

珠晖区第四届人民代表大会第四次会议开幕

打好“三大攻坚战” 争当衡阳建设排头兵

本报讯(记者 周琪 通讯员 唐兰荣) 5月16日,记者在珠晖区第四届人民代表大会第四次会议上了解到,2019年,该区将重点打好产业园区、宜居城区、最美景区“三大攻坚战”,以最强执行力争当大城衡阳建设排头兵。

2018年,珠晖区向高质量发展迈出了坚实步伐,全年地区生产总值增长8.3%;规模以上工业增加值增长8.4%;固定资产投资增长10.9%;实现社会消费品零售总额152.71亿元,增长10.3%;完成一般公共预算收入13.66亿元,增长7.93%,税占比提高到92.82%,为近年来

收入质量最好水平;居民人均可支配收入达35221元,增长7.8%;全面建成小康社会预计总实现程度达95.8%;高新技术产业增加值占GDP比重达25.58%;全年民生支出占财政总支出的73.7%。

这一年,该区新增家庭农场4家、专业合作社20家,休闲农业总收入同比增长15%;设立2000万元旅游产业发展基金,珠晖山地森林公园启动建设,东洲岛全面开园,茶山田园综合体、云鹭峰景区建设稳步推进,获评“湖南省第三批精品旅游线路重点县(区)”;

旅游经济收入同比增长12.8%,服务业对GDP的贡献率达67.9%;实施重点项目79个,其中30个考核项目完成投资55亿元,超目标任务31%;大学生创新创业孵化基地建成运行,入驻企业11家、创业团队30余个;全年新增创业主体1132个,新增“四上”企业22家、注册商标453件,专利申请授权量达360件。

2019年,珠晖区将力争实现地区生产总值增长9%左右,一般公共预算收入增长8%以上,固定资产投资增长13%以上,社会消费品零售总额增长11.5%以上,规模以上工业增加值增长9%左右,全体居民人

均可支配收入增长9%以上,全面完成省市下达的节能减排、安全生产等约束性指标任务。

珠晖区委副书记、区长刘植干表示,围绕上述目标,该区今年将重点抓好八项工作:即聚焦实体经济,推动产业高质量发展;突出产业承接,全力抓好项目建设;坚决守住底线,继续打好“三大攻坚战”;坚持改革创新,不断增强发展动力;落实乡村振兴战略,着力打造最美景区;深化文明创建,加快建设宜居城区;狠抓开源节流,切实增强财政后劲;致力民生改善,共享改革发展成果。

南岳区税务局:

徒步闯关答题 领取“减税降费”礼包



市民游客踊跃参加徒步闯关答题活动

本报讯(文/图 通讯员 廖欣娅 郭杨) 5月15日上午,南岳区税务局创新宣传模式,以“减税降费在路上”徒步闯关答题的方式,给企业和广大市民送去“减税降费”民生大礼包。

南岳区税务局利用徒步人流大、游客范围广、影响效果足等特点,以“减税降费”为主题,以知识问答、现场答疑、税法宣传的形式,由大企业、小微企业联合、媒体代表组成十支队伍,徒步到古城区的南岳大庙、牌坊、古戏台等闯关点抽取题目,再返回主会场开始作答。同时,闯关点也是税收知识宣传站,工作人员通过有奖竞答的趣味方式,向市民游客宣传税收优惠政策和知识。据统计,此次活动共派发宣传资料2000余份,设置税收宣传摊位6个,现场接受涉税咨询600人次。

据悉,今年以来,该局围绕“落实减税降费·促进经济高质量发展”主题开展了税法宣传进校园、税收政策进银行等多种形式的宣传活动,确保将减税降费“大礼包”送到每一个纳税人手中,让纳税人、缴费人对减税降费政策应知尽知,尽享实惠。

据悉,今年以来,该局围绕“落实减税降费·促进经济高质量发展”主题开展了税法宣传进校园、税收政策进银行等多种形式的宣传活动,确保将减税降费“大礼包”送到每一个纳税人手中,让纳税人、缴费人对减税降费政策应知尽知,尽享实惠。

