

湖南等地切实提升党史专题宣讲效果

新华社记者

90岁老党员对话青少年，沙盒游戏复刻红色建筑，传统小戏融入宣讲

党史学习教育开展以来，湖南、湖北、广东、广西等地围绕学党史、悟思想、办实事、开新局的要求，创新内容和形式，切实提升党史专题宣讲效果。

湖南精心组织宣讲队伍，深挖本土红色资源，广泛采用线上线下相结合的方式，开展面向基层的分众化、互动化宣讲活动。截至4月底，湖南省委宣讲团共开展主题宣讲210余场，各市州及县市区宣讲团共开展主题宣讲2100多场，全省开展基层微宣讲5万多次，直接受众超500万人。

针对青少年群体，湖南省湘潭市在中小学开展“星火传承耀百年”主题宣讲活动，通过党史微故事、党史视频短片、老党员赠送图书、红歌合唱、组诗朗诵、红色家书演绎等形式，介绍重大历史事件和党的发展历程。还设有90岁老党员与青少年互动交流的环节，重温红色故事，传承红色基因。

红色衡阳出英豪，救国救民共产党；屋场恳谈暖人心，奔向复兴民富强。近日，在湖南省衡南县岐山办事处

处东华村肖家岭屋场，一段轻快的渔鼓表演拉开屋场恳谈会序幕。

衡阳市在群众最熟悉的地方、用群众最熟悉的方式开展党史学习教育，以屋场为小平台，撑起服务群众的大舞台。截至4月底，衡阳市已召开屋场恳谈会3900余场次，参与群众达30万余人次。

湖南省委宣传部、省委讲师团组织专家精心备课，形成了一批党史专题宣讲精品课程，面向省直机关、国有企业、高等院校及基层单位提供菜单式点单宣传服务，深受基层欢迎。

最好的党史专家派到基层，把党史课堂开到田间，把党的富民惠民政策讲到基层党员心头。专家讲得精彩，党员听得认真。让党员听得流泪的场景，好长时间没见过了。湖北省鄂州市鄂城区杜山镇党委副书记李怀明感慨。

在湖北省十堰市，一批劳动模范成为党史学习教育活教材，增强了党史宣传教育的感染力和吸引力。郧西县把新时代文明实践中心和304家实践所（站）作为党史学习教育阵地，采取院场会+文艺+等形式广泛宣讲党史，让党史学习教育走进千

家万户。根据受众需求，郧西县将郧西三弦、传统小戏等群众喜闻乐见的艺术形式融入宣讲，打通党史学习教育宣传的“最后一公里”。

广东在党史专题宣讲中注意聚焦青少年，赓续优良传统。广州、深圳等地的互联网企业策划青少年传承红色基因志愿宣讲等活动，让青少年扮演党史人物或担任红色主播，借助解说、故事会、情景剧、歌舞剧、歌曲、朗诵等形式，融入VR全景、虚实主播同框、沙盒游戏复刻红色建筑等直播黑科技，让红色文化可亲、可近、可爱。

广东多地积极组织党史进校园系列活动，广泛开展学党史专题党课、团课和学党史、强信念、跟党走青少年党史专题宣讲活动。珠海以加强珠海澳门两地青年交流为抓手，以读书分享会、党史公开课的形式，组织优秀青年参与活动。

韶关将红色故事融入歌舞、小品、快板等艺术形式中，通过金鸽鸽瑶乡文艺宣讲队等开展文艺下基层宣讲。广州策划了红色文化轻骑兵之追寻革命足迹活动，沿着广州起义参战部队改编的红四师的转战路

线，途经广州花都、惠州龙门、河源紫金等地，把沿途革命遗址作为党史学习教育课堂，带去文艺展演、红色经典诵读、微党课、大学生同走革命史迹等活动。

连日来，广西壮族自治区宣讲团深入各地开展党史专题宣讲活动，迅速掀起热潮。广西桂林市用好红色资源，开展红军长征突破湘江红色教育研学等浸入式宣讲活动，直达人心。

位于桂林市全州县的红军长征湘江战役纪念园，主要包括纪念馆、纪念林两大功能区，是红色教育和党史学习教育的重要阵地。全州红军长征湘江战役文化保护传承中心副主任周运良说，这段时间到纪念园开展党史学习教育的党员干部群众特别多，仅五一长假的第一天，各地游客人数超过3万人次。

