

常宁市举行庆祝新中国成立70周年系列新闻发布会——农业农村局专场

70年来，农业沃野结出累累“硕果”

本报讯 (记者 谭晓波 通讯员 常森 郭华 段组荣) 9月23日，是中国农民丰收节，在这个特别的日子里，也迎来了“壮丽70年·奋斗新时代”常宁市庆祝新中国成立70周年系列新闻发布会——农业农村局专场。70年来，特别是党的十八大以来，常宁市深入实施乡村振兴战略，推进农业“百千万”工程及“六大强农行动”，农业农村发展不断开创新局面，农业沃野结出累累“硕果”。

农业综合产能大幅提高，供给结构不断优化。2018年全市农林牧渔业实现总产值79.14亿元，是1949年(738.45万元)的1071.7倍；全市粮食产量由1949年的8.38万吨提高到2018年的48.13万吨，实现了

粮食面积、产量的十六连丰，高档优质稻面积突破32.6万亩；生猪出栏由3.93万头增加到82.49万头，油料、蔬菜、茶叶、水果、水产品等增长幅度均在20倍以上，产业结构由“粮猪独大”逐步向粮经饲统筹、农牧渔结合转变。该市先后荣获国家商品粮基地县、国家油茶生物产业基地、中国有机茶之乡、全国生猪调出大县等荣誉称号。

产业融合发展加快推进，农民收入持续增长。常宁大力践行新发展理念，推进产业新融合，做响农业新品牌，实现由农业大市向农业强市转变。2018年全市农产品加工业年销售收入突破36.3亿元，共有35家农产品加工企业被评定为衡阳市级以上农业产业化龙头企业，其中福塔农业、康佳利食品、中

联天地等5家企业获评为省级农业产业化龙头企业。常宁成功申报为2018年全国农村一二三产业融合发展先导区创建县市。2017年，常宁市在全国率先通过森林经营认证(CFCC)，“常宁茶油”成为国家地理标志保护产品。

农村改革力度不断加大，政策保障逐步健全。2017年常宁被确定为全国第二批农村集体产权制度改革试点，严格按照上级要求和时间节点，系统谋划、协同推进。目前，全市有改革任务的408个村(社区)全部完成了清产核资、成员身份确认等工作，成立农村集体经济组织399个，其中股份经济合作社131个，实现年分红591万元。

乡村振兴步伐加快，农村面貌焕然一新。按照乡村振兴“20字”总要求，

加快推进农业农村现代化，扎实推进农村人居环境整治，垃圾治理、污水处理、“厕所革命”、三清一改、拆危拆旧等工作强力推进，农村实现旧貌换新颜。截止到今年9月中旬，全市已完成农村改厕9300余户。2006年以来，全市先后创建新农村建设示范村68个、示范片2个和美丽乡村示范村82个、示范片6个，整域推进试点乡镇3个。其中，庙前镇金龙村、西岭镇平安村获评“国家级生态文化村”，宜潭片区台湾村获评“全国文明村”。2014年—2018年，常宁市实现贫困人口脱贫37747人、46个贫困村全面退出，产业扶贫、健康扶贫、就业扶贫等作为典型经验在全省推介。



祁东县农民李忠明在白地市镇流转土地1000余亩，依托大棚技术，将西兰花种植发展成周边主导产业，还带动4000多名贫困人口实现增收1000万元以上，结对帮扶的299名贫困人口全部脱贫。9月21日，在2019“中国农民丰收节”湖南主题活动上，李忠明被授予“湖南十佳农民”。图为工人们正在培育西兰花苗。

通讯员 彭建华 摄

石鼓区

准确把握问题 答好“创卫试卷”

本报讯 (通讯员 陈毅 记者 谭晓波) 9月19日，石鼓区召开创卫工作调度会，就上阶段全区创卫交叉检查情况进行自我剖析总结，并对下阶段创卫工作进行安排部署，确保创卫工作不松劲、不停步，为石鼓答好“创卫试卷”贡献更多的“石鼓分数”。

会议指出，当前创卫工作已经到了最关键的冲刺决战阶段，各级各部门要务必清醒认识、准确把握问题，凝聚起全部力量，全力冲刺攻坚。会议要求，要进一步突出工作重点，全面开展回头看，全面提升增效，重点抓好“六小”门店、农贸市场、门前三包、城郊结合部、主次干道环境卫生秩序；要进一步加大督查力度，调整督查方式，分门别类进行精准督查指导，确保督出效果；要进一步加大宣传，营造浓厚的氛围，积极引导全民参与、全员行动。

