

发挥先锋模范作用 激发干事创业热情

我市召开全国“两优一先”表彰对象座谈会

本报讯 根据市委安排，7月2日，市委常委、市委组织部部长李传荣主持召开我市全国“两优一先”表彰对象座谈会。

今年我市共有2位优秀个人和1个优秀集体获得全国“两优一先”荣誉称号：慈利县东岳观镇阳凤坪村党支部书记、村委会主任唐斌获“全国优秀共产党员”称号，武陵源区委教育工委副书记、区教育局局长唐丽获“全国优秀党务工作者”称号，永定区王家坪镇马头溪村党总支部获“全国先进基层党组织”称号。座谈会上，唐丽代表受表彰对象发言，汇报了此次赴京参加庆祝中国共产党成立100周年

(本报记者 朱付勇)



市就业服务中心： 优化就业服务 助力企业发展

本报讯 6月30日，市就业服务中心党支部来到张家界康华实业股份有限公司、桑植县刘家坪白族乡红色教育基地，开展“党旗一线高高飘扬 践行我为群众办实事”主题党日活动。

张家界康华实业股份有限公司是一家集粽叶开发、收购、加工、销售、出口、种苗繁育于一体的外向型民营企业。当天，中心党员干部参观了该公司粽叶生产加工线，详细了解了公司生产规模、粽叶加工冷冻技术等，并走访慰问车间困难群众及残疾人。对企业提出的困难，市就业服务中心有针对性地提出相应措施。

(熊斯璐)

市工伤保险服务中心： 将服务送上门 将温暖送到家

本报讯 6月29日，市工伤保险服务中心党支部来到市环卫处，开展“党旗一线高高飘扬 主题党日活动”，为环卫工人送去了工伤预防知识和爱心物资。

在市环卫处，市工伤保险服务中心副主任李保刚结合自身多年工伤保险业务工作经历和近几年环卫处工伤发生形势，向大家讲授了企业开展工伤预防、做好安全生产的重要性以及发生工伤后申请相关待遇的工作流程。中心党支部还结合实际，向环卫工人赠送了医用外科口罩500个、纸杯7000个、抽纸150盒、手机支架500个。

(吴辉鸿)

巡察督办解难题 立行立改见实效 大栗坡社区200多户居民用上自来水

本报讯 是5月15号通上自来水的。对于大栗坡社区通水的好日子，社区居民冯选平记得清清楚楚，现在自来水进屋了，真是太方便了！再也不用消防队送水了！

今年4月市委启动第十三轮巡察以来，第二巡察组向市自来水公司移交的46个立行立改问题中，就有大栗坡社区居民关切的用水难题。大栗坡社区地处市中心城区大庸桥办事处北部，天门壹号小区西侧的山坳里，因其地理位置较偏、地势较高、住户较分散等原因，三分之二的社区居民家中长期未通上自来水，居民饮用水以水井取水为主，遇旱期地下水水位下降或水井干涸的情况下，社区4个组200多户居民只能依靠消防车送水，饮水用水得不到保障，严重影响日常生活。

每天看着大家去挑水，特别是看到行动不便的老人、残疾人用水困难时，我们社区干部心里也很难受。用

水问题难倒了社区，也成了大栗坡社区书记刘建军的一块心病。

居民日常供水问题刻不容缓，必须尽快想办法解决。群众利益无小事，巡察组把问题移交至市自来水公司立行立改，要求全力解决大栗坡社区群众用水难题。在巡察组的督促下，市自来水公司组织供水安装施工队加班加点一个多月，完成了近3个月的工程量，顺利让200多户居民用上了自来水。

解决了大栗坡社区用水难题只是巡察成果中的一个。在对市自来水公司开展巡察的过程中，巡察组始终坚持人民为中心，以走访接地气的工作方式倾听回应群众诉求，为群众解难题、办实事，既增强了群众的获得感、幸福感，也推动了自来水事业高质量发展。

(张钧)



20.重视心理健康，保持平和心态
健康是生理、心理和社会适应的完好状态。心理健康是指一种良好的心理状态和行为举止，能够恰当地认识和评价自己以及周围的人和事，有和谐的人际关系（包括家庭成员、朋友、同事等），情绪稳定，行为有目的性、有自律性，能够应对生活中的压力，能够正常学习、工作和生活，对家庭和社会有所贡献。

心理健康的表现在于：树立积极的人生态度，肯定自己的能力，正确认识自己的社会价值，培养自尊、

《文明健康绿色环保生活方式手册》第二篇 铸健康

心理卫生专科医院、综合医院心理门诊寻求专业人员帮助等方法解决或应对。采取乐观、开朗、豁达的生活态度，把目标定在自己能力所及的范围内，调适对社会和他人的期望值，建立良好的人际关系。培养健康的生活习惯和兴趣爱好，积极参加社会活动等，有助于保持和促进心理健康。

22.生活规律，劳逸结合

任何生命活动都有其内在的节律性。生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息、饮食、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时，起居有常。

