

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

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、选才用才上打出了一套招育选用的“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“慧中人才”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名人才培育成为村“两委”干部，其中村（社区）党组织书记2名。

（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县长候选人

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，请举报人署名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

控违治违

本报讯 自违法建设整治行动开展以来，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、依法拆除、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，落实包片责任制，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

（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；在夜市淘到心仪的物件，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。

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敢赔保障额度等权益。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

或自身手工小商品的乡镇居民、城市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”的原则，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，请谨防诈骗。

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、提供专配资源保障、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）



2月23日，工作人员在山东省青州市益都街道一处蔬菜育苗实验田搬运辣椒苗。

早春时节，各地农民抢抓农时，加紧春季农业生产，田间地头一派繁忙景象。

新华社发（王继林 摄）

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“心头喜”

一个星期，滞销椪柑卖了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，家里椪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1.5万公斤椪柑，全部出售给前来收购的水果商。

椪柑在家，卖不出去，心里急！一个星期前，记者接到果农电话，得知永定区椪柑大面积滞销，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村、西溪坪街道关门岩村以及紫牛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椪柑。

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椪柑只待上车运走，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，恐怕椪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，不少椪柑还挂在树上。

椪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，永定区现有椪柑面积9.5万亩，其中椪柑种植面积4万亩，去年全区椪柑总产量为650万公斤，但还有450万公斤椪柑待售。

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椪柑，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椪柑市场冲击

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450万公斤椪柑销售问题的建议》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 | 450万公斤椪柑滞销，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，表示愿意认购椪柑，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椪柑。截至2月22日，滞销的450万公斤椪柑已经销售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，由于椪柑销售周期较长，每年清明节才结束，还有1个多月的销售时间，剩下的50万公斤椪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

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躯体不适症状。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

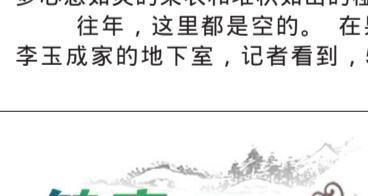
能和心肺耐力，明显增加心脏的起伏力度，改善冠状动脉循环，降低心血管疾病和心脏突发事件的发生概率。

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，可适当提高步行速度。

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习老式太极拳，体力较差者可练习简化式太极拳。不能打全套的，可以打半套，体弱和记忆力差的可以只练习个别动作，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）



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，适度和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？