

红色旅游发展开启新篇章

我市启动 建党百年 贺龙故里帅乡行 活动

本报讯 3月30日，我市 建党百年 贺龙故里帅乡行 活动启动仪式暨红色专线产品发布会，在桑植县刘家坪中国工农红军第二方面军长征出发地纪念馆举行，开启张家界红色旅游发展的崭新篇章。

活动现场，我市发布了三条红色专线产品，并启动 建党百年 贺龙故里帅乡行 活动。省文化和旅游厅一级巡视员王超祥出席启动仪式并致辞，省旅行社协会会长左毅，省研学旅行协会会长朱贤光及省内100家旅行社商等参加启动仪式。市委常委、市委宣传部部长郭天保宣布活动开幕，市领导朱用文、欧阳斌、刘卫兵出席活动。

王超祥在致辞中说，本次活动的举

办，对应全党上下正轰轰烈烈开展的党史学习教育，恰逢其时。张家界要深入贯彻落实好中央、省委指示，以党史照亮前行之路，以党史洗涤心灵之尘，以党史激发奋进之力，发扬革命传统，传承红色基因，大力实施 三高四新 战略，奋力建设现代化新湖南。

郭天保指出，张家界是一片红色热土，拥有丰富的红色文化资源，我市利用开展党史学习教育的契机发布红色专线产品，让老区人民群众享受红色旅游发展成果，在巩固脱贫攻坚、加快乡村振兴、落实 三高四新 战略和 两地区一龙头一家园 的新征程上展现新作为、体现新担当、创造新辉煌。

（本报记者 李成义）

民盟武陵源支部开展主题教育活动

本报讯 近日，民盟武陵源支部开展学党史 守初心 主题教育活动，民盟张家界市委原主委、市政协原副主席、国家一级作家罗长江向大家详细阐述了民盟的发展历史及在新时期盟员人应有的担当和作为。

会上，大家还一起学习了中共十九

届五中全会精神。此次学习交流，盟员们学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，更深入地了解了民盟先贤与中国共产党真诚合作、同舟共济的光辉历程，坚定了走社会主义道路的理想信念，明确了作为盟员的责任和使命。

（唐小英）

扬家风 养正气

民盟永定总支部举行专题学习讲座

本报讯 3月26日，民盟永定总支部举行2021年 书香民盟 同心讲堂 家风篇专题学习讲座，民盟永定各支部及其他兄弟民主党派代表等70人参加讲座。

讲座中，市委宣讲团成员向国生以良好家风家训涵养清风正气，为新时代立德树人提供保障 为题作了生动精彩的讲解，受到了参会人员的一致好评。

据了解，一直以来，民盟永定总支部依托 民盟之家 开展培训、讲座等工作，取得了良好成效。此次活动是 书香民盟 同心讲堂 系列教育活动的开篇，今后，民盟永定总支部还将积极探索有效形式，进一步增强讲堂的吸引力，提升民盟社会影响力。

（高自安 胡红兵）

永定区召开区防指第一次防汛会商会

积极应对本轮强降雨过程

本报讯 根据最新气象资料分析，未来一周，永定区有持续性强降水天气过程，并伴有雷电、短时强降水等强对流天气。3月29日，永定区召开区防指第一次防汛会商会，要求各成员单位、乡镇（街道）切实加强值班值守，做好各项防范工作，积极应对本轮强降雨过程。

据了解，本轮强降水天气预计过程降雨量80-120毫米，最大小时雨强20-30毫米，其中30-31日受西南急流、高空槽及中低层切变共同影响有大雨，南部暴雨。会议要求各相关单位高度重视，自即日起在全区范围内提前启动防汛24小时值班值守工作，进一步加强监

测分析和预警预报，进一步搞好水利工程调度，进一步突出防御重点，加强水库、山洪地质灾害隐患点、堤防、山塘、在建涉水工程、景区、公路、铁路、矿山等重要部位、重点项目、重要对象的巡查、监测和值守工作，确保受威胁区域群众生命财产安全。同时，进一步加强督查检查力度，提高应急能力，全面开展应急演练，做到防汛知识培训、应急演练和应急预案全覆盖、常态化，切实提高人民群众应急处置能力和避险减灾能力。