全州县委书记林武民说，当前正在开展的党史学习教育，坚定了党员干部的理想信念。我们一定会铭记历史，传承好红色基因，坚定走好新时代长征路。他说。

（记者谭畅、李伟、邓瑞璇、何伟）
新华社北京5月6日电

永定区政协赴皖学习古树名木保护经验

本报讯 日前，永定区政协组织10多名政协委员来到安徽省黄山、九华山等地，学习古树名木保护经验。

多年来，黄山景区坚持实行古树名木分级保护制度和建立“一树一策”“一树一册”保护方案，建立古树名木保护经费投入机制，建立健全古树名木图文数据库管理系统，推广运用新技术、新材料，提高古树名木保护科技含量。九华山风景区为保护古树名木，对景区内的古树名木进行挂牌保护，每年由景区财政拨付50万元专项用于古树名木保护与复壮工作。泾县茂林镇于2010年建成全省首个古树公园。

濂江古树公园。该古树公园落实了古树挂牌，并在古树名木的养护、复壮和日常养护方面进一步明确了管理和养护责任。此外，该公园在突出古树保护的同时，将古树景观价值、科普教育功能向社会融入，为该县全域旅游发展和生态文明建设打造了一个靓丽的绿色亮点。

就如何搞好永定区古树名木保护，调研组建议，加强制度建设，依法保护好古树名木；摸清底数，制定针对有效的保护管理措施；加大复查力度，挖掘更多的古树名木；建立完善的管护机构，加大财政经费投入，把古树名木保护责任落到实处，推动古树名木保护工作规范化、科学化和常态化。同时，加大宣传力度，发动群众，提高古树名木的保护意识。

（田贵学）

桑植县农村公路总里程达5926公里

本报讯 日前，笔者从桑植县交通运输局了解到，截至目前，全县农村公路总里程达5926公里，23个乡镇（场）水泥路通畅工程率达到100%，299个建制村公路通达率实现100%，299个行政村通客车率达100%。

2016年以来，桑植县农村公路建设突飞猛进。实施交通重点建设项目23个，计划总投资170.8亿元，其中省管项目83.2公里，已按计划完成年度投资14亿元，累计投资16.5亿元；市管项目6个，已实施年度投资1.4亿元，累计投资1.6亿元；县管项目14个，已累计投资6.3亿元。共争取中央、省、市补助资金7.4亿元，累计完成投资14.18亿元，2020年度完成自然村通畅430个880公里，通达186公里，窄路加宽112公里。整个“十三五”期间完成通乡油路428公里，通村公路1930公里，通达工程753.1公里。（皮运楚 冯程）

车轮掉水沟 众人携手救

本报讯 太谢谢你们了！近日，在永定区小温线茅岩河漂流景区入口处，因车辆受困被成功解救，驾乘人员向参与救援的交警及镇干部表达谢意。

当日上午，市公安局交警支队直属一大队温塘中队中队长张箴云带领几名辅警与茅岩河镇政府干部一起沿小温线开展交通巡逻。10时40分左右，当他们巡逻至茅岩河漂流景区入口处时，发现一辆小轿车右前轮掉进公路排水沟内。

了解情况后，张箴云组织几名辅警会同镇政府干部一同展开救援。他们首先采用千斤顶支撑的方式救援，但因排水沟较窄，无法找到放置千斤顶的合适位置，该方式以失败告终。他们没有气馁，决定在受困车辆车轮下支撑石头，再借助车辆动力脱困。于是，他们从附近搬来大石头，借助千斤顶的支撑力，忙碌半个小时左右才将石头放置到合适位置。

一切准备就绪后，张箴云主动提出驾驶车辆脱困，凭借其丰富的驾驶经验，经过反复尝试，受困车辆得以成功脱困。（赵前进）



乡村道路交通安全顽瘴痼疾整治

日前，慈利县阳和土家族乡开展交通安全顽瘴痼疾集中整治行动，对骑摩托车不戴头盔、超限超载等行为开展规范劝导。

宋世秀 王磊 摄

我市开展优化营商环境专题培训

本报讯 4月29日，市工信局和湖南竞网联合主办的“优化营商环境落实惠企政策暨两上三化专题培训会”召开。

据了解，本次培训旨在贯彻落实习近平总书记关于发展民营经济的系列重要指示，传达市委、市政

府关于优化营商环境、新型工业强基倍增三年计划行动的相关政策内容，鼓励广大企业实行数字化转型。下一步，市工信局将抓环境优化，为企业发展排忧解难，进一步优化营商环境；抓政策宣传，形成长效机制，做好跟踪督促，全力推

