耒阳纪委派驻机构实现全覆盖

派驻 14 个纪检组,涵盖该市 63 家市一级党和国家机关

本报讯 (通讯员 李爱成 资一

家机关派驻纪检机构"集结号"正 置 14个派驻纪检组,其中综合派 覆盖"。 驻12个,单独派驻2个,涵盖全

帆 记者 周琪)近日,耒阳市召开 南省、衡阳市纪委派驻机构全覆盖 派驻机构人员编制 75 个,做到了派 综合派驻纪检组,不仅单位众多,而 全市纪委派驻机构全覆盖工作会 要求,在全市完成了派驻机构改革 驻纪检组机构设置到位、人员编制到 且各个单位性质职能不一样。此次派 议,对 14个市纪委派驻纪检组进工作。耒阳市纪委派驻机构改革以位、职责权限到位、管理模式到位,驻机构改革是推进全面从严治党向纵 行集体授牌,标志着该市向党和国 综合派驻和单独派驻的形式,共设 实现了"人财物统一管理"和"全面 深发展的重大举措,更是净化政治生

耒阳市纪委相关负责人表示,派

今年以来,耒阳市纪委按照湖 市 63 家市一级党和国家机关,落实 驻纪检组监督对象线长面广,特别是 态的迫切需要。

水口山经开区引来"金凤凰"

为年产 25 万吨铜杆连铸连轧生产装置建设项目,计划投资 4.36 亿元,产值达 120 亿元



曾志) 近日,常宁市人民政府与香港

铜杆连铸连轧生产装置建设项目落户 连轧,产值达 120 亿元;填补了湖南省 设,2019 年 6 月竣工投产。

铸连轧生产装置建设项目落户水口山 泛亚绿洲集团公司是电线电缆行业国际 对带动水口山经济开发区的铜产业循环 经济开发区,进行了深入洽谈并正式 知名企业,该项目计划投资4.36亿元, 和下游产业起着承上启下的关联作用, 拟引进美国南线公司的铜杆连铸连轧先 将有效助推园区铜压延产业的聚集和发 洽谈会上,双方就年产25万吨 进设备和技术,年产25万吨铜杆连铸 展。项目计划于2017年11月动工建

泛亚绿洲集团就年产 25 万吨铜杆连 园区的具体事项进行了认真沟通。香港 铜压延下游产业优质铜杆项目的空白,

告别 37 年"电力困难"村

·国网衡山县供电公司服务地方发展纪实之二

■本报记者 刘思远 特约记者 夏建军



里瓜果新鲜, 电脑、微波炉、空调、 有名的"电力困难"村。 洗衣机等各种家电一应俱全……这就 是衡山县岭坡乡中峰村村民的现代化 岭坡乡中峰村等 13 个村一直由坐落

宽敞的农舍里饭香四溢, 电冰箱 生活。可就在三年前, 这里还是当地

自上个世纪70年代末期开始,

性地交一点电费,相当一部分村民一直 想上有"疙瘩"的老人做工作,并挨家 不愿进行农网改造和同网同价。随着农 挨户上门宣讲电力安全知识,发放宣传 村生活水平提高,家用电器增加,用电 资料 3000 余份;负责施工的福田铺供 负荷也相应大增,导致用电质量极差, 加之线路普遍老化,私拉乱接现象随处 可见,安全隐患重重。而且引用电问题 多次引发群体事件,存在很大的不稳定 因素。小水电村的移交和接管,成为多 届县委、县政府希望解决的难题。

灯亮一点""用电没保障啊,经常停 电"……2013年,国网衡山县供电公 司福田供电所党员服务队到这些村检修 农业生产线路和农村配电变压器时,经 常听到部分村民这样唠叨。

扰县委县政府 37 年的难题, 并将这个 几村电网改造作为当时电力系统践行党 的群众路线教育实践活动的一项重点工

为彻底解决当地群众用电"最后一 公里"问题,国网衡山县供电公司党员 工程提名。

在该乡的红旗小水电站供电,只是象征 服务队积极协调当地村委会,对一些思 电所员工克服了偏远山区路程远、大型 设备难以抵达使用等困难,早出晚归奋 战在一线……通过周密部署、广泛宣 传、耐心解释、反复劝说、艰难协调、 紧张施工,仅用四个多月时间就完成了 四个村高低压线路和 1378 户装表到户 "我家 100 瓦的灯泡有时只比煤油 的改造任务和接管工作。37 年悬而未 决的历史性难题得到了彻底解决, 当地 干部群众无不交口称赞, 衡山也成为了 全市首个小水电村清零县。

