

石鼓区

922户公租房保障家庭喜圆“安居梦”

本报讯（记者 谭晓波 通讯员 罗飞虎 陈江）3月29日，石鼓区石惠家园首批公共租赁住房分配入住启动，下岗职工段玉华拿着新房钥匙打开房门，看见两室一厅的房内通透明亮，厨卫设施样样齐全，难以抑制内心的激动。据了解，从即日起，石鼓区922户公租房保障家庭将在半月内分批办理手续“拎包入住”。

近年来，石鼓区将公共租赁住房保障工作作为一项重要的民生工程，全力推进公租房分配、服务、保障工作。为确保公租房分配的公平、公正、公开，该区制定实施了公租房分配管理一系列配套政策，建立分配流程制度，实行纪检、监察、审计、法制、公证、新闻媒体等有关部门全程参与议事监督制度，并设立举报电话，确保操作过程

阳光、透明，力促分配工作“公开、透明、规范”运行。同时，为确保申报对象纳入的准确性，实行前置审计，严格源头审核，石鼓区请市审计局对基本符合条件的申报对象家庭收入、财产、车辆、住房等信息进行事前审计。对审计查出的各类疑点交由街道、社区逐一核实确认，尽量做到“不错一户”，从源头上预防和避免纳入不符合政策条件的保障对象。

截至目前，该区共完成石惠家园公租房实物配租3556套，尽力让城镇低收入、中等偏下收入住房困难家庭、新就业无房职工和稳定就业的外来务工人员居有其屋。同时，去年该区累计发放租赁补贴10526户、20536人、5459112元。下一步，石鼓区将进一步加快分配入住工作，让其他公租房实物配租对象早日入住，实现“安居梦”。

约起！去常宁五门睹牡丹芳容



本报讯（通讯员 郭华 钱辉 记者 谭晓波）连日来的晴好天气让常宁市西岭镇桐排村五门的牡丹花竞相开放，吸引爱花游客从四面八方赶来一睹花海。

“北有洛阳，南有五门”，这是游客对常宁五门牡丹的评价，认为与洛阳牡丹相较也不遑多让。五门牡丹之奇特在于，满山遍野的牡丹花从石缝“蹦”出来。每年3月中旬牡丹怒放枝头，大红色、玫红色、粉色、白色，一山烂漫，多彩多姿。

据常宁市旅游中心负责人介绍，随着五门牡丹的盛开，前来踏青赏花的游客每天有上万人次，当地土特产成了游客眼中的“香饽饽”。人口清香的艾叶粑、红薯油炸而成的八角元子、咀嚼津甜的牛筋薯，再配上春笋炒腊肉、蕨、萝卜干、绿豆、花生等众多美食小吃，让人垂涎三尺，让游客在玩乐的同时，享受山间的美食。

旅游贴士：牡丹花每年有两次花期，分别为3月中下旬、4月中下旬（每次盛开时间仅一周）。本周末至清明节假期便是牡丹最好的绽放花期。

旅游线路：市区—岳临高速（S61）—常宁收费站—S320线—074县道—西岭镇—桐排村五门（空中花园）

南岳景区

走进大学校园征集“金点子”

本报讯（通讯员 文丽贵 李灵芝）3月27日晚，中国·南岳旅游产品创意设计大赛宣讲团走进中南林业科技大学家具与艺术设计学院进行宣讲。据悉，此行是创意设计大赛高校宣讲的第一站，接下来还将在长沙理工

大学、湖南科技大学等多所高校持续开展。

据了解，中国·南岳旅游产品创意设计大赛以“天下南岳、创意有礼”为主题，结合南岳特色资源和产业发展，广泛征集旅游文化衍

生品、土特产包装、旅游工艺品、南岳衡山LOGO、小创客创意灯笼5大系列创意设计，总奖金近40万元。大赛自启动以来，湖南高校的文化创意氛围浓厚、成果突出，相关专业师生已成为参赛的主力军。

会上，南岳区政协副主席、南

岳文化研究院院长、南岳宗教文化研究所所长旷顺年以《了不起的南岳文化》为题进行专题讲座，分别从祭祀、火神、宗教、儒家、寿岳、抗战、民俗等方面对南岳文化进行精彩串讲，为学子们带来南岳文旅设计新思路。

