

全市法院党风廉政建设和反腐败工作会议召开

本报讯 2月22日，市中级人民法院召开2022年全市法院党风廉政建设和反腐败工作会议。市中级人民法院党组书记、院长陈建新出席会议。

会议指出，2022年是党的二十大召开之年，全市法院要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，永葆自我革命精神，坚持严的主基调，坚持三不一体建设，以开展队伍教育整顿巩固年活动为抓手，为全市法院各项工作走在全省法院前列提供有力纪律保障。

陈建新指出，要保持清醒头脑，充分认识当前全市法院党风廉政建设和反腐败工作的形势，切实加强主动履责意识，坚决查处违纪违法问题，坚决纠治司法作风，持续整治顽瘴痼疾；要勇于自我革命，坚定不移地推进正风肃纪反腐，持续深入筑牢政治忠诚，扎实开展队伍教育整顿巩固年活动、强素质、树形象作风建设深化年活动、司法巡查回头看，坚决做到维护核心、绝对忠诚、听党指挥、勇于担当；要压实工作责任，把全面从严治党要求贯穿法院工作全过程各方面，坚持严字当头，做到真管真严、敢管敢严、长管长严，形成不敢腐、不能腐、不想腐的制度约束，不断推动全市法院党风廉政建设和反腐败斗争向纵深发展。

会前，全体与会人员集中观看警示教育片。

（本报记者 周密 通讯员 陶涛）

永定区贯彻落实人才强省战略 为高质量发展提供人才支撑

本报讯 为贯彻执行省委在人才工作方面的重大决策部署，永定区在招贤纳才、育才管才、选才育才上打造了一套招育选用的组合拳，为助力该区高质量发展提供了人才支撑。

在招上实行揭榜纳贤。永定区立足本地实际，大力实施天门英才计划，2021年通过高端人才引进，刘仲华、印遇龙双院士对该区湖南乾坤生物科技有限公司进行指导；通过公开引进方式，76名教育、医疗、科技、生物医药等领域人才到该区服务；通过基层选聘方式，志愿服务本地人才工作的追梦人，27名青年才俊揭榜；通过开展双创服务，回引返乡投资创业人才91名，返乡人才实施产业项目80个。

在育上凸出党建引领。永定区委常委会、区委组织部部务会多次召开专题会议研究部署党建+人才工作，强化党对人才的吸纳，通过法定方式将党组织的意中人才推荐到村（社区）两委两代表一委员等岗位上。2021年，在返乡投资创业人才中发展党员30名，10名人才培养成为村两委干部，其中村（社区）党组织书记2名。

在选上进行科学甄别。2021年，永定区出台了乡镇卫生院院长、街道社区卫生服务中心主任选拔聘任制度改革方案和中小学校长公开选拔任用暂行办法，聘用了5名学历好、能力强且基层工作经验丰富的优秀人才任院长、校长，解聘了1名不思进取、业绩平平、群众认可度低的街道社区卫生服务中心主任。

在用上注重问题导向。哪里最缺人才，就在哪里发力。2021年，永定区引进急需紧缺人才硕士研究生8人，其中茅岩河镇政府引进中国农业大学硕士研究生1名，打开了乡镇引才的新渠道。建立了定期议事制度，调整优化了人才队伍，从体制机制上保障科技人才工作有力推进；建设了一支由科技副区长为团长的科技专家服务团，成员达91人，实现了全区行政村（居）科技人员全覆盖。与湖南农业大学、湖南农业科学院、吉首大学等高校、科研机构建立了产学研协议，围绕莓茶产业开展了系列技术攻关，取得初步成效，提高了莓茶品质，为莓茶产业健康持续发展提供了强大的技术支撑。

（赵亚文）

市委管理干部任前公示公告

张组公〔2022〕3号

为加强对干部选拔任用工作的监督,提高识别和任用干部的准确度,现对市委常委会会议研究决定的下列候选人选进行任前公示:

