

牢固树立绿水青山就是金山银山理念 欧阳斌到武陵源区开展巡河工作

本报讯 11月15日下午，副市长、溇水市级河长欧阳斌带队到武陵源区开展巡河工作。

欧阳斌一行到溇水高云大桥至喻家嘴桥间2.4公里河段进行了巡河督察，对溇水四乱和河道清洁卫生情况进行了实地调研，发现的问题能够现场处理的现场处理，不能现场处理已转交给区河长办。

在巡河过程中，欧阳斌听取了区河长办关于2021年溇水河长制工作开展情况汇报，详细了解了溇水区级河长制工作开展情况、生态环境现状以及相关职能部门对危害生态环境的违法行为的打击整治等情况，并询问了

溇水区级河长工作开展中存在的困难和下一步工作计划。

欧阳斌强调，市、区、街道办事处各级河长和相关职能部门都要深入贯彻习近平生态文明思想和习近平总书记重要讲话精神，严格按照中央和省、市关于推进河长制工作的部署要求，贯彻落实河长制工作，牢固树立绿水青山就是金山银山理念，以溇水流域为重点，坚持生态优先、绿色发展，坚持综合治理、严格保护，做到严格禁止乱堆、乱建、乱占、乱采，实现河畅、水清、岸绿、景美、人和的总体目标。

（张涵铭）

味道湖南 张家界味道 美食品牌请你投票 我市推出20道名菜、20位名厨、20家名店

本报讯 11月16日，2021味道湖南张家界味道美食品牌网络营销推广活动推进会议召开，副市长欧阳斌参加会议。

此次我省举办的2021味道湖南美食季活动以三评（区县评、市评、省评）、四名（名菜、名厨、名店和名优食材）、五进（进星级宾馆、进特色街区、进特色小镇、进旅游线路、进大型活动）为主要内容，深入宣传推介我省的美食佳肴、名优名厨，打造特色美食品牌。

活动投票于11月10日启动，12月9日结束，将对各地推荐的300道湖南

名菜在芒果TV频道APP、PC端、芒果大电视（湖南IPTV）、芒果互联网电视（OTT）及小芒APP上进行投票评选，决出味道湖南金牌菜30道、味道湖南银牌菜70道。

我市向组委会推荐了本土的20道名菜、20位名厨、20家名店。

欧阳斌要求，各负责部门要高度重视、认真组织、做好方案、策划、宣传，充分调动市民的积极性，尽量做到全民参与投票，并做好对投票公平性的监控。（本报记者 秦勤 实习生 胡慧玲 通讯员 漆艳平）

陈 人之美

记市第七届人大代表陈军英

易善任 罗红艳

——市七届人大—— 优秀代表和 先进代表小组

7月19日下午，太阳火辣。

在市民族中学校园，我们见到陈军英。她刚从外单位督办建议落实情况回来，脸上红通通，额头上挂满细细的汗珠。

边走边聊，陈军英的履职故事在她的笑容和自信中徐徐绽放。

陈军英，女，土家族，桑植县人，民盟张家界市委员会民盟支部主委，正高级教师。现任市第七届人大代表、市人大教科文卫委员，市民族中学教师。

尽心尽力为人民代言，帮群众干实事、解难事、办好事。2012年，陈军英当选为市第六届人大代表，她对自己这样要求。

教师+人大代表，陈军英不仅多了一重身份，更重要的是多了一份沉甸甸的责任。

作为教师，28年教书育人生涯，她不断探索教学方法，积极推行课程改革，所带班级英语成绩在年级连年名列前茅。她亦成长为湖南省英语园丁教师、张家界市高中英语学科带头人、市优秀教师。

人大代表，对陈军英而言，却是一个全新的领域。怎么胜任人大代表角色、如何为人民代言、怎样撰写建议，她没有任何经验，只有一个方法：学习。

从当选市人大代表开始，陈军英无论工作多忙，每天她都会安排时间学习习近平总书记系列重要讲话精神，党的十八、十九大及系列全会精神；如饥似渴地学习《宪法》《选举法》《代表法》等法律法规，以及人大方面的各种法规、条例；市人大常委会组织的各种会议、培训、调研、视察、督查活动，她一次也不落下，且



做好笔记，写出心得体会；认真阅读各级人大常委会文件、人大刊物和人大工作信息等，全方位了解人大工作

天天学习，长期坚持，陈军英的政治素养、专业水平、履职能力不断提高，为人民干实事、解难事、办好事奠定了坚实的理论基础。

以前只要干好本职工作就行了，现在多了一副为人民群众排忧解难的担子。陈军英当选代表前，只关心身边人、身边事。当代表后，她开始站在全市的角度和高度，去关注社会民生事。