据悉,今年以来,该局围绕“落实减税降费·促进经济高质量发展”主题开展了税法宣传进校园、税收政策进银行等多种形式的宣传活动,确保将减税降费“大礼包”送到每一个纳税人手中,让纳税人、缴费人对减税降费政策应知尽知,尽享实惠。

政协珠晖区第四届委员会第四次会议开幕

扎实履职 为小康珠晖作出更大贡献

本报讯(记者 周琪 通讯员 唐兰荣) 5月15日,记者从政协衡阳市珠晖区第四届委员会第四次会议上获悉,过去一年,珠晖区政协共收到提案109件,最终立案86件,目前已全部办复,并实现了从“批示办”向“带头督”,从“数量型”向“质量型”,从“重答复”向“重落实”的转变。

这一年,珠晖区政协围绕党政工作重点、改革发展难点、群众反映热点扎实履职,既为“大战略”出谋,又找“小问题”破题。各界别组织开展学习座谈、调研视察、界别协商等

各类履职活动50余次。

这一年,珠晖区政协全力服务30多个重点项目。目前,鄱湖公园项目安置工程全面完成;茶山坳田园综合体项目完成总体规划;双江路项目完成拆迁工作;卡纳湖谷项目二期工程启动建设,销售来势看好;珠安家园、衡洲家园扫尾工作基本完成;博雅名园市政配套项目建设全面完工。

这一年,珠晖区政协把脱贫攻坚作为首要政治任务和第一民生工程抓实抓好,倾力指导解决贫困村

设施完善、产业发展、政策落实、结对帮扶、资金投入等问题,确保贫困村顺利完成年度扶贫工作任务。持续深入推进“三个一”扶贫行动,结对帮扶49户建档立卡贫困户,“一对一”帮助贫困户完成学业、贫困劳动力实现就业、贫困家庭增加收入,彰显了政协委员的社会担当。

这一年,“云上履职”亮点纷呈,创新微建议办理模式,通过将微建议纳入“12345”政府服务热线平台,极大地提高了微建议的办理质量和办理实效。

2019年,珠晖区政协将紧紧围绕改革发展稳定扎实履职,坚持以人民为中心的发展思想,在服务人民群众中履行好政协职能;把握团结和民主两大主题,在建言资政和凝聚共识上双向发力;扎实推进政治协商、民主监督、参政议政三项职能,为珠晖改革发展建言献策;树牢坚持政治导向强化党建引领、坚持质效导向强化精品力作、坚持创新导向强化开放思维、坚持创新导向强化开放思维“四个导向”,夯实履职基础,为珠晖决战脱贫攻坚、决胜全面小康作出新的更大贡献。

简讯

5月15日,石鼓区人民街道民政办携手人民街道社工站、向阳社会工作服务中心组织辖区40余名老年人,举办“三社联动送健康,养老助老见真情”活动。

活动中,老人们沿着南湖公园进行健康徒步。在“打保龄球、赶猪进栏、皮球传递”项目中,老人们积极报名、热情高涨。比赛中,大家展现了健康向上的精神面貌。

(通讯员 唐燕婷)



5月14日—15日,蒸湘区实验小学近千名小学生来到南岳区松麓街非物质文化遗产体验馆,学习、感受非物质文化遗产,在非遗传人和老师的指导下,动手剪窗花、画脸谱、做纸伞,当起了非遗传承“小使者”。

■通讯员 文兰 摄

大树压碎房顶,危险!

畔湖路社区及时为居民排忧解难

本报讯(通讯员 许莉 陈西菲) 近日,五一街道畔湖路社区居民代表何大军将一面“为民排忧,替民解难”的锦旗送到社区书记的手中。

4月23日下午天气突变,望城路86号一棵梧桐树被狂风刮倒,大树倾倒压碎了旁边楼栋的房顶,房顶瓦片摇摇欲坠,随时有可能坠落危及行人安全。社区工作

人员闻讯立即赶到现场查看情况,并第一时间与相关部门衔接报告,提示过往行人注意避让。在区林业局和五一街道的大力支持下,次日,高空作业专业人员带着相关设备到达隐患现场,街道安监站和社区人员维持作业秩序。经过大家的齐心协力,房顶坠落的瓦片全部切割分离,修复了房顶。