姓名	性别	民族	出生年月	学历学位	政治面貌	现任职务(职级)	拟任职务(职级)
朱爱民	男	白族	1977.10	省委党校研究生	中共党员	慈利县委副书记、政法委书记	拟提名为区县人民政府区长候选人

欢迎广大干部群众反映和举报公示对象思想作风、道德品质、工作能力、廉政勤政等方面的情况和问题。举报人可以通过信函、电话举报或到受理举报地当面举报。为便于了解情况,请举报人签署或告知本人真实姓名和工作单位。所举报的问题,必须真实、准确,内容尽量具体详细,并尽可能提供有关调查核实线索。严禁借机造谣中伤、串联诬告。举报人将受到严格的保护。

受理举报时间 2022年2月25日至3月3日
受理举报单位 市委组织部干部监督科、举报中心(市委办公楼一号楼5014办公室)
专用举报电话 0744-12380 18574412380(仅限受理短信举报)
邮政编码:427000
举报信箱设市委办公楼一号楼

中共张家界市委组织部
2022年2月24日

利福塔镇：131 工作法显成效



本报讯 违法建设整治活动开展以来，桑植县利福塔镇锚定率先建成无违建乡镇目标，以存量违建为标靶，创新131工作法，重拳治违控违，坚持把利福塔镇规划好、建设好、管理好，深入推进美丽宜居小镇建设。

建立一套机制,推动整治长效常治。利福塔镇强化源头整治、系统整治，建立健全网格化+大数据巡查发现、群众举报和反馈、联合惩戒和约束、违法建设快速拆除、拆后验收等工作机制，确保巡查发现、依法拆违、拆后管理、长效治理等环节无缝衔接，倒逼形成不敢违法建设、不愿违法建设的格局，构建全覆盖、网格化的违法建设防控和整治体系，推动违建整治工作向纵深发展。

配齐三支队伍,强化多方协同作战。一支队伍强排查。利福塔镇将辖区划分成14个片区，明确32名摸排员，落实包片负责制，全面排查各类存量违法建设，并进行数字化登记管理，同时畅通信箱、电话、微信等投诉举报渠道。目前，该镇已累计摸排2266处建设、面积30余万平方米。一支队伍严执法。对群众反映强烈、严重影响城乡规划实施、历史遗留或存在安全隐患的违法建设，经认定后拒

不自行拆除的，迅速拟定周密拆除方案，集中力量坚决依法拆除。同时加强拆违现场安全保障，通过做预案、定职责、细分工，确保拆违施工现场安全有序。整治活动开展以来，全镇累计拆除违法建设7处、面积536平方米，形成严厉打击违法建设的高压态势。一支队伍促和谐。利福塔镇广泛发动老党员、老干部、老教师等，建立起一支50余人组成的利福塔镇老娘舅队伍，老娘舅们积极参与屋场会等宣传活动，在化解具体群众矛盾纠纷中主动作为，做好解释劝和的工作，助力全镇违法建设整治工作和谐开展，推动形成共建共治共享的良好局面。

用活一个考评,明确重点狠抓落实。利福塔镇坚持客观公正、严格管理、突出重点、统筹兼顾、注重实效的原则，对辖区14个村(社区)违法建设整治工作进行季度讲评、年度考核、阶段总结考核，主要从基础工作、严禁新增、消除存量、社会维稳等方面进行，突出结果导向，重点考核工作进度和实效，考核结果与干部、村(社区)考核奖惩挂钩，对工作积极、整治成效突出的予以表扬，对进展缓慢、工作推进不力的予以通报批评、约谈或依法依纪追究责任;对国家公职人员暗中参与、纵容、支持违法建设行为的，严肃追究责任。

