

20名导游员同场角逐 第八届导游员大赛落幕

本报讯 4月29日，第八届 黄石寨索道杯 导游员大赛暨武陵山片区技能大赛（导游员）选拔赛决赛举行。湖南省文化和旅游厅二级巡视员喻树长、副市长欧阳斌出席并为获奖选手颁奖。

此次大赛由湖南省文化和旅游厅、张家界市人民政府指导，张家界市文化旅游广电体育局、张家界市人力资源和社会保障局、张家界市总工会主办，张家界市旅游协会承办。比赛分为初赛（理论考试）、复赛、决赛三个部分，比赛内容包含景点讲解、知识问答和才艺展示等。

20名导游员经过激烈角逐，陈赛获得此次比赛一等奖。

欧阳斌对此次活动的成功举办表示热烈的祝贺。他指出，张家界从 养在深闺，到举世闻名，导游员功不可没。他希望导游员不断完善自己，为把张家界加快建设成为世界一流旅游目的地贡献导游员力量。

喻树长指出，张家界作为湖南旅游的龙头，在导游员队伍建设方面也是全省的龙头和示范。张家界旅游主管部门和行业协会要进一步加强与导游员群体的互动和交流，注重培养和选拔优秀导游员，让导游员成为张家界乃至湖南的一道特别的人文风景，为我省建成旅游经济强省、打造 锦绣潇湘 全域旅游品牌提供人才支撑。（本报记者 潘鑫）

我市实现进出口总额6323万美元 全市外贸外资增速居全省前列

本报讯 4月30日，我市2021年一季度商务和开放型经济形势分析会召开。市政协副主席、市商务局局长王光明参加。

1-3月，我市实现进出口总额6323万美元（人民币4.11亿元），同比增长476.1%，完成年度目标任务的39.1%；市招商引资共签约项目17个，签约金额477.33亿元,其中签订正式合同项目11个，签约金额272.33亿元;全市累计实现社会消费品零售总额46.41亿元，同比增长21.7%，完成年度目标任务的21.04%。全市外贸外资增速居全省前列，市场消费情况也有较好发展。

（本报记者 王妍）

市中医医院中药科荣获 湖南省工人先锋号 称号

本报讯 近日，在湖南省庆祝 五一 国际劳动节暨先进集体先进个人表彰大会上，市中医医院中药科被授予湖南省工人先锋号 称号。

在2020年新冠肺炎疫情发生期间，市中医医院中药科32名职工一同请战，加班加点20余天，紧急采购、调配、煎煮、打包生产预防中药汤剂5万多人次，共计25万余剂，消耗中药饮片30多吨，第一时间送到了奋战在一线医护

人员和疫情防控人员手中。此外，该科室主持省、市科研课题4项；主持永定区和武陵源区的中草药资源普查，发现中草药1000多种，发现新物种3个，新分布物种4个，摸清了中药资源家底，编写了《永定区中药资源调查报告集》，为市、区政府旅游地区中草药资源的保护开发与利用，发展地方经济提供了科学依据。

（王源）

把牛奶倒沟里？别把青年人带沟里！

王明玉

澧水絮语

这两天，为打投偶像而倒奶的事引发网友强烈批评。

粉丝购买赞助商奶制品后，扫描瓶盖内的二维码才能为偶像助力。买得越多助力越多，喝不完又转卖不了，直接倒掉便成了最 快捷 的处理方式。偶像能不能出道不得而知，但可以预见的是，节目组和赞助商却获得了高温度和巨大收益。

对此，我们不禁想问：策划这种打投方式之初，有没有考虑到可能造成大量浪费的风险？有没有想过本该承担的社会责任？在这个前有劳动节后有青年节的假期，这样的节目、这种营销方式又将给青年人造成怎样的不良影响和引

导？

归根结底，大量牛奶被倒 的背后，是以浪费和挥霍为代价的吸晴牟利，是对劳动的不尊重、对法律的亵渎和蔑视，其最终结果是误导、侵犯了青年人的追求和三观，不只是把牛奶倒沟里，而是把青年人带沟里！

