

## 涿口区:创业贷款助返乡人员圆“老板梦”

株洲日报·掌上株洲记者/邹怡敏  
通讯员/肖博成 王洋

贴胶带、打印货单、把商品装箱。4月26日,涿口区渔田镇梓湖村一间门店里,返乡90后赖汉钦正在工作。在创业贷款政策支持下,他靠着一台电脑、一根网线、4个货架,圆了自己的“老板梦”。

2019年,赖汉钦虽然是医学院毕业,但一直对开店充满兴趣,尤其是文体用品店,平常喜欢研究“线上+线下”的经营模式。“渔田镇上没有一家专业的文体卖场或购物中心,乡亲们要买办器材和体育用品,更多的是去涿口城区买。”赖汉钦盘算着,不如自己从长沙返乡开文体用品店,既可以发挥专长,又可以就近照顾父母,还方便乡亲们购物。

想法虽很好,但创业没有资金是最大的难题。“区人社局工作人员告诉我,大学生只要提供毕业证、征信证明、身份证明等资料,就可申请大学生自主创业贷款,由政府贴息3年,可贷15万元。自主创业自经营一年以上,可以享受一次性创业补贴5000元。”赖汉钦介绍,在区人社局帮助下,他仅花了一个上午就完成了创业贷款的资料申报,当月,15万元贷款资金就发放到位。获得贷款后,赖汉钦装修好了店铺,2020年2月,小店正式开业。

这两年受疫情影响,许多线下门店遭遇寒冬,但赖汉钦用心经营,小店销售业绩不错。最近,他的店入驻了湖南省政府政府采购平台,销售渠道进一步扩大。

返乡创业人员是推动乡村振兴、城市发展的重要力量,涿口区大力支持农民工、大中专院校毕业生、退役军人等返乡入乡创业,鼓励能工巧匠和“田秀才”“土专家”等返乡创业,人社部门就近提供创业咨询、项目推介、开业指导、政策申请、社保接续等服务,帮助返乡人员解决企业开办、经营、发展过程中遇到的资金不足、资源不足等难题。近年来,该区已发放创业担保贷款500多万元,14名返乡创业人员享受受到政策的阳光雨露。

## 攸县:吹响“前哨” 培育乡村市场主体

株洲日报·掌上株洲记者/陈迪  
通讯员/刘卫红

装线、缝纫、组合、打包……4月25日,在攸县谭桥街道潭洲社区,李金良的服装加工厂正式开张,十多名工人各司其职,一件件成品送入货仓。从今年2月决定返乡创业,到建厂开业,仅不到2个月时间。

李金良说,在广东从事服装采购10多年,他积累了丰富的经验,早就有了创业念头,可广州高昂的场地租赁费用,让他望而却步。

2月中旬,谭桥街道潭洲社区党委书记武志华得知李金良的创业意向后,主动拨去电话,聊起办厂事宜,这令李金良颇为心动,遂踏上了返乡圆梦之旅。

“我告诉他,社区不仅有场地,而且政策更加优惠。”武志华说,在李金良回家前,社区就联系好了一个面积180平方米的厂房,解决了办厂最大的难题。

随后,李金良在注册登记时也是一路

“绿灯”,如今,服装厂开张。他算了一笔细账,在家办厂比在广东办厂的成本,至少节省50%。

同样,4月26日,位于谭桥街道流和社区金宝玩具厂内,30多名员工正在赶制订单。玩具厂负责人周小文说,其实回乡办厂前,他心里没底,只是抱着试一试的态度。

“我对玩具行业非常了解,毕竟在东莞从业20多年。”周小文说,回家前,最担心的是招工的问题,没想到社区将招工信息发布到“湘就业”平台上,村民们得到消息后积极务工,经过两个月技能培训,20名工人于3月份顺利上岗。

时下,攸县在各村设立“前哨”,从市场主体培育、落地到壮大,让创业者安心创业。今年以来,攸县充分依托村级职能,靠前服务,各村建立了外出人脉信息管理机制,从17万外出务工人员中初步摸排,筛选建立人脉信息近700条,并专设岗位积极跟进已落地项目。目前,还有皮具制品厂等7个小项目正在火热建设中。

## 醴陵携手湘东同治生态环境

株洲日报·掌上株洲讯(记者/刘毅 通讯员/叶佳鑫) 4月27日,株洲市生态环境局醴陵分局与萍乡市湘东区生态环境局签订《生态环境保护区域合作框架协议》,将通过建立“四项机制”,推进两地生态环境协同治理。

