

第三届慈利甘堰“川石良田”农耕文化节开幕

本报讯（全媒体记者 符慧 朱建文）6月30日，“同心助力数商兴农、直播赋能乡村振兴”第三届慈利甘堰“川石良田”农耕文化节开幕。市人大常委会主任朱国军出席开幕式，市政协副主席、致公党市委主委李文华宣布开幕。

活动现场，举行了川石村“数商兴农”认领签约仪式，并为支持甘堰土家族乡的单位、企业代表以及个人颁发了荣誉牌匾和荣誉证书，市新阶联授予川石村“张家界市‘数商兴农’乡村振兴直播示范基地”牌匾。

近年来，川石村依托花溪湾水果种植基地，规模化种植蟠桃等特色水果420余亩，实现科学化管理、品牌化经营与绿色化发展，并通过党建引领、同心助力、直播赋能等方式，助力乡村振兴，带动农户增收致富。2022年以来完成水稻种植800余亩，探索稻鱼共生模式600余亩，乡村线上集市直播、“稻鱼共生”综合种养等工作取得新成效。此外，还推出了“数商兴农共享农田”认领助农计划，借助线上线下招募认领者，进一步助力乡村振兴。

相关负责人表示，举办此次活动，旨在以共享农田认领、直播带货等新模式，帮助地方农产品打通渠道、打开销路，以数字化为乡村振兴注入新的活力，全面助推农村经济快速发展，进一步弘扬和传承农耕文化，打造张家界农旅融合新名片。

永定区民政局开展廉政警示教育

本报讯（通讯员 田贵学）6月28日，永定区民政局对全体干部职工进行廉政警示教育，通过以案说法、以案说纪、以案说责，教育引导全体干部以案为鉴，警钟长鸣。

廉政警示教育中，大家首先集中学习了习近平总书记关于加强党的纪律建设的重要论述；认真学习了新修订的《中国共产党纪律处分条例》，传达学习了中纪委、省、市召开的警示教育会议精神，集中观看了警示教育片。随后，就进一步落实全省以案为鉴、以案促改警示教育会议精神，结合警示教育中的案例和民政系统实际情况，如何深入开展警示教育进行安排部署。要求全体党员干部进一步加强学习，提高认识。深刻领悟“两个确立”的决定性意义，自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”、拥护“两个确

手机一点 办好事情

武陵源区实现道路运输高频政务服务事项网上办理

本报讯（周兵 张源）“将道路运输高频政务服务事项搬到了网上，手机一点，10分钟就可以办好过去需要几天才能办好的事。”6月24日上午，在武陵源区交通运输局办事大厅窗口，一位申请道路运输证换证和车辆年审的客户很快办好了手续后高兴地说。

近年来，武陵源区交通运输局依托互联网道路运输便民政务服务系统，积极推动政务服务“放管服”改革，实现了服务群众“零距离”。

截至目前，武陵源区交通运输局受理“跨省通办”“一网通办”业务申请81件，办结81件，办结率100%，好评率达100%，实现了应办尽办，极大地方便了广大道路运输经营者和从业人员。

永定区市场监管局持续整治旅游市场

本报讯（通讯员 伍小亮 李少奎）今年以来，永定区市场监管局严格落实深化“铁腕治旅”行动要求，在全区范围内持续深入开展旅游购物市场监管。

近日，永定区市场监管局执法人员对地质园、湖南印象等涉旅经营主体进行了详细检查。检查中，执法人员通过现场查看与询问、核对台账等形式，重点检查了佣金“公对公”执行、“三十日无理由退货”承诺推广、

桥自弯镇：

“技防+人防”织密防汛“安全网”

本报讯（邱德帅 尚柳 钟豪）“各位村民，近期降雨量较大，请大家做好防范。”6月27日，桑植县桥自弯镇利用监控发出预警。

为有效应对本轮强降雨天气，该镇在“技防+人防”的双重加持下，织牢织密防汛“安全网”。依托数字乡村平台，在山塘水库、沿河等重点区域安装了12个监控，上级部门及镇、村干部能够通过平台在值班室或手机上实时监控水位变化，水位达到警戒线后，平台会及时发出预警，并通过监控“喊话”，提醒群众及时撤离。采用

户外作业人员如何应对中暑？



吉林之窗

张家界市中医医院协办

户外作业人员是高温热浪健康防护的重点人群。专家提示，这类人员可通过防晒措施、及时补充水分等预防中暑，并掌握应对中暑的自救、互救方法，必要时及时就医。

国家卫生健康委职业安全卫生研究中心主任樊晶光说，户外作业人群外出时宜穿防晒服、戴遮阳帽，避免阳光直射皮肤，并可随身携带藿香正气水等防暑药物，同时注意及时补充水分和电解质，可多喝淡盐水、含有电解质的清凉饮料等；平日里饮食宜清淡、易消化，可多食用含水量较高的新鲜蔬菜和水果；还应尽量保持充

