

我市召开2024年度松材线虫病防治推进现场会

本报讯（全媒体记者 梁山泉）10月31日，我市召开2024年全市松材线虫病防治推进现场会议，副市长闫瑞增，县(区)政府分管负责人，市、县(区)林业局相关负责人参加会议。

与会人员一行来到永定区数字垭镇，现场调研当地松材线虫病防治情况，了解松材线虫病的传播途径及危害。在推进会上，会议听取了市、县(区)关于松材线虫病防治防治工作的情况，并就我市当前的松材线虫病防治防治工作进行具体部署。今年以来，我市多措并举，通过对枯死松树进行清理，对

重点区域实施打孔注药保护健康松树，实施松林改培,开展生物防治,加强宣传,组织开展“护松2024”检疫执法专项行动等,积极推进松材线虫病防治工作。

闫瑞增强调，全市上下要统一思想，坚定攻坚目标,对标对表,压实责任,加强统筹协调,狠抓重点区域,坚决搞好防治工作。要严格监管,保证质量,做到防治干净,加强疫木源头和对疫木无害化处理厂的管理。要加强督办,严肃问责,抢抓当前防治的关键时期,彻底清除病死松木,确保完成防治任务。

“桑植好田”种出“桑植好粮”

张柯棵

好水养田，好田种稻。只此青绿，更待来年。深秋细雨滴洒在桑植县廖家村苗寨居委的乡村原野,已然完成提质升级改造建设的高标准农田,青山倒映在绿水里,预示着新一年的这片新农田定能种出一丘丘颗粒饱满的“桑植好粮”。

“源头活水，优良土质，气候适宜，农技娴熟，这是咱们全域整体推进高标准农田改造的底气。”廖家村镇党委书记唐妙玲介绍，县、镇、村三级科学规划互动联动，项目施工单位严把施工质量关，通过因镇施策、因材施教推动灌排渠系、山塘水源、产业道路等集中建设，确保农田灌溉通畅、旱涝保收、粮食增产、品质上佳，为粮食产业化夯实了高标准农田基础。

廖家村镇范围内高标准农田建设项目共惠及全镇4个村（社区），主要建设内容为田块整治251亩，灌渠1970米，排渠1299米，整修山塘1座，田间道路5822米，农田防护与生态环境保护975

米，共计投资达754.61万元。截至目前，该镇高标准农田建设项目已全面完成基础设施施工作业，进入竣工验收投用阶段，高标准农田建设总面积达9000亩，同步发展高效节水灌溉面积1500亩。“一方山水养一方人，一方好田种一方稻。”桑植县农业农村局党组书记、局长钟吉峰高兴地说，随着全县持续稳步推动巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，全面实施高标准农田连片建设，一批灌排保障到位、农机广泛应用、水土保持优良的高产田成为规模化发展优质稻等农作物的粮食功能性主产区，既有好产量，又有好质量，更有好效益，“桑植好田”种出了一粒粒金灿灿沉甸甸的“桑植好粮”。

据了解，2023年以来，桑植县农业农村局累计实施高标准农田建设项目3个，整合投入相关资金约9000万元，先后改造建设高标准农田达4.11万亩，全县20个乡镇75个村（社区）因此受益。

我市召开2024年就业工作推进会



本报讯（通讯员 叶维）10月31日，市人社局召开全市就业重点工作推进会,总结1-10月就业工作情况,深入分析全市就业形势,研究部署下阶段工作任務。

今年以来，在市委、市政府的坚强领导下，全市人社部门聚焦推动高质量充分就业目标，坚持减负、稳岗、扩就业并举，就业优先政策落实落地，重点群体就业扎实有力，求职招聘对接保障到位，公共就业服务有效推进，创业带动就业成效明显，全市就业形势延续平稳运行态势。从省人社厅最新通报的情况来看，今年1-9月，全市就业创业工作在全省促进就业工作先进地区评价中取得1个第一、1个第二、3个第三的好成绩。截至10月底，全市城镇新增就业9164人，完成年度任务的101.82%；新增

我市举办造价法规宣贯暨建设工程计价依据交底培训

本报讯（全媒体记者 陈洁）10月31日，市住建局造价站组织开展《湖南省政府投资建设工程造价管理若干规定》宣贯暨2024建设工程计价依据交底培训。全市造价管理、财政、审计、建设、施工、监理、造价咨询、房地产等单位工程造价从业人员和市建设工程造价管理协会会员及本市一、二级造价工程师参加培训。