以打造一流农网"精品工程"为理 念,在农网改造项目施工中,国网衡山 国网衡山县公司决心要解决这个困 县供电公司严格按照国家农网项目建设 "典型设计"为标准,狠抓工程项目质 量,严把架设安装工艺。2014年建设 的石门二变台区还被国家电网公司评为 全国百佳农网改造工程; 2015年,金 台村三组变农网改造工程获得国网百佳

违建零容忍 整治不手软

珠晖区扎实推进商贸市场拆违整改

本报讯 (通讯员 唐兰荣 市场"于今年9月10日号被彻底 记者 唐翔) 近段时间以来,珠 晖区扎实推进商贸市场集中区域 的拆违、消防安全整改工作,拆

"拆了之后感觉舒服多了, 以前太嘈杂,实在是难受。"近 东农贸市场"形成于上世纪 未,给附近居民生活带来了 方便,起到了一定的积极作 用。随着时代的变迁,该市 场已不能满足当前创建全国 文明城市标准要求。珠晖区市 部署关停整改措施,"江东农贸人。

拆除清场关停。 据了解,今年来,珠晖区市场

管理办公室采取专题讲座、发放消 除了运行 10 余年的"江东农贸 防宣传册、疏散演练等形式,深化 市场"以及商业城北面的 500 余 市场群消防安全宣传,广泛发动经 平米违章建筑,还疏通了多条消 营户、群众参与消防公益活动。向 市场经营户发放《致广大市场业 主、个体工商户的公开信》等宣传 资料 3 万余份,悬挂消防宣传板报 日,看到江东农贸市场被拆,300多块,编印《市场监管法律法 居民罗先生高兴地说。"江 规汇编》120本。与市场产权方、 管理方、经营户签订《安全生产 (消防)承诺书》1万余份。组织 衡州大市场、衡阳商业城等市场开 展消防知识培训及消防安全联动处 置演练12次。先后动员市场物业 管理方、经营户开展消防安全知识 场管理办公室联合相关部门详细 培训 30次,培训人数达 6000余

衡东土菜"香飘"深圳展览会

本报讯 (记者 谭晓波) 近 迎衡东的农副产品走进深圳市场, 康产业展览会, 衡东参展的农副 豆制品系列、茶油、腊制品、神

心、农促会、商会等表示非常欢 字招牌。

日, 衡东县组织 15 家农副产品 形成网络, 逐步推广, 这对于该县 企业参加深圳市国际生物生命健 整合农产品销售更坚定了信心。

据了解, 衡东县供销合作社将 产品有黄贡椒系列、香菇系列、在衡东打造一个集种植、养殖、旅 游、采摘于一体的生态农业示范 曲饼等 100 余品种, 现场火爆, 园, 通过示范引领辐射更多的农 客商对衡东的农副产品赞不绝 民。通过种子提纯提高衡东黄贡椒 产量,带动农民大面积种植,实行 此次活动中, 衡东县不仅展 订单销售, 让农民真正得实惠。通 示了农副产品, 更把衡东土菜原 过供销社的平台整合资源, 让更多 辅料推向全国, 让大家了解了衡 更好的农产品走向深圳、走向全 东的土菜文化。深圳市会展中 国,擦亮全国唯一"土菜名县"金

红湘街道:

多措并举迎接省爱卫城市复审

为确保省爱卫城市复审工作顺利 位相关负责人参加的"迎接省爱 卫城市复审工作部署会"。

位 LED、微信、QQ 群充分宣传 工作不力单位严格责任追究。

本报讯 (通讯员 彭淑娥) 爱卫工作,确保居民的参与率和满 意率;把"整脏治乱"与秋季灭鼠 通过,近日,红湘街道召开了全 灭蟑达标活动有力结合起来。街道 体机关人员、社区人员、辖区单 城市办组织辖区各单位、各物业公 司、各沿街饮食门店、各社区(管委 会)大力开展环境综合整治工作;同 会议要求,要结合近期开展 时,街道成立督查小组,对辖区存 "综治民调、五包一"工作全 在问题整改的情况跟踪督查, 使重 面宣传发动,利用社区、辖区单 点场所突出问题及时整改到位,对

