

市自然资源和规划系统工作务虚会召开 去年全市耕地净增加1.17万亩

本报讯(全媒体记者 吴凤姣)1月3日，市自然资源和规划系统工作务虚会召开。市政协副主席、市自然资源和规划局局长赵旭出席会议。

2023年，我市自然资源和规划系统工作呈现出规划引领持续增强、各类用地应保尽保、耕地红线持续筑牢等十大亮点。其中，1+17+41空间规划体系初步形成，市县两级《国土空间总体规划（2021-2035年）》编制全面完成，17个专项研究、41个专项规划有序推进。全市531个重大项目纳入各级国土空间规划予以保障，为全市高质量发展预留足额空间。中心城市11个组团详细规划、78个乡镇国土空间规划、192个村庄规划编制、38

个村庄规划质量提升工作稳步实施，旅游城市专项规划、天空之城概念性规划编制深入推进。同时，坚决守住了154.78万亩耕地保护底线目标，全市耕地净增加1.17万亩。

赵旭指出，2024年，我市自然资源和规划工作将围绕以更高标准推动蓝图落地、以更强干劲保障发展大局、以更硬举措保护自然资源、以更优服务办好民生实事四个方面展开，并坚定不移贯彻新发展理念，坚定不移推进生态文明建设，坚定不移服务高质量发展，全面落实两统一职责，切实强化规划、土地、矿产、地理信息要素供给。

市医疗保障局：

四举措 打造惠民清廉医保

本报讯（陈灵星）2023年，市医疗保障局抓党建、促业务、提服务，着力推进党建与业务工作深度融合、互相促进，进一步优化干部作风，扎实推进清廉医保建设，取得明显成效，服务窗口被评为全国巾帼文明岗，市医疗保障局机关党支部、市医保中心党支部被评为市直机关四强党支部。

狠抓医保经办满意度。一是多方式强化担当。持续开展我为群众办实事实践活动，设立党员先锋岗和 责任承诺牌，倡导党员工作时间佩戴党徽，勇担当，敢作为，亮身份，亮承诺，优服务，锻造信念过硬、政治过硬、责任过硬、能力过硬、作风过硬的党员队伍。二是多方位提升素质。持续推进青年理论学习小组建设及每月一课，将理论学习研讨与业务部室轮流讲政策有机结合，坚持每月一次集中学习，每个季度检查一次党员学习笔记，统筹推进全市医保经办人员教育培训，提升经办人员政策理论水平和服务操作水平，推动经办服务能力提升，推进窗口服务创先争优，强化干部职工精品意识、标杆意识，打造与新时代医保公共服务要求相适应的高素质专业化医保经办队伍。

开展全市练兵比武活动。全市以岗位练兵优服务，业务比武强规范为主题，开展医保经办系统练兵比武活动，掀起学政策、钻业务、强技能、优服务的医保练兵比武热潮，展现出医保队伍的优秀技能和优良作风。医保经办练兵比武活动突出政治素养，提升政治站位；聚焦医保主业，提高业务能力；线上线下协同，实现全员参与。将我为群众办实事实践活动和岗位练兵比武相结合，不断提升医保服务标准化、规范化、便利化水平，把练兵比武活动成

效体现在为群众办实事、解难题上，切实增强参保群众的获得感、幸福感，全市医保窗口群众满意度达100%。

提升医保管理服务水平。一是建窗口。加强医保政务服务窗口建设，设置综合柜员，医保窗口前台不分险种、不分事项，一窗受理、一站式服务，后台分办、联办、快办。二是减时限。持续优化更新清单，减少经办事项办理时限，所有政务服务经办事项办理时限缩短30%。市本级窗口每年累计服务群众近5万人次，办结率100%，网上好评率100%。对异地长期居住和异地安置人员实行个人承诺制，减少群众因办理异地居住证明困难而多头跑路的问题。三是网上办。推行单位网厅、个人网厅，推广湘易办、湘医保App，参保单位和群众可网上掌上办理医保经办事项，让办事群众享受到更方便、更快捷的医保服务。

打造医保经办服务亮点。全国首创医保快递模式在武陵源区试点，为群众提供医保上门收送、购办的便捷服务，打通服务群众最后一米，被新华社、人民日报、央视新闻、中国医疗保险等权威媒体宣传推介。2023年9月15日，湖南省医疗保障重点民生实事项目总结会暨张家界市医保快递经验推介会在我市召开，会议推介了张家界市医保快递工作经验，国家医疗保障局医疗保障事业管理中心负责人隆学文在视频讲话中，肯定了我市创造性打造村民群众动嘴、干部数据跑腿、医保快递上门的医保快递品牌，让群众看到变化，见到实效，得到实惠。医保快递已为参保群众组织7次义诊，咨询政策电话同比下降30%，村级医保服务站业务量同比增加108%，山区群众在家门口就医购药同比增加28%。

