

中建·敦谊小学交付使用

本报讯（全媒体记者 陈洁）5月31日，中建·敦谊小学举行交付仪式。市委常委、常务副市长尚生龙出席活动。

据了解，中建·敦谊小学由张家界中建信和置业有限公司投资建设，于2023年10月23日正式开工建设，2024年3月15日顺利竣工。学校总建筑面积约1.15万平方米，规划24个班级，由3栋教学综合楼及地下停车场组成。目前，永定区希望小学的1261名学生和92名教职工已整体搬迁进入该

校。此学校的建成使用将满足沙堤周边适龄儿童就学需求,有效化解“大班额”问题,促进中心城区学校均衡发展。尚生龙要求，中建·敦谊小学切实做好交付后的各项工作，帮助师生更好地适应新学校新环境。要牢记为党育人、为国育才使命，让每个孩子都能在阳光下成长，每一个孩子的潜能都得到充分的发挥。要以一流的教育管理、办学特色、教学质量为基础，加快构建高质量教育体系，全力打造区域优质教育品牌。

提升民族团结进步创建工作水平

廖国豪深入武陵源区调研

本报讯（王娇）5月29日，市委常委、市委统战部部长廖国豪带队到武陵源区“全国民族团结进步示范市”创建示范点开展调研。

廖国豪一行先后来到张家界国家森林公园（金鞭溪景区）、协合乡龙尾巴村、李家岗村等地，通过实地查看、座谈交流等方式，详细了解民族团结进步宣传教育、景区旅游提质升级等情况，并对提升民族团结进步创建工作水平提出明确要求。

廖国豪强调，要进一步提高思想认识，紧扣“铸牢中华民族共同体意识”这条主线，对照测评标准，强化

责任意识，把民族团结进步创建工作作为一项重点工作来抓，加强组织领导和统筹协调，确保创建工作各项任务落到实处、取得实效。要围绕加强民族团结进步景区工作特色,依托景区旅游资源优势,丰富完善解说词,创建民族团结进步宣传栏,讲好民族团结进步的生动故事,不断丰富创建内涵,营造民族团结进步创建的浓厚氛围,通过旅游促进各民族交往交流交融。要充分利用传统节日,开展形式多样、富有特色的文体活动,全面推进中华民族共有精神家园建设,努力实现民族团结进步与景区发展质效双提升。

携程全球合作伙伴湖南（张家界）文旅产业推介会举行

本报讯（全媒体记者 符慧 朱建文 唐己婷）6月1日下午，携程全球合作伙伴湖南（张家界）文旅产业推介会举行。市委常委、市委宣传部长吴文海，携程集团高级副总裁王韦出席会议并致辞。

会上，我市作了文旅招商项目推介，人民银行张家界分行相关负责人介绍了文旅金融产品支持政策，交通银行张家界分行发布了文旅金融产品。近20家携程文旅产业联盟企业代表依次发言，分享了文旅产业先进项目经验和项目案例。市文旅广体局分别与携程文旅产业联盟、交通银行张家界分行签署了战略合作协议。

吴文海表示，张家界发布的这批

市政务服务中心一综合窗口荣获“湖南省巾帼文明岗”称号

本报讯（田锐）近日，市政务服务中心行政审批服务大厅综合窗口荣获“湖南省巾帼文明岗”称号。

市政务服务中心行政审批服务大厅综合窗口是一个年轻化、专业化的青年集体，是全省雷锋志愿服务示范点。业务办理窗口现有工作人员6名，全为女性，设有服务窗口6个，平行受理水利、气象、工信、消防、生态环境

境、国动办、交通、卫健委、城管等18家单位401项委托事项业务办理。

市政务服务中心负责人表示，将以“湖南省巾帼文明岗”荣誉为动力，持续做实“机制”“阵地”“服务”三融合，将“以人民为中心”的发展理念落实到每个细节，为全市持续优化营商环境作出积极贡献，不断增强人民群众的获得感、幸福感。



近日，在生态环境部宣传教育中心举办的“美丽中国 我是小小行动者”之“我为地球献出一小时”青少年生态环境志愿服务短視頻征集活动中，张家界生态环境监测中心选送的13名小朋友的参赛作品荣获一等奖。

全媒体记者 王茜 摄

“健康素养66条”来了



定期进行健康体检,保持健康体重,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息……国家卫生健康委30日公布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,并将围绕该“健康素养66条”开展多种形式的健康科普和宣传活动。