醴陵市与湘东区交通相通、人文相亲、历史相近、产业相交。近年来,随着湘赣边区域合作示范区建设的不断推进,两地在产业共进、社会共治等方面,开展了一系列积极有益探索。

根据协议,两地将建立深入打好污染防治攻坚战的新机制,围绕大气、水、土壤等重点领域,推动生态环境和污染源数据的信息互通、结果互认、数据共享;建立联合执法机制,定期开展区域生态环境保护联合巡查执法专项行动,严厉查处违法排污、倾倒垃圾、固体废物及危险废物非法转运等行为,坚决打击危害生态环境的违法行为;建立突发事件应急联动机制,协同应对处置跨区域突发环境事件,根据实际需求,及时在应急监测仪器、应急物资和应急专家等方面提供相互支援,实现环境应急资源的共享;建立工作会商和交流机制,双方每季度召开不少于1次联席会议,协调推进跨界污染防治、污染投诉、纠纷处理及环境应急管理等工作,经常性开展污染防治、生态环境执法等工作做法经验的交流。

两地环保部门负责人表示,将深化湘赣边区域生态环境联防联控,携手打好污染防治攻坚战。

## 志愿服务进网格护文明



连日来,涿口区乡村振兴局的干部职工下沉到涿口镇向阳社区网格,开展文明创建“敲门行动”,逐户宣讲文明知识,同时成立两组志愿服务队,对街道、楼栋里的垃圾和杂物进行清理,对道路旁、电线杆、楼道墙体上的“牛皮癣”予以清除。

坚决打好全国文明城市创建攻坚战、持久战,涿口区城管委牵头,区域管局、交警大队等多部门联合,重点整治占道经营、车辆违停、“牛皮癣”、飞线充电等市容乱象,通过党员干部志愿服务队示范引领和负面曝光,引导群众养成文明习惯,激活文明城市创建内生动力,营造“人人参与、人人共建、人人共享”的良好氛围。

株洲日报·掌上株洲记者/邹怡敏 通讯员/冯超 摄

## 涵养“绿水青山”,收获“金山银山” 25家农业经营主体缘何落户官塘村

株洲日报·掌上株洲记者/邹怡敏  
通讯员/肖尧 田婧杨

4月24日,阳光明媚,涿口区渔田镇官塘村的小龙虾养殖基地,瘦瘦黑黑的刘吉让穿着下水裤,正在水塘里收网取虾。网里,又肥又大的小龙虾活蹦乱跳,不一会儿,刘吉让就装了几大筐。

“我采用山泉水养殖,小龙虾肉质很鲜嫩。”刘吉让乐呵呵地抓起一只虾向记者展示,只见小龙虾的“腰围”比刘吉让的大拇指还要粗,而且外壳非常干净。

今年33岁的刘吉让是怀化溆浦人,早年在深圳做机加工,近两年受疫情影响,公司业绩下滑,他不得已结束在在深圳的事业。一次偶然机会,刘吉让跟朋友去涿口玩,听说涿口一带养小龙虾的人不少,且效益不错,便萌生了来涿口创业的想法。经过一番考察,今年2月,刘吉让在官塘村流转了100余亩土地,投放虾苗1500多公斤。

最近,刘吉让养的小龙虾开始陆续出

笼,每天卖出100多公斤,销售额超过3000元。“接下来,我打算尝试自己繁育虾苗,扩增养殖面积,这里山好水好,我不光要自己赚钱,还希望带动附近的村民一起赚钱。”刘吉让说。

被“绿水青山”吸引到官塘村来的不止刘吉让。安徽人李奕根有着60余年的茯苓种植经验,这些天,荣康药业官塘村茯苓种植基地初具雏形,身为技术员的他吃住在基地,每天忙着平整土地、搬运菌种、嫁接松木,为试种作准备。“官塘村林业资源丰富、气候适宜,适合种植茯苓。”李奕根说。

今年,在村支两委邀请下,荣康药业多次派出专班到官塘村调研考察,最终于2月份启动林下茯苓示范种植项目。“我们15000棵茯苓种子近期就会到,只要天晴,立马下种。”李奕根介绍,今年进行小范围示范种植,明年将会在官塘村打造一个上千亩的种植基地。

“绿水青山就是金山银山”。近年来,官塘村通过党建引领,一方面向上级部门



刘吉让正在基地捞龙虾。通讯员供图

争项目,修村道,改电网,持续优化营商环境;一方面引导群众广泛开展绿化美化行动,成功跻身省级美丽乡村示范村。环境好了,群众的幸福指数越来越高,吸引公司、合作社等农业经营主体来村里投资兴业,底气也越来越足。截至目前,官塘村

