

着力打造 两地两区一龙头一家园 奋力谱写践行 三高四新 战略的张家界篇章

市委书记 刘革安

三高四新 战略是省委作出的战略性决策和全局性部署，是 三湘四水 深入贯彻习近平总书记考察湖南重要讲话精神的生动实践。张家界市作为湖南对外的窗口、迎宾的客厅、旅游的龙头，找准服务 国之大者 与发挥特色优势的结合点、发力点，着力打造世界一流旅游目的地、国家生态文明建设示范区、国家特殊类型地区振兴示范区、 锦绣潇湘 全域旅游基地龙头、武陵山片区改革开放新高地、人民幸福美好家园 两地两区一龙头一家园，切实发挥党建引领和保障作用，以高质量党建推动经济社会高质量发展，乘势而上、抢抓机遇，真抓实干、勇开新局，奋力谱写践行 三高四新 战略的张家界篇章。

坚持旅游强市，着力打造世界一流旅游目的地。我们紧扣在 锦绣潇湘 全域旅游品牌中当龙头、作示范，实施建设世界一流旅游目的地五年行动，聚焦构筑一流的产业布局，打造一流的产品体系，创新一流的旅游营销，提供一流的公共服务，建设一流的精品旅游城市，建设一流的旅游融合新业态。六个一流 目标，巩固提升 一核四极多点 的发展格局，加快旅游经济高质量发展综合改革，大力创建国家全域旅游示范区、国家文化和旅游消费试点城市、体育+旅游共建示范城市，积极推动武陵源、天门山等景区提质升级，支持大峡谷、刘家坪洪家关景区创建国家5A景区，武陵源区、永定区成功创建国家全域旅游示范区，高端民宿走在全国前列。突出旅游城市品牌塑造，积极融入 一带一路，新增友好城市2个，新设境外丝路驿站9个，国际客源地拓展至133个，世界翼装飞行、国际旅游诗歌节等品牌活动影响持续扩大，创新打造 直播苏木绰 文化新名片，《江山如此多娇》成为讲好中国脱贫攻坚故事的经典，打造有温度、有担当、有内涵的 国际张 品牌形象。

坚持工业强基，着力打造创新融合的新型产业体系。我们更加重视催生高质量发展新动能新优势，全力

构建体现旅游地区特色、符合生态环保要求、一二三产业创新融合的新型工业体系，重点培育旅游商品、生态绿色食品、生物医药、旅游装备制造、绿色建材、信息与数字技术六大特色优势产业链和 六个一 优势产品，加快东方希望百亿生猪产业链建设，晒有慈利、张家界莓茶、桑植白茶等品牌影响力、市场认可度不断提升。实施 320工程 工业项目61个，完成投资19.2亿元。大力创建 五好 园区，加快推进 三区一园一谷 高质量发展，启动张家界高新区创建国家级高新区，全市入园企业达279家；持续实施 135工程 升级版，新增入规企业3家，培育省级专精特新 小巨人企业8家，支持9家企业申报省级科技创新项目。大力推动科技创新，支持 双院士 领衔的莓茶工程技术研究中心等5家科研平台建设，桑植白茶研究院暨乡村振兴人才孵化基地运行，成立张家界旅游营销智库研究院，培育支持20个重大科技创新项目，获批省科技计划项目29项，专利授权量373件，高新技术企业77家，125家科技型中小企业评价入库。

坚持精明增长，着力打造 五城一体 国际精品旅游城市。我们严格按照 一山一水保持原味，一桥一路都有风味，一街一坊充满韵味 要求，建设生态、文明、智慧、休闲、畅达 五城一体 的国际精品旅游城市。张吉怀高铁即将建成通车，加快桑龙、炉慈、张官高速公路建设，武陵山大道、杨家界大道、G353一期改造等旅游公路、干线公路建成，市域内一小时通勤圈形成，航空、高铁、高速立体交通网不断完善。实施城市更新行动，突出建筑风貌塑造和精细化管理，严控建筑高度，留出天际线、山脊线、水岸线，突出地域特色、民族风格、文化元素，做到城市建筑与山水、文化相融，实施老旧小区改造项目112个、棚户区改造项目5个、微改项目377个，拆除违章建设13万余平方米。扎实推进智慧城市建设，完善旅游公厕、充电桩、5G基站等基础

