

市中院传达学习全省中院院长会、全省法院党风廉政建设工作会议精神

本报讯（通讯员 周小晖）2月17日，市中级人民法院召开党组会，传达学习全省中院院长会、全省法院党风廉政建设工作会议精神，并研究贯彻落实举措。市中院院长陈建新出席会议。

会议指出，全省中院院长会和全省法院党风廉政建设工作会议，全面总结了2024年工作，安排部署了2025年重点任务。全市法院要迅速把思想和行动统一到会议精神上来，按照讲政治、顾大局、精主业、强队伍总要求和两聚焦一结合工作思路，严格公正司法，为扎实推进中国式现代化张家界实践提供更加优质高效的司法服务和保障。

会议强调，要旗帜鲜明讲政治，以政治建设为统领，用党的创新理论

武装头脑、指导实践、推动工作；要勇于担当大局，围绕平安张家界建设，不断提升防风险、保安全、护稳定、促发展能力水平，围绕美丽张家界建设，持续开展环境资源审判专项行动，围绕社会治理体系建设，坚持和发展新时代枫桥经验，促进矛盾纠纷源头预防实质化；要依法履职精主业，严格落实六五改革纲要，统筹抓好三大审判、三大环节、三大程序，贯彻落实“八个有机统一”，提升审判质效和司法公信力；要严管厚爱强队伍，巩固党的学习教育成果，高质高效完成市委巡察、专项审计和执法司法突出问题整改，抓实全面从严治党党院，确保队伍绝对忠诚、绝对可靠、绝对纯洁。

桑植开通返岗直通车

本报讯（通讯员 肖君 瞿桂林）随着春节假期结束，外出务工人员开始陆续返岗。2月14日，桑植县人社局为返岗务工人员开设2025年返岗直通车，30名务工人员从桑植汽车东站出发，免费乘坐直通车前往长沙市返岗就业。

免费乘车前往长沙，十点半发车！一大早，桑植县人社局工作人员在桑植汽车东站外设立服务台，为务工人员办理登记手续，并发放乘车牌。他们提着大包小包的行李，与家人道别后，踏上返程车。

药王陈赞文：中医传承暖佳节

全媒体记者 符慧

今年元宵节，张家界迎来了一位特殊的客人——来自郴州市安仁县的药王陈赞文。在这个阖家团圆、热闹非凡的节日里，他不仅与张家界市民和游客同度元宵佳节，更借此机会传播中医文化，为老百姓看病，用实际行动诠释着中医的大爱与传承。

八旬老中医陈赞文老先生出生于中医世家，自幼便深受中医文化的熏陶。安仁县中医文化源远流长，有药不到安仁不灵，郎中不到安仁不出名的美誉。浓厚的中医氛围，为陈赞文先生的成长提供了肥沃的土壤。他从小跟随长辈学习中医知识，研读经典医籍，在长期的学习与实践中，积累了扎实的医学理论基础和丰富的经验。多年来，他凭借精湛的医术，帮助无数患者摆脱病痛折磨，在当地赢得了极高的声誉，被大家亲切地称为当代药王。

谈及为何选择来张家界过元宵节，陈赞文老先生表示，张家界不仅是闻名遐迩的旅游胜地，更有着深厚的文化底蕴。他说：作为中华民族

五道水镇：产业振兴增动力

本报讯（通讯员 邱德帅 舒泽敏）连日来，桑植县五道水镇党政班子成员走进村组一线，上门入户开展春耕备耕政策宣传和产业谋划，为产业振兴扩面夯实基础。

近年来，五道水镇党委、政府以田长制为载体将三农工作抓实抓细，严守辖区1.49万亩耕地保有量不少分毫，严防耕地非农化、非粮化，推广水稻栽种2350亩、油菜2100亩、玉米3850亩，守住粮食

乍暖还寒雨水来 调脾疏肝御寒湿

雨水节气是春季阳气升发的关键期。张艳虹说，饮食注意少酸宜甘、健脾祛湿，宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物，少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾，尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物以防加重湿邪。