武陵源熊风文化艺术产业园 跻身国家AAA级旅游景区

本报讯（吴勇兵）1月3日，市旅游景区质量等级评定委员会发布公告，武陵源区熊风文化艺术产业园达到国家AAA级旅游景区质量等级标准，被确定为国家AAA级旅游景区。

熊风文化艺术产业园位于武陵源区索溪峪街道双文村，园区内人文雕塑琳琅满目，包括熊文化雕塑、民俗文化雕塑、湘西名人文化雕塑、农耕文化雕塑、乡愁系列雕塑、熊面具、图腾柱等560余件雕塑作品。

产业园自2016年面向公众免费开放以来，采用公司+写生基地+专业合作社的发展模式，致力于打造以湘西人文历史、民俗风情为主题的雕塑公园和写生、创作、实习、培训、接待

基地。产业园总经理熊风介绍，仅2023年，园区就承接了老年大学、熊风艺术季活动、武陵源2023第一届大深度洞穴联合救援演练、第十四届全国美展创作骨干培训班、WRC全国锦标赛集训营、张家界彩翼文化艺术学校夏令营活动、写生中国万里行写生张家界、彩绘武陵源大型写生等多项大型活动，实现品牌效益、经济效益和社会效益多赢。

园区先后获得湖南省乡村旅游区(点)四星单位、张家界市武陵源区新的社会阶层人士统战工作实践创新基地、张家界市武陵源区文艺两新集聚区实践基地等荣誉。

人口老龄化 :养老金融如何缓解 养老焦虑？

新华社 新华视点 记者 谭谟晓 张千千

我国60岁及以上人口达到2.8亿，人口老龄化程度持续加深。缓解一些人存在的养老焦虑，保障老有所养，离不开金融行业的发展。

我国养老保险体系包括三大支柱：基本养老保险，企业年金、职业年金，个人养老金制度和市场化个人商业养老保险业务。当前，第一支柱基本健全，第二支柱初步建立并逐步完善，第三支柱仍是短板。

国家金融监督管理总局近期提出，加快养老金融发展，着力补齐第三支柱养老短板。保险、银行、基金等行业如何发力养老金融？新华视点记者进行了调查。

如何拓宽居民养老投资渠道？

记者采访发现，随着经济社会发展，老百姓的养老保障需求日益多样化，越来越重视养老财富储备。

在我国养老保险体系中，作为第一支柱的基本养老保险主要是保障退休基本生活需要；第二支柱中的企业年金目前只有部分企业提供；养老金融资作为第三支柱的有力支撑，由于参与门槛相对较低，参与方式灵活，被寄予厚望。

2022年11月，个人养老金制度在北京、上海等36地启动实施。截至2023年底，超5000万人开立个人养老金账户。个人养老金资金账户里的资金，可以购买符合规定的理财产品、储蓄存款、商业养老保险和公募基金等。

国家社会保险公共服务平台数据显示，截至2023年底，个人养老金产品增加至753只，包括465只储蓄类产品、162只基金类产品、107只保险类产品、19只理财类产品。

北京95后青年欧阳文华按年上限缴纳了12000元个人养老金并投资了一只公募基金。短期内，这笔资金能够享受税收优惠；长期来看，又相当于给自己存了一笔养老钱。

这样可以让未来生活多一分保障。欧阳文华说。

在个人养老金制度启航之前，我国商业养老金融业务便已多元化发展。早在2018年，首批养老目标基金就获准发行；2021年6月起，浙江、重庆率先开展专属商业养老保险试点；2021年12月，首批养老理财试点产品正式发售。

国家金融监督管理总局数据显示，截至2023年三季度末，专属商业养老保险累计保费规模81.6亿元，承保63.7万件；养老理财产品累计发行规模超过1000亿元。

光大理财有关负责人表示，养老理财、养老基金、养老保险、养老储蓄存款等产品差异化的收益风险特征，可以让投资者根据自己的风险偏好和养老规划在不同产品之间进行选择，未来还可以在不同年龄阶段调整自己的投资配置比例。

如何有效助力养老产业发展？

记者采访了解到，当前老年人在健康管理、医疗服务等方面的需求旺盛。金融行业通过投资建设养老社区、融资支持养老产业、优化适老服务等方式，不断丰富养老服务内容。

保险机构加快布局养老社区。24小时一键呼叫、健康服务站方便老人检查身体。记者在大家保险北京阜外城心社区看到，这家紧邻中国医学科学院阜外医院的养老社区可根据入住老人身体情况、年龄阶段等，提供中医诊疗、心脏康复、养老照护等多元化服务。

