市残联产生新一届领导班子

万东当选为市残联第七届主席团主席

本报讯 （全媒体记者 王妍 通讯员 谷禄鑫） 2月15日，市残疾人联合会第七次代表大会召开。副市长万东出席会议。

市残联第六次代表大会以来，全市21980名建档立卡贫困残疾人全部脱贫，1.31万残疾人享受了最低生活保障，0.49万人纳入特困供养。发放残疾人两项补贴9353万元，代缴基本医疗、基本养老保险费3402万元，开展精准康复服务3.58万人次，资助残疾学生3593人次，开展技能技术培训3530人次，扶持409名残疾人自主创业，开展托养服务3374人次，为1308户困难残疾人家庭提供无障碍改造。开展便民评残服务1.92万人次，核发残疾人证3.78万本，持证残疾人达5.82万人，办证率居全省第一。

万东要求，突出抓好残疾人民生保障、残疾人康复、残疾人教育、残疾人就业以及改善无障碍环境等工作重点，切实提升残疾人事业发展质量。要加强党的领导，发挥职能作用，营造良好氛围，建强工作队伍，凝心聚力，务实工作，不断开创我市残疾人事业发展新局面。

会议选举产生了新一届市残联领导班子。万东当选为市残联第七届主席团主席。

永定区启动开学第一课实践活动

本报讯 （全媒体记者 宁惠） 2月16日，永定区启动“奋发新征程·红心育春苗”为主题的开学第一课实践活动。

开学第一课实践活动为期一个月，分为宣传发动、活动实施、总结提高三个阶段。活动重点上好“三个一堂课”（一堂德育课，一堂法制课，一堂实践课），培育社会主义核心价值观教育，落实党建带关建工作，进一步健全全区关心下一代工作机制，让乡镇（街道）“热”起来，让区直单位和社会层面“动”起来，让青少年活动“火”起来，让青少年“强”起来，不断提升关心下一代工作实效，切实提高青少年学生的获得感和幸福感。

市关工委主任陈美林、市关工委执行常务副主任刘德湘出席启动仪式。

我市开展‘一袋血·两份爱”善款捐赠活动

本报讯 （通讯员 李捷） 2月14日，市文明办、张家界市中心血站一行来到张家界天门小学留守儿童之家开展“一袋血·两份爱”善款捐赠活动。

据了解，2022年3月4日至4月11日，在“一袋血·两份爱”学雷锋志愿服务活动期间，全市共计2073人参与捐献，筹集爱心善款41640元。其中一部分善款给慈利县三官寺土家族乡两所村小，剩余的善款按照市文明办统筹安排捐献给天门小学留守儿童之家及帮扶澧滨小学两名白血病患儿。

永定区旅游和招商推介会走进长春

本报讯 （本报通讯员） 2月13日，永定区人民政府主办的2023年“仙境张家界 魅力永定区”（长春市） 旅游和招商推介会在吉林省长春市举行。

推介会在永定区旅游宣传片《遇见永定》中展开，多视角呈现了“天空之城” 七星山、“武陵之魂”天门山、“百里画廊”茅岩河、“土家风情”土司城的绝版魅力和动静相宜的诗和远方，还向大家推介了被誉为“黄酮之王”的张家界莓茶和土家山歌，为现场嘉宾带来了耳目一新的视听盛宴和品茶体验。

江垭镇清廉建设助力乡村振兴

本报讯 （本报通讯员） 近年来，慈利县江垭镇始终坚持把清廉建设摆在重要位置，通过深化教育、监督前移、树立典型等举措，全力打好“组合拳”，不断擦亮清廉底色，为乡村振兴注入“廉动力”。

深化教育，筑牢思想防线。积极组织党员干部学习《中国共产党纪律处分条例》《中国共产党廉洁自律准则》和中央八项规定等重要内容，结合开展主题党日、党委书记上党课、观看警示教育片、学习廉洁先进典型、参观警示教育基地等廉洁文化活动，教育引导广大党员干部知敬畏、存戒惧、守底线，增强责任意识和纪律意识，筑牢拒腐防变的思想防线，争做廉洁自律的模范。

监督前移，推动乡村治理。严格落实“四议两会三公开”制度，依托35个联村干部和村务监督委员会，重点监督村级重大事项，确保村干部每项权力都在阳光下运行。充分利用“溇澧同心”微信群、“互联网+监督”“小微权力监督一点通”平台，督促各村将民生补助、“三资”管理情况等予以公示，接受村民监督，收集意见建议，全力保障群众知情权、参与权与监督权，打通村级监督的“最后一公里”，助推基层社会治理提质增效。