（廖南奇 钟海钰）

3月起新设个人经营收款码对你我有啥影响？

新华社记者 吴雨

22日，中国支付清算协会、微信支付、支付宝分别发布公告，对优化条码支付提出了一系列举措，其中新设的个人经营收款码引起普遍关注。

个人收款码还能用吗？哪些人可以使用个人经营收款码？用户成本会增加吗？记者22日独家采访中国支付清算协会有关负责人，对热点问题进行了权威解读。

个人收款码继续能用

在早点摊点份煎饼果子，对着摊主塑封的二维码扫码付款；在菜市场买菜，扫一下码牌进行支付；在夜市淘到心仪物件，通过商贩打印好的二维码扫码支付

3月1日起，对消费者而言，这些熟悉的支付体验没什么改变，二维码收款依然能够满足支付需求。不同的是，在支付机构的后台，部分商户会从此前的个人收款码转为个人经营收款码或商户收款码。

去年10月，人民银行发布《中国人民银行关于加强支付受理终端及相关业务管理的通知》，对收款条码支付提出一系列管理要求，并将于今年3月1日起施行。按照相关要求，具有明显经营活动特征的用户通过收款服务机构（如微信、支付宝等）申请转为商用收款码。

按照人民银行有关规定，支付协

会提出了行业自律建议，专设个人经营收款码，微信支付和支付宝将于3月1日起提供个人收款码升级邀约服务。

使用个人经营收款码有何好处？支付协会有关负责人告诉记者，一方面，个人经营收款码可接受信用卡付款，还可以获得账务管理、交易对账、特定营销等增值服务。另一方面，个人经营收款码还能更好地实现交易风险防控，更有效地保障用户资金安全。

支付宝公告称，升级后，用户原有的收钱免费、提现免费等权益将继续享有，还将会有更高的敢收则赔保障额度等权益。微信支付则表示，可提供经营账本、经营分析等服务。

哪些用户可以新设个人经营收款码？

随着3月临近，不少摊主、商贩格外关心自己是否需要转码。支付协会公告明确表示，用户可以自由选择使用新设的个人经营收款码。

也就是说，用户是否新设个人经营收款码，自己说了算。支付协会有关负责人表示，鼓励和引导具有明显经营活动特征的用户使用个人经营收款码，但绝非强制性的一刀切，绝大部分用户不受影响，特别是零星销售自己生产的季节性农副产品

或自身手工小商品的乡镇居民、城市地摊流动商贩等用户基本不受影响。

微信支付的公告表示，3月1日之后，结合用户收款情况，将陆续通过微信收款助手消息通知等方式发出邀请，在用户自愿情况下提供个人经营收款码。支付宝也表示，将结合用户的收款特征，对用户发出个人收款码升级邀请。

如果不想申请个人经营收款码，现有个人收款码也不是不能用了。微信支付和支付宝也表示，3月1日之后，不管是否升级，个人收款码都可以继续使用。

使用个人经营收款码会增加成本吗？

在去年10月的通知发布后，人民银行有关人士就明确提出，要制定配套服务解决方案，确保服务成本不升、服务质量不降。

此次支付协会公告提出，服务不减、体验不变，赋码过程免费。对此，支付宝表示，升级过程完全免费；微信支付提出，用户可免费领取物料码牌。

支付协会有关负责人介绍，充分考虑流动摊贩等客户的实际情况，对申请个人经营收款码的小微商户、个人经营者，按照就低不就高原则，参考个人收款码标准收费，减少商家财务成本。

有人担心，申请个人经营收款码手续烦琐。支付协会有关负责人介绍，支付机构将按照最少、必要原则精简提交的材料，并主要通过在线方式提交。有的个人商户仅需要提供个人信息、店铺头像或摊位照片即可。

管好收款码 守住老百姓 钱袋子

当前，个人收款码存在的风险隐患不容忽视。出台相关要求，正是为了加强行业管理，堵住漏洞，斩断非法链条，更好地保障个体商户资金安全。

央行此前提出，对于通过截屏、下载等方式保存的个人动态收款条码，明确应当参照执行个人静态收款条码有关交易限额、禁止用于远程非面对面收款等规定。

有人担心，一些合理的远程收款需求会受到影响，比如老师在家长群使用个人收款码代收费等。支付协会有关负责人表示，支付宝和微信支付可对有正当合理需求的用户实行白名单管理，支持远程收款功能。