设施，大庸古城投入运营，积极谋划城市夜游项目，培育城市夜经济、文旅消费热点。成功创建国家卫生城市，启动全国文明城市创建，不断提高市民素质，提升城市品位。

坚持绿色发展，着力打造 两山理论 实践典范。我们牢固树立绿水青山就是金山银山的理念，扛牢 守护好一江碧水 政治责任，大力建设生态绿色张家界，统筹推进碧水守护、蓝天保卫、净土攻坚、大地增绿、城乡洁净 五大行动，永定区获国家 绿水青山就是金山银山 实践创新基地，武陵源区获国家生态文明建设示范市县。制定并加强全域旅游促进条例、扬尘污染防治条例、城镇绿化条例等地方立法执法检查，扎实整改中央、省级环保督察及其回头看 反馈问题，武陵源核心景区生态移民搬迁、违建别墅整治、禁捕退捕、自然保护地整合优化试点成效明显，大鲵自然保护区水电项目整改成为全省污染防治攻坚战标志性战役之一。紧盯污染防治重点领域和关键环节，大力推进 五气共治，积极开展生物多样性保护、国土绿化、石漠化综合治理、矿山整治等工作，健全完善林长制、河长制工作体系，加快推进世界 绿谷 建设，扎实做好碳达峰、碳中和各项工作，2020年市中心城市环境空气质量排名全省第1，被评为2020中国最具生态竞争力城市。

坚持人民至上，着力打造共建共享幸福美好家园。我们牢记江山就是人民、人民就是江山，不断增进民生福祉，提升人民生活品质。铸牢中华民族共同体意识，启动全国民族团结进步示范市创建工作，推动各民族共同发展、共同富裕。实施新一轮农村人居环境整治提升五年行动，建设30个市级文化礼堂、生态康养、特色产品等特色小镇。结合党史学习教育把我为群众办实事 实践活动融入日常、办在经常，由市委常委和副市长牵头推进10项民生实事任务，新增公办幼儿园学位4186个，张家界学院转设成功，湖南旅游技师学院进入筹设阶段，6所芙蓉学校如期建成，市中

心城区问题楼盘办证难化解率达93.5%，启动市传染病医院、市中医医院中药制剂中心建设，全市医疗床位达到10401张。上半年城乡居民人均可支配收入分别增长9.3%、13.6%。坚持把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，面对今年建市以来最严峻、最危急的疫情袭击，全市上下闻令而动、背水一战，采取断然措施关闭所有景区景点、封闭出市通道、封控社区小区，调整完善市区扁平化、一体化应急指挥体系，全市上下众志成城，党员干部冲锋在前，医务人员逆行出征，广大群众坚守支持，守住了疫情外溢底线，实现了一个传染全周期内新增病例 清零，得到了社会各界和人民群众的一致好评。

坚持党建引领，着力打造奋勇争先干事创业干部队伍。我们始终抓好党建作为最大的政绩，全面落实委加强基层建设 1+5 文件，大力实施张家界人才行动计划，深入开展 党员素质提升年、市直单位 模范机关 创建活动，持续深化 三联四建、服务全域旅游 创三优 等活动，旅游行业、城市社区小区涌现出一批党建先进典型。全面抓党建促乡村振兴，深入实施 百村示范、千村推进 计划，空壳村清零、薄弱村减半 目标基本实现。坚持赓续红色血脉，传承红色基因，深入挖掘贺龙元帅、湘鄂川黔革命根据地等红色资源，红二方面军长征出发地纪念馆被评为全国爱国主义教育示范基地。部署开展看工作绩效、比全省排名先后，看联系项目、比工作推进快慢，看为民服务、比群众满意度高低，看风险管控、比负面问题有无的 四看四比 主题活动，明确容错纠错减责免责八种情形和 五个一律 免职规定，以实干实绩鲜明干事创业导向。持续推进清廉张家界建设，创新和推党内监督专题会议制度，以良好政治生态为大力实施 三高四新 战略、着力打造 两地两区一龙头一家园 保驾护航。