树立典型，创建清廉村居。去年，江垭镇将官桥村作为清廉村居建设试点，打造清廉样本，增强示范效应。深挖本土文化资源，以南阳书院为载体，开辟孝廉文化展馆，打造具教育性、观赏性、艺术性为一体的“角、廊、阁”清廉文化阵地，充分发挥廉政文化教育基地作用。将清廉创建与文明创建相融合，大力倡导孝廉文化，通过评选“十大孝子”、开展“立孝廉家训”、家风故事会、孝廉文化征文等活动，树立良好典型，做好示范引领，弘扬遵规守矩、崇廉尚德、向上向善的文明新风尚。

消费回暖为经济复苏注入动力

孙 飞

澧水絮语

近期，深港陆路口岸全面恢复正常通关。从连接香港和内地历史最久的“第一口岸”罗湖口岸，到2020年启用、近期首次开始客运通关服务的莲塘／香园围口岸，站台上人流涌动。不少周围的商户说，近期往来深港旅客越来越多，生意也越来越好。在粤港澳大湾区，火热的消费热潮，为经济增长增添信心和动力。

一年之计在于春。随着更好统筹疫情防控和经济社会发展，一系列着力扩大需求的举措共同发力，“消费马车”正跑得稳、跑得快、跑得远。消费火热的景象再次回归，为提振全年经济开了好头。

持续提振消费信心，要打好促消费“组合拳”。过去几年受到疫情影响，消费市场面临不少压力和挑战，一些市民存在不敢消费、不便消费的情况。多措并举稳定就业水平和提高收入预期，让老百姓的腰包“鼓起来”，大小企业忙起来，物流快递跑起来，消费才有十足底气。通过持续优化营商环境、激发市场主体活力、多渠道提高城乡居民收入，消费市场回暖的基础会更加牢固。

消费“火起来”、经济“热起来”，还要瞄准消费新动向提质升级。露营、剧本杀、围炉煮茶……近年来，消费市场多样化、新颖化、个性化、健康化趋势明显。新技术新应用顺应居民消费升级趋势，促进线上线下深度融合发展，进一步丰富消费体验。同时，增加高质量产品和服务供给，推动供需在更高水平上实现良性循环，消费潜力会进一步释放。

消费回暖为中国经济复苏注入动力，有效支撑经济平稳健康发展。下一步，通过捕捉新机遇、挖掘新潜力，“消费马车”会跑得更快更好，持续为经济企稳回暖加力。

（据新华社）

巩固拓展脱贫攻坚成果 建设宜居宜业和美乡村

新华社记者 侯雪静

今年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年，2022年是巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接深化之年。日前公布的中央一号文件提出，巩固拓展脱贫攻坚成果。坚决守住不发生规模性返贫底线。压紧压实各级巩固拓展脱贫攻坚成果责任，确保不松劲、不跑偏。强化防止返贫动态监测。

巩固拓展脱贫攻坚成果是乡村全面振兴的基础和前提。中央一号文件起草组有关成员表示，2023年中央一号文件将防止规模性返贫作为全面推进乡村振兴的底线任务进行具体部署。必须持续压紧压实巩固拓展脱贫攻坚成果责任，坚决防止出现整村整乡返贫现象，加快脱贫地区和脱贫群众发展步伐，不断缩小收入差距、发展差距，让脱贫群众生活越过越红火。

如何落实中央一号文件精神，不断巩固拓展脱贫攻坚成果？中央一号文件起草组有关成员认为主要从以下三个方面着手：一是强化防止返贫动态监测和精准帮扶。健全防止返贫监测机制，通过个人申报、干部走访、部门筛查预警等渠道开展常态化监测，做到不漏一户一人，发挥好预警响应作用，切实做到早发现、早干预、早帮扶。二是增强脱贫地区和脱贫群众内生发展动力。把增加脱贫群众收入作为根本措施，把促进脱贫县加快发展作为主攻方向，用发展的办法让脱贫成果更加稳固、更可持续。三是落实好各项帮扶政策举措。确保巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接政策稳定。

中央一号文件提出，扎实推进宜居宜业和美乡村建设。加强村庄规划建设。扎实推进农村人居环境整治提升。持续加强乡村基础设施建设。提升基本公共服务能力。

中央一号文件起草组有关成员表示，2023年中央一号文件对扎实推进宜居宜业和美乡村建设作出重点部署。必须紧紧围绕逐步使农村基本具备现代生活条件这个目标，扎实推进乡村发展、乡村建设和乡村治理，推动乡村由表及里、形神兼备的全面提升，让农民就地能够过上现代文明生活。在具体实施上，应该着重加大以下三个方面：

