

推动交通运输高质量发展 我市全面开展自然灾害综合风险公路水路承灾体普查

本报讯 9月10日，全市自然灾害综合风险公路水路承灾体普查工作部署会召开。

据悉，此次普查包括全市范围内的普通国省道、农村公路、交通行业管辖的营运及在建的主要港口和地区性重要港口、三级及以上航道、通航建筑物、航电枢纽等范围，涉及公路路线、桥梁、隧道、高边坡等公路设施属性信息和港口、航道、通航建筑物、航电枢纽设施等水路承灾体属性信息普查，将充分利用既有统计基础数据、电子地图数据、历史灾害记录等数据基础，结合现场量测、遥感监测等多种技术手段，力争在今年12月底前全面掌握公路水路自然灾害风险底数。

会议强调，要提高政治站位，充

分认识普查工作的重要意义，坚持目标导向，突出工作重点，把握时间节点，用好既有成果，加强质量控制，确保数据真实，加强进度控制和成果运用，确保承灾体普查工作高效完成。要牢固树立安全发展理念，以高度的责任感、使命感，严格落实全市普查工作实施方案，确保完成好普查工作任务，切实提高公路水路自然灾害防治能力，为推动交通强国建设、实现我市交通运输高质量发展做出应有的贡献。

随后，会议还进行了普查工作业务培训，重点对部省文件解读、工作流程、数据采集+案例分析、数据成果质检等内容进行了集中培训。

（本报记者 杨旭东）

探索建立县乡村三级 朋友圈 推动五个到户 工作落地落实

桑植县部署 五个到户 促乡村振兴工作

本报讯 9月9日，桑植县深入开展五个到户 促乡村振兴工作调度推进会召开，就 五个到户 促乡村振兴工作进行了安排部署。

为深入贯彻中央、省委和市委开展乡村党员干部联系服务群众 五个到户 试点工作要求，桑植县探索建立县乡村三级有序连接的 朋友圈，构建常态化联系服务群众网络体系和民意诉求快速反馈机制，建立小事互助办、大事一起办、难事专项办的团队式跟进到户模式，通过乡村党员干部为主导、后盾单位合力促、单位党员志愿帮，着力解决基层群众的困难事、群众的烦心事，扎实推进党员联系到户、民情走访到户、政策落实到户、产业对接到户、精准服务到户。

会议要求，要建真圈出实招，积

极创新、大胆尝试，组建符合实情、特色鲜明、产生效益的 朋友圈，真心实意为老百姓做好事、办实事、解难题。要真联系真走访，把党员联系卡设置好，把志愿服务队伍组织好，把 五必访五必记 落实好，把民情例会制度建立好，带着真心和老百姓结对子、交朋友、做交流，把民需民难民盼梳理清楚。要切实帮切实际，聚焦老百姓的难点痛点堵点问题，精准帮扶、组团跟进、即时办结，把建立健全群众评议机制、充分运用信息化手段等规定动作落实好。同时借助部门特点、行业优势、社会资源，切实发挥 朋友圈 的聚集效应和规模效应，在优化 三单 模式、畅通民情渠道、做出快速反应、及时跟踪跟进等方面走深走实、干出亮点、干出特色。

（高丽文）

精准扶贫不松劲 稳定增收不返贫 市乡村振兴局到桑植县沙塔坪乡唐家庄村开展 两会四个一 活动

本报讯 近日，市乡村振兴局组织全体干部前往桑植县沙塔坪乡唐家庄村开展 两会四个一 活动，并召开了防止返贫监测与帮扶工作专题党组（扩大）会议。

在唐家庄村，该局集中宣讲了习近平法治思想、《乡村振兴促进法》和《民法典》，开展了 两助一普（助学助残普法）主题党日活动以及现场助学和慰问残疾人等活动，并在屋场会上与部分村民代表进行交流，了解群众困难和实际需求。据了解，唐家庄村国土面积15平方公里，全村辖17个村民小组542户1859人，建档立卡已脱贫户139户513人，现有重点

（本报记者 朱未）

让疫情防控信息 声入人心 永定区1600多个 村村响 广播提质升级

本报讯 8月26日以来有福建省莆田市旅居史的人员，须第一时间主动向所在社区（村）报告，并配合做好相关防控措施。9月11日，永定区1600多个 村村响 广播里同时传出了疫情防控提醒的广播声， 村村响 广播已成为该区各乡镇村落疫情防控的好帮手。

