



珠晖区:

百余民兵当好十九大精神“传声筒”

本报讯(通讯员 唐兰荣 苏好 记者 周琪)11月10日,珠晖区东阳渡街道武装干事龙腾带领3名民兵骨干在东阳渡社区文化中心举行党的十九大精神宣讲活动,与社区工作人员、居民学习十九大精神。

在党的十九大召开后,连日来,珠晖区充分发挥民兵分广、情况熟的优势,迅速组织各乡镇、街道民兵骨干100余人进行党的十九大精神专题理论培训,并组成10支“民兵宣讲团”,分片进点宣讲党的十九大精神,在全区掀起学习宣传热潮。

东风街道: “家庭党校”里学十九大精神

本报讯(通讯员 唐兰荣 雷仪群 记者 谭晓波)近日,在珠晖区东风街道茅坪社区一处家庭党校内,居民们共同学习着十九大报告。如今,东风街道家庭党校已成为社区居民学习十九大精神的一个特色阵地。

为方便社区腿脚不便的老龄党员参加党支部活动,该街道党工委创办了“社区家庭党校”,优选了一批党龄长、文化素质高的老党员任“社区家庭党校”校长,拟定讲授主题,定期组织退休老党员们在家中进

党课学习。通过讲党课、看教育片等多种形式,让老党员们融入基层党组织生活。目前,该街道办事处已在社区离退休老党员中已建立6个“家庭党校”。

该街道党工委负责人告诉记者,“家庭党校”的开办,丰富了社区老党员的学习形式和内容。同时,“家庭党校”还组织党员为社区群众做实事、办好事、解难事。截至目前,该街道“家庭党校”开展学习21场次,参与学习的党员达129人次,为群众办实事、实事87件。

南岳区:

十九大精神宣讲全面铺开

本报讯(通讯员 文丽贵 肖婧 记者 刘思远)党的十九大,是中国特色社会主义进入新时代的关键时期召开的一次十分重要的大会,对于老年人来说,也是息息相关的……11月13日上午,南岳区委宣讲团成员刘祝峰老人,在区老年大学开展党的十九大精神宣讲报告会。

当前,党员干部、居民群众学习宣传贯彻党的十九大精神在南岳已形成长效机制。南岳区委在第一时间召开区委常委会和全区副县级以上领导干部会议,传达学习大会精神,并

就全区的学习宣传贯彻工作作出了总体安排。全区各级各部门通过原文学习和培训的方式,认真开展学习宣传贯彻党的十九大精神,掀起了一股学习十九大精神的热潮。据悉,该区下一步将采取宣讲报告会、宣讲小分队、文艺节目演出、微宣讲比赛、典型报道等形式,深入宣传贯彻党的十九大精神,做到家喻户晓、人人皆知,让党的十九大精神落地生根,促使广大干部群众自觉的运用十九大精神武装头脑、指导实践、推进工作。

常宁:11家企业签约助力产业扶贫

该市拿出1亿元扶贫资金,委托企业对近5万名贫困人口进行帮扶



本报讯(通讯员 傅文辉 记者 谭晓波)11月9日,常宁市举行产业扶贫签约仪式,11家企业现场签约,对接帮扶全市近5万名贫困人口。

为帮助贫困户脱贫致富,发挥农业产业化龙头企业的帮扶作用,常宁市拿出1亿元扶贫资金,委托

境内优质企业对近5万名贫困人口进行帮扶,将帮扶资金拨付给企业用于经营建设,企业则按年给贫困户分红,每名贫困户都将在5年内获得2000元的分红,以及7%的年化红利。

通过市产业扶贫工作领导小组

办公室遴选,本次签约的企业有文化旅游(庙前景区)、樱花园、光伏、中联、齐家、大三湘、兴华、谷佳、三益米业、帝棉、尚珂伊等,这些企业将通过“公司(合作社)+基地+贫困户”的方式带动贫困户发展产业脱贫致富。