就在节前，4月29日通过的反食品浪费法明确提出 应当 树立文明、健康、理性、绿色的消费理念 形成科学健康、物尽其用、防止浪费的良好习惯 。厉行节约,反对浪费 不再只是柔性倡议,而是被纳入法律条文的刚性要求,违规者将受到法律的惩罚。

坚决抵制浪费之风！粉丝多些理性克制,避免跟风盲从;节目组、相关平台和企业更要主动作为,时刻记得并肩负起自身的社会责任。（据新华社）



零溪镇用阳戏演唱党史

本报讯 近日，慈利县零溪镇朝阳村采用 文艺+学习 的表演形式，深度融合党史学习教育，为党员群众送去了一场趣味横生的党史阳戏演出。

此次阳戏演出以 知史爱党 为主题，分为 百姓颂党恩、送戏下乡村、支书入户讲、建设新朝阳、幸福奔小康 五个场景，将村 两委 组织党史教育演出和支部书记入户宣讲党史等现实中的事例搬上舞台，生动形象地叙述了朝阳村党支部如何创新性开展党史学习教育的经过。

原来表演的是我们朝阳村自己的

郑台村举行党史学习教育屋场板凳会

本报讯 4月28日，慈利县龙潭河镇郑台村举行党史学习教育屋场板凳会。

板凳会上，该村支部书记讲叙红军长征途中故事，教育引导广大党员、干部坚定理想信念信仰，学史明理，学史增信，学史崇德，学史力行；结合实际，

故事，有趣又有学习教育意义，我们也要向故事里的党员学习，多读书、多看报，从党史中汲取力量，做一名乡村振兴的服务员。老党员们说起这阳戏表演，连连称赞。

朝阳村党支部书记刘铁国表示，村 两委 策划将党史学习教育内容以戏剧的形式表达出来，就是为了让党的理论 飞入 寻常百姓家，让党员和群众在享受文化娱乐活动之余提升党性修养，更要让党史学习教育成为基层党组织的一盘 家常菜。（于伟 谷绍楠）

对民法典中婚姻家庭纠纷、借款合同法律规定及纠纷处理，反诈骗常识，进行了解和宣传，让群众懂法、学法、守法、用法 进一步提升广大群众的法律意识 推进乡村社会治安综合治理,维护农村社会和谐稳定。（吴志华 罗伯红）

打卡 民宿作为必选清单。假日期间，梓山漫居、五号山谷、璞舍、镜立方等特色精品乡村民宿入住率高达98%，并进一步带动了土特产品、旅游商品的消费。（宁奎）

在漫漫历史长河中,人类社会青年英雄辈出,中华民族青年英雄辈出。

穿越百年风雨，一股青春的力量，始终在华夏大地激荡。

100年前，13名平均年龄28岁的中共一大代表，酝酿了 开天辟地的大事变 。一个崭新的时代由此开启，中国革命的面貌就此改变。

100年后的今天，新时代中国青年共产党员继承先辈的传统，昂首阔步走上中华民族伟大复兴的征程，正在不断书写新的光辉篇章。

迎难而上，澎湃青春的热血

祖国西部边陲，巍巍喀喇昆仑。

去年6月，茫茫群山、雪峰雪谷之中,陈红军、陈祥榕、肖思远、王焯冉四位烈士,用鲜血谱写了一曲新时代青年共产党员的英雄赞歌。

面对有关外军的非法侵略挑衅行径,他们顽强奋战、不计生死,用生命捍卫了国家主权和领土完整。

对于青年一代,习近平总书记一直寄予厚望：青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量,国家的希望在青年,民族的未来在青年。

初生牛犊不怕虎,越是艰难越向前。

当新冠肺炎疫情突如其来，青年共产党员选择做冲锋在前的勇士,彰显青春的担当

2020年4月8日,贵州省第八批支援湖北医疗队成员杜富佳在贵阳结束最后一天的隔离观察,返回涪潭继续投入医疗工作。回忆起在武汉战斗的日日夜夜,杜富佳说：我是一个平凡的医务工作者,救死扶伤是我的使命。