走进办公室，陈军英拿出连任市第七届人大代表以来的履职日记。翻阅中，过往的履职镜头和现场如电影胶片般次第呈现。

经济在发展，人们生活水平不断提高，私家车越来越多。陈军英在每天上下班的路途，发现每到学生上下学、市民上下班等时段，学校附近的路口就会被车辆堵塞。学生、市民在车辆间穿行，存在严重的交通安全隐患。

（下转8版①）

永定区人民法院判决一起 帮助信息网络犯罪活动罪案件

本报讯 日前，永定区人民法院审理一起帮助信息网络犯罪活动罪案件，七名被告人被判处七个月至一年不等的有期徒刑。

法院经审理查明，2021年4月以来，刘某先后伙同被告人宋某、杨某等七人明知故犯，向犯罪团伙提供相关银行卡号、手机银行登录账户及密码、转账短信验证码、人脸识别等必要信息，将犯罪分子诈骗来的赃款进行汇款、转账操作。期间，共计支付结算金额达348万余元，刘某及其他六人分别获利17860余元不等的赃款。

另查明，2021年4月，邓某某等35人被电信网络诈骗，相关公安机关已立案侦查，受害人的被骗资金部分或者全部转入几名被告人提供的银行卡中。

法院经审理认为，上述被告人明知他人利用信息网络实施犯罪，为其犯罪提供支付结算帮助，情节严重，其行为均已构成帮助信息网络犯罪活动罪。根据七名被告人不同的量刑情节，作出有期徒刑七个月至一年并处相关罚金的判决。

（本报记者 段晓辉 通讯员 向进）

牢记初心使命 交出新的更加优异答卷

各地基层党员干部群众热议党的十九届六中全会精神

新华社记者

党的十九届六中全会号召全党全军全国各族人民以史为鉴、开创未来，埋头苦干、勇毅前行，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗，在各地基层党员干部群众中引起热烈反响。

大家表示，新的赶考之路上，要更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，从百年党史中汲取智慧和力量，坚定理想信念，牢记初心使命，脚踏实地、顽强拼搏，风雨无阻砥砺前行。

铭记宝贵经验 以史为鉴开创未来

乌蒙山深处，贵州毕节市纳雍县化作苗族彝族乡安大垮村去年顺利脱贫摘帽，村容村貌焕然一新。驻村第一书记徐霞通过手机在线学习了党的十九届六中全会精神。

党带领人民创造了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹。作为一名驻村干部，我感到无比自豪。徐霞说，我们要在乡村振兴的大路上继续跃马扬鞭，为今后更好的日子扎实工作。

党的百年奋斗从根本上改变了中国人民的前途命运。陕西延安老战士张洪山认真学习全会精神，感慨万分。只有中国共产党，才能改变中国人民的前途命运。我要继续保持军人本色，用我的亲身经历继续讲好红色故事，让红色基因代代相传。这位历经解放战争、抗美援朝的老战士说。

在天津静海区华康街道，党员干部围绕学习贯彻全会精神展开热议。街道办副主任、新时代文明实践所负责人高卫东表示，以伟大建党精神为源头的精神谱系，是党和人民的宝贵精神财富，激励大家埋头苦干，克服一切困难、战胜一切险阻。

我们将发挥窗口作用，用多种多样的形式积极宣传全会精神。要把全会精神内化于心、外化于行，真正解

决群众的急难愁盼。高卫东说。

看清楚过去为什么能够成功，才能弄明白未来怎样继续成功。青海海南藏族自治州同仁市委书记旦增表示，全会以十个坚持总结党百年奋斗的宝贵历史经验，揭示了党和人民事业不断成功的密码。

十个坚持是宝贵的经验，也是未来的指引。旦增说，作为民族地区基层干部，就是要学习好、运用好这些宝贵经验，用发展的实际成果促进团结、凝聚人心，以更加团结稳定的局面推动更高质量的发展，在新征程上写好新篇章。

伟大的事业，离不开科学的理论指引。湖北十堰市郧阳区党校讲师周清敬说：习近平新时代中国特色社会主义思想是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化新的飞跃。我们要进一步增强全面贯彻创新理论的政治自觉、理论自觉、行动自觉，坚定实现第二个百年奋斗目标的必胜信念。

牢记初心使命，为人民美好生活不懈奋斗

始终谦虚谨慎、不骄不躁、艰苦奋斗，才能在新的赶考之路上创造新的辉煌。

在河北雄安新区，雄县七间房乡西大坞三村村支书助理高腾，正与村两委班子一同加快谋划美丽乡村精品示范村创建工作。不为任何风险所惧，不为任何干扰所惑，咬定青山不放松。学习了全会精神，高腾说：我要把根深深地扎进这片热土，为千年大计贡献自己的力量。