——稳扎稳打推进乡村建设。要加强村庄规划建设，合理确定村庄布局和建设边界，立足乡土特征、地域特点和民族特色提升村庄风貌，严禁违背农民意愿撤并村庄、搞大社区，防止大拆大建、盲目建牌楼亭廊“堆盆景”。

——推动乡村产业高质量发展。乡村不仅要宜居，还要宜业。只有乡村产业兴旺起来，才能带动资金、技术、人才等更多流向农村，农村才有活力、有人气、有奔头。要按照“土特产”三个字要求，依托农业农村特色资源，开发农业多种功能，挖掘乡村多元价值，因地制宜选准产业发展突破口，发挥三次产业融合的乘数效应，着力强龙头、补链条、兴业态、树品牌，提升产业市场竞争力和抗风险能力，带动农民就地就近就业创业。

——加强乡村治理和农村精神文明建设。我国自古以来崇尚和的理念，讲求惠风和畅、人心和善、和衷共济。与美丽乡村相比，和美乡村是对乡村建设内涵和目标的进一步丰富和拓展，强调乡村塑形与铸魂并重、物质文明与精神文明协调，以和的理念滋润人心、德化人心、凝聚人心，确保农村人心向善、稳定安宁。

（新华社北京2月16日电）

加紧生产建设 助力春耕备耕

2月16日，在甘肃省定西市一家农机制造企业，工人在组装农机。

春耕时节，各地加紧农资农机生产与农田水利建设，助力春耕备耕。 新华社发 （王克贤 摄）

降低利率、放松限购、补贴税费……各地优化调控政策提振住房消费观察

新华社“新华视点”记者 郑钧天 王优玲

近期，多地降低首套房贷利率至4%以下。据不完全统计，2023年已有近30个城市调整了首套房贷利率。优化限购、降低首付、补贴税费、提高贷款额度也逐渐成为调控政策优化的“标准配置”。

多项政策利好叠加，从1月份各地房地产市场表现来看，部分城市的二手房市场已显现回暖迹象。业内人士呼吁，各地应继续优化政策，大力支持刚性和改善性购房需求，促进房地产市场平稳健康发展。

多地持续优化房地产调控政策

近期，多地密集出台新的房地产调控政策。

——减少购房成本。1月5日，央行、银保监会发文，决定建立首套住房贷款利率政策动态调整机制。截至目前，已有近30个城市调整了首套房贷利率，其中多个二线城市开始执行首套房贷款利率最低为3.8%的政策；在部分三四线城市，个别银行首套房贷利率已开始按3.7%执行。

部分地区还实施税费补贴，用于支持特定群体购房。乌鲁木齐出台新政，首次购买130平方米以下新房的购房者，享受50%契税补贴；河南荥阳市对符合条件的首次购房的青年人才给予最高10万元的购房补贴，6月30日前购房可享30%至40%的契税补贴；安徽六安市规定，多孩家庭购144平方米以下的新房享受50%的契税补贴。

有的城市买房还送消费券，宁波海曙区2月4日起推出总额2000万元的“购房送汽车、家电消费券”活动，单套最高可送价值18万元的消费券，购房者凭券在该区指定商家购买汽车、家电，三个月内有效。

——降低购房门槛。多地优化限购政策，东莞、荥阳等地暂停执行住房限购政策；部分二线城市允许符合一定条件的群体购买第三套房，长沙规定二孩及以上家庭购房，可增加一套购房指标。

另外，长沙、济南、绍兴等二三线城市对特定的购房对象提高了公积金贷款额度。如绍兴分别对二孩、三孩家庭公积金贷款额度上浮20%和30%。

——让买房更方便。为加快购房流程，让消费者买得安心，多地实施“交房即交证”。如河南省规定，从1月1日起，全省所有城镇规划范围内新取得国有建设用地使用权的预售商品房项目全面实施“交房即交证”，以切实解决群众关切的不动产权证“办证难”。

深圳、武汉等地支持二手房“带押过户”在二手房交易中，对于卖方未还清贷款、抵押尚未解除，买方也需要使用贷款购房的情况，买卖双方可选择二手房‘带押过户’模式，从而加快二手房交易流程。

部分城市二手房市场出现回暖迹象

二手房市场常被视为楼市的“晴雨表”。易居企业集团CEO丁祖昱表示，从2022年三季度以来，二手房回稳速度明显比新房市场快。

►►（下转4版）

桑植县进行殡葬改革文艺宣传活动

本报讯 （皮运楚 黄炜）2月14日，桑植县民政局在刘家坪白族乡进行殡葬改革文艺宣传活动。

2022年，桑植县被省民政厅确定为全省殡葬改革综合试点县。为进一步巩固殡葬改革的成果，扩大殡葬改革的宣传，2023年县民政局将前往23个乡镇举办殡葬改革文艺宣传活动，刘家坪白族乡为第一站，通过表演这种通俗易懂、喜闻乐见的形式，让殡葬改革更加深入人心，让全县人民群众更多地了解和掌握殡葬政策知识，树立文明节俭办丧事的良好意识，营造厚养薄葬、文明殡葬的浓厚氛围。