起居则要注意春捂护阳，避湿防寒。张艳虹提示，穿衣宜上薄下厚，保护头部、颈项、腰腹和下肢，避免寒从脚起；坚持早睡早起，避免熬夜耗伤肝血；保持居室干燥通风，避免湿气滞留。此外，运动宜以微汗为度，避免剧烈运动耗气伤阴，可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。

如何利用中医药适宜技术应对这一时节常见健康问题？中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍，中医认为，寒湿之气易困脾脏，导致人体脾胃运化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、腹泻等症；且春主肝气，肝气过旺克脾土，进一步加重消化系统负担。因此，雨水时节多见风寒湿邪外袭，导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；寒湿滞留关节，易致关节疾病复发；肝气若疏泄失常易发郁结，可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。



18日迎来春季的第二个节气

雨水，这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多。中医专家提醒，这一时期天气乍暖还寒，气候特点以寒湿为主，对人体健康尤其是消化功能影响明显，人们宜通过饮食调脾、起居护阳、运动疏肝抵寒湿邪气，预防季节性疾病。

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍，中医认为，寒湿之气易困脾脏，导致人体脾胃运化功能减弱，出现食欲不振、腹胀、腹泻等症；且春主肝气，肝气过旺克脾土，进一步加重消化系统负担。因此，雨水时节多见风寒湿邪外袭，导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；寒湿滞留关节，易致关节疾病复发；肝气若疏泄失常易发郁结，可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。

（据新华社）

和美奇楼 多彩共融

记七十二奇楼 旅游促三交 的生动实践

全媒体记者 符慧 曾甲长 唐己婷



在张家界，七十二奇楼正在崛起为一个奇迹。

作为文化与旅游深度融合的典范，这座以109.9米吉尼斯世界最高吊脚楼为标志的建筑群，不仅以多元民族建筑美学震撼世人，更通过土家花灯、摆手舞共舞、民族美食共品等沉浸式体验，搭建起各民族交往交流交融的鲜活舞台。

尤其是成功入选国家民委“旅游促三交”计划2024年度试点项目名单以来，从传统技艺的活化到现代文旅业态的蓬勃，七十二奇楼以文化为魂、以旅游为媒，将民族团结的宏大叙事融入游客的每一步足迹，成为铸牢中华民族共同体意识的生动实践样本，书写了新时代民族文化传承与创新的璀璨篇章。

节庆为媒：在共舞共食中共筑情感纽带

元宵灯会当天，当109.9米的土家吊脚楼点亮张家界夜空，这座镌刻着吉尼斯世界纪录的民族建筑正以创新姿态诠释“旅游促三交”的时代命题。

当天，元宵夜的七十二奇楼化身民族文化磁场，非遗展演与包汤圆活动交织成流动的团结画卷。32场昼夜不歇的演艺盛宴中，《土家花灯》的银饰与《奇楼掌灯》的火光相映生辉，《十里洋场》的胶片记忆与《一生所爱》的声乐交响碰撞出跨时空对话。

身着20余种民族服饰的演员们，用肢体语言诠释着各美其美、美美与共的深刻内涵。正如演员李小季所言：当游客跟着摆手舞的节奏拍手欢呼时，我触摸到了民族文化薪火相传的温度。

霓虹流转的美食街区里，166家商铺正上演舌尖上的民族团结：新疆烤馕的热气与西安面食的筋道在此相遇，回族羊杂汤的醇厚与湘西腊肉的浓烈交织成独特风味图谱。来自

广东的游客陈女士手握土家糍粑感慨：美食是最生动的文化教科书，每一口都在讲述着中华民族一家亲的故事。

匠心筑造：屋檐下的民族交融精神图腾

耸入云霄的主楼，用109.9米的恢弘与高度丈量着传统建筑技艺与现代工程智慧的融合尺度。

这座耗资10亿元打造的悬浮山寨，将土家九弓十八寨传说转化为可触摸的文化密码。非遗老茶馆的雕花窗棂与状元楼的石刻楹联相映成趣，让游客在移步换景间读懂各民族优秀传统文化都是中华文化的组成部分的深刻意蕴。

建筑群落的每块砖瓦都镌刻着民族工匠的匠心传承。始建于清朝嘉庆年间的状元楼，运用无钉榫卯技艺完成主楼核心结构，就像56个民族紧紧咬合，才能撑起中华文明的大厦。这种各民族文化交相辉映，中华文化历久弥新的营造哲学，让建筑本身成为铸牢中华民族共同体意识的立体教科书，游客在此既能欣赏精

