

各地区各部门各单位深入开展学习教育——

着力在为民造福上出实招、求实效

当前,各地区各部门各单位继续深入开展树立和践行正确政绩观学习教育,一体推进学查改,以理论武装锤炼党性,以调查研究摸清实情,以开门教育广纳民声,以建章立制巩固成果,着力在为民造福上出实招、求实效。

持续强化理论武装

新疆维吾尔自治区吐鲁番市委继续原原本本研读《习近平关于树立和践行正确政绩观论述摘编》,第一时间跟进学习习近平总书记最新重要讲话和重要指示批示精神,通过读书班深读、专题辅导深解、集中研讨深悟的领学模式,带动全市各级领导班子理论学习常态化。同时,市、区(县)近1700名党员领导干部、2300多名党支部书记结合实际讲授专题党课,引导党员干部感悟党的创新理论的实践伟力。

学习教育开展以来,广西壮族自治区钦州市不断深化“运河党旗红·服务先锋”党建品牌建设,制定理论学习计划,将学习研讨现场搬到平陆运河项目建设、企业生产及安置片区一线,推动党员干部在服务保障世纪工程高标准高质量建设中树立和践行正确政绩观。

中国民族语文翻译中心(局)强化理论武装,举办党委领导班子专题读

树立和践行正确政绩观

书班,开展“树立正确政绩观 实干担当建新功”培训班。在党和国家重大会议保障期间,民族语文同声传译组以理论学习成果提升工作质效,认真准备稿件、模拟场景演练,用专业能力和敬业精神严把政治关、质量关,助力将国家大政方针准确传递到民族地区和少数民族干部群众中。

找准查实突出问题

川渝高竹新区党工委坚持边查边改、立行立改,探索经济区与行政区适度分离改革,深入查摆阻碍生产要素高效流通和配置的难点堵点问题。在政务服务上,压缩行政审批时间,持续把学习教育成果转化为经济社会高质量发展成效。

河北省邢台市坚持全面从严查摆,系统梳理形成政绩观负面清单,深入分析近年来各类监督检查发现的87个问题,下发有关部门全面检视对照。查摆过程中,实行集中联审与交叉互审相结合的方式,重点审核“新官不理旧账”、绿色转型、大气治理、安全生产等重点领域,对县处级以上领导班子动态更新清单逐项过筛。

江苏省对口支援新疆伊犁州前方

指挥部以查破题、以改增效,深入学校、医院、企业园区、牧区毡房等基层一线开展调研,同时结合巡视审计、日常调研、受援地反馈等多渠道收集意见建议,梳理出民生保障、产业援疆、文化交流等方面重点任务清单,构建项目任务全过程监管工作机制,以真查真改、实干实效助力受援地长治久安和繁荣发展。

用心办好民生实事

招商银行坚持金融为民、服务实体经济,围绕科技、绿色、普惠、养老领域,推出科创贷、绿色金融、普惠小微、养老金融等产品,努力解决企业融资和群众金融服务难题。为提升服务质量,建立“全行服务一家”机制,实现跨区域综合化服务无缝衔接。

“以前人一多水就上不来,现在好了,24小时都有水。”重庆市忠县黄金镇大岭村村民杨明华满脸笑容。忠县对照16个方面突出问题边学边查边改,针对农村用水难问题,探索“县级统管平台公司+农村供水协会”模式,构建覆盖全县的水利管护网络,农村自来水普及率达到96.5%。

浙江省湖州市安吉县靶向破解物

业纠纷痛点堵点,针对物业服务不规范、诉求响应不及时等问题,上线“安吉数智物业”小程序、开通优居服务热线,构建诉求一键直达、快速响应的处置通道;开展物业小区品质提升专项行动,建立物业企业信用评价红黑榜,以刚性约束倒逼服务提质,提升居民幸福感。

在贵州省黔东南苗族侗族自治州天柱县应急管理局指挥中心的智慧监控屏上,水旱灾害防御、地质灾害防治等数据滚动更新,领导干部轮番值守。进入汛期以来,天柱县紧盯山洪沟口、水库山塘等点位,全面摸排安全隐患,同时组织党员干部一户一户排查、一处一处盯防,确保人民群众生命财产安全。