我们调研发现，老年人养老，希望离子女、熟悉的生活圈子和好的医疗资源近。大家保险集团董事长何肖锋说，在城市核心区租赁物业改造养老社区、联动周边公立医院资源提升医疗保障能力，受到老人欢迎。

一家保险机构负责人说，养老社区投资规模较大、需要长期稳定资金

支持，这与保险资金的特性高度契合。同时，养老社区和保险主业协同效应明显。据不完全统计，已有13家保险机构投资了60多个养老社区项目，分布在全国20多个省份，可提供床位数超过9万个。

养老产业融资支持力度不断加大。农业银行发放了7000万元信用贷款，利率优惠，帮我们解决了建设资金缺口。广东省佛山市顺德区一家养老院负责人胡兴民说，有低成本资金支持，加上有效控制运营成本，能充分让利给入住老人。

近年来，商业银行加大养老产业信贷投放力度，创新信贷产品，探索破解养老产业轻资产、缺抵押问题。截至2023年三季度末，农业银行养老机构贷款余额65.22亿元，较2023年初增长5.21亿元；建设银行将养老产业纳入优先支持行业，开通资金审批快速通道。

在保险机构支持养老产业融资方面，记者从中国保险资产管理业协会了解到，保险资金投向养老及养老产业上下游医疗、健康行业的私募股权投资基金数以千亿元计。

适老服务持续优化。记者在工商银行广州连源路支行爱心窗口看到，客户经理正为一位老人耐心讲解业务。到店老年客户占比超五成。支行副行长李凯萍说，网点对设施环境改造升级，并优先为老人办理业务；行动不便的老人无法到网点办理须由本人亲自办理的业务时，工作人员会上门服务。

记者走访广东省一些金融机构营业网点发现，网点配备了血压仪、急救药品、折叠轮椅等；工作人员在为老年客户做好金融服务的同时，还常态化开展金融知识宣讲、反诈宣传、养生沙龙等。

广发银行有关负责人表示，金融机构优化适老服务，不仅要体现在软硬件升级上，更要体现在服务内容变化中。

如何增强养老金融产品吸引力？

受访人士表示，养老金融的发展激发了社会养老意识，在一定程度上满足了居民养老需求。但优质供给仍然不足，需要多方合力支持，才能发挥更重要作用。

提高产品吸引力是关键。记者从多地人社部门了解到，辖内开立的个人养老金账户数量在增加，但实际缴存资金相对不高，下一步将继续做好政策宣传，不断提升居民缴存积极性。

招联首席研究员董希淼表示，受多种因素影响，部分养老基金、理财产品收益低于投资者预期，在一定程度上影响了投资意愿。金融机构要让老百姓的养老钱保值增值，增强资产配置能力至关重要。

光大理财有关负责人表示，理财公司可配置资产种类丰富，涵盖非标债权、股权、利率债、信用债等，持续提升大类资产配置能力，在增加养老资金收益来源的同时降低投资风险。

养老金融的发展，离不开制度的完善和保障。专家表示，需要缴纳个人所得税的参与者，才能在缴纳环节享受到个人养老金带来的优惠。如果能让免缴个税人群享受到优惠，对个税缴纳人群提高税负额度，将有助于拓宽养老金融产品覆盖面。

提升养老金融服务的普惠性同样重要。业内人士表示，当前居家养老需求巨大，需要机构有更高的综合专业服务能力；养老机构要深度参与其中，为更多老年人提供方便可及、价格可负担、品质有保障的养老服务。

完善风险分担机制，让银行敢贷、愿贷。农业银行顺德分行行长郑庆文说，现在很多养老老是轻资产运营，银行难以把握其信用风险。建议进一步完善相关尽职免责制度，探索引入担保机构等作为合作方，以推动银行更好支持养老金融发展。

（新华社北京1月2日电）



新年生产忙

1月3日，在江苏省连云港市赣榆区石桥镇一家玩具企业，工人在生产线上忙碌。元旦过后，全国各地的企业纷纷开足马力抓紧生产，力争新年开门红。

新华社发（司徒摄）



在这寒冷的冬季，你的肠道还坚强吗？有哪些好习惯可以帮助我们拥有健康的肠道呢？

健康饮食

良好的饮食习惯是保护肠道的必要条件。民以食为天，一日三餐按时按点，每顿进食七八分饱，不饥饿、不饱胀，才能保持肠道每天都有好状态。日常膳食搭配做到均衡而营养。食物新鲜、多种多样是前提条件。同时，搭配富含膳食纤维的蔬菜、水果，膳食纤维的存在可以增强胃肠动力、促进肠道蠕动，起到改善腹胀、缓解消化不良、润肠通便等积极作用，有效维持肠腔内相对稳定的状态。让肠道正常工作、规律休息，暴饮暴食、过多进补反而会引起肥胖并加重胃肠负担，导致消化不良、腹胀等不适症状。

