

致公党张家界市委会 举行首届气排球赛

本报讯（通讯员 彭丽敏）好球！稳住！11月26日，致公党张家界市委会 矢志不渝跟党走，携手奋进新时代 首届气排球赛举行。市政协副主席、致公党张家界市委主委李文化出席并宣布开幕。

随着一声哨响，运动员和啦啦队员们的激情瞬间被点燃，各队参

赛队员全力以赴，默契配合，展示了致公党员良好精神风貌，凝聚了勇于拼搏、团结奋斗的正能量。

市直工委、永定区工委、武陵源区工委分获一、二、三名。运动员表示，要坚持运动，用实际行动推动 健康中国 建设，推动致公基层组织活力和凝聚力双提升。

致公党张家界市委会 喜获两项荣誉

本报讯（通讯员 高琴琴）近日，致公党张家界市委会被授予中国致公党社会服务优秀集体荣誉称号，致公党市委会宣传联络部部长李宁被授予 中国致公党宣传思想工作先进个人 荣誉称号。此次，致公党中央共表彰致公

党社会服务先进集体40个，社会服务优秀集体30个，社会服务先进个人150名，社会服务优秀成果30个；表彰致公党宣传思想工作先进集体14个，宣传思想工作优秀集体88个，宣传思想工作先进个人140名。

特殊教育随班就读转岗 骨干教师培训开班

本报讯（全媒体记者 郭文）11月29日，由市师资培训中心主办、市特殊教育学校承办的 国培计划(A2045) 特殊教育随班就读转岗骨干教师培训班在市特殊教育学校开班。

特殊教育随班就读是指特殊儿童在普通教育机构中和普通儿童一起接受教育，老师根据随班就读学

生的特点给予特别的教学和辅导，让特殊儿童能和大多数同龄人一起成长。培训中，王磊、余丽、向才辉、陈蕊、侯艺等特教专家从特殊教育课堂教学与个别化教学、融合教育教师专业发展、融合教育区域推进策略、IEP计划的制定与实施等多方面为学员们授课。

市机关事务管理局 开展民族团结进步宣传活动

本报讯（通讯员 符瑶）12月1日，市机关事务管理局深入永定区阳湖坪前社社区开展以 铸牢中华民族共同体意识 为主题的民族团结进步宣传活动。

活动中，该局机关干部职工走街串巷分发民族团结进步宣传手册，用通俗易懂、接地气的语言为

社区群众深入解读党的二十大精神，宣传民族团结的重要意义及全国民族团结进步模范事迹等，耐心细致地答疑解惑，号召群众积极参与。全体人员还集中观看了覃辅臣烈士事迹宣讲视频。

永定区法院、交通银行张家界分行 共同开展党建联学活动

本报讯（吴凤蛟）12月2日，永定区人民法院与交通银行张家界分行组织40余名党员干部走进教学垭镇竹园坪村，共同开展党建联学活动，并现场签约成为党建结对共建单位。

两家单位共同组织了学习贯彻党的二十大精神暨法律知识抢答赛，以互动方式邀请村民参与抢答，不仅巩固了党的二十大精神学

习成效，也增强了村民的法治观念和法律知识。主题活动包括瞻仰覃辅臣墓址、向革命烈士敬献花篮、重温入党誓词、重走红军路等内容。全体人员还集中观看了覃辅臣烈士事迹宣讲视频。

2015年以来，永定区法院投入200多万元支持竹园坪村打造了文化墙、法治公园、烈士纪念碑等红色教育场地。

增进民生福祉，提高人民生活品质

在深刻领会新时代10年伟大变革中贯彻落实党的二十大精神之民生篇

新华社记者 刘开雄 刘羽佳

奋进新征程 创造新伟业

——深入学习贯彻党的二十大精神

党的二十大报告指出： 必须坚持在发展中保障和改善民生，鼓励共同奋斗创造美好生活，不断实现人民对美好生活的向往。

新时代10年，我们深入贯彻以人民为中心的发展思想，在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力，人民生活全方位改善。

新征程上，我们要采取更多惠民生、暖民心举措，着力解决好人民群众急难愁盼问题，健全基本公共服务体系，提高公共服务水平，增强均衡性和可及性，扎实推进共同富裕。

多措并举惠民生

11月初，一场线上直播带岗在辽宁省沈阳市沈河区朱剪炉街道杏林社区举行。社区与人力资源企业合作，在一小时的直播里，为居民介绍了8家企业的招聘岗位及福利待遇 吸引百余名辖区居民在线投递简历。