共同守护好校园和 师生的安全

我市对学生安全和校园疫情防控工作进行再部署

本报讯 9月24日，市学安委第三季度工作例会暨校园疫情防控工作视频会议召开。会议深入贯彻落实习近平总书记关于校园安全和疫情防控工作重要指示精神，传达了省委副书记、省长毛伟明，市委副书记、代市长王洪斌在全省、全市中秋节安全视频调度会上的讲话精神，对全市学生安全和疫情防控工作进行了再调度再部署。副市长、市学安委主任邹菊芳参加会议。

今年以来，全市教育系统上下同心、攻坚克难，深化平安校园建设，守住了学校安全底线。截至目前，全市未发生校园安全责任事故和2人以上学生溺亡事故，未发生校车交通安全

事故，在第二季度全省校车安全管理专项考评中排名第一。

邹菊芳指出，全市各级各相关部门要以最高的站位，重视学生安全和疫情防控工作，要牢固树立生命至上意识，要充分认清校园疫情防控的严峻形势；校园疫情防控责任要再压实，校车安全监管要再严格，校园周边综合治理要再加强，严防学生溺水要再靠实；以最实的责任，保障学生生命安全和身体健康。要层层压实责任，学安委各成员单位加强协调联动，形成工作合力，抓实抓细各项工作，共同守护好校园和师生的安全，全力保障教育大局和谐稳定。（本报记者 罗杰）

汇聚爱心资源 务求工作实效

青春湘伴 张家界共青团关爱青少年身心健康 十个一 行动启动

本报讯 9月24日上午，青春湘伴 张家界共青团关爱青少年身心健康 十个一 行动启动仪式举行。副市长邹菊芳出席并讲话。

此次活动共筹集资金230余万元，用于资助青少年特殊群体和困难大学生群体，搭建 团团心灵驿站 团团希望小屋 等关爱青少年身心健康的平台和阵地。启动仪式上，宣读了《青春湘伴 张家界共青团关爱青少年身心健康 十个一 行动倡议书》，并为相关学校及乡镇代表颁发团团心灵驿站 团团希望小屋 捐赠牌，为青少年特殊困难群体代表颁发资助证明。

邹菊芳强调，要以此次启动仪式

为契机，开展好 十个一 行动的每一项工作，汇聚爱心资源，务求工作实效，真正让广大青少年群体感受到党委政府和社会各界对他们的关心关怀。她指出，要深刻认识关爱青少年身心健康的重大意义，牢牢把握关爱青少年身心健康的工作重点，注重资源整合和人才培养，形成部门联动、社会参与、齐抓共管的工作格局和工作合力，营造浓厚而良好的社会氛围；要加强组织领导，落实工作举措，加大宣传力度，全面贯彻落实关爱青少年身心健康工作要求，开创我市关爱青少年身心健康工作新局面。（本报记者 朱付勇）

教科研领域的 老工匠

本报记者 彭华伟

在我市教育战线，有这样一位老工匠：投身一线教学和管理22年，在教学舞台上挥洒汗水，走完了12届高三毕业生。离开讲台后又从事教研，默默无闻耕耘13年。这位老工匠 曾多次被评为优秀共产党员、优秀科技工作者、先进工作者、优秀教研员，他就是故事的主人公 涂盛明。

三尺讲台铸就 工匠 精神

1986年，涂盛明从吉首大学毕业后，怀着为家乡教育贡献力量的初心，主动放弃留校工作，回到家乡桑植县，用自己的所知燃烧自己，用自己的所学回馈桑植。为增强知识技能，1989年涂盛明又以优异的成绩考入湖南师范大学脱产进修。毕业后，他怀着 弱水三千，我只取一瓢饮 的赤子情怀，再次放弃省城工作机会，回到桑植县一中继续做学生的摆渡人。