石鼓区开展“119消防宣传月”活动 邀市民体验“穿越火线”

本报讯(通讯员 罗飞虎 陈毅 记者 谭晓波)“火灾现场VR体验非常逼真、震撼,模拟如何逃生,让人身临其境,希望以后多多举办这样的活动。”11月9日,石鼓区在石鼓广场举行“119消防宣传月”活动启动仪式,“穿越火线”VR体验让市民啧啧称赞。

活动当天设有有奖问答环节,消防官兵把消防小知识制作成标签,市民通过抽签的方式回答问题,答对的可领取小礼品。现场还展示了一批消防装备和消防知识展板,消防官兵讲解并示范各类器材的使用。

据了解,下一步石鼓区消防大队还将开展为期一个月的主题消防宣传活动,期间将联合辖区各职能部门、重点单位,通过各种媒体平台,持续开展消防宣传活动。

草桥文化风情街项目 21户拆迁户集中签约

该项目第一板块拆迁工作预计12月底可全部完成

本报讯(通讯员 胡文东 记者 谭晓波)“建设草桥文化街能促进衡阳发展,改善旧城面貌,我们全力支持。”11月13日上午,在石鼓区草桥文化风情街项目第一板块集中签约现场,草后街54号1栋居民王满华带头在拆迁补偿协议书上签下名字。

在石鼓区来雁新城项目指挥部和国有土地上房屋征收中心的指导下,草桥文化风情街项目第一板块21户拆迁户签订房屋拆迁补偿协议,签约面积近2000平方米。此次集中签订国有土地房屋补偿货币安置协议,在我市项目建设征拆历史上尚属首次。据悉,该项目第一板块拆迁工作预计12月底可全部完成。

近日,一年一度的草市庙会火热上演,庙会连续举办10天,唱戏、祝寿、祭祀、舞龙舞狮、地方文艺表演等活动丰富多彩,来自益阳、邵阳、祁阳及衡东本土的戏剧班子汇聚于此,演出场次达三十多场——

草市庙会:留住民俗文化里的乡愁

■ 通讯员 陆祝玲 记者 谭晓波



群众观看精彩的戏剧表演

11月,天气转凉,走进草市镇却是一片人声鼎沸的热闹景象,一年一度的草市庙会在这里火热上演。

11月2日,(农历九月十四)《华山救母》《三娘教子》《玉堂春》等传统剧目连续上演,吸引上千村民前来观看。今年的草市庙会与往年相比更热闹,据草市镇文化站负责人介绍,从农历九月十二晚到九月二十二晚,庙会连续举办10天,唱戏、祝寿、祭祀、舞龙舞狮、地

方文艺表演等活动丰富多彩,来自益阳、邵阳、祁阳及衡东本土的戏剧班子汇聚于此,演出场次达三十多场。

草市庙会历史悠久。据传,舜帝南巡时,在沅水设立灵山侯,负责管理当地社会事务,他为当地老百姓做了很多好事,兢兢业业,积劳成疾,死后葬于灵山。乡人为纪念这位重臣,自发在每年农历九月十

三举行连续十天、半月的纪念活动。后汉中山靖王刘胜的后裔刘用和、刘用光、刘用林兄弟三人,为躲避战乱,陪奉母亲隐居灵山。他们侍母至孝至敬,后羽化成仙,分别被封为绍德侯、衍德侯、协德侯,即人们所说的“三德神侯”。后人敬佩三德侯,奉若神明,在灵山上立“三德神侯”祭祀。千余年来,三德侯庙几经毁坏,几经重建、扩建,香火经久不衰。

如今,随着时代的变迁,许多民俗文化早已不复往日的热闹与繁华。但草市热闹依旧,庙会仍然成为许多乡民每年固定的欢庆日。每年这个时候,十里八乡的村民齐聚灵山庙前,共同庆祝节日,缅怀先人。