美建筑艺术，又能感受各民族文化的交融共生。

创新实践：打造三交融合的文旅新范式

七十二奇楼的诞生，饱含创始人姜君对民族文化的热爱与执着。作为株洲市知名的美术和奇石收藏爱好者，姜君深感民族文化魅力与旅游促进民族交往交流交融的潜力，梦想着打造一处集民族建筑与民族文化魅力于一体的人文景区。在他的文旅蓝图里，始终跃动着促进各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起的初心。

在七十二奇楼的建筑风格、设计与建设过程中，姜君团队始终深入到少数民族聚居地走访调研。从深入村寨采集建筑符号，到邀请维吾尔族烤馕师傅塔依尔入驻；从设置民族团结进步故事专题讲解，到开发民族服饰旅拍产品，七十二奇楼的每个细胞都浸润着交往交流交融的创新基因。

新疆维吾尔族的塔依尔入驻七十二奇楼之后，孩子上学一度成为难题。在了解他的困难之后，景区与政

府携手，妥善地解决了这一难题。而塔依尔也安心在景区创业，其经营的特色烤馕，生意十分红火。塔依尔感慨地说：我的三个孩子在这里学会了汉语，感受了张家界人们无微不至的关怀，这是真正的民族团结一家亲。

美好图景：构筑中华民族共同体意识体验高地

自2023年4月正式运营至今，七十二奇楼景区已接待游客量突破300万人次，各民族文化在此相互碰撞、交融。

在七十二奇楼，各民族文化汇聚共生，绘就一幅幅和美多彩的民族画卷，成为文化殿堂、友谊桥梁，生动展现各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展的美好图景。来自广东的游客张先生表示：来到这里，我对各民族文化有了更深入的了解，这种体验非常难得。

新春里，站在入选国家试点项目的新的起点，七十二奇楼正谋划更宏大的文化叙事：以360°沉浸式演艺重构中华民族文化大观园与铸牢中华民族共同体意识体验园，用数字技术讲好民族团结进步故事；筹建中华美食基因库，解码各民族饮食文化中的交融密码；开发民族团结进步研学线路，让青少年在实景中理解四个共同的深刻内涵。

我们要让每块砖瓦都说话，每道美食都传情，每个节目都凝心。正如景区文旅总策划师姜君所言，这座矗立在武陵山腹地的文化地标，正以文化为魂、旅游为媒，实践智慧，书写着新时代中华民族一家亲，共同筑梦中国梦的生动篇章。当暮色中主楼的千盏明灯次第亮起，照亮的不仅是张家界的夜空，更是各族人民心归聚、精神相依的璀璨未来。



2月16日晚，武陵源区吴家峪社区健康主题公园，当地市民和外地游客正在欣赏张家界阳戏。今年新春以来，武陵源区在景区集散地开展了阳戏、花灯、打溜子等别开生面的非遗展演活动，不仅丰富了当地市民的文化生活，也让外地游客亲身感受张家界独特的传统民俗文化。

邓道理 摄

桑植县中小学迎来开学第一课

本报讯（通讯员 王维阳 向敏 萧雷）春风拂面，万象更新。2月16日至17日，桑植县各中小学迎来了满载希望的开学日，全县万余名学子怀揣着对未来的无限憧憬，在精心策划的“开学第一课”上，翻开了他们学习生涯中崭新的一页，共同开启了全新的、充满挑战的学习旅程。

同学们，今天是开学的第一天，老师要给你们上开学安全第一课，校园里有很多安全隐患，需要我们去注意。莘英学校和十一学校坚持用好用活“开学第一课”，提前将各班教室布置得温馨十足，围绕交通安全、校园安全和消防安全，为学生们讲了一堂精彩生动的安全教育课，将安全教育的种子播进学生们的心里。

老师讲得精彩，学生们听得津津有味，在轻松愉快的氛围中掌握安全知识，规范自身行为习惯，树立生命意识、安全意识。开学第一课普及安全知识，可以帮助学生们树立安全意识，预防各种意外事故的发生，增加他们的自我保护能力。桑植县莘英学校教师刘敏说。