这个活动太好了，我儿子正愁找工作的事，社区就把工作机会 送 到身边，不出家门就能找。社区居民肖良说。

就业是最基本的民生，稳就业就是保民生。

社区工厂家庭工坊带动就业、校企联合技能培训提升就业、镇村劳务公司转移就业、返乡能人创业就业 丰富的实践助力实现更充分更高质量就业，10年累计实现城镇新增就业1.3亿人。

党的二十大报告强调，强化就业优先政策，健全就业促进机制，促进高质量充分就业。

在吉林，省内高校的党委书记和校长带头开拓就业市场；在天津西青区，当地人社局驻村的 就业红娘 为企业和求职者提供 点单 服务；在浙江，政府搭台牵线省内外职业院校和用工企业，对接用工需求，共同推动合作常态化 不同的方式，共同的目的：不仅要解当下就业难题，更要形成长效机制。

治国有常，利民为本。

2021年底，国家医保谈判代表将每针70万元的天价药砍到3.3万元，引发广泛热议。事实上，这已经不是第一次灵魂砍价，医保谈判代表的每次砍价都能推动不少药价达到 全球最低，为国内广大患者带来福音。

国家队 推进药品和医用耗材集中带量采购，带动多个省份启动省级或跨省联动集采。截至2022年7月底，已开展的7批集采中选药品平均降价超过了50%，两批耗材集采平均降价超过80%，累计降低百姓用药负担约3000亿元。

公立医院改革、跨省异地就医直接结算、全国医保用药范围基本统一 这10年，医药卫生体制改革持续深化，药价降了、看病方便了、健康更有保障了。

从 以治病为中心 转向 以人民健康为中心，党的二十大报告提出，把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策。

山西省休休市医疗集团院长樊金荣说，党的二十大报告给大家吃下了定心丸。未来将继续一手抓公立医院高质量发展，解决人民群众 看病难、看病贵，一手抓公共卫生服务体系建设，让人民群众 少得病、不得病。

社保体系更有力

请问能帮忙买盒药送过来吗？我想订份午餐，一荤一素两个菜。 河北省青县城区有一个智慧养老服务中心，开设服务老人的电话，工作人员常接到老人打来的求助电话。

近年来，青县投运农村 孝老食堂 70家，为农村困难、独居老人提供助餐服务，受益老人达5000余人。当地还探索出 公办养老打基础、社会养老促提升、社区养老全覆盖、农村养老兜底 的养老服务体系，打造群众身边的 养老院。

兜底线、织密网、建机制，在过去10年间，我国基本养老保险覆盖10.4亿人，基本医疗保障体系覆盖人口超过

13.6亿，建成了世界规模最大的社会保障体系。

党的二十大报告提出，健全覆盖全民、统筹城乡、公平统一、安全规范、可持续的多层次社会保障体系。

健全农民工、新就业形态就业人员等重点群体参加社会保障制度；完善基本养老保险全国统筹制度；划转部分国有资本充实社保基金

社保制度安全可靠、规范运行，才能为人民群众提供稳定预期和充分保障，才能实现可持续发展。 中国社会保障学会会长郑功成表示，要把更多人纳入社会保障体系，进一步提高保障水平，织密社会保障安全网。

住房是民生之要。告别过去低矮的土坯房，不用再承受 屋外大雨、屋内小雨，云南省剑川县老君山镇新生村的白族村民赵世华2019年搬进了自己的新房：厨房、水厕、浴室一应俱全，液晶电视、茶几、沙发布置妥当。

这得益于地方政府提供的危房改造补助资金。2015年以来，新生村全村586户，其中307户在政府补助下住进安居房。 我们赶上了好时候，党的政策好，有机会盖新房，过好日子。 新生村的老人们都不禁感慨。

10年来，我国建设各类保障性住房和棚户区改造安置住房5900多万套，低保、低收入住房困难家庭基本实现应保尽保。

党的二十大报告提出，坚持房子是用来住的、不是用来炒的定位，加快建立多主体供给、多渠道保障、租购并举的住房制度。 辽宁沈阳市引导房企将滞销公寓转化为保障性租赁住房；上海城投集团发布自有租赁住房品牌，整体租赁、集中管理；中国建设银行成立住房租赁基金，撬动更多社会资本参与发展住房租赁

