

速度与激情



▲CTCC株洲站比赛现场。株洲汽博园供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/旷昆红 通讯员/章懿哲)10月24日,2021年CTCC中国汽车场地职业联赛第三分站决赛在株洲国际赛车场举行发车仪式。

CTCC是中国首屈一指的汽车专业赛事,集合了GT赛车、TCR房车赛车、改装车赛车、单一品牌车型杯赛等一系列中国黄金赛车运动联赛。本次的CTCC,根据赛车的技术规格不同,分为TCR杯、超级杯和NGCC杯。长安、领克、名爵、上汽大众、东风风神等厂商的12支车队共40名车手

汇聚于此,一决高下。株洲国际赛车场是“中国拥有最大高低落差的赛车场”“中国拥有最大横向坡度的赛车场”,要想取得好成绩,绝非易事。比赛从10月21日开始,各组别在经历了练习、四个回合的排位赛后进行决赛。天气从阴雨到晴好,赛道从湿滑到干燥,追逐、近身攻防大战的场面不断上演。

10月30日—31日,另一国家级比赛——CKC中国卡丁车锦标赛将在株洲国际卡丁车场举行,上演另一番速度与激情。

农村产权流转交易中心运营一年效果如何?

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/邓伟勇 通讯员/尹照)为推进农村产权交易规范化、制度化,2020年11月9日,我市农村产权流转交易中心正式启动运营。一年来,效果如何?

平台 设市级交易场所,分设5个县市区区级交易机构

乡村振兴的大背景下,如何唤醒沉睡的资产?醴陵天睿公司通过株洲农交中心从相邻的多个村组流转了1000多亩农田,让当地农民实现了土地租金收入、产业分红收入的“双增加”。

这一切都得益于株洲农村产权流转交易中心的建立。2018年6月,我市被确定为全国第一批、湖南第一个全国农村集体产权制度改革整体推进试点市。通过完成清产

核资、成员身份确认、建立新型农村集体经济组织、有序推进股份制改革等“规定动作”,为组建农村产权流转交易市场体系奠定了良好的基础。去年11月9日,全市唯一从事农村产权流转交易业务的专业服务平台——株洲农村产权流转交易中心正式启动运营,设立了市级交易场所,并分设了醴陵市、攸县、茶陵县、炎陵县、淅口区等5个县市区级的交易机构。

运营 不断丰富交易品类,助力乡村振兴

株洲农交中心以深化农村产权制度改革为理念,以农业经营主体为服务对象,全面打好“建好、管好、护好、运营好”组合拳,助力乡村振兴。

经过摸索,我市明确提出构建“市县两级交易,市县镇村四级服务”的农村产权交易服务体系,确定农村土地经营权、农村宅基地使用权、农村集体经营性建设用地使用权等9大类交易品种进入平台交易。

立足服务“三农”,积极拓展服务范围。中心在原有的农村

产权交易类品种的基础上,对水面经营权、集体经营性建设用地使用权交易等方面进行探索。目前,水面经营权已实现挂牌交易,经营性集体建设用地使用权已完成集体用地管理

办法编制工作。数据显示,自正式启动运营以来,中心累计完成交易项目480宗,交易金额合计5.33亿元,流转总面积达到22.1万亩,其中土地经营权流转总面积10万亩,林权流转总面积12.1万亩。

市生态环境局获评全国生态环境宣传工作先进单位

株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌 通讯员/崔林

10月21日,全国环境宣传工作会议召开,株洲市生态环境局获评“全国宣传工作先进单位”,并在会上作典型发言,湖南唯一。

这个荣誉闪亮而沉甸甸,背后更是凝聚着全体株洲生态环境人对生态文明建设的执着追求和无私奉献。



▲碧水蓝天的美丽株洲。记者/谢慧 摄

制度保障,筑牢生态保护网

生态文明建设绝不是搞突击。株洲经验是“有全局、有远见”的结果。

市生态环境局在全国率先出台了《生态文明宣传教育工作指导意见》等文件,并在全省率先完成“四严四基”试点中“建设生态环境保护宣传工作相关机制”任务,为生态文明宣传教育制度体系的建设探索了路径、提供了思路、打造了样板。

宣传舆论战起到重要作用。我市努力形成“党委领导、政府主导、全民参与”的环境宣教工作大格局,主动将习

近平生态文明思想纳入各级党委(党组)理论学习中心组学习的重要内容,并将学习情况纳入各单位各部门绩效考核评估。

此外,将生态文明教育摆上中小学素质教育的突出位置,通过编印配套教材,编辑适合青少年学习的“课程包”,广泛开展生态文明宣传和实践活动。例如,2020年7月,我市在全省率先打造了学习强国“生态文明专属课程包”,积极引导广大人民群众认识、体验、关注生态环境。

改革创新,释放生态新动能

信息时代,陈旧的宣传方式很容易引起群众的“审美疲劳”,难以打开群众的“胃口”。因此,市生态环境局不断创新宣传方式,倡导环境宣传进机关、进企业、进学校、进社区、进农村、进网络,广泛开展生态文明宣传和实践活动。