上课前要准备什么呀？课前准备好学具，放于桌子左上角。为丰富“开学第一课”的内涵，让学子们以最佳的状态迅速融入新学期的各个环节，在澧源镇第一小学，老师从课堂纪律要求、学习作业要求、行为习惯要求等内容出发，通过引导启发的教学方式为学生们授课，帮助同学们培养高效的学习法和养成良好的学习习惯。

为了让学生们以更加饱满的热情和坚定的信念迎接新的挑战，岩屋口小学特别策划了以动画电影中哪吒精神点燃少年中国梦为主题的开学第一课，旨在通过哪吒的奋斗与成长故事，激励学生在新学期中勇敢、坚持、创新，以积极向上的姿态追逐梦想，做向阳少年，用自己的行动去书写属于自己的精彩篇章。

为让学生尽快进入学习状态、适应校园生活，空壳树小学则把养成教育、德育和安全教育作为工作重点，全体教师认真备好“开学第一课”，通过开展班会、实际训练、讨论建设等方式，让学生们收收心、静静心，同时引导学生强化安全意识，养成良好的文明礼仪和行为习惯，激发行动力，树立新目标，为新学期的个人成长注入蓬勃力量。

每天1节体育课、课间延长至15分钟

多地中小学新学期动起来

新华社记者

北京市东城区史家胡同小学的礼堂里，国乒奥运冠军马龙和学生们一起击球、托球跑，现场欢呼声和笑声此起彼伏。

锻炼身体和学习知识同样重要。马龙说，希望同学们新学期在加强学业的同时，也能够找到体育运动的乐趣。

拓空间

有的学校空间狭小、运动场地不足怎么办？因地制宜拓展和开发活动空间，也能实现“小场地大体育”。

学校充分利用墙面、地面、墙面三面，在教学楼外墙和走廊墙面设置彩环投靶、跳皮筋等项目，在操场旁的过道绘制跳房子、字母连环等游戏，还开设了桌面操、益智棋等趣味活动。新桥小学副校长姚旗说。

针对部分孩子课间疯跑、不同活动项目间存在场地冲突等现象，新桥小学校长程燕介绍，新学期开学前，学校结合各类场域空间特点，绘制了一张校园课间运动分区划图，孩子们可以按图到喜欢的活动区域进行锻炼。

江苏省南京市金陵河西学校不仅将每个课间延长至15分钟，还设置了60余种不同的游戏。一年级在操场

上玩抛接球、跳皮筋，二年级利用中庭空间开展跨大步、萝卜蹲等游戏，五年级在走廊套圈、投壶、学校小学部副部长陈婧说，校园的各个角落都被巧妙利用。

保安全

出现磕碰等意外怎么办、运动累

了会不会上课就犯困

记者在和一些家长沟通时发现，虽然家长知道体育活动可以放松身心，但仍有安全、影响学习等顾虑。

全员都跑起来。在北京市海淀区中关村第二小学，开学首日孩子们以班级为单位开展了课间跑步运动。中关村第二小学教育集团体育工作负责人王金良介绍，学校专门设计了折返跑、绕楼跑等多种跑步形式，每月为各年级更换跑步路线，以提升学生的兴趣。

班主任和体育教师会全面了解本班学生的健康状况，并在跑步前带领学生进行充分热身，防止运动伤害。王金良说，教师也将参与跑步活动，并同时承担管理职责，学校将确保每位教师都知晓跑步方案及突发情况处理流程，保障学生安全。

在江苏省盐城市阜宁县东沟中心小学，除了在“入学第一课”上进行安全教育，还采取了课间活动“双保险”措施：一是动态巡查，每层楼安排两名老师实施护导，并安排体育老师指导低年级游戏的开展；二是精细分段，15分钟课间的前3分钟统一完成喝水、如厕等活动，最后2分钟整理物品，避免学生过度兴奋影响课堂。

适当的课间游戏和运动，不仅能提高课堂效率，还能增强班级凝聚力，促进青少年思维发育和创新能力的提升。海口市第二十五小学校长朱虹说，学校将大面积拓展活动空间，让更多孩子爱上运动、健康成长。

（新华社北京2月17日电）