从湖北武汉、到黑龙江绥芬河，再到河北石家庄，无数青年白衣为甲、逆行出征，在抗疫一线经历特殊的成人礼，彰显了青春的蓬勃力量，交出了合格答卷。

当滔天洪水汹涌而至，青年共产党员选择做不畏艰险的斗士，澎湃青春的热血

守堤的党员干部成千上万，我只是其中之一。 去年夏天，暴雨如注，洪水肆虐，来自湖南的青年乡镇干部夏儒在大堤上度过自己29岁的生日。那天,他没有和亲友团聚,只在通宵值守后,早餐吃了两个鸡蛋,但他说：这是我最有意义的一个生日。

从长江、淮河沿岸，到洞庭湖、鄱阳湖、巢湖、太湖，万里抗洪前线上，闪烁着无数青春的脸庞。时代呼唤担当。迎难而上、挺身而出的青年共产党员，又何止在抗疫、抗洪战线！

年轻的四川省森林消防总队凉山

他们，用行动告慰先辈

新时代中国青年共产党员素描

新华社记者 王 鹏

支队西昌大队队员们，追随木里3·30森林火灾灭火勇士的足迹，去年再次扑灭了发生在西昌、木里的火灾；

长春市消防救援支队特勤大队代理副大队长刘亮，在汶川抗震救灾、松花江抗洪抢险、长春依林小镇地下商场火灾扑救等5300多次急难险重任务中冲锋陷阵；

百余年前，青年毛泽东在《湘江评论》创刊词中疾呼：天下者，我们的天下。国家者，我们的国家。社会者，我们的社会。我们不说，谁说？我们不干，谁干？

青春的激情穿越时空，不断迸发出强大的力量。我们正见证，新时代青年共产党员不怕苦、不畏难、不惧牺牲，用年轻的肩膀扛起如山的责任，展现出青春激昂的风采。

执着坚守，永怀不变的初心

海拔5231米的唐古拉山口，是我国海拔最高的交警执勤点位。

为守护青藏公路这条 生命线，西藏自治区安多县公安局交警大队秩序中队中队长达瓦云旦在这里驻扎了9年。

达瓦云旦还记得2019年春节，109国道唐古拉山段出现罕见降雪大风天气，气温低达零下30摄氏度，积雪最深处达1.5米，堵塞车辆600余辆，滞留人员1300余人。原本打算回家的他，马上组织开展救援，一干就是59天。

与其说我在这里守护公路，不如说是在守护幸福。 在达瓦云旦看来，青藏公路不只是运输物资的路，更是承载更多人来到西藏、建设西藏的幸福之路。

驻守高寒边疆，守望祖国和人民。从雪域高原放眼整个华夏大地，无数像达瓦云旦这样的青年共产党员，把个人的成长和国家的前途命运相结合，坚守着不变的初心和使命。

2013年，大学毕业后，王萌萌放弃城市生活，来到农村挥洒汗水。

回忆起当时的选择，如今已是安徽省定远县西孔村党总支第一书记的王萌萌说：多一个人回来，家乡就多了一份脱贫致富的希望。

在泥泞的田埂上实地考察、和村民围坐在小桌前交流致富经验、建设扶贫就业驿站 在王萌萌带动下，西孔村从曾经的 落后村 变为产业兴旺的 明星村 。

不同的选择，同样的坚守。南梁革命纪念馆陈列展览科科长王雅丽在离家千里之遥的大西北，十数年如一日弘扬革命精神。

作为讲解员，她投入演遍了《南梁建立苏维埃》《巧儿追梦》等10多个红色节目，宣传南梁革命斗争史；面对不同受众，她将讲解词细化为青少年版、专家学者版、普通游客版等多个版本。她把每次讲解都当作一次革命精神的洗礼，也让更多人了解了这块红色热土的革命历程。

蜿蜒在崇山峻岭和滔滔江水之间的玉磨铁路线上，平均年龄30岁的中铁四局玉磨铁路青年突击队驻守大山深处5年。他们逢山开路、遇水架桥，将汗水挥洒在 一带一路 建设事业上，新时代的青春旗帜在彩云之南飘扬。