以进社区为例,先后在全市30余个社区搭建舞台,开展知识抢答、文艺演出等活动,吸引10万余名群众参与。此外,牵头举办六五环境日湖南主场活动,先后开展“向往生态文明绘画、征文活动”等一系列活动,将环境宣传教育与党史学习教育、庆祝建党100周年等主题相结合,实现全社会各个阶层、各个领域全覆盖。

精准施策,推进治污攻坚战

近年来,市生态环境局深入贯彻习近平生态文明思想,全力以赴打好蓝天保卫战、碧水攻坚战、净土持久战、宣传舆论战,以战天斗地,实现了城市的脱胎换骨。

市区空气优良天数从2013年的214天增加到2020年的317天,空气综合指数实现“连年降”;主要江河水质实现了Ⅱ类水,耕地安全利用率达

到91%以上。株洲实现了从“全国十大空气污染城市”到“中国绿水青山典范城市”的华丽蝶变。

该局还举办了一批极具株洲特色的生态文明建设成果和环境宣传活动,先后形成原创舞台剧《蝶变》、歌曲《生态文明之歌》、微电影《小山小水穿越株洲十二时辰记》、纪录片《初心与使命》、书籍《向往生态文明家书》等一大批极具株洲特色的生态环境文化产品。

滴水穿石,久久为功。在经济社会快速发展的同时,全市生态环境质量持续改善,生态环境保护基础筑牢。株洲市民对生态环境工作的知晓率已由2016年的55%提升到去年的94%以上。生态环境宣传工作的“株洲智慧”“株洲样板”正受到越来越多关注。



抓住秋天的“尾巴” “霜降”注意这些细节!

年年秋色最深,岁岁霜降日日寒。一枚落叶,一缕秋风,一场秋雨;季节辗转,转眼,又是一年霜降。作为秋天最后一个节气,该节气冷空气活动频繁,气温变化加剧,昼夜温差增大。

►图片来源:网络



防寒保暖,多食蔬果

霜降时节气温骤降,是慢性呼吸道疾病、心脑血管疾病、胃肠道疾病及骨关节疾病复发高峰期,市民朋友们务必首先注意防寒保暖,避免湿邪、寒邪侵入身体,而腰、背、膝、足的保暖尤为重要。户外锻炼适时适量并持之以恒,以增强体质;老年人运动,应注意减少

霜降菜谱推荐

牛肉萝卜汤 霜降多胃病,寒冷对胃刺激较大。牛肉营养丰富,富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及B族维生素,而且还有暖胃作用,是秋冬季节补益身体的佳品。萝卜和牛肉搭配,既能健脾暖胃,也能

适当晒太阳,促进活性维生素D合成

紫外线虽会伤害皮肤,但适当地晒晒太阳,还是可以促进身体合成活性维生素D——帮助身体吸收钙。骨质疏松的根源是缺钙,而钙的吸收和利用需要活性维生素D。人的皮肤可以合成维生素D,但经过阳光照射、肝脏代谢后才能形成活性维生素D。

户外运动,预防近视

科学研究报告表明,增加户外活动的,可以降低近视的发生率。早在2000年,科学家们就已经发现儿童每周户外活动时间越长,发生近视的风险越低。更有一些科学家长达3年的时间去跟踪调查小学、中学的学生们,发现无论是放松休闲还是体育运动,10岁以前的儿童只要花大量时间在户外,就不容易患近视。

霜降户外“3层穿衣法则”

内部排汗层:贴身穿着,主要功能是速干、排汗;不建议选择纯棉材质的,纯棉衣物汗湿后干燥速度慢。 外部防风层:可选择防风防雨外套。

秋季游玩,警惕恙虫病

进入秋季后,户外野营、游玩等情况增多,遭遇恙虫的风险也随之增大。恙虫喜欢潜伏草丛中或树叶上,一旦有机会,就会通过裤脚或领口爬入,在皮肤处叮咬,使人患上恙虫病。恙虫病症状主要有:发热、焦痂、溃

膝关节的负重。 深秋最宜平补肝肾,多食经霜打的蔬菜和水果,不但味道鲜美,亦可健脾养胃,益气滋阴。秋燥伤津,宜常食梨子、苹果、柑橘、石榴、柿子、芥菜、萝卜、板栗等,以利养阴润燥,宣肺止咳。

驱寒。 牛肉洗净切块,白萝卜去皮切块,加适量清水及胡椒、姜、葱等调料煮至牛肉熟烂,加少量盐再煮一会儿后放入香菜即可。白萝卜有祛痰消食的作用,牛肉能补脾胃,一起煲汤是养胃的好选择。