此次培训由市住房和城乡建设局主办，市建设工程造价管理站承办，市建设工程造价管理协会协办，旨在确保各相关单位和个人能够正确理解和执行最新的造价管理规定，并掌握新的计价依

据。培训现场，相关负责人解读了《湖南省政府投资建设工程造价管理若干规定》条文，对《湖南省房屋建筑与装饰工程概算消耗量标准》《湖南省房屋建设项目设计概算工程建设其他费用标准》《湖南省装配式内装修工程消耗量标准》《湖南省浅层地热能建筑应用工程消耗量标准》等进行了交底宣贯。

参训人员纷纷表示，通过培训及时更新了自己的知识体系，确保在实际工作中按照最新的政策和标准来进行操作，从而提高工作效率和项目质量，对于提高工程项目的管理水平、保障工程质量以及防范投资风险具有重要意义。

世界卒中日：科学运动,避免“卒”不及防



脑卒中又称“中风”，具有发病率高、死亡率高、致残率高等特点。10月29日是世界卒中日。专家表示，脑卒中并非无法预防，科学运动可有效避免“卒”不及防。

沈阳市红十字会医院神经内一科主任王慧婕介绍说，久坐等静态生活方式与心脏代谢危险因素增加相关，会显著增加心脑血管病风险,因此,科学运动对预防脑卒中有积极作用。

“科学运动可有效增强心肺功能,改善心血管系统的健康状况,促进血液循环,提高血管弹性,降低血管堵塞和破裂的可能性。”王慧婕说,通过运动减轻体重,也可有效降低患病几率。

科学运动还有助于稳定血压、血脂和血糖等关键健康指标,这些指标的稳

定对预防脑卒中至关重要。

是不是只要多运动就可以预防脑卒中呢?专家提示,要科学运动并选择合适的运动方式,注意运动强度,避免超过身体承受能力的过度锻炼引发损伤。

沈阳市第五人民医院卒中中心医疗总监王金春建议,健康成人运动的频率为每周3—4次,建议单次运动总时间40分钟以上,运动过程分热身、运动、恢复3个步骤。另外,日常工作以静坐为主的人群,建议每静坐1小时进行短时(2—3分钟)身体活动。

王慧婕说,大家还可以选择快走和慢跑、游泳、骑自行车等,这些运动能持续消耗热量,提升心肺功能,不会对身体造成过大负担。此外,还可进行瑜伽等柔韧性训练,不仅能提高关节的灵活性和稳定性,还可减少运动损伤风险。

专家提示,老年人、脑卒中高危人群应在进行最大负荷运动检测后,制定个体化运动处方进行锻炼,已发生过脑卒中的患者应遵循医嘱调整自己的生活方式,逐渐加强恢复锻炼,预防脑卒中复发。

（据新华社）

11月,这些新规惠及社会生活

新华社记者 白阳

11月，一批新规开始施行，惠及社会生活方方面面。铁路客运全面推广电子发票，差旅报销更加便利；电动自行车加强准入认证，交通参与者更有安全保障；依法加强突发事件应对管理，预防和减少突发事件发生……一起来盘点。

铁路客运全面推广使用电子发票

国家税务总局、财政部、国铁集团发布公告，自11月1日起，铁路客运领域推广使用电子发票（铁路电子客票），旅客不再需要打印铁路车票（纸质报销凭证）。

旅客在行程结束或支付退票、改签费用后，可通过铁路12306网站和移动客户端如实取得电子发票（铁路电子客票）并进行查询、下载和打印。单位可基于电子发票（铁路电子客票）开展无纸化报销、入账、归档、存储等业务。

为了方便旅客和单位，铁路客运设置了“纸电并行”过渡期，过渡期截至2025年9月30日。

加强电动自行车产品准入和行业规范管理

市场监管总局、工信部、公安部和国家消防救援局发布公告，11月1日起，对新提出认证委托的电动自行车，应符合相关强制性国家标准及修改单要求，经过认证并标注认证标志后，方可出厂、销售、进口或者在其他经营活动中使用。

各地市场监管部门将督促电动自行车生产销售单位全面落实质量安全主体责任，在生产、流通环节加强电动自行车产品质量监督检查。

各地公安机关交管部门将强化电动自行车登记上牌管理，严格核验销售发票、产品合格证和强制性产品认证证书等。

强化化妆品质量监督管理

国家药监局发布的《化妆品检查管理办法》自11月1日起施行。

办法明确，检查机构应当建立并执行检查工作管理制度和标准程序，持续改进化妆品检查工作，保证检查质量。

检查发现化妆品造成人体伤害

或者有证据证明可能危害人体健康的，检查人员应当立即报告派出检查单位，并报告被检查对象所在地药品监督管理部门。被检查对象所在地药品监督管理部门应当依法对涉及的产品采取责令暂停生产、经营的紧急控制措施。