“健康素养66条”明确:24条基本健康知识和理念,包括预防是促进健康最有效、最经济的手段;积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变;关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆等。

28条健康生活方式与行为,包括膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食

用合格碘盐;重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助;每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症等。

14条健康基本技能,包括科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书;会测量脉搏、体重、体温和血压;遇到呼吸、心悸骤停的伤病员,会进行心肺复苏,学习使用自动体外除颤器(AED)等。

根据“健康素养66条”,健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。国家卫生健康委有关负责人表示,要围绕“健康素养66条”,不断提升居民的健康知识和技能,促进养成健康行为。

此前,原国家卫生计生委曾发布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》。(据新华社)

六月起,一批新规开始施行

新华社记者 齐琪

明确粮食加工不得掺杂使假、以次充好,供电企业应当在消除停电原因后24小时内恢复供电,优化已故存款人小额存款提取手续……六月起,一批新规开始施行,事关你我生活。

粮食安全保障法明确粮食加工不得掺杂使假、以次充好

6月1日起施行的《中华人民共和国粮食安全保障法》提出,国家鼓励和引导粮食加工业发展,协调推进粮食初加工、精深加工、综合利用加工,保障粮食加工产品有效供给和质量安全。粮食加工经营者应当执行国家有关标准,不得掺杂使假、以次充好,对其加工的粮食质量安全负责,接受监督。

供电企业应当在消除停电原因后的24小时内恢复供电

6月1日起施行的新修订的《供电营业规则》进一步优化用电营商环境、提升供电服务水平。

规则提出,因供电设施临时检修需要停止供电时,应当提前二十四小时通知重要用户或公告。引起停电或

限电的原因消除后,供电企业应当在二十四小时内恢复供电。不能在二十四小时内恢复供电的,供电企业应当向用户说明原因。

优化已故存款人小额存款提取手续

关于优化已故存款人小额存款提取有关要求的通知6月1日起实施。

为进一步优化金融服务,便利群众办理存款继承,通知将已故存款人小额存款简化提取的账户限额统一提高至5万元,同时扩大简化提取范围。并对第一顺序继承人查询已故存款人账户交易明细以及提取丧葬费、抚恤金作出了规定。

政府采购推出“合作创新”制度

《政府采购合作创新采购方式管理暂行办法》6月1日起施行。

办法明确,合作创新采购是指采购人邀请供应商合作研发,共担研发风险,并按研发合同约定的数量或者金额购买研发成功的创新产品的采购方式。鼓励有研发能力的国有企业、

民营企业、外商投资企业,高等院校,科研机构等各类供应商积极参与,发挥财政资金对全社会应用技术研发的辐射效应,促进科技创新。

明确禁止使用有毒有害快递包装

首部关于快递包装的强制性国家标准《快递包装重金属与特定物质限量》6月1日起实施。

标准针对纸类、塑料类、纺织纤维类及复合材料类快递包装产品,明确铅、汞、镉、铬等重金属,以及溶剂残留、双酚A、邻苯二甲酸酯等特定物质限量要求。明确禁止使用有毒有害快递包装,设定快递包装的安全底线和红线。

提升国际邮轮在我国港口靠港补给便利化水平

6月1日起施行的《国际邮轮在中华人民共和国港口靠港补给的规定》提升国际邮轮在我国港口靠港补给便利化水平,破解供给物资“上船难”问题。规定明确通关便利化措施,规定

境内物资供应国际邮轮的,可以按照一般贸易方式出口或者作为进出境运输工具物料出口,并依照国家有关规定办理出口退税。

加强和规范生态保护补偿

《生态保护补偿条例》6月1日起

施行。

条例明确生态保护补偿的内涵、明确工作原则、健全工作机制,规范财政纵向补偿,完善地区间横向补偿,鼓励推进市场机制补偿,强化保障和监督。

新举措优化贸易外汇业务管理

国家外汇管理局发布的关于进一步优化贸易外汇业务管理的通知6月1日起实施。通知推出6项政策举措优化外汇业务流程,进一步推进跨境贸易便利化,提升服务实体经济质效。

例如,通知优化“贸易外汇收支企业名录”登记管理。企业办理贸易外汇收支业务,不必前往各地外汇分局办理名录登记,可就近在银行办理相关手续。(新华社北京5月31日电)