长时间沉迷“吃鸡”游戏 37岁厨师竟行走困难

医生提醒,预防比治疗更重要,建议大家养成正确的坐姿习惯,平时可多做些有氧运动,如打羽毛球、瑜伽等,锻炼腰部肌肉

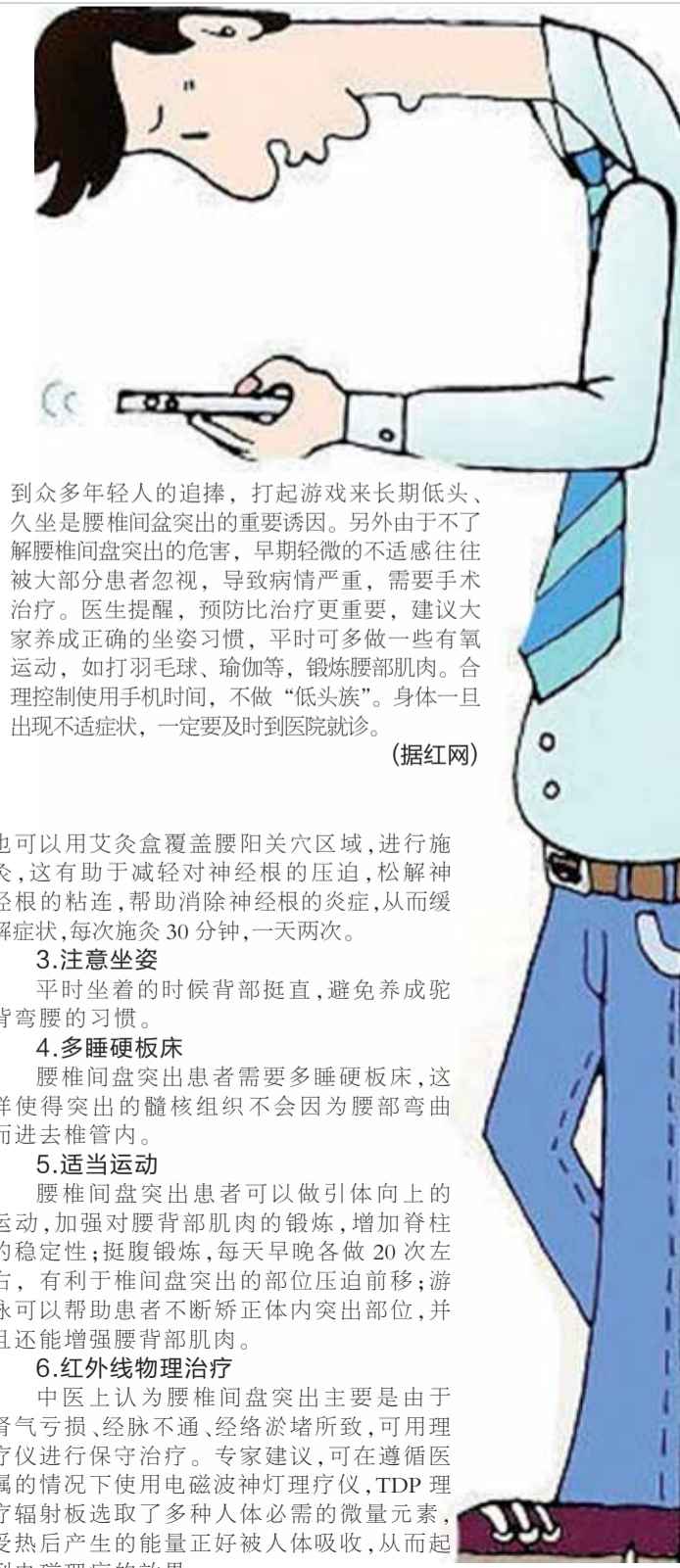
37岁的胡先生是一名厨师,平常爱好打游戏,两年前开始沉迷“吃鸡”,下班后常常一玩就是三四个小时不间断。五一劳动节开始,他感到腿部疼痛,连走路都变得十分困难。来医院一检查,患上了严重的腰椎间盘突出。

