### 珠晖区确定农业农村工作目标

# 打好生态牌 做优“旅游+”

**本报讯**（记者 **周琪** 通讯员 **唐兰荣**）4月23日，记者从珠晖区农业农村工作会议上获悉，去年，该区成功创建了省级优质农副产品（萝卜）供应基地、省级现代农业特色产业园，全区农业产值增量、增幅继续位居城区榜首；扎实推进农村人居环境整治“一拆二改三清四化”工程，完成改厕4465户，农村人居环境整治工作荣获全市先进；全区农村居民人均可支配收入达22662元，同比增长8.9%，高于全市平均水平；茶山坳镇、堰头村、双水湾分别获评全市唯一的全国乡村治理示范镇、全国一村一品示范村、全国AAA级景区。

今年，珠晖区将着力培育优势特色产业，坚持“一特一片”“一乡一业”“一村一品”，茶山坳全面打造向日葵稻蛙养殖基地，做强做精早熟梨、葡萄、吉萝卜、秀珍菇等特色产品；东阳渡加快建设脆蜜桃和迷迭香种植基地、浩德盛生态肉牛养殖基地、装配式陆基生态循环养殖基地，全面打响珠晖生态种养品牌。将大力发展乡村旅游，坚持一二三产深度融合，紧扣“吃住行游购娱康养学”旅游全要素，持续做好“旅游+”文章。在茶山坳，着重建好田园综合体，推进金甲古镇提质改造，培育一批具有乡情乡味的乡村民宿；在东阳渡，着重开发云鹭峰、双水湾、金龙湖。特别要做好美食文章，力争引进20家以上经验足、口碑好、品牌响的知名餐饮企业、农家乐进驻景区。此外，将紧紧围绕尚未脱贫的39户73名贫困人口，保持攻坚力度、帮扶力量和政策稳定，突出解决好“三保障”和饮水安全问题，对不稳定脱贫户、边缘户加强动态监测，确保圆满通过省市验收。并深入实施“百村美丽、千村整治”示范创建工程，持续巩固堰头、金甲、农林、新龙村人居环境整治示范村阶段性成果，以点带面，连线成片，力争打造更多亮点。

## 衡山首发“拥军优抚卡”

### 持卡民兵享有一系列优惠

谱写鱼水新篇 打造双拥强市

**本报讯**（通讯员 **陈亮 刘文雄** 记者 **莫雄飞**）“这张拥军优抚卡，让我感受到的不仅仅是荣耀，更是一份沉甸甸的责任。”“这张卡能够减免不少费用，还有专属的理财产品，太方便了！”连日来，在衡山县人武部的基干民兵微信群里，大家对刚刚收到的“随军行拥军优抚卡”纷纷点赞。

今年初，该县人武部主动与银行进行沟通协调后，专门设计制作了一张融身份识别功能与金融服务功能于一体的民兵优抚卡并于近日首发。

据了解，该卡与现役军人保障卡的金融功能相近，持卡者享有免收工本费、年费、小额账户管理费、银行转账费及跨行ATM取现免手续费等优惠，到银行柜台办理金融业务还能享受VIP优先待遇。下一步，将逐步发行至全县基干民兵。

目前，该县人武部正积极协调地方相关部门和单位，为持卡者提供免费乘坐县城公交车、免门票游览该县旅游景点以及免费技能培训、优先安排就业等一系列优惠政策。

4月22日，南岳区南岳镇水濂村，村民正在开展春耕生产，一群八哥、白鹭、牛背鹭、燕子跟在翻耕机后面自由觅食。 ■文兰 摄

### 珠晖区纪委监委：

## 护航复学复课 贫困学生“不落一人”

**本报讯**（通讯员 **唐作智 王建军**）自4月7日开始，随着第一、二批学生陆续错时错峰开学，珠晖区纪委监委围绕疫情防控责任和管控措施、教育资助政策落实、线上教育教学等方面加强开学复课监督检查，同时对建档立卡、农村低保、残疾学生、孤儿等四类学生的复学复课情况进行重点督查，切实加大对他们的帮扶力度。

疫情期间，该区教育部门和学校通过信息摸排，建立学生资助台账，实行学生资助工作专项信息周报制度，对家庭经济困难学生从心理疏导、情感关怀、经济资助等方面进行关爱帮扶，对残疾学生进行“一对一”帮扶。同时，将建档立卡等四类学生678人的春季教育资助补贴金355125元全部发放到位。

截至目前，该区5所中学188名建档立卡等四类贫困生已全部复学并按规定减免了“一科一辅”费用。下一步，珠晖区纪委监委将继续跟踪监督全区第三、四批开学疫情防控工作，确保贫困学生“不落一人”，全面复学复课。