用爱心感动学生，用细心触动学生，用责任心激励学生，是涂盛明给自己定下的座右铭。在挖掘学生潜能方面，他独创 三镜模式：用显微镜的眼光捕捉闪光点，通过凝聚家校、师生、生生等合力挖掘潜能，培养学生的自律能力；用放大镜的眼光排查学生的不良习惯，针对学生沉迷网络游戏等不良行为，他晚上

在学校附近的网吧巡查，一次就从网吧里拽出30多名学生；用望远镜的眼光为学生定制发展思路，帮助学生制定专属学习清单，清算学习欠账，激发学习乐趣。

专注、敬业、精益求精是涂盛明物理教学路上的追求。能挑千斤担，不挑九百九，努力把平凡的事情做到极致，是他的工作追求。教学改革中，他勇当排头兵，他推出的 关注深度、宽度、高度 高三复习课堂教学改革经验多次在全校、全县、全市推广。1996年全市举行课堂教学比武，涂盛明荣获全市第一名。

辛勤的耕耘结出了丰硕的成果：无论是在桑植县一中，还是在张家界一中，涂盛明所任教的班级，统考、高考成绩多次位列全市前列，特别是2004年那一届毕业的学生，有七人考上清华北大、各项指标创造了张家界一中的历史辉煌。如今，他的学生分布全国各地，并在不同岗位上担任重要工作，为祖国建设贡献力量。

教科研领域的 探索者

2008年，涂盛明被市教育局选中，调入市教育科学研究院从事科研工作。从教学一线到专职科研工作，13年来，他走遍了全市所有的县城和乡村中学，领头开展了多项专题调研活动。（下转3版）

未雨绸缪 稳定运行 国网张家界供电公司圆满完成中秋节假日保电任务

本报讯 9月19日至21日，国网张家界供电公司电网保持稳定运行，圆满完成中秋小长假期间的保电任务。

为保障全市人民度过一个光明、欢乐的中秋佳节，该公司提前制定中秋节假日保电措施和事故应急措施，成立节日保电领导小组和工作小组，按照节假日期间保供电方案落实各项工作。

该公司结合初秋天气情况，做好负荷预测，合理安排电网运行方式，对重要变电站和输电线路进行全面巡视检查，加强线路通道治理和缺陷隐患排查整治，确保设备处于健康运行状态；组织开展重要客户上门服务及安全用电检查，做好旅游、交通、民生等保障单位的保电应急措施；强化调控运行值班，确保及时处置电网和设备故障，及时汇报隔离异常信息，及时响应客户诉求；强化服务指挥和服务监督，保证服务质量高效和服务行为规范；严格值班值守，执行重大事项请示报告制度和安全生产 零报告 制度，确保有效处置突发事件，电力110(抢修班)及各供电所随时接警、迅速出警；加强防疫工作管控，落实防疫常态化工作要求，扎实做好各项防疫措施，保持公司 双零 目标。（何汇）



专项整治 保障畅通

9月21日，执法人员对涉嫌非法改装和超载违法行为的车辆进行拦截。9月1日至9月31日，桑植县组成专项整治工作领导小组，开展为期一个月的专项整治行动，重点整治 百吨王 和非法改装车辆违法。（冯成 李伊平 摄）

中医养生之 春捂秋冻

度看，使人体的阴阳变化与大自然保持一致是十分重要的。

大自然的阴阳变化节律究竟是怎样的呢？早在《内经》中已有明示。一年四季之中，大自然的阳气是春生、夏长、秋收、冬藏，如此循环往复。对应的气候特点是春温、夏热、秋凉、冬寒，阳气在运动变化的任何一个环节受阻，都会波及整体。人体阳气变化同样要与之相适应。我们先来看春生，春季，一阳初生，冰河解冻，万物复苏，初生之阳如刚刚萌芽之幼苗，当然难以抵御早春的严寒，所以我们就想办法使之去寒就温。对应养生的要求就是要春捂，只有这样阳气才能不断生发，才会有夏季阳气盛满的繁茂景象。那么，到了秋季，气温转凉，大自然阳气潜藏，人体阳气也随之转入收敛状态，只有很好地收藏，来年才能有生发的基础。可是我们说阳气主主动，阳气如何才能更好地潜藏呢？《内经》中关于

