

构建科学便捷高效的 工程建设项目审批管理体系 全市工程建设项目审批制度改革工作推进会召开

本报讯 3月17日，全市工程建设项目审批制度改革工作推进会暨城建口党风廉政建设电视电话会议召开。副市长赵云海、市政协副主席赵旭等参加会议。

去年以来，我市对全市工程建设项目审批制度进行全流程、全覆盖改革，努力在全市范围内构建科学、便捷、高效的工程建设项目审批和管理体系，取得了较为明显的成效。

会议强调，全市各级各相关部门要坚持系统推进，促进顶层设计成熟完善；要强化共建共享，推动管理系统全面优化，全面提升审批质量；要强化攻坚突破，推动专项改革落地；要凝聚合力，强化组织领导，深化督查考核，加强执纪问责，夯实工作保

障，切实抓好各项工作落实。

会议还对城建口党风廉政建设提出要求。会议强调，要切实提高政治站位，强化思想认识，将此次全市工程建设项目审批制度改革推进会当成我为群众办实事 实践活动的一项重要内容，与优化营商环境、整治群众身边腐败和不正之风、持之以恒纠正 四风 等相结合，严格落实主体责任、监管责任，精准施策、综合治理，确保各项工作任务落实落地，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

会上，与会人员还共同观看了全省工程建设项目审批制度改革工作专题片。

（本报记者 陈洁）

我市10名卫生监督员驰援怀化

本报讯 3月19日上午，我市10名卫生监督员出征驰援怀化市，即将开展隔离点、核酸检测采集点、社区疫情防控督导工作。副市长陈瑜参加出征仪式。

期待大家平平安安去，平平安安回。 陈瑜表示，张家界有召必战，希望全体队员严格检查落实各项防控措施，在做好自身防护的同时，与当地卫健系统紧密联系、协同作战，守护好人民群众的生命和健康安全。各相关部门要做好出征人员的后勤保障工作，为他们扫除后顾之忧。

一方有难，八方支援，市卫生监督执法局四级调研员、驰援怀化卫

生监督队长赵嗣忠说，疫情当前、责无旁贷，去年兄弟地市紧急驰援张家界抗疫，我们还历历在目。作为共产党员，将充分发挥先锋模范作用，在怀化市委市政府的领导下，听从安排、服从指挥，继续发扬担当作为、迎难而上的工作精神，圆满完成支援任务。

据了解，接到省疫情防控指挥部通知后，我市2小时内组建了一支卫生监督队，队员由市、区县两级卫生计生综合监督执法局人员组成，队员均有丰富的卫生监督执法经验，其中有中共党员8名，女队员1名。

（本报记者 朱未）

市政协召开专题协商暨民主监督启动会

本报讯 3月18日，市政协召开澧水生态环境与生物多样性保护专题协商暨 长江十年禁渔、澧水在行动 民主监督启动会。市政协党组成员、副主席汤敬波，市政协副主席、市自然资源和规划局局长、市盟市委主委赵旭参加会议。

会议宣读了 澧水生态环境与生物多样性保护 课题实施方案和 长江十年禁渔、澧水在行动 民主监督课题实施方案；开展了生物多样性及追捕禁捕相关业务培训，并为特约监督员颁发了证书。

汤敬波强调，要充分认识政治协

商和民主监督重大意义，提高政治站位，提升思想认识，始终坚定不移地深入学习贯彻落实习近平生态文明思想；要加强对相关国家法律法规和制度机制的深入学习，全面提升业务素质，增强调研活动的主动性、针对性和有效性；要扎实抓好本次专题协商和民主监督，增强政协履职的使命感和责任感，调研要深入，监督要到位，问题要找准，建议要可行，成果要转化，确保高质量完成任务，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

（本报记者 向文）

桑植县 推行 场所码 防控更精准

本报讯 自3月8日起，桑植县在全县范围内推广应用 场所码，市民只需用微信、支付宝 扫一扫，系统后台将进行自动化登记，实现精准防控。

3月18日，记者在县城区看到，所有机关单位、银行、学校、超市、宾馆等地，在醒目位置都贴有 场所码，所有进入公共场所人员均需扫码，亮 绿码 后方可进入。据悉， 场所码 一经扫码，系统将自动展示个人健康码，核验人员健康信息，并自动标识场所名称、位置等，有效缩减了群众登记等待时间，