在永定区政协七届五次会议上，有政协委员提出《关于如何抓好广播村村响 工程后期工作的建议》，反映该区部分乡村 村村响 工程存在广播终端设备损坏、播放节目杂乱无章等问题。永定区委区政府高度重视，专门组织区文旅广体局、区融媒体中心、区财政等部门召开抓好广播 村村响 工程后期工作的会议，再次听取政协委员意见，并组织政协委员深入

到广播 村村响 工程现场查找问题存在的原因，协商解决问题的办法。此后，区财政先后拨付45万广播终端设备维修资金，区文旅广体局紧急调度区广电技管站安排技术力量对全区乡镇、街道办事处 村村响 广播系统进行巡查、检修、测试，并与区融媒体中心精心策划每天播出的节目。尤其是今年7月底以来，全区 村村响 广播统一编排疫情通报、防疫通知等防疫相关节目共计3000余分钟，24个乡镇、街道办事处所有行政村1600多个喇叭、音柱每天播放疫情通报、防疫通知等相关节目20次以上。目前，该区还制定了利用 村村响 广播广泛普及新冠肺炎疫情常态化防控政策措施及科普知识方案，以此进一步提高城乡居民常态化防控意识。

（田贵学）

永定区市监局现场教学基层市监所所长 走出会场进 考场 练好 内功 强监管

本报讯 陈所长，你说说这家水果店销售进口冷链水果还有什么没做到的地方？ 李所长，红牛、东鹏特饮这些保健食品应该摆放在什么位置？ 9月8日上午，永定区市场监督管理局组织10个基层市场监管所所长召开进口冷链食品和保健食品监管工作会议后，把所长们就近领进了辖区的水果店、商场、药店，对如何规范监管进行了现场提问、现场解答。

每到一处，分管领导都会针对性地抛出问题，点名让所长逐一回答。一问一答的方式让大家更加清晰地了解了进口冷链食品的 四个不得 三专 等要求该如何落实，保健食品示范店该如何创建。而对于所长们提

出的如进口冷链食品的 三专（专区、专柜、专用通道）达不到要求怎么处理、特殊食品和普通食品混放严重拒不整改怎么解决等问题，分管领导和股室负责人一一作了详细解答，各个点上的经营主体负责人也纷纷承诺将积极配合整改。

通过现场教学，所长们坦言，尽管对提问环节略微紧张和 出汗，但收获颇丰，以往都是以会议传达会议、以检查督查落实工作，而这次让大家走出会场进 考场，把抽象工作具体化、直观化，给大家提供 标准答案，是提高市场监管工作效率、提升一线监管人员工作能力的具体实践。

（田贵学 周娟）

从 够不够 到 好不好，中国大步迈进 交通强国

新华社记者 叶昊鸣

人口稠密，所经24座城市中城区人口100万以上的有11座。

京沪高铁将京津冀和长三角两大世界级城市群紧密联系在一起，让沿线地区共享人才流、技术流、资金流、信息流，构建起支撑东部率先发展的高铁经济走廊，助推当地经济高质量发展。国铁集团有关负责人表示。

为经济社会发展提供有力支撑

新铺的柏油马路平整干净，南来北往的车辆川流不息

由浙江衢州、安徽黄山、福建南平、江西上饶4座城市联手打造的95号公路，近日完成部分路段整修。这条串联起多个国家5A级景区的风景线，将为沿线跨区域旅游协作助

推经济发展提供新助力。交通运输基础设施的日趋完善，为经济社会发展提供了有力支撑。

相关数据显示，目前我国高速铁路对百万人口以上城市覆盖率超过95%，高速公路对20万人口以上城市覆盖率超过98%，民用运输机场覆盖92%的地级市。六轴、七廊、八通道的国家综合立体交通网的主骨架空间初步形成，综合交通枢纽布局逐步完善。