责编/黄洁 校对/陈爱晖 版式/陆 虹

8种食物最养人



金秋十月,如何挑选最应季最养 生的食材?看看专家的推荐。

"三芋"所含淀粉品质最好

这个时候的"芋"类食物含有的淀 粉品质最好,维生素和矿物质含量也 最丰富

1.菊芋:调节血糖,缓解头晕

菊芋俗名洋姜,又叫菊姜、鬼子 姜。菊芋中含有一种与胰岛素结构非 常近似的物质,有助于降低血糖。同 时,当人们出现低血糖头晕时,含一块 菊芋在嘴里,能够马上得到缓解。

制成酱菜或洋姜脯,则味道更佳。

魔芋含有大量的维生素、植物纤 免疫功能。

维及一定量的黏液蛋白, 具有预防动 脉硬化和防治心脑血管疾病的作用。 吃魔芋还能提高机体免疫力, 所含的 甘露糖酐和优良膳食纤维有防癌作 用,并且能防止便秘和减少肠道对脂 肪的吸收。

魔芋可做成各种菜式,如凉拌魔 芋芹菜、炒魔芋豌豆、魔芋鸡蛋汤等。 但是,魔芋生食有毒,必须煎煮5分钟 左右才能食用,每次食量不宜过多。

3. 芋头: 洁齿防龋, 防治癌症

芋头是一种很好的碱性食物,它 所含的元素中,氟的含量较丰富,具有 在吃法上,生食熟食都各有风味, 洁齿防龋、保护牙齿的作用。芋头中有 一种天然的多糖类高分子植物胶体, **2.魔芋:防动脉硬化,提高免疫力** 有很好的止泻作用,并能增强人体的

中医认为, 芋头有益胃宽肠、通便 解毒、补益肝肾等功用。因此, 芋头可 作为防治癌瘤的常用药膳主食,对乳 腺癌、甲状腺癌、恶性淋巴瘤等患者有 辅助食疗功效。

芋头既可作为主食蒸熟蘸糖食 用,又可以做成芋头牛奶羹、香芋卷 等。但要注意芋头一定要烹熟,否则其 中的黏液会刺激咽喉, 而且不要一次 吃得太多。

"五鲜"最是物美价廉

以下五种食物既能补充营养,又 非常好消化,且物美价廉,随处都可以

1.番茄

秋天的番茄成熟度最好,番茄红 素最为丰富的,基本不需要加催熟剂。 秋天也很容易晒伤与晒黑,番茄红素 是抗氧化剂,可清除紫外线产生的自 所以更亲于油脂,加油炒吃,做番茄汤 体消化、吸收。 等吸收会更好。

2.菠菜

其中所含的叶黄素、叶绿素等营养素 更要注意眼睛疲劳和衰老。菠菜是维 生素 B2 和 β-胡萝卜素的好来源。维 体内转变成维生素 A, 预防使用电脑 泽。 之后眼睛干涩等"干眼病"症状。

3.莲藕

秋季是莲藕丰收的时节,也是莲藕的 口感和营养最好的时候。鲜藕除了含有大 量的碳水化合物,蛋白质和各种维生素及 矿物质的含量也很丰富。

生藕性寒,有清热除烦之功,特别适 合因血热而长痘痘的人食用。煮熟后其性 由凉变温,有养胃滋阴、健脾、益气养血、 止泻的功效,是一种很好的食补佳品,特 别适合因脾胃虚弱、气血不足而表现为肌 肤干燥、面色无华的人。藕段之间的藕节 更是一味良药,具有健脾开胃、养血、止血 的作用,还能帮助改善气色。