通用技术集团坚定服务健康中国战略,将学习教育成果转化为医疗健康服务提质增效具体实践。集团发挥医疗机构广泛布局优势,打造服务品牌,构建全国一体化异地透析服务网络,帮助肾病患者解决跨区域就医难题;同时大力推动“医养结合”示范项目,将医疗资源嵌入养老场景,实现医养康养一体化发展。

(人民日报记者史一昊、吴秋余、刘军国、张腾扬、黄娟、祝佳祺、刘博通、阿尔达克、白光迪、王欣悦)

为什么不吃主食吃得太少反而不利于瘦身呢？

一方面,少吃主食不等于能变瘦。

首先,因为能量供应不足,身体就会想办法“节能”,让你无精打采,减少消耗。就算你强迫自己运动,运动之后也会感觉特别疲劳。一旦人的精力和体力改善了,多吃这几口饭,会被活跃的身体状态消耗掉,并不会变成肥肉堆积在身上。

其次,因为要维持血糖稳定,身体代谢压力增大。要想办法拆东墙补西墙,拆解肌肉蛋白质来合成葡萄糖,不仅额外消耗B族维生素,额外消耗能量,而且加重肝脏和肾脏的负担。这样也会让你感觉疲劳。

第二方面,少吃主食不等于能降低热量摄入。

好吃的肉类基本上不可能低脂的,因为低脂的肉一定会“柴”。柔嫩多汁又香浓可口的肉,几乎都是高脂肪的。何况,很多好吃的菜肴都加入了不少糖,以增加浓郁感、醇厚感。

所以,加肉减饭的策略,并不能降低总热量摄入。你少吃米饭省下的热量,被换成了菜里的糖和脂肪,营养价值更低,更促进发胖。过多的脂肪和蛋白质还会影响肠道菌群平衡,也不利于胰岛素敏感性。

第三方面,少吃主食不等于能有效控糖。

很多人因为想控糖,晚上严格限制主食,但这样做可能引起夜间低血糖,次日早上的空腹血糖水平反而会升高,上午的血糖波动也会增大。头天晚上吃够主食之后,第二天反而会看到血糖水平更为稳定。

最后,少吃主食影响睡眠本身,也是促进发胖的可能原因之一。失眠或睡眠不足与肥胖的关联已经得到学界的广泛认可。同时,失眠和睡眠不足会引起白天精力不足,运动意愿下降,进一步促进肥胖。

最后必须说明,吃够主食,绝不意味着可以随心所欲地吃甜食、吃油炸食品、吃营养价值很低的淀粉食品。

在正常吃主食的基础上,提高膳食的质量才是关键。汇总研究发现,和高糖饮食相比,和很少蔬菜、大量煎炸食品和高脂肪高糖食物的西式餐食相比,吃传统淀粉主食、纳入全谷杂粮的主食、含有丰富新鲜蔬果的膳食,更有利于睡眠质量。

总之,吃好才能睡好,如果您长期为睡眠质量差所苦,各种方法都难以奏效,不妨咨询营养专业人士,看看自己的营养是否合理,主食有没有吃够。也许晚餐增加半碗饭的主食,就能让您找回久违的香甜睡眠。

(来源于新华网)

本报讯 (通讯员 田明文/图)立秋刚过,永善县茂林镇永安村山脚、偏岩子片区依然梯田错落、沃野铺翠。连绵山野间,农户抢抓农时整地起垄、铺设地膜、移栽甘蓝幼苗,田间一派繁忙劳作景象。

走进永安村偏岩子种植地块,村民王善权正和务工群众铺设地膜,全力推进甘蓝标准化备耕种植工作。“通过这几年持续进行土壤培育,蔬菜产量稳步提升。我们种植甘蓝时,施用底肥搭配农家肥,肥料就近向村内养殖户收购,持续改良山地土质,补齐以往坡地土层薄、肥力不足的短板,走绿色生态种植路子。”王善权介绍,他今年流转20亩土地种植甘蓝,绿色种植模式不仅有效改善地块土质,也切实保障蔬菜品质。