近几天，北京西城区西长安街街道工委书记李婕和同事们走街串巷，加快疫情风险人员排查，积极开展辖区居民疫苗接种工作。

坚决阻断病毒传播链条，以坚固的社区防线守护居民健康，就是我们

社区干部的重要使命。李婕表示，要把全会精神融入一线工作，坚决防控疫情、聚焦民生热点，不断提高居民获得感、幸福感、安全感。

仔细阅读全会公报，内蒙古通辽市霍林郭勒市政法委书记塔娜对坚持全面依法治国印象深刻。塔娜说：我们要持续加强司法公信力建设，努力让人民群众在每一起司法案件中都感受到公平正义，才能无愧于自己的初心，无愧于党和国家的重托。

时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。福建屏南县委书记党帅表示，全会提出全党要牢记中国共产党是什么、要干什么这个根本问题，落实在日常工作中，就是要做到想群众之所想、急群众之所急、解群众之所困。

在基础设施建设上集中财力，优先实施老百姓最迫切最急需的民生项目；在产业发展上坚持富民为先、共同富裕，让老百姓钱袋子鼓起来，让发展更有温度、幸福更有质感。党帅说。

近年来，广西龙胜族自治县瓢里镇通过党员带头，打造特色品牌农业产业基地，带动群众脱贫致富。镇党委书记胡秋菊说，全会强调践行以人民为中心的发展思想，基层干部使命光荣、重任在肩，要紧紧抓住本地生态优势、民族文化优势等，整合资源、创新出路，让群众过上更幸福的生活。

山东枣庄市峄城区纪委书记、监委主任孟凡平说：我们要发挥扎根基层、贴近群众的优势，做到执纪执法为民、纠风治乱为民，以党的建设正能量凝聚起新征程上推动发展进步的持久力量。

响应号召 接续奋进新时代新征程

从城市到乡村，从校园到企业，

全会发出的号召响彻神州大地，凝聚催人奋进的磅礴力量。

持续多日的大雪，给东北地区的电力供应带来挑战。一大清早，全国劳模、国网长春供电公司变电检修三班班长刘洋赶到市郊巡查设备。

党中央的号召，就是我们前进的号令。我要不断发挥先锋模范作用，把每一次巡检、每一次修理、每一次保障做到极致，让供电更安全、让人民生活更幸福。刘洋说。

征途漫漫，惟有奋斗。甘肃兰州市七里河区王官营中心小学校教师谢亚楠学习全会精神，深受鼓舞：作为一名乡村教师，我将牢记为党育人、为国育才的初心使命，坚持立德树人根本任务，结合教学实践让六中全会精神走进课堂，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

初冬时节，海南海口市百年骑楼老街吸引了不少游客前来游玩。老街所在的中山街道工委书记王小燕说：我们将立足基层实际，全力打造历史文化名片，全力提升街区的服务水平和知名度，更好服务市民和游客，交出无愧于历史和人民的新答卷。

位于江苏镇江高新区的惠龙易通国际物流股份有限公司内，近百名员工正坐在电脑前忙碌。公司董事长、全国模范退役军人施文进说：我们要抢抓新一轮科技革命和产业变革创造的红利，坚持模式创新、技术创新，为交通强国建设贡献力量。

牢记使命担当，奔赴伟大梦想。展望新征程，西藏那曲市比如县乡村振兴局局长次旺干劲十足：我们将坚持新发展理念，紧紧围绕生态旅游这一战略支柱产业，依托虫草、贝母等特大自然资源，加大特色产业发展和运营管理，让群众实现稳定增收，持续推进乡村全面振兴。

新华社北京11月15日电

随到随办 即办即得

张家界农商银行向困难群众提供社保卡 一站式办理 服务

本报讯 近日，张家界农商银行积极对接武陵源社保局和街道乡镇，向困难群众提供社保卡 一站式办理 服务。

张家界农商银行在坚守社保卡办理原则的基础上，灵活处理特殊困难群众的社保卡办理需求。针对年老体弱、有病卧床、患精神类疾病等特殊人群，由张家界农商银行、各街道乡镇、人社局以及公安局的工作人员组成社保卡服务小队，采取在小区设点、上门服务的方式对此类客户进行核实拍照，确保每个老人有3至4人提供专门服务。在现场就可完成身份核实、线上登记和申领、社保卡发卡和激活等业务办理，切实打通业务壁垒和网络堵塞，真正打通社保卡服务最后一公里，极大方便了群众办理社保卡业务。当天仅2个小时就现场为困难群众开立社保卡25张。