近期，有用户反映，有人打着个人收款码升级更换码牌等旗号，进行诈骗。支付协会公告提醒会员单位畅通渠道，加强和用户的沟通解释，避免不法分子借机诈骗。支付宝和微信支付也提醒用户，若有相关人士上门推广，谨防诈骗。

新华社北京2月22日电

农行武陵源支行五大举措 助力旅游高质量发展

本报讯 优选武陵源中小微企业深耕合作！2月17日，中国农业银行张家界武陵源支行在该区银企座谈会上表示，将落实五大专项举措，全力保障武陵源区基础设施建设、智慧运营、企业复工复产、重点招商引资项目建设、乡村振兴建设等，助力武陵源区旅游高质量发展。

农行武陵源支行此次推出的五大专项举措为制定专项服务方案、提供专属资源保障、出台专属支持政策、打造专属服务产品、提供专业服务团队，最大限度满足全区各类型企业的融资需求，做好金融服务，全力支持武陵源区实体经济的发展。在专属支持政策方面，包括提高审批效率、扩大审批权限两个方面：该行将通过前后台平行作业，一次调查、一次审查、一次审批，推进小微企业模板化、批量化、集约化运作，建立审查审批绿色通道，优先办理、限时办结；对于特色优势明显、资源禀赋突出、区域特质强、客户集群丰富的地区实施点穿式授权；对重大项目、重点客户审批权限能授尽授，单笔用信权限全额下放。（邓道理 谢春玲）

委员与记者共同呼吁，政协与政府部门施以援手，果农的心头病 变成了一个星期，滞销桠柑卖了400万公斤

宁奎 田贵学

终于可以睡个安稳觉了，感谢政府的关心和新湖南的呼吁，家里桠柑已经全部销售出去了。2月23日，永定区后坪街道办事处后坪居委会秦顺庸家1.5万公斤桠柑，全部出售给前来收购的水果商。

桠柑堆在家里，卖不出去，心里急！一个星期前，记者接到果农电话，得知永定区桠柑大面积滞销，便与区政协刘毅洲委员工作室的6名政协委员实地调研。一行人先后来到后坪街道的多个村与居委会、南庄坪街道的木纳里村以及枫香岗街道的清鱼潭村和龙盘岗村、西溪坪街道关门岩村以及紫午台水果种植基地等地,见到了众多心急如焚的果农和堆积如山的桠柑。

往年，这里都是空的。在果农李玉成家的地下室，记者看到，5000多公斤一筐筐已经整理好的桠柑只待上车运走，从进门码到屋角，只留了一个过道。如果在3月底前还没销售出去，恐怕桠柑会霉变腐烂在家里,我一年的辛劳就要打水漂。李玉成说。

在多个山头，记者看到，不少桠柑还挂在树上。

桠柑难销不是个别现象。记者走访了该区农业部门和水果协会，相关负责人表示，永定区现有柑橘面积9.5万亩，其中桠柑种植面积4万亩，去年全区桠柑总产量为650万公斤，但还有450万公斤桠柑待售。

记者在采访中得知，因为受新冠肺炎疫情影响，很少有外地客商来张家界采购桠柑，本地人外销力度不够，导致滞销。与此同时，外地水果对永定区同期销售的桠柑市场冲击

大，进一步压缩了本地市场。

群众的急难愁盼，就是我们工作的方向。记者与政协委员商量，尽己所能替果农排忧解难。

2月17日，6名政协委员联名以《关于及时解决永定区450万公斤桠柑销售问题的建议》为题，向永定区政协提交社情民意。

与此同时，新湖南客户端推出《记者在身边！450万公斤桠柑滞销，再卖不出去就烂了》报道，将果农困境向社会公布，呼吁各界伸出援手。

消息发出后，市政协主席欧阳斌高度重视，第一时间做出批示要求想尽一切办法解老百姓之急。永定区委、区政府以及区政协分别召开专题会议进行协商谋划，相关部门开展线上线下销售对接。