整个过程快捷有序。

梅尼超市是桑植最大的一个超市，为了顾客和个人自身的安全，顾客就必须扫码所码、戴口罩，才能进入超市购物。桑植梅尼超市店长刘亚平表示会严格落实疫情防控措施。

场所码 是人员进入各重点场所使用的专有二维码，是湖南省居民健康码在各相关场所的独立标识码，通过数字化手段实现人员流动复杂场所的精准防控，真正实现健康登记一码通行，更好地保障了广大人民群众的生命安全和身体健康。

（本报记者 向文 通讯员 韦芹 周静）

盘龙山庄存在重大火灾隐患被临时查封



本报讯 近日，武陵源区消防救援大队对重大火灾隐患单位张家界犀牛寨土家文化体验有限公司（盘龙山庄）进行临时查封。

武陵源区消防救援大队在前期对张家界犀牛寨土家文化体验有限公司（盘龙山庄）进行日常消防检查中，发现该公司存在疏散通道、楼梯宽度不足、安全出口宽度不足，BCDE栋未设置火灾自动报警系统和自动喷水系统，BCDE栋电梯前室、疏散走道、阳台、楼梯间地面、茶楼采用大

量木质材料装修等重大安全隐患，依据《重大火灾隐患判定方法》，被判定为重大火灾隐患单位，并提请区政府进行了挂牌督办。在隐患整改期间，大队多次上门帮助该单位进行隐患整改，针对实际问题研究整改方案，但因该单位消防主体责任不明，缺乏消防意识，消防安全管理缺失，导致隐患整改进度缓慢。大队监督执法人员依法对该单位的经营主体建筑进行临时查封，责令该单位立即制定有效方案及措施，尽快整改火灾隐患。

此次执法行为旨在全面加强重大火灾隐患整改工作，有效预防和遏制重大火灾事故的发生，营造良好的辖区消防安全环境。

（吴杰）

赵家坪村：油茶产业富村民

本报讯 春深时节，桑植县官地坪镇赵家坪村的油茶基地已是一片新绿，这几天，村书记赵敬波带领油茶种植农户忙着给油茶树修剪枝叶、施撒肥料。

近年来，赵家坪村党总支按照一村一基地，一户一产业 的产业规划，采取 村级提供树苗、农户种植培管、村集体加工销售 的发展模

式，打造 一村一品 油茶主导产业，目前全村油茶种植面积已达1600多亩，油茶产业农户参与率超过三分之二以上。2021年，赵家坪村油茶已有400多亩产生收益，带来80多万元茶油销售收入。今年，全村油茶将全面受益，其中400亩进入盛果期，届时将为村民带来更可观的产业收益。

（邱德师 徐勇）

如何守住疫情防线？权威回应来了

新华社记者 董瑞丰 宋晨

近期全国本土聚集性疫情呈现点多、面广、频发的特点。如何从严从实开展防控工作，尽快遏制疫情扩散蔓延的势头？怎样进一步提高科学精准的防控水平，用最小的代价实现最大的防控成果？国务院新闻办18日举行的新闻发布会对此作出权威回应。

疫情 压力差 外防输入挑战加大

国家卫生健康委副主任、国家疾控局局长王贺胜介绍，从2021年12月开始，全球新冠肺炎疫情进入了第四波流行高峰，已连续11周每周报告病例数超过1000万，目前仍处于高位流行的水平。

特别是今年以来，周边国家和地区疫情快速上升，与我国疫情水平的压力差 不断增大。王贺胜说，近期疫情输入的压力明显增加，而有的地方认为奥密克戎变异株症状轻，流感化，有 歇歇脚、缓一缓 的心态，常态化防控和应急处置放松了要求。

数据显示，今年1月至2月，我国日均输入感染者数为91例，远高于2020年的22例和2021年的32例。今年3月以来，日均输入感染者数超过200例，单日最高超过300例。

国家卫生健康委组织专家分析研判认为，全球本轮疫情高位流行，且近期不会结束。我国仍将持续面临同时段多地发生以奥密克戎变异株为主的疫情风险，防控形势日趋严峻复杂。

奥密克戎变异株感染后多以轻症和无症状为主，导致输入来源更加隐匿，传播方式更加多样。王贺胜说，要进一步提升监测预警的灵敏性，健全多点触发的监测机制，切实提高疫情的 早发现 能力。