电子政务电子认证服务机构应完善保密制度

国家密码管理局发布的《电子政务电子认证服务管理办法》自11月1日起施行。

办法明确，从事电子政务电子认证服务的机构，应当经国家密码管理局认定，依法取得电子政务电子认证服务机构资质。

电子政务电子认证服务机构应当建立完善的保密制度，对其在工作中知悉的国家秘密、商业秘密和个人隐私承担保密义务，采取相应的技术措施和其他必要措施保护有关信息和数据安全。

依法加强突发事件应对管理

十四届全国人大常委会第十次会议通过新修订的突发事件应对

法，自11月1日起施行。

修订后的突发事件应对法完善突发事件应对管理与指挥体制，明确各方责任。在完善应急保障制度方面，明确建立健全应急物资储备保障制度，建立健全应急运输保障、能源应急保障等体系；要求进入预警期后，对重要商品和服务市场情况加强监测，并与价格法等有关法律作了衔接规定。支持、引导红十字会、慈善组织以及志愿服务组织、志愿者等社会力量参与应对突发事件。

完善备案审查工作制度体系

国务院公布的《法规规章备案审查条例》自11月1日起施行。

条例扩大备案范围，将浦东新区法规、海南自由贸易港法规、法律规定的机构制定的规章纳入备案范围，明确其报备主体。将是否符合党中央、国务院的重大决策部署和国家重大改革方向，规章规定的措施是否符合立法目的和实际情况，增加为审查事项。

（新华社北京10月31日电）

《中华麻醉学杂志》学术沙龙走进张家界

本报讯（通讯员 朱铁华）日前，《中华麻醉学杂志》学术沙龙暨服务基层行活动走进张家界。活动重点针对基层麻醉学的弱点及痛点，以上门服务、现场指导等形式，推动基层麻醉能力提升，确保广大患者在救治过程中的生命安全。

学术会上，授课专家教授先后围绕“立足基层麻醉开展医学科研的几点建议”“最新实用困难气管插管处理简化流程”“肝胆手术术中气栓的防治”等前沿学术及科研申报进行了分享，并以现场讨论的形式为基层医务人员答疑解惑，传授经验，让与会人员受益匪浅。

“平时很难有机会与这些业界大咖面对面交流讨论,他们提出的观点及诊治技术对提升基层学科整体救治水平有着极大的促进作用.特别是徐军美教授独创的最新困难气管插管处理简化流程,实用性科学性强,对困难气道的紧急处理给出了最优的解决办法,值得全面推广。”市人民医院手术麻醉科张治猛表示,希望此类学术沙龙能够多多走进基层,来到临床一线医务人员身边。

此外,活动当天还举行了张家界地区麻醉质控会议,就张家界地区的麻醉现状和今后的改进作了具体提升计划和质量控制讲评。

敦谊小学举行第四十一届校运会暨第四届体育节

本报讯（通讯员 张蔷薇 陈明 李春丽）10月30日，伴着秋风，张家界敦谊小学迎来了第四十一届校运会暨第四届体育节。运动健儿们以饱满的热情、昂扬的斗志投入比赛，在运动场上展现风采与活力。

赛场上，100米跑步、立定跳远、春耕秋收、运球射门、50米迎面接力等14个比赛项目轮番上阵。运动员们全力以赴、奋力拼搏，观众们则在一旁加油助威，整个校园沉浸在一片欢乐与激情之中。

多年来，张家界敦谊小学坚持以“办人民满意的教育”为目标，推进“五育并举”向“五育融合”发展，扎实开展开好音体美课程，践行体育强国理念，广泛开展丰富多彩的阳光体育活动和课间活动，保障学生每天校内体育锻炼不少于1小时，全面促进中小學生身心健康發展。

霜降养生“四要防”“四宜做”



霜降是秋季到冬季的过渡时节。霜降之后，天气逐渐变冷，深秋景象明显。早晚天气较冷，昼夜温差大，秋燥明显，而且冷空气南下越来越频繁。此时百草尽枯，秋叶翻飞，蜂蝶也不见踪迹，蜚虫无声告别了外界的喧嚣，进入休眠状态，为来年的新生做准备。