补足水分

进入冬季，天气转冷，室外环

养生先养肠，送您肠道过冬的6个锦囊

境湿度骤降，室内空调暖气运行，人们的生活环境逐渐变得干燥。如果长期饮水不足、处于干燥环境，人体长时间缺乏水分，不仅导致皮肤干裂还可引起大便秘结和排便困难。因此，冬季适当地补充水分，可以预防或缓解便秘症状，保持肠道畅通。

合理运动

远离惰性行为的生活方式也有利于维护肠道健康。在三餐以外的时间，大家要谨记不久坐，每日在饭后进行适当的运动。这样有助于促进身体血液循环、帮助肠道内粪便排出，不让有害物质在体内长久停留。有时户外温度过于寒冷，可以酌情选择一些适合自己的室内运动项目，保证每日规律、适当的运动即可。这样也是保持肠道健康的好方法。

谨慎用药

加强食品卫生，不滥用抗生素、质子泵抑制剂等药物也是维持肠道菌群平衡和保护肠道的关键措

施之一。那么，如何维持肠道菌群平衡呢？第一，谨防病从口入。不进食不新鲜、不干净的食物与水，避免有害菌通过饮食进入胃肠道。第二，做到不滥用抗生素。人体的肠道是一个充满万千种细菌的大环境。处于稳定状态时，各类细菌能够在有益菌的领导下遵守和平共处、互不侵犯的原则。若是长期滥用抗生素，就会打破这个大环境内细菌的平衡，引起肠道菌群紊乱，肠腔内微生物所建立的免疫屏障就会受损，许多肠道疾病可能接踵而至。

防风保暖

冬季肠道疾病高发的另一大因素是气温降低。入冬之后降温迅速，室内外温差较大，因为换季而出现 的乍暖还寒、忽冷忽热的气温变化，使得人体血管收缩，血液内的组氨酸成分升高，胃内分泌增多，容易引发反酸、暖气、腹泻、腹痛等一系列胃肠道不适症状，甚至导致消化性溃疡患者出现消化道

出血等并发症。因此，冬季注意保暖、避免冷风侵袭，是保护胃肠道健康不可或缺的重要措施。

心态平衡

胃肠道是一个很情绪化的器官，又被称为人体第二大脑。它很容易感知到人类喜怒哀乐等情绪的变化。冬季来临，特别是年底到来之际，社会节奏快、工作压力大、生活不顺心，一年积攒的大小坏事在此时显得格外繁杂，让很多人出现紧张、焦虑，抑或是亢奋、暴躁、易怒等情绪波动。负面、压抑的情绪会降低胃肠动力，导致食欲低下，出现早饱、呃逆、腹胀、便秘等一系列连锁反应。

综上所述，希望大家都能养成好习惯，重视日常生活中的点点滴滴，养成健康的肠道，拥有健康的身体。然而，如果一个人出现明显的胃肠不适症状，且时有反复，持续较长时间得不到缓解，就应该及时到医院就诊，通过胃肠专科医生获得相应的帮助。（来源：健康中国）

慈利冬季防火宣传 时时在处处有



本报讯（魏咏柏）入冬以来，慈利县消防救援大队结合工作实际，采取多种形式开展冬季防火宣传工作，取得了明显成效。

该大队定制了2.4万份由著名央视主持人尼格买提·热合曼担任中国消防宣传公益使者的宣传海报，下发到各乡镇（街道），要求将海报张贴在醒目位置，让群众日常学习消防安全知识，提升消防安全意识。同时，该大队利用赶集日深入乡村开展消防宣传活动。每到一处，宣传人员除了发放图文并茂的宣传资料，还现场为村民讲解如何发现、查找、整改火灾隐患，发生火灾后如何报警、逃生自救，让农民朋友零距离认识消防、感受消防。此外，宣传人员采取上门服务模式，对辖区消防安全重点单位开展集中培训。宣传人员采取现场讲授、播放火灾案例、互动问答等方式，对火灾发生的原因、火灾造成的危害进行逐一解析，同时从火灾隐患排查、初期火灾扑救、组织人员疏散逃生、消防宣传教育培训等方面进行详细讲解，使大家充分认识到火灾的危害性和做好消防安全工作的重要性。

此外，为扩大消防安全宣传覆盖面，该大队还利用流动宣传车开展错时消防宣传活动，通过宣传车上的大喇叭，循环向市民播放冬季防火知识，全力营造消防宣传时时在、处处有的浓厚氛围，为确保全县消防安全形势持续稳定打下坚实的基础。