动各项惠企政策落实；抓优质服务，继续开展“专精特新”小巨人企业培育、湖湘精品品牌能力提升、“两上三化”、技术创新、破零倍增等主题服务活动，服务中小企业，助推企业高质量发展。

（本报记者 陈洁 通讯员 宋琳霞）



杏林之窗

张家界市中医院协办

1、饮食

立夏之季，从精神上应保持良好的心态，避免暑喜暴怒伤及心阳，老年人更应注意预防心脏病的发作。在饮食上应以低脂、低盐清淡食物为主，多食用维生素含量高的蔬菜水果。清晨可吃洋葱少许，晚饭后饮少量红酒，以保持气血通畅。增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。

此时饮食宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维素为主，多吃蔬果和粗粮。平时可多吃鱼、瘦肉、豆类、芝麻、小米、玉米、香瓜、西红柿等，少吃动物内脏、肥肉等。多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又起到强心的作用。

此外，立夏之后气温回升很快，且多风，蒸发强烈，大气干燥，再加上天热出汗，所以要注意补水。补水的方式很多，比如喝水、吃饭时多喝汤等，喝水最好喝温白开水或是淡盐水，要少喝或不喝凉（冰）饮料。另外，从冰箱里

5月养生小窍门

取出来的食物，最好不要急着吃，应在常温下放一会儿再吃，且一次不要吃得太多。特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃冰凉食物。

2、精神

立夏以后，天气转热，人的心神易受到扰动，出现心神不宁。因此，这个时节人们要格外重视精神的调养，应该保持神清气和、心情愉快的状态，安闲自乐，闭目养神，切忌情绪波动激烈。

立夏之后，昼夜长短更明显，此时顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也应相对晚睡早起，以接受天地的清明之气，但仍应注意睡好子午觉，尤其要适当午睡，以保证饱满的精神状态。

3、运动

夏天天气炎热，血液循环加速，心脏容易负担过重，所以夏天要慢养心，不能劳累。只有心先慢下来，呼吸才慢得下来。休息时要减慢生活节奏，使心跳减慢、呼吸频率降低，生命活动的节奏慢下来，心脏才能得到休息。

夏天温度高，体表的血量分布多，容易导致老年人出现心脑缺血症状。而且，夏天出汗多，易导致

血液黏稠度增高，所以夏天要降低活动强度，可选择相对平和的运动如太极拳、太极剑、散步、慢跑等，避免运动过后大汗淋漓过度出汗，并适当喝一点淡盐水。但是，该出汗时则要出汗，也不能闭汗。

此外，还应注意的是，此时早晚仍比较凉，日夜温差较大，要注意早晚适当添衣。

4、预防

立夏以后天气炎热，为了散发体内的热能，人体的表皮血管和汗腺孔扩张，出汗很多，入睡以后就容易使身体受凉，从而发生感冒。

热伤风 病情较轻的一般无发热及全身症状，或仅有低热、头痛、全身不适等症状；病情较重的常有高热，而且出汗后热仍不退，并伴有头痛、沉重如裹、身体酸懒、倦怠无力、口干但不想喝水、小便黄赤、舌苔黄腻，有些患者还会出现呕吐或腹泻等症状。

5、预防

夏天天气炎热，血液循环加速，心脏容易负担过重，所以夏天要慢养心，不能劳累。只有心先慢下来，呼吸才慢得下来。休息时要减慢生活节奏，使心跳减慢、呼吸频率降低，生命活动的节奏慢下来，心脏才能得到休息。