21.及时调节负面情绪，积极乐观热爱生活

心理健康问题可以通过调节自身情绪和行为，向他人倾诉、寻求情感交流，拨打专业心理援助热线以及到精神

睡眠时间存在个体差异，成人一

般每天需要7~8小时，儿童、青少年

需要更多睡眠，建议小学生每天睡眠时间不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时，长期睡眠时间不足有害身心健康。

23.看病网上预约，减少医院滞留时间

看病就医应遵从分级诊疗，避免盲目去大医院就诊。常见病、多发病患者首先到基层医疗卫生机构就诊，急危重症患者可以直接到二级以上医院就诊。

看病网上预约可减少等待排队时

间，减少人员聚集和医院交叉感染的风

险；患者可以根据自己的意愿选择医

生，可以选择自己方便的时间就

桑榆未晚霞满天

记桑植县老年大学党总支书记、校长谷利民

本报记者 向文

不会退休，为人民服务永远不会退休。谷利民是这样说的，也是这样做的。

为老同志传递正能量、展示学习成果和才艺风采搭建平台，谷利民注重抓党建，激活办学活力。他按照党章规定，选举成立了党总支和7个党支部，并抓细抓实党建工作。他以政治理论学习为重点，狠抓老年大学党员的政治理论学习，坚持老年大学党总支每月开展主题党日活动，认真开展三会一课，寒暑假也不间断，先后编印并宣讲了《谈科学发展观》等党课，受到学员欢迎。

为给老年大学党员进行党的信念教育，谷利民组织党员到洪家关贺龙纪念馆举行重温入党誓词活动，带领党员重走长征路，在刘家坪回顾红二方面军历史，在韶山瞻仰毛泽东故居，在渣滓洞参观学习，让学员们深受教育。如今，在他的带领下，老年大学党员开展了弘扬正能量、积极当先锋活动，党员在平常学习、工作中均能发挥先锋模范作用。

率先垂范，退休后本色不褪

老有老的特点，老年大学是老年人的学校，对此谷利民深有体会。退休14年里，他坚持以老有所乐、老有所学、老有所教、老有所为为办学宗

旨，以健康、快乐、向上为办学目标，以有收获、无负担为教学理念，丰富老年朋友的学习和生活。

走进谷利民的办公室，只见书柜里摆满了各类书籍。在他看来，必须坚持学习，才能让一个共产党员紧紧跟上时代，永葆思想的先进性。14年来，他苦学不辍，先后学习了古诗词写作、书法，撰写了《关于办好基层老年大学的实践与思考》等老年教育论文5篇，经验总结文章10篇，编印老年大学5周年剪影《红霞满天》等书籍共计50多万字，学员都夸他是老人中的“活雷锋”。

2019年，一位家庭条件不好的学员生了病，但隐瞒了自己的病情。谷利民得知情况后，不号召、不公开，悄悄在学校组织了85人自愿捐款10325元，助其治病。2020年抗疫期间，谷利民带头捐款1000元，在他的带动下，354名学员踊跃捐款22020元。学员们提起谷利民赞不绝口：谷校长在学习上帮助我们，在生活上更是关心我们，对学员就像自己的亲人一样！

莫道桑榆晚，为霞尚满天。老年教育永远在路上，我们的努力也永远在路上。谷利民用实际行动道出了一名共产党员的心声：生命不息，奉献不止。

全市成品油市场秩序整顿成效显著

本报讯 6月30日，市市场监管局牵头，联合市（区）住建局、市交通局、市交警支队等部门开展联合执法行动，合力对市城区范围内非法运输、经营、储存成品油等违法违规行为进行整顿，成效显著。

据了解，自1月份以来，全市持续开展成品油市场秩序整治行动，出台了《2021年度张家界市成品油市场秩序执法整治行动方案》，多次组织开展联合执法行动，有力地打击了成品油违法违规行为。1-6月，全市累计开展联合执法行动15次，出动执法人员430人次，执法车辆210台次，依法检查相关企业28家，加油站40家，油罐车69台，下达责令整改通知书共18份，拆除储油罐5个，罚款5.5万元。

(本报记者 朱未 通讯员 李福娟)

武陵源区政法队伍教育整顿见成效

本报讯 6月29日，武陵源区就政法队伍教育整顿工作情况及取得成效向媒体和社会各界进行通报。

自全市政法队伍教育整顿工作开展以来，武陵源区通过自查发现问题线索69个，实行一人一册一档建档销号，已全部整改到位。上报市整顿办线索2条，转办市整顿办分发线索27条，已反馈并上报24条，其余3条正在核查中。开展活动900余次，服务群众1万余人次，全区237名干警100%参与。政法各单位一把手带头深入开展“我为群众办实事”活动，发放宣传单3万余份，宣传视频下载200余次等。

下一步，武陵源区各政法单位将继续认真贯彻落实全国、省、市、区有关要求，压实责任，紧扣目标要求，狠抓持续整改、建章立制、总结评估等重点工作，着力推动教育整顿成果转化成政法队伍建设的实际成效，为建设更高水平的平安武陵源、法治武陵源提供坚强的组织保障，以优异的成绩迎接建党100周年。