（本报记者 宁惠 通讯员 覃向军）

开门搞整顿 用心办实事

市中院开展 我为群众办实事 暨爱心助学活动

本报讯 3月26日，市中级人民法院组织干警及老干支部的老同志来到慈利县杉木桥镇，开展 我为群众办实事 暨关心下一代爱心助学活动。

活动中，市中级人民法院20名留守贫困学生送上助学慰问金，鼓励他们好好学习。在随后召开的民意调查问卷座谈会上，市中院向人大代表、政协委员、基层群众通报了全市法院队伍教育整顿工作情况，听取他们对全市法院队伍教育整顿及关心下一代工作的意见建议，并开展问卷调查。

以文艺形式渗透党史学习教育

市人民医院开展 唱支山歌给党听 艺术交流活动



本报讯 唱支山歌给党听，我把党来比母亲；母亲只生了我的身，党的光辉照我心。3月27日，为庆祝建党100周年，进一步弘扬和传承党的优良传统和民族精神，市人民医院创新形式，邀请古文县爱音合唱团与该院的高山流水艺术团一道开展 唱支山歌给党听 艺术交流活动，以文化艺术的形式渗透党史学习教育。来自医院25个党支部的百余名党员干部观看演出。

歌舞表演、乐器演奏、旗袍走秀近20个节目连番上演、精彩纷呈，台上表演者激情飞扬，以最真挚的感情颂党情、感党恩，台下观众挥舞着国旗，在一个个文艺节目中感受党的光辉历程和丰功伟绩。

市人民医院高山流水艺术团团长潘庸生介绍，在建党100周年来临之际，该艺术团精心编排了一批节目，希望以歌舞的形式推动党史学习教育更加深入人心。今后一段时间，艺术团还将走进一院三区，将这种渗透式党史学习教育引向深入。

（本报记者 周密）

桑植金海学校千余师生接受革命传统教育

本报讯 历史并不遥远，伟人就在身边，家乡的红色传统、红色精神将激励我们勇往直前！3月28日，桑植金海实验学校千余名师生接受 讲红色故事，做闪光学生 革命传统教育，学习百年党史，聆听红色故事 纪念馆贺龙元帅。

贺龙纪念馆副馆长覃章衡从贺龙的

青少年成长历程、追求真理跟着中国共产党走上革命道路等方面，为大家讲述了贺龙元帅早期的革命故事。与会学生庄严宣誓，将扎根桑植这块红色的土地，继承革命传统，弘扬贺帅精神，努力塑造新时代青少年的闪光人生。

（孙海谷 谷芳）

未来5年，生态补偿机制让绿水青山更美

新华社记者 高敬

绿水青山，关系着生态环境质量，也关系着群众对美好生活的向往。

近日公布的 十四五 规划和2035年远景目标纲要，勾勒出未来5年健全生态保护补偿机制的发力方向，鼓励多种形式开展横向生态补偿，完善森林、草原和湿地生态补偿制度，建立生态产品价值实现机制。

这意味着，未来5年，我们要完善政策制度体系，打通绿水青山转化为金山银山的通道，把绿水青山保护得更好，让保护生态环境的人多多受益。

生态环境部综合司有关负责人向记者介绍，经过多年的实践和探索，我国生态补偿制度建设取得了显著成效，财政投入不断增加，补偿范围基本覆盖重点区域、重点领域，初步形成了符合我国国情的生态补偿格局。2012年，安徽和浙江开始启动

新安江流域生态补偿机制试点，按照谁受益谁补偿、谁保护谁受偿 原则，建立补偿标准体系。两省约定，年度水质达标，浙江拨付安徽1亿元，反之安徽拨付浙江1亿元。确保一江清水东流，成为安徽的必答题。

生态补偿机制有助于提升当地群众保护绿水青山的积极性、主动性。如今，新安江已成全国水质最好的河流之一，千岛湖水质稳定保持为优。

这位负责人介绍，目前，新安江、九洲江、汀江 韩江等跨省流域已开展上下游横向生态补偿，中央累计下达补偿资金74亿元。

除流域上下游横向生态补偿机制不断深入外，近年来，我国生态补偿制度不断完善，重点生态功能区转移支付制度不断健全，生态补偿实践不断深化。

这位负责人同时指出，当前我国生态补偿工作仍存在一些突出问题，如法治保障不足；补偿手段相对单

一，产业扶持、技术援助等多元化补偿方式尚未得到应有的重视；补偿资金渠道窄，投入大多以财政资金为主，权利责任划分不够清晰，补偿总体不足，地方政府和市场主体参与生态保护工作的积极性需进一步提高；生态补偿配套体系尚待完善等。