坚持 动态清零 ：务必守住疫情防线

坚持 外防输入、内防反弹 总策略、动态清零 总方针不动摇，我国正在采取果断措施，尽快控制局部聚集性疫情。

王贺胜表示， 动态清零 是在 外防输入、内防反弹 防控总策略前提下，认真总结经验教训的基础上提出的防控做法。 动态清零 的目标是追求以最低的社会成本，在最短的时间内控制住疫情，核心是快速反应、精准防控。

动态清零 做法符合中国国情与科学规律，效果是好的。王贺胜表示，疫情防控的 中国经验 保障

了我国人民群众的生命健康，促进了经济的增长，较好地平衡了疫情防控和经济社会发展之间的关系。

中国的抗疫实践证明，坚持 动态清零 是我国当前务必守住的疫情防线，是对人民至上、生命至上理念最好的践行，也是对国际抗疫的最大贡献。 王贺胜说。

修订诊疗方案：防控更科学精准

不久前，国家卫生健康委公布《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》，对病例发现和报告程序、病例收治、抗病毒治疗等作出新调整。

制定新版诊疗方案不意味着防控政策放松。国家卫生健康委医政医管局局长焦雅辉说，修订诊疗方案是要更加科学精准防控，用最小的代价实现最大的防控效果。

按照新版诊疗方案，对新冠病毒感染者采取分类收治措施，轻型病例实行集中隔离管理。焦雅辉表示，同时也要配备一定的医务人员，对轻型病例给予适当对症治疗，同时观察病情，如病情加重，应及时转至定点医院治疗。

抗原检测的相关细节规定，也广受关切。

居民购买自测的抗原检测产品不需要备案。 焦雅辉表示，一旦自测阳性，要及时向所在社区（村镇）报告，由社区（村镇）安排专门车辆，转运至医疗机构进行核酸检测确认，整个过程要形成闭环。

有效防重症 鼓励老年人接种疫苗

截至3月17日，全国完成新冠疫苗全程接种已超过12.39亿人，占总人口的87.85%。完成加强免疫接种超过6.44亿人。

去年以来境内发生了多起聚集性疫情，但是重症的人相对很少。 国家卫生健康委副主任曾益新说，疫苗接种对于预防重症、预防死亡有很好的保护作用。

同时，老年人免疫功能相对弱，大多又有基础疾病，一旦感染新冠病毒，发生重症和死亡的风险远高于年轻人。国务院联防联控机制一直高度重视老年人的疫苗接种，多次对老年人接种进行部署安排。

全程接种、加强免疫接种，对老年人特别是对于高龄老年人是非常有意义、有价值的。 曾益新说， 我们还要继续加大力度来推进这项工作。 新华社北京3月18日电

慈利县全力推进 历史遗留矿山生态修复

本报讯 近日，慈利县《历史遗留矿山生态修复实施方案（2022-2025年）》成果顺利通过市级验收，这对加快推进该县历史遗留矿山生态修复具有重要意义。

据悉，慈利县未治理的历史遗留矿山有67个，需开展生态修复面积1352.55亩。到 十四五 末，全县未治理历史遗留矿山生态修复需完成图斑总面积60%以上。该县严格按照实施方案编制提纲要求，结合全县历史遗留矿山现状，通过内业分析、外业核实、征求意见、整理入库、编制方案和县级初审，确定在 十四五 期间完成历史遗留矿山生态修复814.95亩，计划于2022年完成生态修复14处198.75亩，2023年完成生态修复10处178.95亩，2024年完成生态修复17处186.9亩，2025年完成生态修复17处250.35亩。

自3月10日起，慈利县将依据历史遗留矿山生态修复成果，综合考虑历史遗留矿山区域生态安全重要性和生态修复实施可行性，统筹谋划、分区分类推进生态修复，力争按期完成年度修复、验收、评估及销号工作。