春天睡不醒？8招教你轻松赶走“春困”！



春天到来，气温日渐回升，不少人会感到困倦、疲乏、昏昏欲睡，其实这是春困的表现。虽然春困不是病，但也会影响人们的日常生活。那么，应该如何缓解春困呢？

1.调整生物钟

缓解春困仅靠多睡是不行的，睡得过多反而会使人越睡越困。一般来说，成人每天保证7—8个小时的睡眠就足够了，不需要额外地增加睡眠时间。当身体感到

困乏的时候，最重要的是调节好精神状态，调整好生物钟，而不是无限制地睡觉。

2.适当运动

春困的发生除了由于温度变化而引起，其实还与人们冬天运动较少有关系。长时间不运动，会使血液循环速度减慢，大脑的供血自然不足，身体的各个器官功能受到了限制，自然就会产生困乏感，中医称此为气血不畅。适当的运动会让你的身体和大脑

都兴奋起来，对缓解春困有着极好的效果。

3.春补食养

食补也可缓解春困，遵循平补、清补的春补食养原则，宜食清淡、温和及具有扶助正气、补益元气作用且新鲜、易消化食物，如青菜、胡萝卜、荠菜、荸荠等为最佳选择。尽量少食肥腻肉类，便于肠道的消化吸收；适当吃葱、姜、蒜等辛味食物，以祛湿、避秽、促进血液循环、兴奋大脑。

4.做头皮操

每天早晚坚持进行头部按摩，能够消除大脑困倦。方法如下：用双手十指指端由前向后、由中间向两侧用力按摩10次；再短距离往返搔抓3次；最后轻缓按摩5次。

5.多喝花茶

春季适当喝茶不仅可以补充体液，增强血液循环，促进新陈代谢，还有利于消化吸收和废物排出，减少代谢产物和毒素对身体的损害。在这一时节常喝些花茶，诸如茉莉花茶、桂花茶、玫瑰花茶等不仅有助于散发冬天积聚在体内的寒气，促使人体阳气生长，还能提神醒脑，解除“春困”，振奋精神。

6.伸个懒腰

所谓伸懒腰就是把手臂的肘部向上抬高超过胸部的一种运动。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气供给各个组织器官。所以经常伸伸懒腰，活动活动四肢对消除疲劳是绝对有好处的。

7.祛除湿气

有句古话叫：“干寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面。”体内有湿，体外的邪气总是和体内的湿气里应外合，纠缠不清，很难祛除。专家指出，赶走春困，最好双管齐下，内外湿气都要祛除，“室内保持干爽，防外湿；饮食调理，祛内湿。”

8.坚持午睡

要缓解春困，中午应该有15—30分钟的午睡，哪怕闭目养神也能减少疲劳。有的人认为吃完午饭不能立刻睡，其实这是个误区。吃完饭后胃肠道的血流会增加，大脑供血进一步减少，更加容易犯困，这时候午休也是顺其自然。不过要注意的是，午休的时间应以半小时为限。

（本报综合）

学习贯彻全国两会精神

珠晖区

以最强执行力助推高质量发展

本报讯（记者 周琪 通讯员 唐兰荣）3月26日，珠晖区组织机关干部传达学习全国两会精神。全国人大代表、启迪古汉集团总工程师伍新滨向大家传达了习近平总书记重要讲话精神，党和国家领导同志参加湖南代表团审议时的讲话精神和十三届全国人大一次会议主要精神；与大家分享了自己参加两会的收获。

就如何学习、宣传、贯彻、落实全国两会精神，珠晖区委书记陈礼洋要求全区干部要提高政治站位，切实

增强全国两会精神传达贯彻的主动性自觉性；要深入开展学习宣传，推动全国两会精神入脑入心；并做到学以致用，以最强执行力推动全国两会精神贯彻落实。

下阶段，珠晖区将瞄准地区生产总值增长8.5%以上目标，着力培育旅游、盐卤制造等9大拳头产业；全力推进全域旅游“六大计划”；继续加大民生投入，探索“三清三建”升级版，推进城乡提质升级；坚持强保障、惠民生，提升群众获得感、幸福感，助推“一体两翼、五个珠晖”向更高质量发展。

民生新视界

南岳区

茶旅一体谋发展

本报讯（通讯员 文兰 记者 刘思远）3月28日上午，南岳区委副书记、区长王燕率区农业局、旅发委等相关部门负责人，前往寿岳乡调研当地茶产业发展情况。

近几年来，南岳区通过加强与权威科研单位的对接与紧密合作，不断推动茶叶品质优化升级，并于2016年出台了“关于加快南岳云雾茶产业发展的实施意见”，加快云雾茶产业发展。同时，该区政府每年安排财政预算经费300万元用于发展茶产业，并整合农开、林业、交通等部门资金，年投入总资金达800万元以上。目前，南岳全区1.08万亩高山茶园正在深度融合