要做好霜降时节的养生保健，无论是在饮食养生还是运动调养上都需要时谨慎。

一防：防风

现在早晚温差大，时冷时热，经常会让人感到措手不及。预防“贼风”侵袭，需随天气逐渐增添衣服，但添衣不要太多、太快。秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力。

二防：防燥

此时风干物燥，表现症状为唇干、鼻干、口干、咽干、舌干少津、大便干结、肌肤干燥甚至皲裂。预防秋燥，多食用一些芝麻、蜂蜜、银耳、葡萄、梨、香蕉和新鲜的蔬菜等柔润食物。早睡早起。早睡能养阴，早起呼吸新鲜空气能舒心养肺，还能保证机体津液充足、精力充沛。

三防：防湿

进入霜降节气后，应预防湿气给身体带来的危害。如果秋季脾受到湿气的侵害，会引发身体水肿或出现腹泻，到了冬季，一些慢性支气管炎等疾病的患者也容易复发。所以，养生宜多食用一些祛湿化滞以及和胃健脾的食物，比如莲子、冬瓜、莲藕、山药等。

四防：防郁

此时人们会因为季节的变化而变得忧思起来，如果调理不当，极易诱发抑郁症，会出现意志消沉、萎靡不振、抑郁不乐等不良情绪。为了预防秋郁，生活一定要有规律，多食用一些蛋白含量高的食物，比如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉、豆类食品等。也要经常参加一些对身体有益的娱乐活动。

在换季时期，大家对心脏要多加照顾，霜降养心应做到以下四点。

饮食

霜降之时乃深秋之季，在五行中属金，在人体五脏中对应肺。

不宜：辛辣

中医认为，秋季宜收不宜散，辛辣发散泄肺，此时应少吃一些辛辣的食品，如姜、葱、蒜、辣椒等。由于天气渐冷，寒冷的刺激易扰乱胃肠蠕动的正常规律，此时少食多餐有助于减轻胃肠负担。

宜：白萝卜

白萝卜是霜降时节的利好食材，谚语云“霜降到了拔萝卜”。白萝卜具有清肺、止咳的功效,生吃白萝卜可解腹胀之困,又能促进大肠运动,适宜深秋食用。萝卜中含有辛辣成分芥子油,具有促进新陈代谢的作用,对于高血压、动脉硬化等疾病有辅助治疗功效。

情绪

入秋后,老年人发生血管疾病的概率变大,这和天气有关,但情绪因素同样不容忽视。

不宜:发脾气

专家对正在发脾气的人进行心脏测试,发现其心跳急剧加快、血压骤升、耗氧量倍增。心脏不太健康者,在暴怒之时心脏骤然停跳而亡的报道并不少见。由此可见,情绪剧烈波动,对心脏的危害非常大。不仅如此,任何恶劣的情绪,如极度紧张、焦虑、悲痛或忧愁等,均会危及心脏的健康。

宜:积极宣泄

宋代养生学家陈直曾提出:“秋时凄风惨雨,老人多动伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使役其心神,则忘其秋思。”这句话的意思是要因势利导,积极宣泄,培养乐观豁达的心态。所以,对于心脏病病人,要学会减轻压力与放松精神,正确对待各种应激事件。

运动

人体在运动时,全身各个器官都得到了锻炼,其中受益最大的是心脏。应因人而异来选择运动,老年人可选择散步、慢跑、打太极拳等。

不宜：运动过量

心脏病人运动不能过量，否则反而会增加症状，应以没有疲乏、自我感觉良好为度。

霜降过后晨间容易集聚雾气,随着气温的降低,霜冻也可能出现。因此,晨间运动的时间可以适当推后。

宜：做足准备活动

运动前做足准备，要特别注意保护关节，一定在做完常规的准备活动之后，再加大各关节的活动幅度，必做的准备活动是踝关节运动、膝关节运动及髋关节的运动。

起居

秋季变化无常，人体生物钟节奏易遭破坏，使生理功能失调。

不宜：熬夜、劳作无度

通宵不睡，劳作无度，血管壁会一直处于收缩的状态下，渐渐就会僵化，失去弹性，容易动脉硬化。

宜：保证生物钟节奏

生物钟的节律受到生活规律的影响,所以,要按规律生活,早睡早起,定时就餐,按时排便,生活有节,以保证生物钟节奏正常运行,使生理活动处在最佳状态。在气候变换的多事之“秋”,大家要多关心自己一点,才能远离“心”病。

（来源：健康为湖南）