阴阳关系还有另外一个原则，即 阴阳制约，相对于人体阳气来说，人体周围的秋凉气候就是阴，阴自然要制约阳，一定程度上，阴气越盛，对阳气的制约作用自然越强，就越有利于阳气的收藏。秋冻 的实质即加强阴气的制约作用，其养生意义即在于此。当然，秋冻 的意义要灵活看待，也要维持在一定的限度内。因为古人毕竟是在当时的社会生活条件下总结出来的规律，当时的人们日出而作、日落而息，生活环境相对不变，所以其秋冻 的程度是很有限的。而现在人们由于生活环境已经发生了很大的变化，步行或散步时，维持 秋冻 的原则还是可以的，出门时尤其骑自行车或摩托车时则应添加衣物，以免过度受凉，否则就会扰动人体内部阳气，就违背了养生的初衷。



张家界市中医医院协办

秋天气温将逐渐转凉。在我国北方很多地方有 春捂秋冻 的说法，意思是春天穿衣服要尽量保暖，而秋天呢，则在一定程度上要挨些冻，只有这样才能对身体有好处。但对许多人来说，这春捂 似乎还容易理解，可这秋冻 就有些让人莫名其妙。

中医理论认为天人合一，即人体与大自然是一个息息相关、充满联系、密不可分的整体。正常状态下，人体的动态变化规律必须与大自然的变化规律相一致和同步，这种一致性和同步性用中医的概念来表达，即体现在阴阳的变化上，一旦这种规律因外来或内在的因素影响而被打破，即意味着人体健康状况遭到破坏，任其进一步发展必将形成各种病症。所以无论从养生还是治疗的角度



新学期开始，家长们又开始忙着为孩子准备学习用具。近些年来，市场上各式各样的学习用品不断更新迭代，其中五花八门的护眼灯 学习灯 受到不少家长朋友的关注。

不少商品在宣传时都会打上 国标 字样，对于台灯来说，最新 国标 指的正是2017年发布2018年实施的 国标 GB/T9473-2017《读写作业台灯性能要求》。国标中明确指出，适用于家庭、教室和类似场所作为读写照明用的台灯和宣称 护眼 的台灯都要符合这个标准才行。

其实，国标中提到的不少划

科学选用护眼灯

周云帆

分在商品宣传中都可以找到对应。商品宣传中常常被提到的 国A级 和 国AA级 指的正是国标中照度（光照强度）和照度均匀度的划分。其中，比如照度A级就意味着在≤300mm（毫米）的120 扇形区域照度大于等于300；在大于300mm、小于等于500mm的120 扇形环带照度大于等于150。

在某网购平台，搜索 护眼灯 后瞬间跳出了非常多的商品选择。不同的护眼灯价格相差悬殊，50元至7000多元不等，其中1000元以内的居多，且销量较高。以一款德国品牌的儿童护眼落地灯为例，售价高达7676元，月销量超过100。模拟格林威治7点的晨光 无眩光低阴影技术 漫反射照明原理 看似相当

高大上 的字眼在该款售价不菲的护眼灯宣传中随处可见。但在产品页面中，除了标识 色温4000K 和 符合欧标A++级标准 以外，并无其他是否符合国标的说明。

其实，任何 学习灯 护眼灯 其本质都在于改善照明环境，或者说是改善使用者视觉的光环境，孩子学习时不仅要开台灯，还要开顶灯。因为大部分台灯的照明范围还是有限的。眼睛感受光并不只是眼睛，而是与大脑相连的，因此整体视觉的光环境至关重要，顶灯可以提供背景光，加上台灯，这样为孩子学习提供双照明。

来源：大众卫生报