走茶旅一体化路径。

如今，作为全省37个重点产茶县之一，南岳区现有茶场16个，高山茶园面积位居全省之首，年产茶叶总产值6000万元左右。

“各相关职能部门要大力扶持发展茶产业，促进群众脱贫增收致富”。王燕指出，下一步要根据市委、市政府的决策部署，结合南岳具体实际，抓固本，引导茶农种好茶；抓强基，监督茶企产好茶；抓机制，推动茶商卖好茶；抓拓源，谋划茶旅强好茶。围绕“茶文化节”和“十里茶乡”，继续增强茶旅体验，进一步整合资源，优化服务，推动茶产业规划建设，打造南岳茶商一条街，实现文化搭台，品牌唱戏。

珠晖区

医养结合保民生

本报讯（通讯员 唐兰荣）3月26日，珠晖区举行江东中医院整体搬迁及“颐养天年”医养结合养老康复中心PPP项目合作框架协议签约仪式。

近年来，珠晖区按照“一体两翼”的战略总布局，把全区医疗资源和养老资源相结合，走“医养一体化”发展模式，让辖区老年人“老有所养、老有所医”。据悉，江东中医院

整体搬迁及“颐养天年”医养结合养老康复中心PPP项目于2017年入选湖南省财政厅第四批PPP示范项目库。该项目位于珠晖区茶山岭镇垅塘村，投资总额约11.13亿元，项目用地约300亩，项目建设内容分为医疗区、养生养老区、功能服务区、候鸟式养生酒店、农业科技园、景观湖区、休闲公园7大功能区。



洋葱放室内，防不了感冒！

感冒猖獗时，有一则谣言在网上传播：把洋葱切掉两头放室内，它就能用气味杀灭细菌和霉菌；第二天早上看到洋葱变黑，就说明它吸收了空气中的病菌，可防感冒。真相又是如何呢？

洋葱所含挥发性油中的含硫化合物有较强的杀菌作用，但这是浓度较高的洋葱提取物，单个洋葱所含的量达不到杀灭空气中细菌的浓度。另外，细菌的移动能力弱，不会“满屋飞”，只会随着微小的水滴传播，如打喷嚏时产生的飞沫。霉菌虽然依靠风力来传播孢子，但是它通常生长在潮湿环境中，且菌落一般都是黏糊糊的，直接通过空气传播十分困难。另外，切掉两头

的洋葱第二天会变黑，并不是因为病毒，而是最常见的食品化学反应。洋葱断面与氧气接触发生氧化，之所以到第二天发黑，是由于洋葱本身含有大量抗氧化物质，延缓了氧化过程，而不像土豆等一切开就变黑。

不能否认，常吃洋葱有好处，能增强抵抗力、预防疾病，但将切开的洋葱放室内并不能起到预防感冒或流感的作用。感冒肆虐时，要常开窗通风，保持室内空气流通；多休息，充分饮水，及时增减衣物；注意个人卫生，回家后及时换衣、洗手、洗脸；外出戴口罩，尽量不到人流集中处，少接触感冒病人。

（本报综合）

春菜都是“养生王”

菠菜、韭菜、香椿……春季，这些蔬菜陆续上市，给人们带来美味的同时，也守护着大家的健康。

菠菜护眼明目。菠菜是叶黄素的最佳来源之一，这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。同时，菠菜还是维生素B2和β胡萝卜素的好来源，前者充足时，眼睛不容易布满血丝；后者可以在人体内转变成维生素A，有助预防干眼病。此外，菠菜还富含钾、钙和镁元素，能帮助眼部肌肉增强弹性，减少近视几率。

荠菜能补钙。荠菜营养丰富，其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高，尤其值得一提的是，其含钙量高于同等重量的牛奶。荠菜还有一定药用价值，传统医学认为它可用于辅助治

疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

莴笋抗过敏。莴笋含丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现，莴笋中的某种物质可以抵抗因春季过敏而引发的鼻炎，缓解过敏带来的不适。香椿增加食欲。这种香味独特的蔬菜不仅富含钾、钙、镁等矿物质，B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。此外，香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物，可起到健脾开胃、增加食欲的功效。

韭菜有助护肝。李时珍把韭菜描述为“肝之菜”，就是因为肝主升发，而韭菜是温性食物，能起到助肝升发的作用。而且，韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲，提高消化功能。

（据《生命时报》）