据了解,庙会之外,草市镇还保留着许多传统民俗活动:抬关帝、观音生日、赶分社等。近年来,衡东县大力发展全域旅游,在“旅游活县”思想指导下,草市镇政府深入挖掘文化历史,着力美化灵山风景区环境。在当地乡民的自发组织和政府的有序引导下,草市庙越来越热闹、隆重。近年来,为了更好的办好庙会活动,灵山庙管委会组织筹资修建新戏台,今年还特地请来全镇最有名的厨子掌勺,摆了几十桌宴请前来祝寿、看戏的村民。

天冷了,这些水果要“趁热吃”



水果营养又美味,但遇上大冷天,就少了很多“追随者”。因为水果多性凉,脾胃虚寒、体质较弱的人在此时享用,不仅不易消化吸收,还有可能引起腹泻。不妨把水果做熟了吃,不但寒性会减弱,还能让食疗效果加倍。专家推荐几款蒸煮水果的食疗方,不妨一试。

手脚冰凉喝玫瑰花茶

花草茶不仅喝起来香甜,且每一种花草都含有天然的营养,让饮用者无形中得到滋补强身的健康效益。在冬季饮用花草茶,有什么禁忌和讲究呢?

作为食用的花草分为性温、性寒和性平三类。其中,性寒的有金银花、菊花、槐花等;性平的有合欢花、玉米须、芙蓉花、薰衣草等。应视个人体质和气候来选择。在冬季,天气普遍寒冷,因此最好选用

性平或偏温的花草。许多女性冬季容易出现血液循环不畅,手脚冰凉。这时来杯花草茶,能让身心都暖和。对于她们来说,最适合选择梅花、茉莉花、玫瑰花、月季花、藏红花等花草茶,尤其玫瑰花,有活血、美容、滋润肌肤和驱寒的功效,适合各种体质的女性在冬季饮用。但需要注意的是,由于玫瑰有活血的作用,经期最好少喝。(据中国新闻网)

5种食物排油清肠胃



冬季,出于进补或是暖身的需要,人们总会不自觉地吃下不少油腻的食物。吃得太油又不想长肥肉怎么办?不妨试试以下5种食物,它们能有效助你减脂排油清肠胃。

- 1.燕麦** 燕麦片中膳食纤维丰富,可长时间保持饱腹感,防止摄入过多的油腻和咸味食物,达到减肥瘦身的效果。而且还是“天然肠道刷洗工”,能帮助预防便秘。
- 2.玉米** 玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等,具有降低血清胆固醇的作用,能预防高血压和冠心病的发生。玉米对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等,有辅助治疗作用。
- 3.苹果** 苹果含有丰富的钾,可排除体内多余的钠盐。其丰富的果酸,具

有防止脂肪聚积的作用,还能与降低胆固醇的物质如维生素C、果糖、镁等结合成新的化合物,从而增强降血脂效能。

4.海带 海带中含有丰富的纤维素,能显著降低血清胆固醇。还能够及时地清楚肠道内废物和毒素,因此,可以有效地防止直肠癌和便秘的发生。

5.山药 山药中的新液蛋白,能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化,减少皮下脂肪沉积,避免肥胖。山药中的多巴胺,具有扩张血管、改善血液循环的功能。另外,山药还能改善人体消化功能,增强体质。若有消化不良,可以用山药、莲子、交实加少许糖共煮。(据环球网)