针对这些问题，规划纲要提出了有针对性的思路，如提出完善市场化多元化生态补偿，鼓励各类社会资本参与生态保护修复等。

未来，我国生态补偿的主体将更加多元化，政府、企业、社会组织和公众共同参与。补偿资金要多渠道筹措，包括财政资金、绿色金融、生态环境权益交易等。同时，补偿方式要多元化，通过对口协作、园区共建、项目支持、产业转移等，促进生态保护地区和受益地区的良性互动。此外，还要开展基于水流、森林等的生态综合补偿。

规划纲要还提出，建立生态产品

价值实现机制，并提出制定实施生态保护补偿条例。

记者注意到，前不久中央全面深化改革委员会第十八次会议已经通过《关于建立健全生态产品价值实现机制的意见》。

中国工程院院士、生态环境部环境规划院院长王金南提出，建立生态产品价值实现机制，关键是要构建绿水青山转化为金山银山的政策制度体系。 这应该成为今后5年生态环境保护和生态文明建设的新题目。

王金南提出，下一步要在4方面取得突破：一是科学界定生态产品的范围；二是突破生态产品价值核算问题；三是拓宽生态产品价值实现渠道，除了政府出资，如实施退耕还林等生态工程、建立生态补偿机制等，还要大力建立市场机制；四是提高生态产品价值实现程度，让保护者真正受益。

（新华社北京3月29日电）

西界林场38年无森林火灾

本报讯 3月28日，桑植县西界林场召开第38个森林防火联席会议。自1983年至今的38年里，西界林场森防联席会议从未间断，境内万亩国有林地也因此从未发生过森林火灾，多次被评为市、县森防先进单位。

西界国有林场位于桑植县城南侧，是桑植县城重要的生态工程林地，总面积1.24万亩，森林覆盖率为91%，森林蓄积量达9.88万立方米。多年来，该林场坚持森林防火联防制度，周密部署防护措施，定山到块下达联防任务，定期专人严格检查，并坚持森林防火 五有、六不准 ，即：有组织机构，县、场、镇、村、组都建立了森林防火联防领导小组；有宣传发动阵地，每年发送宣传资料2600多份，竖立固定标牌500多处，组织影视宣传20多场次；有扑火专门队伍，周边2镇5村16个村民小组和县直机关单位共编组9支1160人的精干扑火尖兵队；有科学的防火隔离带，周边林地垦挖了宽8米、长5200米的隔离防火带；有严格的联防制度，实行了镇、场包山，村组包段，责任到人、事故追究到人责任制；不准带火上山；不准随意野外用火；不准进山捡柴、清明、年关上香不准离人；学生不准进山野炊；森防值班人员和看山员不准擅离职守，形成一整套行之有效的森林防火办法，取得了良好效果。