健康

责编/伍施施 校对/曾诚 版式/许宏亮

衡南县

500余人参加环城跑

本报讯 (记者 周瑞华 通讯员 康廉泽 实习生 牛玉龙) “我跑步、我健康、我快乐！”9月20日，衡南县庆祝新中国成立70周年暨“欢乐潇湘·幸福衡南”“衡南农商银行杯”环城跑比赛在该县云集镇举行，全县跑步运动爱好者516人参赛。

当天的比赛分为机关乡镇组和社会组，男子及女子四个组别奖项，经过激烈地拼搏，最终肖一庆、

向清、杨丽娟、梁江凤四位高手分别夺得各组的第一名。此次比赛该县跑步爱好者的参与度很高，从冠市镇赶来参赛的李雪梅告诉记者，他们“凌波微步跑团”有18人参赛，一大早从冠市镇开了四台车载着运动员到县城。

据悉，承办此次活动的是该县跑步运动协会，成立于今年6月，目前成员有600余人，他们坚持每周一固定聚跑，并指导跑步爱好者科学锻炼。

塔山瑶族乡

筹资130余万 拓宽改造洋塔公路

本报讯 (通讯员 钱辉 记者 谭晓波) “多亏了党和国家的好政策。路好了，产业发展了，致富也就不远了。”近日，望着正在进行拓宽改造的洋塔公路，常宁市塔山瑶族乡蒲竹村民曾春发很激动。

据了解，洋塔公路板角至蒲竹段因多方原因一直没能实现拓宽改造，现有路面仅3.5米宽，弯多路窄，会车困难。这既影响了百姓的出行安全，又让远道而来的游客倍感辛苦，更制约了蒲竹等几个瑶族主

要聚居村的产业发展，村民盼望道路拓宽愿望强烈。

为解决这一交通难题，塔山瑶族乡党委政府下定决心将此路拓宽改造。在多方奔走后，日前筹集了资金130余万，立即由各村分段对洋塔公路板角至蒲竹段13公里县道进行拓宽改造。拓宽改造完工后，将辐射附近六个行政村，带动西江、蒲竹等村民民族特色旅游发展，助推沿线各村茶叶、猕猴桃、牛羊、石蛙、干笋等农副产品销售。

简讯

▲9月20日，蒸湘区组织全区60余名纪检监察系统干部参加学习贯彻《中国共产党纪律检查机关监督执纪工作规则》《监察机关监督执法工作规定》培训班。同时，还根据当天所学的内容知识进行考试。

本次培训严格落实中央、省、市纪委监委“培训全覆盖”有关要求，进一步传达贯彻杨晓渡同志讲话精神，围绕把握《规则》《规定》总体要求，重点引导学员们掌握纪法贯通、法法衔接，切实增强“四个意识”、坚

定“四个自信”、做到“两个维护”，坚决把自己摆进去，严格依照权限、规则、程序行使权力。

(通讯员 陆意 卜莹 记者 唐翔)

▲近日，衡南县在三塘镇召开全县改厕工作调度会，与会人员参观了该镇大广村改厕现场。据了解，截至9月20日，该镇各村完成改厕410户，另有450户村民拆除“空心房”近8万平方米。各村庄规划有序推进，城乡环境干净整洁多了，村容村貌焕然一新。

(通讯员 吴娅萍 周羿甫)

JIAN KANG

秋高气爽 正是爬山好时机

需要注意的是，要选择自己比较熟悉且无危险的山，并要了解好山上的气候特点、登山游玩路线；爬山以穿轻便防滑、有弹性的平底运动鞋为宜；如途中用餐，应选择背风处，先休息一会儿再进食，以提高食欲和消化能力

秋高气爽，是一年中爬山的最好时节。爬山是一项户外健身休闲活动，尤其是对于那些在办公室内整天工作的白领族或生活在校园里的青少年们来说，这是他们亲近大自然的一种理想选择。不妨利用双休及节假日，经常与亲朋好友一起去爬爬山，在增进情感的同时还能收获健康。