近年来,茂林镇依托得天独厚的

高山冷凉气候资源,大力培育高山蔬菜特色产业,吸引了众多外出务工人员返乡创业,在连绵山野间蹀出一条特色增收之路。

今年50岁的王善军,是永安村寨山脚村民小组的蔬菜种植大户。此前,他长期在浙江嘉兴务工,收入不稳定,常年漂泊在外。2022年春节返乡期间,他敏锐捕捉到本地冷凉蔬菜产业的发展机遇,叠加各项惠农扶持政策红利,毅然返乡创业,全力投身高山冷凉蔬菜种植产业。

产业发展带动群众就近就业、增收致富,蔬菜基地常年吸纳周边村民务工。其中,靖安新区易地搬迁群众卯昌顺,带领10名务工人员扎根蔬菜基地,有序参与秧苗移栽、田间管护等农事作业,务工日薪120元、薪酬当日结算,有效拓宽了易地搬迁群众和



本地群众的增收渠道。小小甘蓝,绿了山野、富了农家。如今,永安村群众深耕高山冷凉

蔬菜产业,有效盘活闲置土地、唤醒沉睡资源,连片生长的高山蔬菜,正孕育着乡村振兴的新动能。



原生态山歌唱响清凉昭通

◆通讯员 李万琼 程芳 史敏

本报讯 (记者 王明贵 刘仕川)8月8日晚,昭阳区望海楼公园露天舞台歌声飞扬,“山歌传情 幸福昭通”系列山歌专场演出第二场火热上演,为初秋的夜晚增添清凉惬意与文旅氛围。“乌蒙大山特产多,昭通苹果红满坡;日晒霜打糖分足,脆甜汁水暖心窝。小草坝里出天麻,个头饱满品质佳;炖汤滋补养身体,昭通天麻扬天下……”融入昭通苹果、天麻等特色

农业元素的原生态山歌婉转悠扬、曲调清新,为前来昭通避暑的八方游客奉上一场独具特色的视听盛宴。

本次专场演出共设13个节目,将昭通苹果、彝良天麻、大关竹笋、巧家小碗红椒、盐津乌骨鸡、鲁甸花椒等特色产业串联成一首首悦耳动听的山歌,让市民和游客通过山歌了解昭通、爱上昭通。

演出现场,专程从四川成都前

来昭通过周末的游客陈瑶、金祖英感慨道:“昭通发展很好,公园风景秀美、特色美食丰富,看完这场山歌演出,更真切感受到了昭通浓郁的人文底蕴。”首次从上海来昭通避暑的游客李鸿琳、郁正华兴奋地说:“昭通气候宜人、生态优美、民风淳朴、物价亲民,我们打算多停留几日,深度感受秋城魅力。”

“乌蒙山上太阳红,昭通苹果挂

满丛;甜脆可口传天下,昭通特产远名扬。望海楼公园宽又宽,后面就是凤凰山;山脚有望望海楼,欢迎大家来参观……”一首首质朴动人的山歌响彻夜空,望海楼公园成了一片欢乐的山歌海洋。

据悉,“山歌传情 幸福昭通”系列山歌专场演出第三场也是本次系列演出的收官场次,将于8月22日在望海楼公园精彩上演。

候资源与文体活动吸引游客,完善的交通网络、优质的城市服务、周全的文旅保障,是留住游客、壮大避暑经济的核心支撑。作为滇川黔3省接合部重要交通节点,镇雄构建起对外快速通达、对内互联互通的交通格局,真正实现“快速慢游”的旅居出行体验。

镇雄县城各大酒店、宾馆、民宿入住率持续走高。部分酒店针对避暑游客需求,优化客房配套,备齐薄被、旅游导览资料等,同时推出长住特惠套餐,为游客提供景区路线咨询、出行指引等增值服务,以精细化服务提升游客获得感。城市道路干净整洁,公园绿地错落分布,赤水源森林湖运动休闲公园、城区各大休闲广场免费对外开放,环湖步道、休闲座椅、观景平台一应俱全,为旅居人群散步休闲、文体活动提供优质场地。本地餐饮兼顾本土风味与多元口味,商贸业态丰富完善,可充分满足旅居群众日常生活采购需求,让游客安心长住、舒心旅居。