足睡眠，避免长时间熬夜，持续工作一段时间后应注意及时休息。此外，可以调整作业时间的户外作业人员应根据天气预报适当调整时间，尽量避免在高温时段作业和外出活动。

要关注自身的健康状况。”樊晶光特别提示，患有心脑血管疾病、肺结核、中枢神经系统疾病以及其他不适合高温作业的劳动者，最好不要在高温天气室外作业，避免引发意外。

发现中暑后如何急救？樊晶光说，高温天气户外工作或活动时，若出现头晕、头痛、乏力、口渴、面色潮红等症状，就要尽快到阴凉处休息并补充水分，无法走动时要及时寻求帮助；如果出现肌肉痉挛，还要适当补充含盐或电解质的饮料。当不适症状持续存在甚至加重时要及时就医；出现皮肤灼热、意识模糊、言语不清甚至昏迷等症状时，要即刻就医或呼叫救护车。

（据新华社）

健康张家界

何谓健康？不少人对健康身心的认知仍较为浅显，陷入了一些误区，比如因为害怕生病而乱吃药、为了健康而乱补各种营养素等等。

“有事儿没事儿吃个布洛芬”

季节交替之时，各类呼吸道疾病高发，不少人家中备了各种感冒药。一有发热、头痛、嗓子疼等症状，就会吃几片以缓解症状。有些人甚至为了预防感冒和发热而“有事儿没事儿吃个布洛芬”。像这样通过服用止痛药来预防或减少疼痛的大有人在。

乱吃药的同时，不少人更是热衷于补充各种保健品、营养补充剂。能不

年中再发力 巩固好势头

——6月全国各地经济社会发展观察

新华社记者

播种过九成半，中稻播栽近九成，夏大豆播种近八成。

【记者观察】夏粮，全年粮食生产的第一季。全力以赴抓好夏收、夏种、夏管，对于端牢14亿多中国人的饭碗至关重要。面对极端天气，今年“三夏”生产受到一定影响，仍要继续健全农业基础设施，强化科技支撑，健全农业防灾减灾长效机制，筑牢粮食安全根基。

【观察之二：培育耐心资本各地在行动】

科技创新投入高、周期长、不确定性大，离不开创业投资、耐心资本的“加持”。6月，相关政策信号密集出现。

6月7日，国务院常务会议指出，充分发挥创业投资早投、投小、投硬科技作用。近日，国务院办公厅印发《促进创业投资高质量发展的若干政策措施》，鼓励长期资金投向创业投资。

在6月19日至20日举行的2024陆家嘴论坛上，耐心资本成为高频词汇。论坛期间，中国人寿集团旗下国寿投资公司与上海国有资本投资有限公司、上海浦东创新投资发展（集团）有限公司签署科创投资基金合作意向协议，发挥央地协同的耐心资本作用。

“此次三方合作将加强科技创新与金融投资的协同联动，进一步支持上海市集成电路、生物医药、人工智能三大先导产业高质量发展。”上海国有资本投资有限公司党委书记、董事长袁国华说。

放眼全国，6月各地纷纷布局培育耐心资本，更好服务科技创新和高水平科技自立自强。

总规模500亿元的江苏省战略性新兴产业母基金启动运行；首期规模10亿元的海南自贸港创新投资基金已正式开展投资运作；北京经开区设立了首期规模10.01亿元的科技创新股权投资基金，进一步发挥财政资金在促进科技成果转化等方面的作用……

当前，耐心资本正加速培育，为技术创新、传统产业升级、新产业发展提供稳定的资本支持，成为各地加快发展新质生产力的重要引擎之一。

【记者观察】耐心资本看重的是

未来、投资的是价值。相信随着耐心资本不断壮大，将进一步激发我国创业投资行业发展的动能和潜力，为支持科技创新和高水平科技自立自强贡献更大力量。

【观察之三：绿色“成绩单”持续刷新】

6月的神州大地，郁郁葱葱，生机无限。6月5日是环境日，一份绿意盎然的“成绩单”出炉。

《2023中国生态环境状况公报》显示：天更蓝了，全国339个地级及以上城市PM2.5平均浓度为30微克/立方米；水更清了，全国地表水优良水质断面比例为89.4%；山更美了，全国陆域生态保护红线面积占陆域国土面积比例超30%。

吉林、浙江、山西、甘肃等地也在6月披露了最新的生态保护情况和最新的生态保护举措。

全面消除劣五类水质、农村及土壤环境质量稳定安全……环境日前夕，《2023年吉林省生态环境状况公报》发布；6月中旬，吉林省印发了《关于加强生态环境分区管控的若干措施》，鼓励跨省通办“一网通办”。

浙江省日前印发施行《浙江省空气质量持续改善行动计划》，提出优化产业结构、优化能源结构、优化交通结构等方面重点治理任务。到2025年，全省设区城市PM2.5平均浓度达到24.3微克/立方米，全面消除重度以上污染天气。

“高水平生态环境保护是高质量发展的前提基础。”浙江省生态环境厅有关负责人表示，深入推进建设、能源、交通结构绿色低碳转型，积极推动生态环境领域大规模设备更新，以高水平保护支撑高质量发展。