慈利县青年创业商会 在重庆市一研讨会上介绍经验

本报讯（通讯员 黄岳云）5月30日，慈利县青年创业商会在重庆市万州区举办的“长江中上游城市商会联盟暨青年企业家研讨会”上介绍经验。

研讨会上，来自湖南省湘西土家族苗族自治州、慈利县青创会，湖北省宜昌市、荆州市、荆门市、利川市，四川省达州市等地，以及重庆市工商联及青商会200名代表齐聚一堂，围绕商会联盟的发展与合作、青年企业家的成长经验等议题展开深入探讨，共同谋划长江中上游城市区域经济的繁荣与发展新蓝图。

慈利县青年创业商会成立于2015年5月，是湖南省成立的第一家县级青年创业商会。一直以来，商会始终坚持服务社会、服务家乡、服务会员的宗旨，致力于打造政企沟通、银企对接、法律维权、项目论证、学习交流、资源共享6大平台。商会现有会员200名，会员企业涉及文旅、农业、传媒、家具、建材、餐饮、娱乐等多个行业，先后荣获全国四好商会、湖南省四好商会等多项荣誉。

永定区人民法院捐赠安全防护书包30套

本报讯（通讯员 刘桢）5月31日,永定区人民法院前往教学垭镇中心学校开展关爱未成年人健康成长之“共圆中国梦 守护安全行”安全防护书包捐赠志愿服务活动。

活动现场，永定区人民法院干警向同学们捐赠了30套安全防护书包，书包内装有《全民安全素质提升工程普及读本——少年儿童安全教育手册》丛书、《远离近视——让孩子拥有光明的未来》有声图书和文具套装。

随后,法院干警结合现实案例,为同学们讲述防止和避免校园霸凌、防溺水事故、儿童权益保护等相关法律法规,指导他们如何正确运用法律武器维护自身合法权益,不断增强安全防护意识和自我保护能力。

竹叶坪乡推动建设节水型乡村

本报讯（邵德师 李雅敏）连日来，桑植县竹叶坪乡组织乡村党员、共青团员和青年志愿者开展“保护水资源、从点滴做起”主题宣传活动。

据了解，该乡此次宣传活动以召开屋场会、张贴倡议书、发放宣传手册等多种形式进行水资源警示教育，向群众普及节水知识，宣传节水方法和实用小技巧。同时，通过与群众面对面交流，详细解答其咨询问题，并向广大群众发起倡议，呼吁共同参与节约用水、推动一水多用，增强节水意识，践行节水责任，携手建设节水型乡村，推动绿色低碳发展。截至目前，该乡已开展“保护水资源，从点滴做起”主题屋场会55场次，发放宣传资料200余份，签订倡议书200余份，播放水资源警示教育片40余部。



5月31日，武陵源区军地小学开展“与光同行”主题才艺展演。孩子们走上舞台，用开心的笑脸、欢快的歌舞、美妙的乐曲展示美育成果，欢庆“六一”儿童节。 吴勇兵 摄

争做新时代好少年 为强国建设献力量——多地“六一”国际儿童节活动扫描

新华社记者 杨思琪 黄浩然 唐成卓

在“六一”国际儿童节到来之际，围绕“红领巾爱祖国”主题，各地创新形式、深挖内涵，开展了一系列丰富多彩的教育实践活动，展现着朝气蓬勃的少年风貌，凝聚着努力奋进的成长力量。

小活动，大道理

从冰雕雪景到高端农田，从智慧建筑到清洁能源……5月30日，哈尔滨首届科技创想节拉开帷幕。由少先队员、少先队辅导员和学生家长组建的7个创意团队，采用拼接、搭建、3D打印、手工制作等方式，打造着一个个富有创意的未来城市模型。

“这次活动就像打开了一扇神奇的大门，增加了我对‘尔滨’的了解，也对未来城市有了更多想象，我爱我的家乡，要努力把家乡建设好。”哈尔滨市花园小学校四年级学生靳舒涵说。

寻先辈足迹，传薪火精神。

“我们是共产主义接班人……”嘹亮的《中国少年先锋队队歌》在吉林大学历史名人纪念馆响起，5月31日，来自长春市朝阳区白山小学校的33名少先队预备队员在此进行入队仪式。