胡先生说:“其实一年前开始,就隐隐感觉腰部有些酸痛,但一直没放在心上,以为贴贴膏药就好了,半个月前腰痛突然加剧,直到走路困难,这才赶紧来医院检查。”经医生诊断,胡先生的腰椎间盘突出

已十分严重,腰椎间盘的纤维环破裂,压迫到了下肢神经,导致行走困难。

“厨师的工作需要长时间站立,下班后还长时间低头玩手机、坐着打游戏,椎间盘突出自然就找上门了。”在医生的建议下,胡先生进行了腰椎间盘突出微创手术,取出突出的髓核,目前恢复良好。

当下,腰椎间盘突出症的发病趋势越来越年轻化。电子产品兴起之后,人们的娱乐方式发生变化,“吃鸡”“王者”等游戏受



(据红网)

(据红网)

王艺林 绘

湿气难缠 顺时祛湿有妙方

用姜汤将体内的湿气逼散出来,待到全身发过汗以后,病症就会有所缓解,这个办法同样适用于淋雨后预防感冒;宋朝《太平惠民和剂局方》中,曾记载了一剂祛湿良方:藿香正气散

随着气温的不断升高,夏天的脚步越来越近了。夏季不仅气候炎热,且经常会下雨。热蒸湿透,湿气弥漫空间,此时人体最易被“湿邪”入侵。

中医认为:干寒易除,一湿难去。湿邪极爱与风、寒、热等邪气互通,且难以除去,很容易侵犯人体多处而致病。夏季属火,火性为阳,火气通于心,因此夏季保健重在祛湿养心,需顺应夏季阳气旺盛的特点,振作精神,勿生厌倦之心,使气宣泄,免生郁结。

“湿邪”入侵的表现

湿气所到之处,皆有不同身体表现:湿气为阴邪,一般被湿邪困住的人,阳气都不会太旺盛,往往少气懒言、精力不好、嗜睡、怕冷;表现为头晕沉、头重如被物裹、总有疲惫感;阻遏气机表现为胃胀胃痛;湿困脾胃表现为口淡无味、不思饮食、恶心欲吐;留滞肌肤可出现肢体酸痛、酸胀、沉重;下注膀胱可出现尿频、尿急、尿痛;下注大肠则腹泻、腹痛,舌苔白厚腻。

外湿与内湿

湿气分外湿和内湿,外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居住环境潮湿等外在的湿气侵袭人体所致;内湿则是由于脾胃虚弱、脾失健运、水湿停聚所致。因此,防止湿气侵袭人体必须将外湿拒之体外,同时还需强健体魄,防止湿自内生。

夏季祛暑正当时

赤日炎炎似火烧,长时间在空调屋内纳凉喝冷饮,成为必不可少的降温之法。殊不知,这正是最容易被湿邪侵袭的途径。因为热气逼人出汗,人们自然喜欢到阴凉之地和空调房里乘凉,如果骤然汗止,和汗出衣里,都会使水湿之气停在

体内经络、筋骨、肌肉等处,让人感到周身困重,四肢酸沉怠惰,有些还会出现胸闷,头晕等不适表现。另外,贪食生冷,影响了脾胃运化和气机升降功能,水湿就会停在胃脘,引起食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛等症。生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不宜经常食用,如生菜、沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等,最好在烹调时加入葱、姜,降低蔬菜的寒凉性质。葱、姜、蒜不仅是家里常用的调味料,还具有不可替代的药用价值。例如我们可以尝试在家里煮一碗热辣辣的姜汤,用姜汤的绝妙效用将体内的湿气逼散出来,待到全身发过汗以后,病症就会有所缓解,这个办法同样适用于淋雨后预防感冒。