4.蜂蜜

秋天有大量的新鲜蜂蜜上市,可供选 择的花蜜也很多。秋天气候干燥,新鲜的 蜂蜜正有很好的润燥作用。蜂蜜的营养特 别丰富,主要成分是葡萄糖和果糖,两者 的含量达 70%,还含有氨基酸、维生素 A、 维生素 C、维生素 D 及铁、钙等。另外蜂蜜 由基。番茄红素属于是脂溶性维生素, 是食物含酶最多的一种,可有效地帮助人

5.鲜枣

秋天的鲜枣完全成熟了,鲜枣甜度最 秋天的菠菜接受的日照更充分, 佳,所以此时是一年当中最佳的吃枣季 节。鲜枣富含让肤色红润的铁,还含有非 很丰富。秋季不仅要注意皮肤的干燥, 常多的维生素 C,是苹果含量的 70 倍,橘 子的 16 倍,猕猴桃的 8 倍。鲜枣中的维生 素C是对抗自由基、对抗衰老的最好武 生素 B2 充足的时候, 眼睛便不容易 器, 可以还原黑色素及抑制黑色素产生、 布满血丝;而β-胡萝卜素呢,可以在 淡化斑点及色素沉着,还可以改善皮肤色

(据《健康时报》)

寒露后,多吃豆少吃瓜

民间有句谚语"春吃芽、夏吃 瓜、秋吃果、冬吃根。"秋季是丰收的 季节,也正是食用果实和种子的好 时节,豆类就是其中之一。此时的豆 类积蓄了丰富的营养物质,适当多 吃更能养人。

此外,寒露过后天气明显转凉, 一些美味的瓜类多属阴寒性质,多

推荐几款营养又美味的豆类

1. 白扁豆

秋意渐浓,很多人都出现了食 欲减退、身体乏力等不适症状,这些 其实都是脾虚的表现。而白扁豆性 微温,正是健脾除湿的应季食物。吃 白扁豆要连皮带肉一起吃, 因为白

推荐食谱:白扁豆粥

取粳米100克淘洗干净,用冷 水浸泡半小时:放米加水入锅,先用 武火煮沸; 取冲洗干净的鲜白扁豆 100 克放入锅内,改用小火熬煮成 粥。粥内加入红糖(或冰糖),搅拌均 匀,稍焖片刻,待糖溶化即可盛起食

白扁豆和粳米是健脾养胃的最 好搭配, 煮粥时可再加入莲子和红 枣,营养更全面。

黄豆含植物性蛋白质,有"植物 肉"的美称。人体如果缺少蛋白质,会 更具补肾养颜之效。 出现免疫力下降、容易疲劳的症状。

推荐食谱:黄豆猪蹄汤

取猪蹄2个、黄豆100克、葱姜25 克,盐、香油适量;用温水将黄豆泡开; 猪蹄洗净剁块,焯水后备用。沙锅内放适 量的水,将葱、姜、盐、香油放入,水开 后下黄豆、猪蹄块,大火烧开后以小火 炖烂蹄肉和黄豆即可。

黄豆和猪蹄能补充大量的蛋白质 吃易损脾胃。因此要"多吃豆,少吃 及胶原蛋白,提高免疫力的同时,可美 容养颜。 3. 红豆

> 红豆性平、味甘,中医认为,红豆 具有健脾益胃、利尿消肿的功效,可治 疗小便不利、脾虚水肿等症。

推荐食谱:红豆薏米粥

取红豆、薏米各50克,洗净后放 入水中浸泡一小时左右, 然后和粳米 一起倒入锅中,加入足量的水;大火烧 扁豆皮的 B 族维生素含量特别丰 开后转小火慢煮,直到红豆、薏米煮烂 开花即可。

由于薏米微寒, 脾胃虚寒的人可 以改为茯苓或白术。

4. 黑豆

黑豆中含有花青素,有抗氧化的 功效。秋冬季节吃点黑豆药膳,有益于 防病强身

推荐食谱:黑豆大枣粥

先将 50-100 克黑豆洗净浸泡一 小时,加热煮沸至豆子将熟;加入100 克粳米和6颗大枣, 文火炖焖约一小 时,再加红糖,继续用文火炖,最后成 粥状即可。

大枣可以益气养血,与黑豆搭配,

(据《人民日报》)