据悉，张家界农商银行积极落实为民办实事 实践活动，共设立了8个社保卡即时制卡网点，居民可在银行网点实现社会保障卡申领、补换，做到即办即得。（余峻至）

廖家村镇为食品摊贩 现场办证

本报讯 11月13日，桑植县廖家村镇政府在集镇农贸市场开展现场办证专题便民服务活动，对食品经营摊贩进行现场登记、现场评估、现场发证。

据了解，自该镇党委、政府全面启动五个到户促乡村振兴工作以来，始终坚持把群众急难愁盼事项放在优先办证的事项。此次现场办证专题便民服务活动，旨在有效解决食品摊贩进城办证不方便的问题，通过镇食安办工作人员现场登记和评估，共为21位食品摊贩免费发放《食品摊贩登记证》。同时还现场为办证摊贩进行了食品安全监管政策的面对面授课，有效普及了相关食品安全政策知识。（邱德师 张运义）



智慧农业助力花卉产业升级

11月15日，在和政县一花卉种植智能温室，工作人员对花卉进行日常管护。

近年来，甘肃省临夏回族自治州和政县大力推进智慧农业建设，打造花卉数字农业示范园，在生产中采用水、肥、光、温等智能化控制系统，以智慧农业助力花卉产业升级。

新华社发（史有东 摄）

张家界 让民族团结在校园里生根、开花、结果

梅志刚 李晓芸

青少年是祖国的未来，是建设社会主义现代化国家的主体力量。学校是培养社会主义建设者和接班人的重要阵地，更是铸牢学生中华民族共同体意识的主阵地。

经过多年的实践，我市部分学校在基础教育领域培养各民族学生对中华民族共同体意识的整体认同和深化巩固上，已形成了一些特色课程和独特做法。

把中华民族共同体意识贯穿教育教学活动

迎着冬日的暖阳，走进坐落在

中国工农红军第二方面军长征出发地桑植县刘家坪的刘家坪学校，一股浓郁的民族文化气息扑面而来。民族文化主题活动墙、民族团结黑板报、民族文化宣传栏，具有特色的民族歌舞和民族特色大课间活动让人应接不暇。

家是一个家，国是大中国。在刘家坪学校展示栏里，一名五年级学生手抄报上的几个大字赫然醒目。校长钟以安说，为充分挖掘红色文化和民族文化内涵，近几年来，学校安排专班专人负责民族团结教育工作，深入开展民族团结教

育十个一活动。不同方式的教学实践活动，形成了学校铸牢中华民族共同体意识的工作的主线，贯穿学校教育的全过程。

从读一本爱国书籍、讲一个民族故事开始，让学生通过广泛阅读、高质量阅读，学习民族团结进步故事；以班级、年级为单位举办读书交流活动、讲故事比赛活动；举办铸牢中华民族共同体意识的亲子知识竞赛、主题班会、国旗下讲话、演讲比赛等活动；

（下转8版②）



杏林之窗

张家界市中医医院办

中医学是中国古代科学的瑰宝，但中药的服药时间、服药频次和服药温度都有不少讲究。专家提示：中药以温服为宜，且不建议与食物同时服用。

一位患者为改善咳嗽、咳痰、调理脾虚湿热体质寻找中医看诊，医生针对他的病症，为他开了袋装汤药。

你会喝中药吗？

由于上班热药不方便，患者中午吃药时剪开药袋便直接服用。

这种服用中药的方式是不妥的。沈阳市卫生健康服务中心主任中医师李涵说，我们服用中药时，可以看一下包装，一般上边都会标注温服，就是不要凉着喝药。熬好的袋装汤药可以用开水烫一下再喝，也可以剪开药袋后加热到合适温度再喝。

李涵介绍，中药药液过冷会伤及脾胃阳气导致呕吐，过热则易烫伤口腔及咽喉，而温服利于药力通行。除阳盛格阴、热毒炽盛的情况需要冷服以导引药力，或一些特殊方剂如侯氏黑散标明需要冷服外，绝大部分汤药均以温服为宜。

除服用时的温度，服用中药的时间也要注意。食物与中药同服容易产生络合物，因此中药不宜与食物同

服。一般来说，驱虫药和治疗便秘的中药空腹服，滋补药宜在饭前服，对胃肠有刺激的药宜饭后服，治疗失眠的药宜睡前服。从服药频次上看，日三次温服更有利于维持稳定血药浓度。

中医的服药时间、服药频次和服药温度都是很有讲究的，并非简单的早饭前、晚饭后。事实上，很多方剂都标明了空腹服、食远服等服药方法，每个患者病情不同，因此一定要问清主治医师，以利更佳疗效。沈阳市中医院内分泌科副主任医师王丽说。（据新华社）