激荡百年风云，历经岁月变迁，代代相传中，青年共产党员始终执着坚守为国为民的初心，坚定不移

1921年，中国革命的航船从南湖扬帆起航。

为还原那段峥嵘岁月，浙江嘉兴学院一批青年师生自编自导自演话剧《初心》，再现 红船精神 的时代魅力。中共一大代表视天下为己任、坚定信念化险为夷的一幕幕也深深印刻在青年学子的脑海之中。

自2017年首演以来,三年多时间，几届学生演《初心》、学党史,团队中先后有数百人次递交了入党申请书。信念和初心融入血脉,新时代青年共产党员胸怀忧国忧民之心、爱国爱民之情,不断奉献祖国、奉献人民。

奋进不息，续写复兴的篇章

夏日的清华大学，既有古典的雅致，又饱含青春的活力。

从一所由 庚子赔款 建立的留美预备学校，成长为如今自信开放的知名高校，110年的风雨沉浮，清华大学亲历了中国近代以来的沉沦与屈辱，也更加深刻感受到新时代中华民族的奋起与复兴。

从创建清华大学乡村振兴工作站，到组织科研突击队进行疫苗研究和抗体研发 清华师生在科研、扶贫、抗疫等一线接续奋进，以聪明才智贡献国家，以开拓进取服务社会。

不久前，习近平总书记在北京大学考察时强调：当代中国青年是与新时代同向同行、共同前进的一代，生逢盛世，肩负重任。

时代在变，但奋斗的底色不能变。新时代的青年共产党员在攀登知识高峰中追求卓越人生，在不懈奋斗中践行青春誓言。

我们是谁，我们从哪里来？这一古老而深刻的命题，吸引着付巧妹投身于古人类研究。80后的她,致力于开发创新古基因组实验技术,专注探索人类群体的起源与演化。有人问付巧妹：你的研究有什么

么用？ 在艰难维持实验室的时候，她也曾想过要不要改做热门研究。但最终，付巧妹选择了坚守。

她的科研成果在世界范围内推动人类学、演化遗传学等相关领域的发展，更为提升我国相关领域的学术影响力和国际话语权提供了重要助力。《自然》杂志评价她： 确立了中国在古DNA与古人类研究领域强有力的国际地位 。

同样身为 80后，北京集创北方科技股份有限公司董事长张晋芳则在创业之路上披荆斩棘。

他自23岁开启创业之旅，带领研发团队屡次攻克显示芯片产业的 卡脖子 难题，用1200余项专利实现显示芯片关键技术的本土化，有力增强了显示芯片国产化能力。

青年科研工作者赶上了建功立业的好时代。个人发展梦想与国家民族前途深度融合，这是当代青年莫大的幸福。 张晋芳说。

立鸿鹄之志，成栋梁之才。不同行业、不同身份的新时代青年共产党员,积极投身国家民族发展的洪流,在时代的舞台上施展才华、建功立业。

上海盛东国际集装箱码头有限公司桥吊司机张彦，带领团队七次刷新集装箱桥吊单机和船时量作业效率的世界纪录，是全世界驾驶集装箱桥吊速度最快的人。

杭州技师学院教师蒋应成代表中国出征第44届世界技能大赛，荣获汽车喷漆项目冠军。这是我国参赛者首次在该项目蝉联冠军。

南极科学考察队乘坐 雪龙2号乘风破浪，考察中获取一批又一批珍贵数据和样本，为我国成为极地考察大国奉献无悔青春

复兴的伟业，需要在传承中发展，在发展中走向胜利。青年怎样，中国就将怎样。

拉开时间的望远镜，在与历史的对照中，我们更能清晰地发现青年共产党员精神的一脉相承、理想的赓续不绝。

中共一大召开时毛泽东是28岁，周恩来参加中国共产党时是23岁，赵一曼牺牲时是31岁，邱少云牺牲时是26岁，雷锋牺牲时是22岁，王继才第一次登上开山岛时是26岁

青春万岁，强国有我；时光不老，奋斗不止！

习近平总书记的话语在新时代青年共产党员心中久久回荡

中国梦是历史的、现实的，也是未来的；是我们这一代的，更是青年一代的。中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。 新华社北京5月3日电