新入队的少先队员们聆听李四光、林枫等64位革命先辈的奋斗故事，感受先辈的奉献精神。通过参

观，一颗爱国的种子在孩子心中生根发芽。

“加入少先队，既是荣誉，也是成长。我们会好好学习，好好锻炼，时刻准备为共产主义事业贡献力量。”白山小学学生郭涵宇说。

小科普，大智慧

随着一声哨音，在江西省赣州市安远县濂江中学的操场上，一辆辆由学生制作的“动力小车”迅速起跑,吸引了不少师生围观。“没想到动力原理可以让实验变得这么有趣”“和我之前看的资料一样”……学生们七嘴八舌,激动不已。

“学生们脑洞大开，有的利用电动机带动小车，有的则借助气球向后喷气获得动力。这不仅是一场科普活动，还迸发出了更多想象力和创造力。”安远县濂江中学物理教师王洪亮说。

在长春消防科普教育基地，来自长春市第三十中学的40多名中学生“零距离”体验消防员的生活，“沉浸式”学习消防知识。在烟雾中穿越逃生通道，体验高空绳索缓降，学习使用水枪灭火……基地讲解员黄天欣说：“这些活动可以帮助同学们具备一定的应急处置能力，并且懂得背后的原理。”

“当下是一个知识爆炸、信息迭代的时代，培养青少年的科学素

养，激发他们的求知兴趣尤为重要。”共青团哈尔滨市委书记周成刚说,希望通过“小科普”引导广大青少年用科学的眼光观察,用睿智的大脑思考,认真学习科学文化知识,敢于创新,勇于实践,努力成长为堪当民族复兴大任的时代新人。

小课堂，大情怀

5月31日，一场以“百米长卷绘祖国”为主题的书画课堂,在吉林省松原市宁江区实验小学展开。百米长的画卷上,既有日月星辰、腾空巨龙,也有诗词歌赋、山水美景。诸多美好集于一卷,寄托着同学们对未来的憧憬和对祖国的美好祝愿。

随着文旅深度融合发展，不少地方将课堂搬出校园，搬进文博机构。作为中小学生学习爱国主义教育的重要基地，南昌新四军军部旧址陈列馆6月1日游客如织。来自朝阳中学的多名学生手持话筒，自如地展现“小讲解员”的风采。

“孩子以前胆小，现在面对游客的提问能从容对答,改变很大。”学生罗怡梵的家长说,这样的社会实践寓教于乐,既有意思又有意义,让孩子深入学习红色历史的同时,也锻炼了表达能力、沟通能力,可谓“一举多得”。

（新华社北京6月1日电）

高考在即,中医专家教你这样调适身心

使人感到困倦、肢体沉重、思维缓慢、容易出汗和烦躁。天气因素叠

加心理压力,易使考生焦虑情绪加重,出现情绪不稳定、急躁、心悸心慌、汗出过多甚至失眠等症状。“家长要为考生营造清凉舒适的居住环境,从而降低炎热天气带来的影响,减轻烦躁和焦虑。”李跃华说,淡蓝色海洋图案的窗帘、有辽阔草原图案的墙面等都能令人心绪

平静。

此外,考生可通过深呼吸、听轻音乐等方法缓解紧张情绪,中医健身功法八段锦也有助于减轻压力。若因焦虑难以入睡,可按揉内关、神门等穴位安神助眠。

“顺应当下气候特点的健康饮食也有助于调节压力、缓解焦虑。”李跃华说,考生的三餐需要既有营养还容易消化,豆蔻西红柿炖牛腩、

红烧鸡块配胡萝卜、虾仁蒸鸡蛋、鸡蛋炒苦瓜等都是不错的选择;不易消化以及油炸的助热助湿食物最好少吃。

此外,考生宜多喝水以防止上火以及燥热和暑湿侵袭,但不宜贪凉饮冷;还可服用玫瑰绿茶蜂蜜饮、薏米龙眼肉薄荷马蹄爽等饮品。前者由绿茶叶、薄荷叶、玫瑰花、山楂、陈皮、蜂蜜组成,能够清凉解暑、舒缓压力、增加食欲;后者由薏米、鲜马蹄、龙眼肉、薄荷叶组成,有助于清凉醒神、让人不易烦躁。(据新华社)



杏林之窗
张家界市中医医院协办

2024年全国高考就要拉开帷幕。冲刺阶段,广大考生如何调适身心、健康生活?中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节,缓解焦虑、预防疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师李跃华说,在夏季炎热多雨的天气里,湿热之邪容易侵袭人体,