1、熟山楂消食

山楂中含有大量的有机酸、果酸等,生吃山楂对胃有一定的刺激,以煮熟为佳。蒸出来的山楂色泽鲜明,酸甜可口,能够健脾开胃,消食化积。

做法:将山楂去核,放在碗里,加入冰糖,上锅蒸15分钟即可。

功效:山楂味酸甘、性微温,归脾经、胃经、肝经,有消食积、散瘀血之功。

食用过量大鱼大肉,肥甘厚味后,常会出现食欲不振、脘腹胀满,甚至恶心呕吐等症状,因山楂消油腻、化肉积效果甚好,此时适当进食山楂最合适。

除了消食导滞作用外,山楂还有很好的扩张血管、调节血压及胆固醇等功效,对于脂肪肝、高血压、高血脂、冠心病、肥胖症等疾病的预防和治疗,起到了很好的保健作用。

禁忌:山楂虽好,但不宜多吃,患有胃酸过多、胃溃疡、反流性食管炎的患者不宜食用,孕妇忌食。

2、蒸橙子止咳 橙子中性偏凉,可理气、化痰、润肺,橙皮里有两种成分具有止咳化痰的功效,一个是那可汀,一个是橙皮油。那可汀是比

较常用的镇咳药成分,西医处方里很多药物都会加入。橙皮油可以起到止咳化痰的作用。

做法:橙子洗净后用盐水浸泡20分钟,在其顶部平切一刀,形成一个盅,在露出的果肉上撒少许盐,用筷子戳几个洞,然后将切下来的“盖子”重新盖回去。将橙子放进碗里蒸,水沸后再蒸15分钟;蒸好后去橙皮吃果肉,碗底的汁水最好也一起喝掉。

功效:此方适合因气滞血瘀或肺燥引起的热咳,主要症状为痰发黄、较黏稠,咽喉红肿,口干、口苦等。

3、川贝梨润肺 秋冬季是咳嗽的多发期,由于气候干燥,容易出现咳嗽少痰、口干咽燥等不适症状。而蒸熟的梨养阴润肺之力大大增加,川贝冰糖蒸雪梨可清热润肺,化痰止咳。

做法:取雪梨1个,切下梨盖,去掉内核,倒入3克川贝粉和适量冰

糖;盖上梨盖,放入碗中隔水蒸10分钟,关火。待梨温热时将蒸出的汤喝下,并把梨吃掉。每日1次,能润肺化痰。

功效:川贝母味苦、甘,性凉,归肺经,有化痰止咳,清热散结的作用。川贝母不仅具有良好的止咳化痰功效,而且能养肺阴、宣肺、润肺而清肺热,是一味治疗久咳痰喘的良药。

冰糖味甘、性平,入肺、脾经,有补中益气、和胃润肺的功效。

禁忌:川贝冰糖蒸雪梨并不是所有咳嗽症状都适用,对咳嗽咯痰清稀白色的风寒咳嗽者禁用。

4、炖柚子化痰 柚子含有非常丰富的蛋白质、有机酸、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素。经常感冒、咳嗽、咯痰色黄、口腔溃疡者可以将鲜柚留皮去核,加蜜糖,炖后食用。

做法:将新柚留皮去核,加蜜糖,炖后食用。适量食用能够起到化痰、降火的作用。

5、蒸香蕉通便

香蕉含有丰富的膳食纤维,其很大一部分不会被消化和吸收,从而促进肠道蠕动。

做法:将香蕉去皮放盘中,辅以冰糖,增加滋阴润燥之力,隔水蒸约10分钟。每日服用2次。

功效:中医认为,香蕉性寒味甘,有清热润肠之功,香蕉蒸食可缓和其寒性,以免损伤脾胃。

禁忌:本方适用于津枯肠燥所致的大便秘结,但肾功能不全、糖尿病患者不宜食用。

6、蒸红枣养血

大枣味甘性温,归脾、胃经,有补中益气,养血安神,健脾和胃的功效。对于气血亏虚、肝肾不足者,可将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸着吃。

做法:枸杞味甘性平,归肝、肾经,可滋补肝肾,益精明目。鸡蛋有养心安神,滋阴润燥之功。此食疗方对于缓解少气懒言、神疲乏力、心悸多梦、眼睛干涩等症效果尤佳。

注意:大枣一定要蒸熟后食用,这样才更容易消化,尤其适合脾胃虚弱的人。(据《生命时报》)