我们也是在 摸着石头过河。如果这条路打通了，未来能吸引更多社会资本参与，住房租赁的市场化格局才能真正形成。 建信住房租赁基金筹备组组长孙庆文说。

美好生活更可期

对于家住重庆市江北区的孙萍来说，莺花巷幼儿园的设立让她家3岁多的二宝恬恬终于能在家门口上学。2021

年，当地政府从开发商中回购场地，投入财政资金高标准建设了公办的莺花巷幼儿园。在这里，各项设施一应俱全，每月的保教费只有五六百元。

幼有所育、学有所教，不仅是群众急难愁盼的现实问题，还事关落实优化人口发展战略。党的十八大以来，党中央着眼人口与经济社会发展全局，积极稳妥推进生育政策调整完善，实现了人口生育政策的历史性转折，取得了积极成果。

党的二十大报告指出，优化人口发展战略，建立生育支持政策体系，降低生育、养育、教育成本。

将生育政策的重心从生育数量调整转到生育支持上，将婚嫁、生育、养育、教育一体化考虑。党的二十大代表、四川省卫生健康委员会党组书记敬静说，报告作出 建立生育支持政策体系 顶层设计，为做好新时代人口工作指明方向。要积极构建生育成本合理分担机制和生育友好的政策支持体系，打好政策 组合拳，促进人口长期均衡发展。

新时代10年，我国共同富裕建设取得新成效，为今后推进共同富裕奠定坚实的物质基础。党的十八大以来，我国居民人均可支配收入从16500元增加到35100元，人均收入水平明显提高。

我们基地去年产值约30万元。安徽省滁州市凤阳县殷涧镇印店村的菊花种植基地负责人赵志强说，基地为村民们在家门口提供了务工机会，高峰期一天需要100多人共同劳作。

在种植基地不远处的菊花加工厂内，正在分拣菊花的村民张花林告诉记者，家里大约15亩地流转出去了，每亩地每年流转租金500元，听说这里有活干，我就来这里忙活忙活，干一天活能领到100元工资，可以补贴家用。

按照党的二十大报告的部署，未来五年， 居民收入增长和经济增长基本同步，劳动报酬提高与劳动生产率提高基本同步；到二〇三五年， 居民人均可支配收入再上新台阶，中等收入群体比重明显提高。

完善收入分配制度，在城乡居民普遍增收的基础上，推动更多低收入群体跨入中等收入行列，将让更多人特别是普通劳动者觉得有盼头、有奔头。党的二十大代表、圆通速递湖南省长沙高桥分公司营运部经理马石光说。（新华社北京11月30日电）



12月2日，永定区后坪街道鸡公垭村村民田绪秋夫妇在装果外运。今年他们培育的20亩水晶甜蜜橙，虽然受到干旱天气的影响，仍然收获5000多公斤。
本报记者 符晓 摄



桑植消防 赶集 下乡

本报讯（张楠）11月25日，桑植县消防救援大队利用赶集日打造 流动消防课堂，走进农村开展消防宣传。

活动中，大队宣传服务队队员向赶集群众发放《家庭消防安全手册》《农村消防安全常识》《电动车消防安全手册》等宣传资料，提醒群众增强消防安全意识，加强对小孩的教育和看护，叮嘱独居老人谨慎用火、用电、用气，定期检查电气线路，保障家庭消防安全。

中药的性能之补泻（二）



杏林之窗

张家界市中医医院协办

泻性药物的作用：主要是祛除外邪与致病因子，调整机体和脏腑功能，以制止病势的发展。诸如解表、泻下、行气、活血祛瘀、利水渗湿、祛瘀、消导等类药物，都是属于泻性的药物。

然而，药物的补泻作用，并非单补单泻，往往是错综复杂的。一种药物往往有多种作用，其中有些作用属补性作用，而有些作用属泻性作用。随着不同的配伍应用，而显现不同的补泻作用。如桂枝，发汗解肌属于泻性作用，而温阳、通阳则属于补性作用。又如茯苓，利水渗湿属于泻性作用，而健脾安神则属于补性作用。