宋朝《太平惠民和剂局方》中,曾记载了一剂祛湿良方:藿香正气散。里面有广藿香、紫苏叶、白芷、白术、陈皮、半夏曲、厚朴、茯苓、桔梗、甘草、大腹皮、大枣、生姜。其中广藿香是祛湿的,它通过香气来振奋体内的阳气,从而驱散湿气;紫苏叶和生姜是温阳的,可以把寒邪赶出去;茯苓和大腹皮是泄湿的,可以把湿气排泄出去;陈皮和厚朴是行气的,用来振奋气机。

藿香正气散除了祛暑湿治疗空调综合症外,还有治疗胃肠型感冒、急性肠胃炎、功能性消化不良、水土不服等功效,但因为其独特的口感,让很多人对它不是那么容易接受。藿香制剂经过长期使用,尤其是近现代表们对其剂型进行不断升级后,目前市面上有口服液、胶囊、滴丸、丸剂、散剂等多种剂型可供选择。如果既快速缓解症状、又方便携带、口感好,滴丸剂型可算是最佳。藿香正气滴丸提高了药物的溶出时限,同时因有薄膜包衣而口感好、起效快、易携带。

(据新华网)

腰痛不一定是腰椎间盘突出

专家支招缓解腰痛

椎、腰椎问题已经不仅仅是老年人人才会有的症状了,据统计,我国腰椎有问题的人超过两亿,其中腰椎间盘突出症一直呈上升趋势,而且慢慢从中老年群体向青年群体扩展。健康专家表示,年轻人久坐办公室造成腰椎负荷过重,很容易引发腰痛,如果仅仅是腰痛不一定是腰椎间盘突出,一般腰椎间盘突出除了腰痛还有以下几个症状。

脊柱侧弯

有的腰椎间盘突出患者在腰痛的时候伴随着脊柱侧弯的症状。

腰部容易扭伤

有些人平时没怎么运动,也没进行什么大幅度的运动,只是轻轻弯腰拿东西或者休息几天或者热敷后疼痛就会消失。所以很多腰椎间盘突出患者以为这只是普通的肌肉拉伤或者肌肉纤维炎,但其实是腰椎间盘突出出的症状。

腿部容易麻痹

有些腰椎间盘突出患者还会出现一些非疼痛症状,比如下肢出现麻木酸胀感以及下肢部分肌肉出现无力感,出现间歇性跛行的症状。健康专家建议,如果经常腰痛或者出现了上面的某一种症状,则需要去医院做相关检查,椎间盘突出的锻炼还是要根据突出的程度来区分,早期症状轻的可以采取锻炼以及一些保守治疗方法,但是突出程度重者,有手术适应症者可以手术治疗。

生活中还有这些事情可缓解腰椎疼痛

1.倒着走路

每天抽时间练习倒着走路,在倒走的时候重心向后仰,可以矫正腰椎前凸的姿势,锻炼自身肌肉。如果年纪较大,不建议倒走,以免重心偏移摔倒。

2.艾灸疏通经络

艾灸促进气血循环,可以悬灸穴位,

也可以用艾灸盒覆盖腰阳关穴区域,进行艾灸,这有助于减轻对神经根的压迫,松懈神经根的粘连,帮助消除神经根的炎症,从而缓解症状,每次施灸30分钟,一天两次。

3.注意坐姿

平时坐着的时候背部挺直,避免养成驼背弯腰的习惯。

4.多睡硬板床

腰椎间盘突出患者需要多睡硬板床,这样使得突出的髓核组织不会因为腰部弯曲而进去椎管内。

5.适当运动

腰椎间盘突出患者可以做引体向上的运动,加强对腰背部肌肉的锻炼,增加脊柱的稳定性;挺腹锻炼,每天早晚各做20次左右,有利于椎间盘突出部位压迫前移;游泳可以帮助患者不断矫正体内突出部位,并且还能增强腰背部肌肉。

6.红外线物理治疗

中医上认为腰椎间盘突出主要是由于肾气亏损、经脉不通、经络淤堵所致,可用理疗仪进行保守治疗。专家建议,可在遵医嘱的情况下使用电磁波神灯理疗仪,TDLP理疗辐射板选取了多种人体必需的微量元素,受热后产生的能量正好被人体吸收,从而起到电磁理疗的效果。