6月30日，京沪高铁迎来运营10周年。10年间，京沪高铁累计安全运送旅客13.5亿人次，几乎相当于中国人口集体 迁徙 一次。

京沪高铁沿线7省份经济发达、

为人民幸福生活铺就康庄大道

山高、岭多、村落分散，交通设施落后，县里的农产品运不出去，县外的优质产业引不进来，这曾是河北省隆化县村民最急难愁盼的问题。

四好农村路 的建设为这座县城带来了致富的曙光。

十三五 期间，当地投资建设农村公路1163公里，硬化街巷路303万平方米，由此带动草莓、蔬菜、中草药等种植产业和特色乡镇旅游业的兴起。

乡村通大道，城市架桥梁。随着

交通运输能力水平快速提升，人民群众获得感、幸福感、安全感不断增强。

截至2020年底，我国公路里程达到519.8万公里，其中高速公路里程16.1万公里，国道干线公路连接了全国县级及以上行政区，农村公路通达所有具备条件的乡镇和建制村，干支衔接、四通八达的公路网已经形成。

高速铁路建设加快推进，普速铁路网不断完善。截至2020年底，全国铁路营业里程达到14.6万公里，其中高速铁路超过3.8万公里，占世界高铁总里程的三分之二以上。

邮政实现乡乡设所，建制村直接通邮，快递网点基本实现乡镇全覆盖，快递通达国家和地区大幅拓展，已基本形成连接城乡、覆盖全国、连通世界的现代邮政和快递服务网络。

交通运输是国民经济中基础性、战略性、先导性产业，串联生产、消费、流通各个环节，是形成完整内需体系坚实的支撑，也是重要的服务性行业。

交通运输部副校长王志清说。

为打造交通强国不断提质增效

步入新时代，随着我国经济社会基础设施进一步发展、服务水平进一步提高、转型升级进一步加快，交通运输发展也逐渐由 总体缓解 向 基本适应 转变。

今年2月，中共中央、国务院印发了《国家综合立体交通网规划纲要》，对今后一段时期我国交通运输加快建设人民满意、保障有力、世界前列的交通强国作出了部署：

到2035年，基本建成便捷顺畅、经济高效、绿色集约、智能先进、安全可靠的现代化高质量国家综合立体交通网，实现国际国内互联互通、全国主要城市立体畅达、县级节点有效覆盖，有力支撑 全国123出行交通圈 和 全球123快货物流圈。

到21世纪中叶，全面建成现代化高质量国家综合立体交通网，拥有世界一流的交通基础设施体系，交通运输供需有效平衡、服务优质均等、安全有力保障。新技术广泛运用，实现数字化、网络化、智能化、绿色化。出行安全便捷舒适，物流高效经济可靠，实现 人享其行、物优其流 。

十四五 时期，正是加快建设交通强国开局和起步的重要阶段，其意义和作用都十分重大。王志清表示，未来将立足新发展阶段，贯彻新发展理念，以推动高质量发展为主题，加快建设安全、便捷、高效、绿色、经济的现代化综合交通运输体系，更好支撑和服务构建新发展格局，为全面建设社会主义现代化国家提供坚强保障。

新华社北京9月10日电

慈利县迎来景区 恢复开放后首个旅行团

本报讯 9月9日，慈利县迎来旅游景区恢复开放后的首个旅行团，来自株洲市的百名游客在旅行社的统一组织下，来到位于中国温泉之乡慈利县的万福温泉景区，开启三天两夜的张家界之旅。

旅行团在经过查验双码、体温检测正常后进入景区。在依山而建的199个风格各异的特色温泉泡池里，游客们置身于大自然的怀抱之中，舒缓身心，尽情享受着别样的休闲时光。接下来的两天，他们还将游览张家界地缝等景区。

据了解，自8月27日全市景区陆续恢复开放以来，我市从加大旅游市场营销力度、给予航线航班补贴、对全国游客实行半价优惠、对文旅企业予以资金扶持等方面出台六项措施，促进文旅行业提振信心加快复苏。慈利县通过线上线下推介活动，重点开展本地游、红色游等宣传促销活动，让旅游市场 热起来。

（谭鹏波）

桑植县退役军人事务局 赴帮扶村走访慰问

本报讯 9月10日，桑植县退役军人事务局全体工作人员专程来到乡村振兴帮扶村 陈家河镇岩屋口村开展走访慰问。

当天，该局全体工作人员与岩屋口村 两委、部分村民代表一起座谈交流，详细了解驻村工作情况，了解目前存在的工作困难和实际需求，并向该村退役军人和学生赠送了总价值3万多元的衣物和学习用品。作为后盾帮扶单位，桑植县退役军人事务局表示，将携手岩屋口村 两委 和全体村民共同努力，做实做细各项目基础性工作，因地制宜加大项目争取投入力度，高质量推进巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴的有效衔接。