今年6月17日是第30个世界防治荒漠化与干旱日。据监测，近10年来，北方地区春季年均发生9.2次沙尘天气过程，与近30年同期年均12.5次相比，呈现次数减少、强度减弱的趋势。沙区生态环境的改善，带动了畜牧业发展和林果业发展，促进了区域经济发展。

【记者观察】保护生态环境就是保护自然价值和增值自然资本，就是保护经济社会发展潜力和后劲。要把

发展和保护、利用和修复有机统一起来，让绿色成为高质量发展最鲜明的底色。

观察之四：更好保障“老有所养”

“2012年退休时，我每月养老金为1972元，经过多次调整，到2023年底，已经达到3526元。”今年72岁的李大爷是辽宁省沈阳市企业退休人员。近日，他收到了今年每月将再增加养老金100多余元的好消息。

为更好保障“老有所养”，人社部、财政部6月17日发布通知，明确从2024年1月1日起，为2023年底前已退休人员按照人均3%的水平提高基本养老金。近期，各省份陆续公布本地调整方案。

养老金是百姓的养老钱，关系参保人的根本利益。相关部门正在持续推进企业职工养老保险全国统筹，大力推进“跨省通办”。“一网通办”。6月，广大的农村老年群体也迎来利好。民政部联合21个部门出台的《关于加快发展农村养老服务的指导意见》6月13日对外公布。这是全国层面面对发展农村养老服务作出的首份总体性、系统性部署。

每天上午10点左右，四川省绵阳市安州区河清镇马灵村的养老服务站里格外热闹，不少老人来到这里喝茶、聊天。在四川农村，县乡村相衔接的农村三级养老服务网络正逐渐完善。截至6月，已建成县级失能特困人员养护院183个、区域性养老服务综合体638个、村级养老服务互助点位500余个。

全国不少地方正依托农村三级养老服务网络，引入专业力量，大力发展老年助餐、智慧养老、老年教育、医养结合等新模式，不断提高老年人生活品质。

【记者观察】积极应对人口老龄化是我国一项长期战略任务。随着老龄化程度加剧，国家层面不断制定完善切实有效的措施，各地也在积极探索。相信随着养老服务能力与水平的提升，老年群体的获得感、幸福感、安全感将不断提升。

（新华社北京6月30日电）

控违治违

瑞塔铺镇从源头上制止乱搭乱建

本报讯（邱德帅 彭秀芳）日前，桑植县瑞塔铺镇控违治违办联合自然资源所、属地社区对巡查发现的1处违法建筑进行了集中拆除。

据了解，该镇党委、政府高度重视控违治违工作，巡查发现的此处私自搭建钢架棚用作经营食品摊点，针对其既不符合食品安全管理相关规定，又与控违治违政策相悖，严重影响集镇街道整体环境，且非法占用人行通道并存在食品安全和人身安全双重隐患，经过镇控违治违办、属地社区居委会工作人员耐心解释和有效劝导，该户主意识到自己的违法行为，表示愿意配合拆除，今后不再乱搭乱建，自觉维护建设秩序。

下一步，该镇将持续深化违法建筑整治工作，加大巡查力度、监督力度、宣传力度，做到及时发现、及时处置，从源头上制止乱搭乱建的不文明行为，持续发力推动美丽家园共治共建、共建共享。



雨停人不歇
清淤保畅通

6月29日，大雨终于停歇。慈利县零溪镇坚守在防汛一线的党员志愿者们又投入到清淤保畅通的战斗中。图为一台挖机正在进行清淤。

刘奕君 黄岳云 摄

警惕健康焦虑症

能随便“补”呢？答案是否定的。人体需要均衡营养，某一种或几种营养元素过量，会对身体造成伤害。一般来说，我们在日常饮食中可以获取到人体所需的多种维生素，只要饮食搭配合理，每日摄入的营养元素齐全，数量充足，各营养元素之间的比例适当，就足以满足人体的需要，能够维持人体正常的生理需求，并不需要额外补充。而长期过量服用营养元素，反而会引起营养过剩、营养单一、消化不良，增加肾脏和肝脏负担，造成代谢紊乱等。

健康焦虑症不可小觑

无论是乱吃药，还是乱补各种营养元素，背后反映的是部分群众对健康焦虑的心态。健康焦虑心态长期发展，就有演变为健康焦虑症的可能性。

健康焦虑症患者对身体的感受异常敏感，常伴有一种特殊程度的自我

亟待提升全民健康素养

调查显示，当下我国居民的健康素养还存在不平衡、不充分的问题。在健康基本知识、心理健康、营养膳食等方面，居民掌握细分领域健康知识不足，践行健康生活方式的力度不够。对“合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液”的认知度也较低。在膳食营养和饮食习惯方面，能够做到“进食有规律”的人还不到60%。而在科学健身方面，有近6成没有养成锻炼习惯。

健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。当前，可充分利用国家级媒体平台和抖音、快手、小红书等新媒体平台，用大众喜闻乐见的方式传播健康文化，让中国居民“健康素养66条”成为生活常识，让均衡饮食、安全用药、规律作息、适当运动、管理情绪的健康知识和理念深入人心，助力全民健康素养水平提升。

（据新华社）