如今很多年轻人喜欢宅在家,缺少阳光照射。偶尔出门,也习惯先做好防晒不留死角。久而久之,就在不知不觉中缺钙了!而且即便吃钙片补钙,如果不能很好吸收和利用钙也不行。专家建议多参加户外活动,适当增加光照时间,促进身体合成活性维生素D。

内物质的分泌;一定程度上,光照越强,身体的多巴胺释放量就越多。多巴胺是一种神经传导物质,和愉快、满足、积极的感觉有关,同时它也作用于我们的眼球,不仅可以调控眼睛里的视觉信息传递,也可以调控巩膜、视网膜的发育。多巴胺分泌多了,能有效阻碍眼睛的拉长,使得光线准确地落在视网膜上形成清晰的图像,从而起到预防近视的作用。

以考虑抓绒衣或轻薄羽绒服,不建议穿毛衣,携带不便、收纳占空间。 中间保暖层:主要功能是保暖;可

痒、皮疹等,严重者可因心肺肾衰竭危及生命。医生提示,户外活动后如出现不明原因发热,请仔细检查身上有无虫叮咬后的焦痂,并尽快就医就诊。(综合新华社、工人日报、瞭望东方周刊等)

秋冬季谨防诺如病毒感染 这些知识学起来!

周日,当我生无可恋躺在沙发上,就听见坐在边上的老公连连惊呼:“乖乖,97名幼儿园孩子发热、呕吐,50多人确诊感染……”或许你会想:“又不是‘新冠’,有啥好紧张?”那你可错了!论“战斗力”,在某些方面,它能和“新冠”一决高下。

每年10月到次年3月,是诺如病毒的“高光时刻”,这货“案底累累”,着实不好惹。全国已有多所幼儿园、学校停课,一人感染得病,全班“团灭”。

诺如 病毒中的“战斗机”

诺如病毒是一种肠道病毒。感染48小时内,患者会出现呕吐、腹泻、发烧等症状。若频繁呕吐、腹泻,极少数患者会因脱水发展为重症,从而丢掉性命。诺如病毒有以下几个特点:

01 易被传染 如果吃了含病毒感染的食物和水,或触摸病毒污染物不洗手吃东西,就容易感染。更有甚者,和患者同住一个不通风的室内,吸入被污染的空气也会被感染。

02 “老少通杀” 该病毒爱对老弱病残人群“下手”,尤其是幼儿园、中小学生;一旦感染,症状严重,且病程较长,甚至有可能向重症发展。

03 传染性 诺如病毒传染性强,只需要10个病毒粒子就可以感染1000多人。

04 “抵抗力”强 诺如病毒对恶劣环境的“抵抗力”也很强,它耐低温、耐酸;同时,该病毒是亲水性病毒,75%的酒精不能将其杀灭。

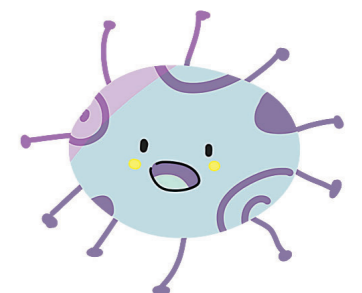
更为严重的是,该病毒没有抗生素或特效药可以治疗,只能依靠顽强的生命力自行“回血”。病毒变异快、亚型多,即使感染过“诺如”,也不能终身免疫。

不幸“中招”,口服补液盐是关键

诺如病毒感染属于自限性疾病,一般症状不重,须对呕吐、腹泻等症状进行对症处理,大部分患者2-3天即可恢复。而诺如病毒感染最重要的护理手段是及时、足量补充口服补液盐。

孩子感染诺如病毒并确诊后,从患病到症状完全消失后3天内须居家隔离;居家期间,尽量避免和家人近距离接触,以免传播他人。住所要经常开窗

“诺如”来了



▲图片来源:网络

果最好削皮吃,生吃蔬菜前最好用白开水再冲洗一遍,避免接触生水;食物煮熟煮透才能吃,饮用水要煮沸后饮用。

三、管住腿不乱跑,没事别凑热闹。少带孩子去人多拥挤的公共场所。班内有同学呕吐,要提醒孩子,及时离开现场并报告老师,减少感染几率;在家和学校要经常开窗,保持室内空气流通。

一定要妥善处理感染者呕吐物,最好购买或配制含氯消毒剂,用纱布、抹布等一次性吸水材料沾取5000~10000毫克/升的含氯消毒液完全覆盖污染物,小心清除干净。处理时,尤其要做好个人防护。

要像防“新冠”一样防“诺如”

“不怕空气突然安静,最怕孩子突然生病。”生活中,小编建议爸爸宝妈借鉴“新冠病毒”的部分预防策略避开“诺如”侵袭:

一、饭前洗手,病毒全摆脱。做饭前、吃饭前、如厕后,记得用“七步洗手法”洗净双手。

二、嘴巴勿乱动,切记吃熟食。蔬菜和水果要洗净,水

通风,保持室内空气流通;要使用独立饮食用具及生活用品;最好能安排独立的厕所。

(本报综合)