（皮运楚 毛祖文）

时间确定！社保将迎来6大新变化

新华社记者 姜琳 彭韵佳

国务院近日印发《关于落实 政府工作报告 重点工作分工的意见》，指明44项重点工作的分工责任及完成时限。其中，有6项社保相关政策明确了时间安排。

这意味着，你的社保将迎来多种新变化、获得多项新福利。

退休人员养老金涨多少？4月底前揭晓

2021年政府工作报告提出，提高退休人员基本养老金。什么时候能上涨？涨多少？《意见》明确，4月底前出台相关政策。

2020年养老金发放水平提高，让1.2亿人得到了实惠。今年继续上调退休人员待遇，养老金将实现连续17年上涨。涨幅多大，答案即将揭晓。

据人社部相关负责人介绍，中央、财政对养老基金的补助力度还在持续加大。养老金累计结余4.7万亿元，预计2021年养老金收支相抵后略有结余，未来养老金发放有保障。

个人养老金制度啥样？9月底前亮相

政府工作报告提出，规范发展第

三支柱养老保险。对于这项工作，《意见》要求，9月底前出台相关政策。

第三支柱养老保险，包括国家税收等政策支持的个人养老金和市场化的个人商业养老保险业务两部分。其中，个人养老金制度还没有出台。

关于个人养老金制度，人社部相关负责人表示，总的考虑是以账户制为基础、个人自愿参加、国家财政从税收上给予支持、资金市场化投资运营。

业内人士表示，其主要目的是变百姓储蓄养老为投资养老，通过市场长期投资运营和长期领取养老金安排，实现个人养老金的保值增值。

新业态职业伤害怎么保障？6月底前明确

对于政府工作报告提出，支持和规范发展新就业形态，加快推进职业伤害保障试点，《意见》要求6月底前出台相关政策。

互联网平台经济催生大量新型就业岗位，同时去雇主化、劳动关系灵活化的特征，也使得外卖骑手等新业态从业者无法获得现行工伤保险制度的保障。

人社部此前在接受记者采访时表示，目前已经初步形成了新就业形态

人员职业伤害保障模式的思路。

据相关专家介绍，试点拟从外卖、网约车、即时递送三类行业入手，接下来政策将明确具体的筹资方式、保障情形、待遇项目以及对应的待遇标准等。

放开就业地参保户籍限制，9月底前推出

按照政府工作报告部署，今年要推动放开在就业地参加社会保险的户籍限制。《意见》明确，9月底前出台相关政策。

根据权威统计，全国已有2亿左右灵活就业人员。目前大部分城市已经放开对灵活就业人员参保的户籍限制，特别是省内城乡户籍限制已基本取消。不过，仍有部分超大城市要求必须拥有本地户籍，才能在就业地参保。

主要是部分一线城市超大的养老、医疗等社会保障水平比较高，如果完全放开参保户籍限制，将给当地带来较大财政支出压力。今年继续对灵活就业人员给予社保补贴，同时推动放开参保的户籍限制，将成为稳就业、保民生的重要举措。业内专家说，

居民医保人均补助增30元，5月底前出政策

根据政府工作报告安排，居民医保和基本公共卫生服务经费人均财政补助标准分别再增加30元和5元。《意见》要求，此项工作5月底前出台相关政策。

按此计算，城乡居民医保人均财政补助标准上调后将达到每人每年580元，同步提高个人缴费标准40元，达到每人每年320元；基本公共卫生服务经费人均财政补助标准上调后将达到每人每年79元。

医疗费用跨省直接结算全覆盖，2022年年底前完成

政府工作报告提出，到明年年底前每个县至少要确定1家定点医疗机构，提供包括门诊费用在内的医疗费用跨省直接结算。《意见》安排，这项工作2022年12月底前完成。

今年2月，我国新增15个省区作为普通门诊费用（不含门诊慢特病）跨省直接结算试点。目前全国已有27个省开展门诊费用跨省直接结算试运行。

（新华社北京3月28日电）



杏林之窗
张家界市中医医院协会

1、什么是刮痧疗法？

刮痧是指利用表面光滑的硬物等作为刮痧器具（如玉石、牛角等）配以介质（水或润滑油剂等），在人体表面特定部位（经络、穴位、疾病反应点）上反复刮拭，刮出痧疹，从而达到防治疾病的目的的一种疗法。

2、刮痧的适应症有哪些？

刮痧最经典的治疗病种是中

刮痧疗法

暑、急性胃肠炎、感冒发热等。刮痧治疗颈椎病、偏头痛、各种慢性病如慢性胃炎、支气管炎、关节炎、失眠等。对于宝宝的常见病如发热、咳嗽腹泻、厌食等效果也不错。还可调节健康状态，治疗亚健康。

3、哪些人不宜刮痧？

a、患有皮肤溃疡等皮肤病：因为刮痧要刮皮肤表层，若有溃疡，容易破裂感染，加重病情。

b、患有血友病或白血病：由于刮痧会使局部充血，血小板少者应

慎刮。

c、需要刮痧的部位有外伤：比如手臂挫伤、背部破皮、或腿部骨折等。

d、孕妇：特是腹部、腰骶部等部位，不能刮痧，否则容易引起流产。

e、心力衰竭、肾功能衰竭、肝硬化腹水或全身重度浮肿等患者，这些入刮痧易对身体造成更大的伤害。

f、下肢静脉曲张患者，此类人群最好不要刮痧。

4、刮痧的注意事项是什么？

对于初次刮痧者，应做好解释工作，消除其紧张情绪；刮痧时应选择自然舒适的体位，手法由轻到重以刮痧者的忍受为度，用力要均匀；刮痧后可休息一会儿，并喝适量温开水，禁生冷、油腻食物；不可马上用水洗刮痧部位，夏季不要对着风扇及空调吹；刮痧后不宜发怒，应保持情绪平静；1-2天不要洗澡；刮痧部位未退痧之前不宜在原处进行再次刮痧；如有不适应立即停止刮痧，平卧休息，并喝适量温开水；刮痧数次后若病情未减轻，应去医院就诊。

（市中医院针灸科）