桑植县建立62个 林业有害生物监测点

本报讯 日前，桑植县八大公山镇林业有害生物监测点落成。至此，该县62个林业有害生物监测点圆满完成建设任务。

为确保全县380多万亩森林资源安然无恙，桑植县实施 早查、早防、早治、治小、治了 的方针，从2020年7月至2021年4月，出动技术力量45人，投入经费26.9万元，新建62个林业有害生物监测点，为及时发现和火速根除有害生物提供了保障。（皮运楚 魏良华）



杏林之窗

张家界市中医医院协办

1、莴笋

五月吃什么时令蔬菜？莴笋是首选。莴笋的含钾量较高，有利于促进排尿，能适当减少心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。莴笋中含有少量的碘元素，它对人的基础代谢、心智和情绪都有重大影响。因此，经常食用莴笋有助于消除紧张，帮助睡眠。

2、胡萝卜

在气候多变，雾霾频发的春夏之交，胡萝卜不失为一种既符合时令又符合健康流行趋势的食材。胡萝卜营养价值也很高，它含有的β-胡萝卜素能够预防心脑血管病，调节血脂血压，清除自由基。而且β-胡萝卜素

五月吃什么时令蔬菜

在体内还能转化为维生素A，能够维护视网膜以及上皮组织的功能，对眼睛很有好处，是非常健康的食品。

胡萝卜素是一种脂溶性物质，吃胡萝卜时最好是用油来烹调食用，或是与猪肉、牛肉、羊肉同炖，也可做成胡萝卜馅饺子吃。生吃胡萝卜只有10%左右的胡萝卜素被吸收，其余均被排泄。

3、豆芽

春夏之交，要多吃生发阳气的食物。而芽菜主生发，所以，经常吃些豆芽，利于身体阳气的生发。春季风大、干燥、代谢旺盛，容易口腔溃疡，和缺乏维生素B2有关。而绿豆芽富含维生素B2，是预防和治疗口腔溃疡很好的食物。绿豆芽吃法很多，可以凉拌、清炒。如果平时四肢寒凉的，可以炒吃。如果属于实热体

质，容易上火的，可以凉拌。

4、黄瓜

《本草纲目》中记载，黄瓜味甘性凉，有清热、解渴、利水、消肿的功效。对春季常见的烦躁、喉痛等症状，都有帮助。现代医学认为，黄瓜中含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道，有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。

但黄瓜偏寒，脾胃虚弱、久病者宜少吃。黄瓜很适合用来凉拌，比如黄瓜木耳、蒜拌黄瓜等。脾胃虚寒的人可以清炒黄瓜，或者做黄瓜馅儿水饺。

5、豌豆

豌豆是应季蔬菜，颗粒圆润鲜绿，十分好看。豌豆可不是只以外貌

取胜，它含有丰富的维生素A，有护眼的食疗功效；另外，其维生素C含量比干豆要高得多，好吃又有助于提高免疫力。豌豆富含镁、锌、蛋白质和维生素PP等，对心脏保健具有很好的功效。

在选购豌豆时，要选深绿色、有光泽的新鲜豆子，掐一下，嫩的有水流出的，老的则硬硬的。豌豆中的钙和磷的含量并不高，所以，我们在食用豌豆的时候，要注意选择钙的含量比较高的配菜，例如白菜或是一些豆制品，这样的配菜既增加了口感又提高了营养。

6、芹菜

芹菜长得梗嫩叶鲜，味道最是香脆。芹菜富含视黄醇以及钾、钠、钙、磷等成分。夏天来临，更容易肝火旺盛，人很容上火，出现便秘，而芹菜含有非常丰富的纤维素，对降低血压、改善便秘都是非常有辅助的。所以，吃芹菜降火。