共引入、培育新型农业经营主体25家,总投资超1000万元,其中23家完成注册,15家启动建设,2家正在筹备中。如今,小龙虾、黄牛、黑山羊……一个个特色鲜明的农业产业在官塘村开花结果,带来“金山银山”的满满希望。

## 万物

织密基金监管网 共筑医保防护线

## 举报欺诈骗保行为 最高奖励10万元!

周玮明 龙捷

上一期(4月22日B4版),我们重点介绍了定点医疗机构、定点零售药店的常见欺诈骗保行为。其实,参保人员将本人的医疗保障凭证借给他人就医或持他人医疗保障凭证冒充就医等行为,都涉嫌欺诈骗保。

医保基金是老百姓的“救命钱”,具有“专款专用”的性质,将医保基金视作“唐僧肉”而发生的欺诈骗保行为,最终损害的是每一个参保人的切身利益。为此国家医保局与财政部联合建立了欺诈骗保举报奖励制度,最高奖励达到10万元。

### 参保人员 常见欺诈骗保行为有哪些?

市医保局相关负责人介绍,曾经有参保人从药贩子手中购买住院假发票并返回参保地报销,后被举报,经查证最终因构成诈骗罪被依法处置。

具体来说,参保人员常见欺诈骗保行为包括:

1. 利用虚假医疗服务票据、医疗文书,骗取医疗保障基金的;
2. 将本人的医疗保障凭证借给他人就医或持他人医疗保障凭证冒充就医的;
3. 非法使用医疗保障身份证,套取药品耗材等,倒买倒卖非法牟利的;
4. 涉及参保人员的其他欺诈骗取医疗保障基金行为。

### 最高奖励10万元! 举报可采取以下方式

2018年12月,国家医保局与财政部联合宣布,建立欺诈骗保举报奖励制度,提供欺诈骗保线索者,经查实举报线索,按照涉案金额给予举报人一定比例的奖励金,最高奖励10万元。

1. 电话举报:拨打株洲市医疗保障局打击欺诈骗保举报电话:0731-28681697;
2. 邮箱举报:可通过发送邮件到株洲市医保局举报邮箱 zzyzbtsj@sinac.com 进行举报投诉。
3. 写信举报:将举报信及相关书面材料邮寄至株洲市医保局基金监管和法规科(株洲市天元区长江北路118号)。

## 主食怎么吃?

## 只吃馒头米饭你就亏大了!

过去,主食是我们餐桌上的主角。但近些年来,这个主角的地位在逐渐动摇,比如晚饭少吃主食、减肥要少吃主食,糖尿病更要少吃主食……

但有这样一个传言,50岁后要逐渐增加碳水化合物摄入量,这样可以降低死亡率,这种说法是不是正确呢?

### 不吃主食对健康危害大

人体有两个器官,它的主要能量来源是主食。

一个是大脑,脑细胞的活动需要血糖,血糖实际上就是碳水化合物,来自于主食。主食通常富含碳水化合物的谷薯类食物,碳水化合物是人体能量的主要来源,能最快速度地消化吸收,转变为葡萄糖进入血液供大脑和肌肉利用。

如果少吃主食或吃得太少,血糖太低,大脑反应也会迟钝,感觉注意力没有那么集中,还容易犯困等,这就是身体缺少糖原的一个最主要的反应。另外肌肉收缩也是通过肌糖原产生能量,让肌肉进行收缩。

如果身体长期缺少主食,势必会带来整体功能的不和谐,甚至出现一些器官的损害。

### 主食不可或缺,中老年人宜多吃主食

其实中老年人相对来说胃肠道道比较弱,而碳水化合物相对是比较容易吸收的。如果吃了肉和油,脂肪对于老年人来说代谢是比较缓慢的,血脂、血压的升高跟油和肉吃多了也有关系。所以老年人尽可能多吃一些容易消化吸收的碳水化合物类主食。

其实国内外的研究都发现,如果只吃主食想让人超重和肥胖,其实是很困难的。“罪魁祸首”在于我们现在吃了很多的肉和油,脂肪摄入量。中国营养学会一直在倡导,一定把肉和动物油、植物油控制住,膳食要均衡,主食的摄入量是不可少的。

主食摄入量多少比较合适呢?