(本报记者 朱未 通讯员 邓道理)

走马坪白族乡开展道路交通安全联合执法

本报讯 6月30日，桑植县走马坪白族乡联合瑞塔铺镇交警中队，对辖区道路交通顽瘴痼疾问题进行了集中整治。

当天，走马坪白族乡组织相关执法人员来到村组主要路段，针对摩托车、电动车骑行未佩戴头盔，驾驶汽车未系好安全带，三轮车违法载客等进行安全教育和执法劝导。据统计，此次联合执法共教育劝导摩托车、电动车骑行未佩戴头盔及小车驾驶未系安全带50余次，扣押处罚车辆7车次，有效遏制了非法营运、摩托车非法组装、违规驾驶等现象，提高了该乡群众的道路交通安全意识。

(邱德帅 彭必纲 李特)



诗韵荡漾、舞姿飘洒、歌声嘹亮，澧水河畔的桑植县老年大学春季班正在开课。国学班、书画班、声乐班、舞蹈班……每天早晨8点前，老年学员们陆续前来上课，每个人都是容光焕发，笑意盈盈。聊起学习感受，大家纷纷表示，开心愉快。

李传荣代表市委向受表彰对象表示祝贺，希望大家倍加珍惜荣誉，立足岗位职责，切实担起当好表率、走在前列的责任，继续发挥先锋模范作用，在各自行业领域奋勇争先，再创佳绩、再立新功，用实际行动感染和鼓舞更多党员干部争先创优、干事创业。全市各级党组织和广大党员要以先进典型为榜样，崇尚先进、学习先进、争当先进，为大力实施“三高四新”战略、加快建设两地两区一龙头一家园、全面开启张家界现代化建设新征程做出新贡献。

(本报记者 朱付勇)

没有学员？招！他利用在教育部门、行政岗位上工作多年的关系，挨个打电话、上门走访，反复动员老朋友、老部下（学生）报名进老年大学，终于招到了50多名学员。

没有预算？找！由于当时老年大学没有财政预算，只有县老干局每年提供5000元办学经费，谷利民一合计，还不够买一台好电脑。他四处奔走，向教育局、财政局等16家单位争取到32.4万元办学经费，勉强保障了正常日常开销和部分办公设备。

但这并非长久之计。谷利民心想，还是要将老年大学的办学经费纳入财政预算才行。他找到县领导，获批每年10万元的财政预算，老年大学的办学经费终于充足起来。

以前在工作岗位上从来没有那么求过人，但为了办好老年大学，我是豁出去了，能为老人们做点事，再苦再累也无悔。谷利民说。如今，桑植县老年大学有教学设备用品1000多件（套）、电脑16台，大小音箱、投影仪和活动舞台90多平方米，调音台、大功率音柱、电子钢琴应有尽有。

万事开头难，筹建老年大学让谷利民费尽了心思。2007年从县人民政府助理调研员岗位上退休后，谷利民走进老年大学。他下定决心，一定要把老年大学办好。可问题接踵而至，怎么办？如何管理？课程设置、师资配备、经费来源

等一系列现实问题摆在面前。但困难总要解决，他理清了思路，决定从解决学员问题入手，先把学校办起来。

以前在工作岗位上从来没有那么

求过人，但为了办好老年大学，我是豁出去了，能为老人们做点事，再苦再累也无悔。谷利民说。如今，桑植县老年大学有教学设备用品1000多件（套）、电脑16台，大小音箱、投影仪和活动舞台90多平方米，调音台、大功率音柱、电子钢琴应有尽有。

没有学员？招！他利用在教育部门、行政岗位上工作多年的关系，挨个打

电话、上门走访，反复动员老朋友、老部下（学生）报名进老年大学，终于招

到了50多名学员。

没有预算？找！由于当时老年大

学没有财政预算，只有县老干局每

年提供5000元办学经费，谷利民一合

计，还不够买一台好电脑。他四处奔

走，向教育局、财政局等16家单位争

取到32.4万元办学经费，勉强保障了正

常日常开销和部分办公设备。

但这并非长久之计。谷利民想

，还是要将老年大学的办学经费纳

入财政预算才行。他找到县领导，获

批每年10万元的财政预算，老年大

学的办学经费终于充足起来。

以前在工作岗位上从来没有那么

求过人，但为了办好老年大学，我是

豁出去了，能为老人们做点事，再苦

再累也无悔。谷利民说。如今，桑植

县老年大学有教学设备用品1000多

件（套）、电脑16台，大小音箱、投影

仪和活动舞台90多平方米，调音台、大

功率音柱、电子钢琴应有尽有。

没有学员？招！他利用在教育部

门、行政岗位上工作多年的关系，挨

个打电话、上门走访，反复动员老朋

友、老部下（学生）报名进老年大学，

终于招到了50多名学员。

没有预算？找！由于当时老年大

学没有财政预算，只有县老干局每

年提供5000元办学经费，谷利民一合

计，还不够买一台好电脑。他四处奔

走，向教育局、财政局等16家单位争

取到32.4万元办学