花花的自来水喷涌而出，让多年缺水的他欣喜不已。近年来，官地坪镇全力争取饮水工程，投入资金854万元，新建蓄水池40口、支主管284024米、提水工程7处，实施骨干水源、小型农田水利、水生态治理工

程，彻底解决了全镇17个村居存在水荒的3515户10306人安全饮水问题。

在长潭坪易地扶贫搬迁安置点，绿水青山环绕之中，一排排青瓦飞檐的土家民居沿着山坡而立，犹如徐徐展开的画卷。便利的交通，配套齐全的生活设施，能就业的藤椅扶贫车间，让127户411人住在这里安居乐业。

投入1800万，召开78次屋场会，建成28公里5.5米宽的乡村旅游致富路，百姓终于有了线路上车。

在同事们眼里，张锐是个“实干家”，他认定对百姓有益的事，就非得埋头干成。他带头联系镇上最偏远的非贫困村和最穷最偏远的贫困村，2019年村出列考核的时候，他联系的村从全县倒数第一一跃成为全县第一。

说一千道一万不如扎扎实实做成一件，要把实事做到群众心坎上。在张锐心里，踏踏实实为老百姓做几件看得见、摸得着的“好事”，让老百姓实实在在地觉得日子越来越有奔头，就是最大的成就。

等，能够起到缓和紧张烦躁情绪、养育心神、调畅情志的作用；地黄煮粥或枸杞煮粥服用，还可以起到补养肝肾、使肝气阴阳调和的作用；常按揉足三里，可调养脾胃；常按摩背部肝腧穴，可以滋养肝胆。

6.防火 在中医学理论中，肝脏的病理机制为多实少虚。如果春季调养不当，容易引起肝火上升。专家介绍，五脏相通，肝火上升也会影响到其他脏腑，引起心火、胃火、胆火等，出现心烦易怒、夜梦惊悸；口舌生疮、牙龈肿痛、大便秘结；口苦口干、肋肋胀满等不适症状。

专家还提醒，阴虚体质的人群，

在春天还容易出现虚火上升的问题，出现心慌失眠、耳鸣头晕、腰膝酸软等问题，因此也要防虚火。

7.适当春捂，少怒多喜 俗话说“春捂秋冻，不生大病”，防风防寒都需要做到“春捂”，不宜过早换掉棉服，尤其是体弱多病者，不可骤然换上春装；此外，春天尽管温度开始升高，但柚子、梨等性寒的水果也该列入忌口名单，以免损伤脾胃阳气。

8、注意休息、动静结合、忌动怒 怒伤肝、少吃辛辣刺激的食物，也是春季养生的要诀。

9、闲暇无事时可按揉太溪穴、涌泉穴，可以引火归元，清泻虚火。



杏林之窗
张家界市中医医院协办

1. 防风

在中医中，春季为风邪主令。而风为百病之长，风邪是外来致病因素的第一位。

专家介绍，春季人体阳气生发，肌肤腠理疏松开放，容易被外来风邪所侵，引发外感病症如上呼吸道感染、流行性感、肺炎等。这在中医中都属于温病的范围，正是春季的高发病。

外风之外，还需防内风。专家介绍，风气痛于肝，肝阴不足或肝失所养，都会诱发肝病。肝风内动或肝风上扰，则容易诱发急性脑血管病。

2. 防寒

乍暖还寒时候，气温上下波动较大，初春防寒尤其重要。专家介绍，一防外寒，外界气温变化寒邪入侵，易引起感冒等疾病；二防中寒，即为寒邪所伤。含伤阳，心属阳，寒邪入侵，心脏首先居之，因此，早春也是心血管疾病的高发期。

3. 春季宜养脾胃

肝属木，脾属土。春季肝气上升，则使肝木过旺而克制脾土，抑制脾胃消化功能，因此春季养生，也需

春季养生常识

要注意脾胃的调养。尤其是那些有慢性胃病或肠胃功能长期不好的人，在这个季节调养脾胃，对一整年的健康都很有帮助。 专家说。

4. 春季宜养诸不足

经过漫长的冬天，人体的各个器官机能都消耗较多，加上春季阳气生发，容易造成阴阳不调的状况，出现阳虚症状。如脾阳虚者胃口不好、大便溏湿、气若少神，肾阳虚者手足冰冷、腰膝酸软等。顺应自然界趋势，春天也是养诸不足的好时机。

养诸不足的基本原则，还是以补

阳为主。专家说，春夏养阳，也是老祖宗千百年来总结出来的养生要诀。

5. 温补阳气，忌酸宜甘

专家介绍，如今正值初春，寒气未退，依然可以服用一些温补食物，如韭菜、葱、姜等物，以补全身阳气之不足。

但随着天气渐暖、阳气渐升，温补会逐渐减少，转而多吃一些调和肝气、营养心神的食物。首先忌酸，因为酸性收敛，不利于阳气生发和肝气疏泄。其次，可多吃一些味甘性缓的食物，如茯苓、山药、百合、大枣