（本报记者 吴献觉 通讯员 田思训 唐熙清）

大爱无疆

记优秀志愿者吴猛

本报记者 吴献觉

每年开学季，吴猛总要在多个乡镇村，开展爱心助学活动，发放助学金和爱心礼包。

近三年来，吴猛向爱心人士多方筹集，为全县600多名符合帮扶条件的贫困残疾人发放帮扶金400多万元、为100名贫困尿毒症患者发放医疗救助金20多万元，帮助困难重疾患者和退役老兵。逢年过节组织慰问弱势群体、军烈属、退役退伍军人、台胞家属等。慈利县杉木桥镇沅峪村二组的寇海军患有帕金森症，女儿先天性智障，父女俩生活均不能自理，吴猛知道情况后，带着协会成员来到寇海军家，送上爱心款14000元及米、油、面条等生活物资；为龙潭村重疾患者吴若海送去10000元的医疗帮扶金，为贫困退役军人王亚平送去10000元医疗救助金和生活物资。

危难时刻显身手

2020年新冠肺炎疫情防控期间，吴猛迅速组织15个分队下乡进村宣传、参与小区值守56天，为一线值守人员免费派送早餐近3千份、募集善款5万多元、筹集价值100多万元的口罩、消毒水、大米、食用油等抗疫物资和生活物资，组织义务献血20000cc，缓解武汉临床用血之急。支持学校复学复课，支持企业复工、百姓复产。

2021年8月，张家界遭遇疫情，吴猛迅速调动四方战友、朋友力量，从广东、深圳、常德等地筹措3卡车价值百万元的口罩、消毒水、米油、蔬菜等抗疫、生活物资，分发到几十个社区、小区、乡镇、村，组织突击队为群众购物、灌液化气、买药、接送病人等，解决群众临时之急上千次。

乡村振兴当推手

吴猛带着协会曾帮助107户建档立卡贫困户脱贫。他带领党员结对谢高村建档立卡贫困户，为他们买猪崽、送肥料、种子、果苗等，帮助解决困难。

吴猛多次组织举办公益助农直播、电商平台销售百姓滞销的蜂蜜、柑橘、粽子、糍粑等农产品，千方百计助力百姓增收。他先后为山区贫困户家庭捐赠500多台价值350多万元净水机，改善百姓饮用水质。

3月12日，他组织助农 三下乡 活动，免费为岩泊渡镇龙潭村送去价值10多万元油茶苗15000株、蜜柚苗5000株，为村民增加170亩油茶、80亩蜜柚种植面积。

入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

6、多吃韭菜香菜

春季阳气初生，饮食的调养除了注意升发阳气，还要投脏腑所好，应适当吃些辛甘发散之品，不宜吃酸收之味。因为酸味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，少食辛辣之物。

韭菜虾仁炒鸡蛋是春季很好的药膳。韭菜一把洗净、鸡蛋2-3个、虾仁适量。韭菜切小段，鸡蛋破壳后打匀。炒锅上火，植物油烧热后，放入虾仁煸炒至香。然后倒入打匀的鸡蛋，待鸡蛋炒得稍有固定形状后将韭菜倒入。煸炒一阵后加盐，姜末、味精，再翻炒一阵即可。韭菜辛温发散，有助于人体阳气生发、舒畅，鸡蛋养血，这道菜能滋肝养血，生发阳气，适合立春食用。

（本报综合）

春分养生六原则

发。 可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗塞等的患者要特别注意调养预防。

3、不要过早减衣

春不减衣，秋不戴帽。立春气温还未转暖，不要过早减掉冬衣。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，过早减掉冬衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。病菌乘虚袭击机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

4、每天梳头百下

《养生论》说： 春三月，每朝梳

头一二百下。 春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，表现为毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速。故春天梳头，正符合这一春季养生的要求，有宣行郁滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。

5、少进补品和盐

很多人崇尚冬季进补，但是立春后进补要适度。一年四季有 春生、夏长、秋收、冬藏 的特点。人生于自然，应顺应自然规律。冬季根据个人体质适量进补，符合冬藏的养生原则。但立春的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味



杏林之窗

张家界市中医医院协办

1、早起早睡以养肝

《黄帝内经》说： 春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝 意思是说立春开始后自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，这时人们应当顺应自然界生机勃发之景，早睡早起，早晨去散散步，放松形体，使情志随着春天生发之气而不可违背它，这就是适应春天的养生方法。违背了这种方法，就会损伤肝脏，这是因为春天生养的基础。因此，春季以舒畅身体，调达情志为养生方法。

2、防止旧病复发

古 谚语： 百草回芽，旧病萌