### 衡山县贯塘乡：

## 700余亩朝天椒移栽完毕

田间地头一片繁忙景象，村民们有的忙着除草，有的忙着补种辣椒苗

打赢脱贫攻坚战

**本报讯**（文/图 通讯员 **廖晶 周彭斌** 记者 **莫雄飞**）衡山县贯塘乡大力发展朝天椒种植，目前，全乡700余亩朝天椒移栽工作完成。

2019年，衡山县贯塘乡试种“美艳”朝天椒，探索出了“公司+基地+农户+贫困户”的农业转型、产业扶贫新模式。今年，该乡乘势而上，扩大种植面积，发动更多的农户，尤其是贫困户加入种植队伍，将“美艳”牌辣椒打造成贯塘的富民产业、贫困户“造血”的“钱袋子”。全乡共为种植户免费发放100万株辣椒苗，实现全乡贫困户、低保户、五保户、重度残疾户全覆盖。朝天椒种植总面积达到700余亩，预计每亩产值5000—6000元，其中受益贫困户303户、1038人。

## 南岳古镇改造进入“决战期”

### 9月底前有望对外开放

**本报讯**（记者 **莫雄飞** 通讯员 **王林芝 曾智海**）4月21日，记者从南岳古镇项目工作调度会上获悉，南岳古镇改造项目已进入“决战期”，将于9月底前对外开放。

调度会对今年以来南岳古镇项目工程立项、规划设计、工程建设、工程监理、工程竣工验收，以及支持有关企业复工复产和业态发展等各项工作进行了认真总结。重点研究调度了西街（桥头至四牌楼）、东街（司马桥至东街尾）2个片区的改造和“寿樟引泉”等3个景观节点打造，并明确了下阶段工作要求。



# 当心“报复性”锻炼反伤身

### 专家提醒，宅居过后运动锻炼要量力而行、循序渐进

受疫情影响，很多市民中断了以往连续性的锻炼，特别是老年人减少了不必要的外出。随着疫情好转，在春日阳光的召唤下，很多人开始投入大自然的怀抱，享受久违的出汗的感觉。

“好久没运动了，前几天外出运动一天后，好几天双腿疼得上下楼都困难。”70岁的康奶奶有些后悔，那天运动过头了。对此，医生提醒，由于长时间居家，运动量减少，不论男女老少身体机能都可能发生或多或少的变化。运动锻炼一定要量力而行、循序渐进，如果抱着想把前几个月欠的功课补回来的想法进行“报复性”锻炼，过早过急地开展超出能力的运动将适得其反。

（资料图）

## A 老年人重拾锻炼注意量力而行

康奶奶因为新冠肺炎疫情的影响，生活节奏被完全改变了。以前她经常去公园和小区散步，和朋友聚会时也会跳跳舞、唱唱歌。然而，疫情以来她很少出门，连超市都不逛了。前几天趁着天气好，她和家人出门踏青，走了很远的路，回程时右脚疼得厉害，上楼梯也使不上劲。

“长期不运动会导致骨量丢失，同时可能引发或加重骨质疏松，骨质疏松的患者会感到乏力，腰背容易疼痛，甚至全身骨痛。跌倒、摔落时，更容易发生骨折。严重骨质疏松还会导致身体出现驼背等变形情况。”中南大学湘雅二医院老年病科副主任医师王艳姣提醒，老年人如果不方便出门，可以选择一些适合在家开展的运动，这段时间如果运动很少，重新拾起时一定要量力而行、循序渐进。

春光明媚，宅居已久的老年人该如何运动锻炼？王艳姣建议，对于有慢性基础性疾病的老年人，不主张在疫情还没有完全结束的情况下过多地开展户外运动，可尽量在室内开展一些太极拳、原地踏步走等低强度运动。“每天活动时间30分钟左右，一周5次。”王艳姣提醒，在运动过程中，要注意保持平衡，谨防出现跌倒、扭伤的情况。运动效果追求运动结束后心情舒畅、身体感觉到很舒服的状态为宜，若出现心慌、出冷汗等不适的情况须立即停止。此外，有慢性基础性疾病的老年人若外出锻炼，建议在家人亲友的陪同下进行。

## B 年轻人要避免“报复性锻炼”

“运动提高免疫力。”“宅家两个月，增重5公斤，在夏天来临前，我要瘦回健康体重。”一场疫情让人们的健康意识明显提升，而运动健身类商品的需求被激发。近日，从某电商品牌发布的大数据可窥见一二：3月份户外类商品销售同比增长57%，健身类商品同比增长95.6%，其中跑步鞋类商品同比增长13.7%。