一山清凉聚客来,一城赛事留人居。依托得天独厚的气候禀赋、赛旅融合创新路径、全方位精细化旅居配套,镇雄跳出单一避暑观光的传统发展局限,走出一条生态、体育、文旅协同共进的特色发展之路。

能看精彩篮球赛,又能逛美食街,傍晚吹着晚风逛公园,日子充实又惬意。”刚看完“三省八县”革命老区篮球联谊赛开幕式的成都游客张繁一边说着,一边走向球馆旁的夜市美食暨农特产品展销会会场。

以篮球赛事为引流核心,镇雄在赛场外围配套打造特色美食街区、农特产品展销专区,集中展示本土特色美食、优质农特产品,构建“观赛事、品美食、购特产”一体化沉浸式体验场景,有效拉长游客停留时长,提升旅居体验。

与此同时,镇雄还精准对接不同游客游玩需求,持续创新文旅业态、拓宽客源圈层。针对夏季夜间文旅消费短板,盘活夜间消费场景,通过街头市集、打铁花表演、美食展销等多元形式,补齐夜间经济发展弱项,构建“白天游玩康养、夜间休闲消费”的“白+黑”消费体系,让游客全天候有体验、有看点、有去处,极大丰富了旅居生活场景。

依托赛事流量的持续赋能,镇雄逐步构建起“以赛促旅、以居留人”的旅居转化新路径,推动短期赛事流量精准转化为稳定的文旅流量、实实在在的消费增量。

“以前避暑就是单纯找个凉快的地方静养,生活比较单调,现在既

野。从4月启动市场宣传,到7月28日首发团落地,该旅行社已累计为镇雄输送游客300余人。游客旅居时长实现显著提升,多数游客最初计划停留10天,体验后纷纷延长至20天、30天。谈及明年的客源,杜雨萍坦言:“我们今年已经预订完明年的合作酒店,今年到访的游客,明年大半都会再到镇雄避暑。”

游客的优质体验持续沉淀为良好市场口碑。最新文旅统计数据显示,随着“人间避暑·稀罕镇雄”品牌持续出圈,今年夏季省外涌入游客数量大幅上涨。短期观光旅行团批量发团,长周期旅居群体规模稳步扩容,部分游客选择租住小区住房、民宿,整月乃至整季停留避暑。城郊民宿、城区酒店入住率持续走高,餐饮、零售、交通等关联行业迎来消费旺季。

赛事搭台

一场“赛事”成就“一种生活”

清凉气候是镇雄避暑文旅的天然底色。镇雄深谙文旅长效发展的核心逻辑,以赛事为纽带,推动体育、文旅、消费深度融合,把短期赛事流量精准转化为稳定的文旅流量、实实在在的消费增量。

“以前避暑就是单纯找个凉快的地方静养,生活比较单调,现在既

镇雄：清凉资源扩容旅居增量 赛事流量撬动旅居留量

◆通讯员 李万琼 程芳 史敏

连日来,全国多地持续遭遇高温炙烤,空调成为夏日生活刚需。而位于滇川黔交界处的镇雄县,坐拥夏季平均气温19.8℃的清凉盛夏。立足得天独厚的气候资源,镇雄县持续擦亮“人间避暑·稀罕镇雄”旅居品牌,常态化举办各类文体赛事,以赛事集聚人气、引爆流量,推动过路游客转变为长期旅居群体,把短期客流转化为稳定旅游存量,加快实现从“引客到访”向“留人安居”的转变,走出一条生态赋能、赛事助推的旅居经济高质量发展新路。

凉引远客

一支旅行团见证避暑旅居新热潮

近日,一支106人的跨省旅行团抵达镇雄。大批重庆、四川游客通过网络推介、组团出行、亲友推荐等渠道,深度了解镇雄优质夏日生态资源,专程组团前来畅享天然清凉。

这支旅行团的到来并非偶然。来自四川上航旅行社的杜雨萍是此次旅行团的领队,拥有27年文旅行业从业经验,常年对接全国各地康养线路。她介绍,入夏以来,成都、重庆持续高温,大量游客不断咨询优质避暑目的地,不少游客对传统康养点位已经审美疲劳,镇雄顺势进入大众视