在中医的治法中，补泻是两大治疗法则。药物补泻作用在临

床的应用，首先辨清病情的虚实，一般虚证用补性的药物，实证用泻性的药物。如气虚、血虚的虚证，当用补气、补血的补益药来治疗；而气滞、血瘀的实证，则当用理气、活血祛瘀等泻性的药物来治疗。同一寒证，有阴盛的实证和阳衰的虚证之别，阴盛的实证，当用祛散寒邪的泻性药物来治疗；而阳衰的虚证，则又当用扶助阳气的补性药物来治疗。同一热证，也有阳盛与阴虚的不同，阳盛的实热证，当用清热泻火的泻性药物来治疗，而阴虚的虚热证，则当用养阴生津的补性药物来治疗。但是疾病的虚实并非单一的，往往虚实夹杂，或实证兼虚，临床治疗又当虚实兼顾，补泻并用。或扶正兼以祛邪，或祛邪兼以扶正。总之，当根据邪正的消长，虚实的变化而酌性应用。此外，临床上又有虚则补其母，实则泻其子，以及以泻为补，或以补为泻 的用法，这又是补泻药性在临床上的灵活应用。

第35个世界艾滋病日主题：共抗艾滋 共享健康



2022年12月1日是第35个 世界艾滋病日，联合国艾滋病规划署（UNAIDS）确定了今年艾滋病日宣传主题为 Equalize。

Equalize 口号是一种行动号召，旨在促使我们所有人采取行之有效的实际行动，解决不平等问题，帮助结束艾滋病。

日前，国家疾控局印发工作通知，对2022年世界艾滋病日主题活动进行部署安排，并紧密结合2022年UNAIDS提出的英文主题核心信息，确定了2022年世界艾滋病日中文宣传主题为 共抗艾滋 共享健康。

强调每个人都参与进来，携手应对艾滋病流行带来的风险与挑战，倡导全社会共建共治共享，进一步推动新时代艾滋病防治工作高质量发展，新时代全社会参与艾滋病防治工作的良好氛围。

什么是艾滋病？ 艾滋病（AIDS）是一种危害性极大的传染病，由感染艾滋病病毒（HIV）引起。

HIV是一种能攻击人体免疫系统的病毒。它把人体免疫系统中最重要CD4T淋巴细胞作为主要攻击目标，大量破坏该细胞，使人体丧失免疫功能。

因此，人体易于感染各种疾病，并可发生恶性肿瘤，病死率较高。HIV在人体内的潜伏期平均为8~9年，在艾滋病病毒潜伏期内，可以没有任何症状地生活和工作多年。

艾滋病有哪些传播途径？ 艾滋病的传播途径：

- 1.性接触传染：与感染者进行无保护措施的性交（经阴道或肛门）或口交。
- 2.血液传播：输入受到感染的血液。合用受到污染的针头、针管或其他锐器。
- 3.母婴传播：在妊娠、分娩和母乳喂养期间在母亲及其婴儿中间传播。 艾滋病有哪些临床表现？ HIV感染者要经过数年、甚至长达10年或更长的潜伏期后才会发展成艾滋病病人，因机体抵抗力极度下降会出现多种感染。 如带状疱疹、口腔霉菌感染、肺结核、特殊病原微生物引起的肠炎、肺炎、脑炎、念珠菌、肺孢子虫等多种病原体引起的严重感染等，后期常常发生恶性肿瘤，并发生长期消耗，以至全身衰竭而死亡。
- 1.一般症状：持续发烧、虚弱、盗汗，持续广泛性全身淋巴结肿大。特别是颈部淋巴结肿大更明显。淋巴结直

- 径在1厘米以上，质地坚实，可活动，无疼痛。体重下降在3个月之内可达10%以上，最多可降低40%，病人消瘦特别明显。
- 2.呼吸道症状：长期咳嗽、胸痛、呼吸困难、严重时痰中带血。
 - 3.消化道症状：食欲下降、厌食、恶心、呕吐、腹泻、严重时可使血。通常用于治疗消化道感染的药物对这种腹泻无效。
 - 4.神经系统症状：头晕、头痛、反应迟钝、智力减退、精神异常、抽搐、偏瘫、痴呆等。
 - 5.皮肤和黏膜损害：单纯疱疹、带状疱疹、口腔和咽部黏膜炎症及溃烂。
 - 6.肿瘤：可出现多种恶性肿瘤，位于体表的卡波济肉瘤可见红色或紫红色的斑疹、丘疹和浸润性肿块。
- （下转8版）