夏天温度高，体表的血量分布多，容易导致老年人出现心脑缺血症状。而且，夏天出汗多，易导致

新冠疫苗接种热点问题解答



12. 接种疫苗后，就可以摘掉口罩了吗？

答：仍需按规定佩戴。我国在人群疫苗接种达到较高免疫水平之前，无论是否接种疫苗，在人群聚集的室内或封闭场所，仍需继续佩戴口罩。

13. 新冠疫苗接种证明能替代核酸报告吗？

答：不能。接种疫苗可以在一定程度上降低感染风险，但任何疫苗的保护效果都不能达到100%，必要时仍应配合相关部门进行核酸检测。

14. 得过新冠病毒肺炎，或是无症状感染者，还有必要接种新冠病毒疫苗吗？

答：对于多数传染病，人体在感染病原体后会产生一定的免疫力，这部分人群通常不属于疫苗接种对象。目前对于接种前已知的新冠肺炎确诊病例、无症状感染者，暂不建议接种新冠病毒疫苗。

15. 海鲜/鸡蛋/青霉素过敏可以接种新冠病毒疫苗吗？

答：新冠病毒疫苗不含海鲜/鸡蛋/青霉素成分，如健康情况符合接种条件，可以接种。

16. 不确定自己是否适合接种怎么办？

答：如果确实属于接种禁忌的，是不能提供接种服务。如果属于接种事项列明的情况，建议在接种前如实向接种医生告知，以便医生充分评估以后确定是否适合接种。

17. 已经接种了新冠疫苗，是否

需要再次接种？

答：国药中生介绍，整个临床研究过程中，现在观察到疫苗保护持久性是半年左右数据，中和抗体持久性也是在半年左右。整体设计的临床过程中设计了加强针接种，观察抗体持久性和保护力水平，目前初步得到的结果来看，加强针可以有效提升中和抗体滴度，有效提升抗体持久性，同样可以有效提高疫苗抗变异的能力。

未来还要在海外开展三期临床研究来持续地观察抗体持久性、保护持久性，是否需要进行加强针的接种？何时来打？还是要根据未来三期临床的研究结果来回答。

18. 新冠疫苗有什么预防效果？

答：疫苗本身有预防感染、发病、重症和死亡的作用。现在我们得到的有效性结果是我们临床实验得到的结果，后续随着疫苗的应用，我们对它上市后的保护效果也会开展相关研究。

19. 新冠疫苗的供应保障如何进行？

答：一方面积极稳妥的拓展接种服务能力，优化疫苗的配送流程，提高流转和运转的效率。科学安排疫苗的周转数量，要求是不得积压库存，通过多种方式增加接种点和接种台的数量，满足群众的接种需求。另一方面要加强部门联动，协调工业和信息化部门来加强疫苗的供应保障。

20. 如果赶上出差或外出，是否可以在异地接种第二针？

答：根据指南规定，建议尽量使用同一个企业的品种，完成两剂次的接种。假如遇到异地供应不上同品种的时候，那么可以采用同种类的其他生产单位疫苗产品进行替换，完成两剂次的接种。（待续）



永定区志愿者服务游客30000人次

本报讯 张家界不仅山美水美，你们的志愿服务更美。日前，来自常德的腿脚不方便的杨奶奶，对背着她出站的志愿者感激地说。

五一长假，张家界旅游市场迅速升温，游客人数大幅度上涨。永定区团委、永定区两新工委、市交警一大队等将学党史用于我为群众办实事主题实践活动，充分发挥青年志愿者服务和引领作用，在张家界中心火车站、张家界西站、天门山索道公司设立服务点，开展学史力行优质服务主题志愿服务活动。

从5月1日至5月5日，每天上午8点至下午5点，志愿者们以饱满的

热情、亲切的笑容为游客提供了旅游咨询、文明劝导等周到细致、贴心暖心的旅游服务。特别是5月3日，因天气突变一场突如其来的暴雨，使没有带伞的游客措手不及，张家界西站志愿者们立即把服务点的帐篷篷让出来，冒雨抬起一个又一个帐篷篷给游客搭建了一条长长的出站口的避雨通道，志愿者的衣服湿透了，却温暖了游客的心。

仅四天时间，永定区共组织青年志愿者、医务志愿者共300余人次，先后接待和服务游客30000余人次，为游客提供旅游咨询11000多次，帮助解决困难180多个。

（田贵学 周海燕）

离乡不离党 流动不流学

桑植县商务局民贸系统百名党员千里之外学党史

本报讯 虽然离家千里，但在党支部的关心下，仍然能和大家一起学习党史