爬山对健康非常有益

1. 活动手脚健筋骨
爬山既是有氧运动，又有力量练习成分，且运动量、运动强度可以根据自己的体力、身体素质进行调节，为一项活动手脚强健筋骨而危险性相对较小的锻炼方式。就练脚劲来说，爬山的效果最好。脚是人体之根，经常爬山可以增强下肢力量，提高关节灵活性，促进下肢静脉血液回流，预防静脉曲张、骨质疏松及肌肉萎缩等疾病，而且能有效刺激下肢的6条经脉及许多脚底穴位，使经脉通畅，腿骨强健。爬山时双臂摆动，腰、背、颈部的关节和肌肉都

在不停地运动，促进身体能量的代谢，有效减少多余脂肪的堆积，并很好地锻炼了全身筋骨。
2. 心肺功能得改善
爬山中，空气清新，负氧离子较多，随着运动量的增加，可使心肺功能得到良好的锻炼。爬山过程中，心跳加快，血流加速，有利清除沉积在血管壁上的胆固醇，防止动脉粥样硬化；同时，增加冠状动脉血流量，改善心肌的血流分布，使心肌利用氧的能力提高，从而预防或减少心脑血管疾病发病率。爬山运动使呼吸频率增快，能很好提高人体呼吸肌的力量，有利于保持肺部组织的良好弹性，改善肝脏通气和换气功能，增加吸氧和体内废气排泄能力，从而大大增强各组织器官的新陈代谢。

3. 登高望远心舒畅

每当爬上高耸的山顶，征服一座又一座山峰时，你都会感到无比的兴奋、快乐和满足。极目眺望，众山低矮臣服于前，莽莽苍苍，开人襟怀，享受到回归自然的喜悦，平添征

服自然的豪气，一切烦恼、杂念及种种压力早已无影无踪。整天在室内伏案工作的脑力劳动者，爬山过程可使其紧张的神经细胞得到放松，大脑皮层的兴奋和抑制过程得以改善，令人心情舒畅，仿佛沉醉于世外桃源。

六大爬山注意事项

爬山是一项大众化的集游玩、健身和锻炼意志为一体的有氧运动。为了确保高高兴兴爬山、平平安安返家，以下“六注意”一定要牢记并做好：

1. 要选择自己比较熟悉且无危险的山，并要了解好山上的气候特点、登山游玩路线，选择在天气晴朗的时候进行。爬山时一定要结伴而行，决不凭个人意气单独行动，以消除途中的孤单、乏味之感，同时途中有人互相照应，避免发生意外。

2. 爬山以穿轻便防滑、有弹性的平底运动鞋为宜，既护足又安全。穿衣要适中，不宜过多，能穿运动衫、运动裤等轻便服装则更好。需提醒的是，山上早晚温差大，尤其是遇气候反复时，应及时增减衣服。

3. 爬山时，最好随身携带温开水，口渴时可以饮用，及时补充水分。还可适时吃些梨子、苹果、柿子、香蕉等新鲜水果，以润秋燥。如途中用餐，应选择背风处，先休息一会儿再进食，以提高食欲和消化能力。

4. 在爬山途中，行走速度不能过快，并要适时进行休息，尤其是中老年人和体弱人群，不要过度疲劳。途中休息时，不要坐在潮湿的草地上，以免受到湿气伤害；出汗时可松解衣领纳凉，但不能一时脱衣太多，更不能坐在风口处让风猛吹，且要及时穿上，以防外感风寒。休息过程中，最好用手按摩腰部，促进血液循环，使肌肉得以松弛，有利体能恢复。

5. 在爬山过程中，不要擅自离开同伴或家人在山中乱闯、乱跑或单独去走羊肠小道，更不能由于好奇或好胜而冒险去攀登悬崖峭壁，这样可避免迷失方向带来麻烦，更重要的是确保人身安全，防止意外事故的发生。下山不要走得太快，更不能奔跑，否则使膝盖和腿部肌肉受到过重的张力，容易致膝关节受伤或肌肉拉伤。



资料图

6. 对于老年人来说，爬山最好带上拐杖助步，这样既能节省体力，又可使迈步稳定，防止跌跤。特别是有高血压、心脏病等慢性病的人，爬山前应咨询有关医生，只有在病情允许的情况下才可进行，并要随身携带一些有针对性的药物，以备途中急用。