新湖南客户端报道发出后,得到广泛传播,记者也接到多路客商电话,表示愿意认购桠柑,解决果农库存问题。

在政府部门的努力和媒体的呼吁下，在一个星期时间内，已有来自辽宁、山东、山西，以及长沙、常德、怀化及本地超过20批次的客商，陆续到永定区相关合作社及农户家中采购桠柑。截至2月22日,滞销的450万公斤桠柑已经销售400万公斤,且收购还在进行中。果农的心头病变成了心头喜，已经开始谋划新一年的工作。

永定区农业农村局相关负责人告诉记者，由于桠柑销售周期较长，每年清明节才结束，还有1个多月的销售时间，剩下的50万公斤桠柑只要不受极端天气影响会陆续出售，预计不会出现滞销的问题。

一起科学运动，开启全新的护心之旅



生命在于运动，运动的好处人人都知道，可一到真正要运动的时候，总有人能找到一万个推脱的理由：

我工作太忙，没时间运动。

当我想去运动的时候，我的手机缠住我，我的宠物挽留我，甚至连我的床铺都在催眠我。

心脏病患者更是有着充分的理由：心脏不好，需要静养。

其实，不管是对于健康人，还是心脏病患者来说，适度 and 科学的运动都是非常重要的护心方法。

新年新气象，让我们一起科学运动，开启全新的护心之旅！

那么，我们应该怎样进行科学、适量的运动呢？特别是心脏病患者，应该怎样运动呢？

运动之前，首先要了解个人疾病史及家族病史，评估身体状态。鼓励在家庭医生或专业人士指导下制订运动方案，建议先到医疗机构接受心肺功能检查，如平板运动试验或心肺功能检查。医生会根据客观的定量功能评估，开出个性化运动处方。

科学运动有 三步曲

第一步：热身

即运动前的准备活动，可以进行徒手操、拉伸、走步等，时间为5分钟-10分钟。

第二步：正式运动

运动形式建议以有氧运动为主，如跑步、游泳、上下肢功率车、爬楼梯等。在此基础上增加阻力训练，如哑铃、拉力器、配重式力量设备、柔韧性训练等。每次从10分钟开始，逐渐增加运动时间至30分钟-60分钟，每周运动至少3次，最好5次以上。

第三步：整理

即运动之后的放松整理活动，缓

解肌肉的紧张，持续5分钟-10分钟。

很多人表示疑惑，经常说运动要适量，适量又有哪些标准呢？

首先，建议从低强度运动开始，逐渐增量，循序渐进，同时也要警惕运动过程中有无症状不适症状。运动时稍出汗，呼吸轻度加快，不影响对话，运动结束后轻松愉快，没有持续的疲劳感或其他不适感，运动结束后心率在休息5分钟-10分钟后恢复即为适量。

以体力劳动为主的人群，要注意劳逸结合，避免过度劳累，可在工作一段时间后换一种放松的运动方式，减轻肌肉的酸痛和僵硬，消除身体的疲劳，但运动量和强度都不宜过大。一些特殊人群，如孕妇、老人、慢性病患者（包括心脏病患者）、残疾人等，建议在医生和运动专业人士的指导下进行运动。

心脏病患者推荐三种运动
健步走 健步走可以提高心肺功

能和心肺耐力，明显增加心脏的起伏力度，改善冠状动脉循环，降低心血管疾病和心脏突发事件的发生概率。每次可以坚持走20分钟-1小时，每日1次-2次。身体状况允许者，可适当提高行走速度。

太极拳 太极拳动作温和，对高血压、心脏病等都有较好的防治作用。一般而言，体力较好的患者可练老式太极拳，体力较差者可练简化式太极拳。不能打全套的，可以打半套，体弱和记忆力差的可以只练个别动作，分节练习，不必连贯进行。

游泳 心脏病较轻，医生评估心肺功能适宜、体力较好，又会游泳的人，完全可以坚持游泳锻炼。只是游泳对心脏负荷要求较高，所以一定要适量。如果发现不舒服一定要及时上岸，水温太凉最好不要下水。

（来源：健康中国）