一彩民喜中刮刮乐40万元大奖

本报讯 （田贵学 黄莲锦） 2月14日，永定区一小伙子喜中刮刮乐40万元大奖。

当天，这位小伙子花520元钱购买了一束福彩刮刮乐花束，刮出了400000元大奖。

多年来，永定区多措并举加大福利彩票销售力度，利用图片、文字展板以及各种媒体介绍福彩的用途及价值，加深市民和游客对福利彩票发行的认识。同时，通过设立投注站点、设立小卖场、重大节假日促销等措施，加大福利彩票销售力度。为各级政府募集公益金1717万元，全部用于福利院、敬老院等基础设施建设和慈善助学、医疗救助等方面，真正做到了惠及于民。

上河溪乡开展“送法下乡”活动

本报讯 （邱德帅 印芳） 日前，桑植县上河溪乡平安办联合司法所开展“送法下乡”暨禁毒、反电诈、消防安全等专题宣传教育活动，进一步提升群众安全防范意识。

活动当天，恰逢赶集日，该乡相关工作人员和大学生志愿者向赶集群众发放禁毒、反电诈、消防安全、民法典等宣传资料500余份，积极为群众解答疑惑，讲解毒品种类和危害、民法典及防范电信诈骗等相关知识，引导群众自觉做好抵制毒品、防范电信诈骗及预防一氧化碳中毒等安全防护。下一步，该乡将持续加大专题宣传力度，扩大宣传覆盖范围，在全乡营造浓厚的平安建设氛围，确保辖区社会治安秩序持续安全稳定。

杏林之窗

张家界市中医医院协办

喝水注意事项

人体水含量约占65%。中医认为水能补阴、养阴，是滋阴生津的第一天然食材，并将喝水视为人的第一养生法。喝水看似是件平常的事，而要把水喝对，却又不那么简单。

早起不宜多喝水

经过一夜的消耗，早晨起床后，身体里的血液浓度较高，此时喝水，可防止血液过于黏稠，还能清肠、通便。不过，早上是人体阳气生发之时，而水属阴性，容易伤害脾阳，因此不宜多喝，更不能喝凉水。体质较弱的儿童及老人可以喝半杯(约100毫升)水，成年人则可喝一杯。

不提倡不渴喝水

中医不提倡不渴也喝水，主张顺应需求，喝水太多反而可能伤肾。人的年龄、体质、气候及所处地理位置都会影响对水的需求，比如冬季寒冷，人体所需的水自然少些；夏季炎热，人需要多喝水。喝水的量要因人而异，健康人可通过是否有口干舌燥、大便燥结、尿色深黄等信号来判断。比如，正常的尿液颜色应该是淡黄色，如果颜色太深就应该补充水分，若颜色很浅就说明可能水喝多了。

喝水的最佳时段

早晨起床后喝一杯水，可起到通便、润肠的作用；午睡后，身体消耗了午餐摄入的高能量，易倦怠，在13:00~15:00之间喝一杯水(最好是绿茶)，可起到防止犯困、降血脂的作用；晚饭前喝一杯水，可以冲刷人体的生理马桶——清洗膀胱、排肾毒，还可预防胆结石、肾结石等疾病；晚上睡觉前喝一杯水可以养阴，防血稠。这是每天最佳的喝水时段，其余可按需补充。

不可大口猛喝水

口渴时，不少人习惯“咕噜咕噜”地豪饮一番，殊不知，如此喝猛水，会骤然增加心脏负荷；吃饭时猛喝水，则会冲淡胃酸，影响消化。少量、多次、慢饮是正确的喝水原则。把一口水含在嘴里，分几次徐徐咽下，才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴。另外，患有心脏功能衰竭、急性肾炎、肾功能衰竭者不宜喝水过多。

“阴阳水”最好少喝

所谓的“阴阳水”多指生水(矿泉水、自来水等)和开水混合成的水，网络上曾流传喝“阴阳水”可以排肠毒的说法，但这些观点没有科学根据。日常饮水机中经过净化的水，混合起来对身体无碍，但除此之外的自来水、井水等生水，多含有细菌、病菌、寄生虫等有害物，用其与开水混合，会带来很多微生物和毒素，可能引起肠道传染病，是不可取的。