“宅在家里的这段时间，把电饭煲蛋糕、手工馒头各种各样的美食研究了个遍。尽管在家里能跳跳操、做做瑜伽什么，但还是胖了不少。”不少网友纷纷感叹自己在居家隔离期间厨艺和体重双重增长。这段时间，很多年轻人急匆匆地户外跑步，回到健身房进行力量锻炼等高强度的运动。

“健身房打卡第3天，今日跑步机完成，动感单车进行到一半时，胸口开始有些疼，大腿已经持续3天疼痛。”21岁的大学生小孙很疑惑，如何判断是否运动过量？什么情况下应停止运动？

“其实不管哪个年龄阶段的人、身体健康与否，长时间的运动量减少后人的心肺功能和基础代谢能力都会下降，这些功能的下降就会导致供氧能力减弱，耐力和体力会不如从前。”湘雅二医院康复科护士长张妙媛表示，年轻人在锻炼时，有氧运动和抗阻锻炼是较好的运动形式，可以选择从中低强度的有氧运动开始，如散步、慢跑、骑自行车以及全身肌肉参与的健身操等。也可以选择娱乐性球类运动，如乒乓球、羽毛球等。刚开始时运动时间建议在30至40分钟，低强度运动持续时间可适度延长。锻炼一段时间后，根据自身状况可逐渐增加强度和运动时间，要注意量力而行。如果在运动过程中或运动后出现关节红肿、严重疼痛，头晕、冷汗、手抖的现象就需要立即停止运动进行休息，并观察自身情况是否好转，若情况有更严重的趋势则需要前往医院就诊。

## C 运动时心率不要超过自身最大心率的80%

身体条件较好的中青年人该如何制定科学的锻炼计划？张妙媛建议，先要对自我身体状况有一个清楚的认识，首先了解自己的最大心率，即指运动时，运动强度持续增加，心率持续上升，直到不再上升到达的极值。普通人一般可采用“220−年龄”来计算最大心率。健康的中青年人运动时的心率一般控制在不超过自身最大心率的80%，例如一个人的最大心率是180次/分，那么运动时的心率以不超过144次/分钟为宜。经济条件允许的情况下，市民可以到医院进行平板运动实验，可以更清楚地了解自身体格状况。

“运动时间不宜过早也不宜过晚，空腹和饱餐后不宜运动，餐后2小时是比较理想的运动时间。”张妙媛表示，先进行有氧运动再过度到力量训练并且注重柔韧性的训练。运动前热身5至10分钟，从而唤醒整个机能，提高训练效率，防止损伤；运动后要注意拉伸，5至10分钟的拉伸能提高血液循环，排出乳酸堆积，缓解疲劳，增加身体柔韧性等。 （据《长沙晚报》）

## 春游踏青需“三防”

### 防蛇咬、防肠胃炎、防摔伤

春天，阳光明媚，百花盛开，是去户外游玩的好时节。而春天又是过敏频发、蚊虫活跃和细菌滋生的季节，因此，春游踏青要做好三防。

**防蛇咬** 春暖花开，冬眠的蛇开始苏醒、出洞。这时蛇毒性最大，且较饥饿，人们踏青时若没留意踩到，易被咬。从安全角度来说，外出春游最好穿长衣长裤并扎紧裤脚，尽量避免走杂草多、靠近水源、少人走动的地方。需要穿过草丛时，最好手持长棍拨弄一下，好“打草惊蛇”，同时注意保持距离。另外，一些蛇也会栖于树木之上，防范地下还要小心观察树上。可在身上涂抹一些防虫药水，以起到驱赶蛇的作用。

**防肠胃炎** 出门在外，稍不注意就容易病从口入导致肠胃炎。外出游玩就餐时最好选择卫生条件较好的餐馆，不要贪食特殊风味菜肴。另外，春天温度适宜，细菌繁殖快，一些熟食在背包里短短几个小时就可能发生质变，胃肠功能较弱的人食用就会诱发肠胃炎。需提醒的是，即使是当天购买的食物，在食用前建议仔细观察，同时闻闻是否出现异味。外出游玩推荐携带水果，有助于及时补充身体所需的水分和营养，还不容易变质。

**防摔伤** 春游踏青无论是爬山登高还是到乡野体会大自然的生机勃勃，都要注意路况，防止摔伤。春季多雨，难免出现路滑情况，如果全家出游，上有老下有小要慎重选择出游地点。家长需看护好儿童，禁止其攀爬，而老年人则建议带上拐杖或者雨伞等以作支撑。老年人长时间爬山或者走路，容易引起体力透支。建议老年人外出踏青时步行不要太急，走半小时就休息10分钟为宜。

（据红网）