(据《大众卫生报》)

科学应对“秋燥综合征”

天气渐凉，气候干燥，人们很容易出现唇干舌燥、咳嗽少痰、声音嘶哑、鼻燥出血、大便干结、皮肤干燥瘙痒等诸多症状，这些“秋燥综合征”你都有吗。为了应对这种情况，在日常生活中要注意哪些方面呢？

多吃润喉去燥食物果蔬

首先，要注意补充水分。最好每天喝3—4杯、大约1500毫升的温开水，或淡盐水、蜂蜜水、菊花枸杞茶、金银花茶等。另外，还可每天补充一杯牛奶、豆浆，这样既补充了水分，也补充了人体需要的营养成分。其次，要注意饮食调理，主要包括以下几个方面：

饮食以清淡为主，少吃辛辣烧烤、麻辣烫等食品。

多吃些生津止渴、润喉去燥的新鲜水果，如梨子、山楂、甘蔗等。

多吃富含维生素的食物，如莲藕、苦瓜、胡萝卜等。

多吃含钾的食物，如玉米、莴苣、鲤鱼、黄鳝、瘦猪肉、牛肉、海带等。

多食秋季养生粥，如银耳莲子粥、银耳百合粥、银耳雪梨粥等。

常做深吸气锻炼肺部机能

要加强运动调理。适量运动能够促进血液循环，增强抵抗力。

经常按摩鼻部可防伤风、流涕，缓解症状。

常做深吸气，有助于锻炼肺部的机能。

常做捶背端坐运动：腰背自然直立，两手握成空拳，反捶脊背中央及两侧，各捶3遍。

做耐寒锻炼，如冷水洗脸、冷空气浴、户外步行、打太极拳、骑自行车、跳舞等。但锻炼时要因人而异、量力而行，不可强力而为之。

合理安排作息时间

要注意生活护理。适当洗澡，但不要过度。秋天干燥，可用一些护肤品、蛇油膏等滋润皮肤，防止干燥失水，可适当地使用空气加湿器来调理一下。

注意精神调理。合理安排作息时间，保证充足的睡眠，保持良好状态。

(据新华社)

牙刷、牙膏、漱口水……

快来看看古人的“花式护牙”

说到保护牙齿，别以为古人只有漱口这样一个简单动作，牙膏、牙刷、漱口水……为了保护牙齿，古人在口腔保健意识上，一点不比现代人逊色。

盐水漱口

春秋战国时期，古人用盐水漱口保护牙齿，礼记中，就有“鸡初鸣，咸盥漱”的记载。

茶叶漱口

茶叶中含有维生素，可以用它防止蛀牙，保持牙齿清洁卫生，也可除口臭。古人用茶水漱口，也是保护牙齿的一种好方法。

药物煎汁漱口

古人很早就发现用药物煎汁漱口的护牙功效，采用的药物有金银花、野菊花、蒲公英、藿香、佩兰、薄荷等，用这些药液漱口，能起到抗菌、除腻、去臭、固齿作用，从而使口腔洁净清香、减少牙病。

食盐擦拭牙齿

魏晋到隋唐时期，人们用手指蘸些盐、茶、酒、醋等擦拭牙齿，刷牙后漱口。

杨柳枝做牙刷

唐朝晚期，刷牙的工具是杨柳枝，把杨柳枝咬开，露出纤维，刷子形状，蘸盐刷牙。

牙粉

牙粉可以看成是古代版的牙膏，或者是牙膏的前身。当盐水、茶水的洁齿功效已经无法满足人们的需求时，牙粉便应运而生。

宋朝时期，人们用松脂和茯苓做原料，晒干研碎，制成牙粉。把中药捣成糊然后在此基础上做成牙膏，宋代

有十几种牙膏的制法。

马尾制成的牙刷

南宋时期，人们用木、竹、角、骨等做原料，植上马尾做成的牙刷，用牙刷刷牙成为时尚。

天然口香糖

古代，非常流行用果蔬保持口腔清新，橘子、橙子、芹菜、茴香、胡椒等成为古人的天然口香糖。

如前阵子的热播电视剧《长安十二时辰》中出现的口嚼，就是丁香。这是一种古老的中药，有公丁香、母丁香之分，花蕾是公丁香，果实是母丁香，都对除口臭有效。

(据新华社)