（邱德帅 向东）

山水组合 直播带货 家乡农产品 全国网友下单 张家界味道

本报讯 这是一款来自张家界大山里的莓茶，对嗓子有很好的保护作用。9月9日下午3点，张家界旅游推广大使、张家界莓茶公益形象大使山水组合许勇、舒维走进张家界优选公益助农直播间，为我市农产品代言，助力家乡农业产业复工复产。

直播现场，山水组合与屏幕前的网友精彩互动，对家乡农产品进行推荐，还即兴献唱了网络神曲《你莫走》，并为下单粉丝赠送签名专辑，将直播气氛推向高潮。当天的活动还邀

请了央视《星光大道》周冠军、桑植民歌王李红艳，抖音官方金牌主播、爱心助农大使小燕子担任公益主播，助力销售家乡好物。

连续3天的公益助农直播活动优

选12款农副产品线上销售，共吸引了

10万人次线上围观，点赞量超百万

次，直播互动留言10万余条，来自湖

南、广东、山东、浙江、四川等全国

5000余名网友下单，将 张家界味道

买了个遍。据了解，张家界优选

公益助农直播活动自9月8日启动，将

连续开展为期一个月的 复工复产助农助销 公益直播系列活动。活动充分

利用抖音、快手等平台 网络达人

和本土网红，把农产品销售重点

由线下转入线上，推介张家界莓茶、

桑植白茶、猕猴桃、土家腊肉、蜂

蜜、红薯粉、娃娃鱼系列产品等各类

农副产品，以实际行动帮助农民解决

农产品滞销难题，促进富民增收和

乡村振兴，推动全市农业产业化发展。

（覃龙）

九月饮食需要注意什么？

3.各种薯类

秋季正是薯类出产的旺季。薯类食品多有强健身体的作用，其中富含B族维生素和钾、镁等矿物质。传统观点认为，薯类食品能补中气，现代研究又认为它们作为主食食用，有利于预防肥胖和多种慢性病。经常吃山药、甘薯、芋头、马铃薯等，作为精白米面的替换品，是非常好的养生措施。有适合进补的食物，自然也有秋季不宜的饮食习惯。秋季是丰收的季节，食物丰富，往往进食过多。摄入热量过剩，会转化成脂肪堆积，使人发胖。在秋季饮食中，要注意适量，不能放纵食欲，大吃大喝。

2.发酵食品

到了秋天，应适当多吃营养丰富又帮助消化的食品，发酵食品就有这个好处。发酵时微生物产生大量B族维生素，同时微生物的作用消除了食物中抗营养因素，部分分解了其中的蛋白质，使微量元素和各种活性物质能够更好地吸收利用。主食可以选择发面饼、馒头等发酵面制品，尤其推荐杂面发糕，粗细粮搭配营养更高。副食可以多吃豆类发酵制成的豆豉、豆酱、酱油、豆腐脑、豆汁，奶类发酵制成的酸奶，还有大米发酵制成的醪糟等。

4.忌辛辣生冷的食物

秋天应当少吃刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒等。也要避免各

种湿热之气积蓄，凡是带有辛香气味的食物，都有散发的功用，因此提倡吃辛香气味的食物如芹菜。另外，由于秋季天气由热转凉，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷，以免造成肠胃消化不良，发生各种消化道疾患。

5.忌油腻、煎炸的食物

油腻煎炸的食物不易消化，积聚在胃中，加重体内积滞的热气，不利于润燥，许多慢性呼吸系统疾病常在秋季复发或加重，就是因为这个原因。

6.忌盲目控制饮食

所需要的营养物质和能量储备应全面而均衡，必须通过丰富的饮食提供，才能保证各类维生素摄入正常，这才是通往健康的必经之路。



杏林之窗
张家界市中医院协办

中医认为，秋季是夏冬两季的过渡时期，气温由热向寒转变，养生也应从养阳转向养阴。在饮食上要增酸，以增强肝脏的功能，抵御过盛肺气入侵。营养学家认为，入秋最适宜吃以下食物。

1. 黄绿色蔬菜
秋季来临，人们体内维生素A储备容易减少，如不及时补充，到了冬季容易发生夜视能力下降、眼睛干涩、呼吸道容易感染之类的问题。因此要多吃橙黄色蔬菜，比如南瓜、胡萝卜、西红柿等。另外，瓜豆类食物维生素C含量也很低，如果维生素