主食的摄入量因人而异。

年轻人:建议每天至少要达到150克到250克的主食,一顿饭至少要吃到50克的主食。

老年人:老年人的胃肠道功



能是下降的,所以他们比较喜欢吃粥,建议一碗200毫升左右的粥最好再搭配一些主食,比如说馒头或饼之类的,干稀搭配,这样吃起来会更舒服。

### 主食选择有技巧

大米、白面的缺点在于主要含淀粉,维生素和膳食纤维含量非常低。同时,白米、白面口感好,吃起来容易消化,但并不耐饿,所以现在建议大家粗细搭配着吃,代替部分精米、白面等主食,尽可能多吃一些粗粮和杂豆。

### 主食中蛋白质冠军:燕麦

燕麦中的蛋白质含量在谷物中是最高的,而且其氨基酸构成和消化吸收率也较高。除了这个优势外,燕麦还富含具有调控血糖和血脂功能的β葡聚糖。

但是需要注意的是,市场上很多号称营养麦片的产品,含燕麦的比例很低,保健作用有限。

所以,购买时需要看配料表,如果添加了植脂末、香精等物质,就不要选了。

### 主食中胡萝卜素冠军:红薯

胡萝卜素能在人体内转化成维生素A,有保护视力、预防夜盲症、防止皮肤干燥和增强人体免疫力等作用。淀粉类食物中,红薯的胡萝卜素含量最高,达到每100克中含750微克。

红薯含有非常丰富的膳食纤维,膳食纤维不能被我们消化吸收,在肠道可以阻碍糖的吸收,可

以阻碍脂肪的吸收,对于控制血糖是有好处的,而且它含有丰富的矿物质,对于控制血压也很好。

和米面相比,红薯中的淀粉相对较低,糖尿病患者可以用薯类代替主食去吃。

### 吃红薯时也要搭配蛋白质、肉、鸡蛋、豆制品,还要搭配上蔬菜,这样饮食更均衡,营养更丰富。不过,薯类每天的摄入量在50克至150克之间,摄入过多会胀气、反酸,对消化功能比较弱的人群来说更要控制好量。另外,生红薯中的淀粉难以被消化,所以一定要蒸透或烤熟。

### 主食中膳食纤维冠军:荞麦

膳食纤维具有预防便秘、保护肠道等作用。

《中国食物成分表》显示,每100克干带的荞麦中含膳食纤维13.3克,而大米仅含0.7克。荞麦中特有的成分——芦丁、槲皮素等能帮助调节餐后血糖。

### 主食中钙冠军:芸豆

数据显示,每100克干带芸豆含钙达349毫克,是黄豆的近两倍。

### 主食中维生素C冠军:土豆

维生素C具有多种生理功能,如抗氧化,增加人体免疫力,改善铁、钙和叶酸的利用等。每100克土豆中维生素C含量为27毫克,高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。并且,薯类食物富含淀粉,可以保护其中的维生素C。

(来自健康中国)

生活锦囊

## 连绵阴雨,室内如何除湿?

到了梅雨季节,南方室内很是潮湿。我们如何解决潮湿的问题?本期万物综合了有关信息。

### 一、不要长时间开窗户

虽然室内潮湿,但室外更湿。所以,我们身处南方,就一定要注意这样的问题,也就是减少开窗户的时间,这样外面的潮气就不会进来了。

### 二、室内放生石灰

生石灰对潮湿其实有一定的吸附能力,再加上生石灰本身价格也不是很贵,是比较经济的一种产品,所以用这种方法除湿的人还是比较多的。株洲人要是觉得家里潮湿,也可以在室内的角落里放上一些生石灰块,当然要注意宠物和孩子的安全。

### 三、减少养花

如果室内的湿度比较高,不妨减少养花养鱼,因为花草草还有鱼都是非常喜欢湿润的环境的,另外我们平时还要不断地给这些花草草还有鱼浇水、换水等,又会无形中增加了家里的湿度。当然,如果养了花草,在室内比较潮湿的环境,我们是尽量少浇水的。

### 四、注意电器

处在比较潮湿的环境,我们必须关注家里的电器。因为潮湿的天气里,家里的电器、插座什么的都会凝结出一些小水珠,如果不及时擦干的话,要是出现短路的情况还是比较危险的。在潮湿比较严重的季节,我们可用小风扇吹一吹,保持室内及电器干燥,当然有条件的话可以让专业的工作人员上门,检查一下电路问题。

### 五、橱柜除湿

橱柜除湿也不能忽略,有时候太潮湿,衣柜里会长霉,衣服上也会长期有一种霉味。此时,我们可以在橱柜里面放上一些木炭或者是除湿包,木炭有很好的吸附杂味的效果,除湿包会有非常好的吸湿的效果。

如果是碗筷橱柜的话,最好的是将洗干净碗晾干之后,之后再放进橱柜,这样橱柜里面的湿度就降下来了,碗筷也会很少滋生细菌了。

### 六、使用专业的除湿器

我们也可以使用一些专业的除湿器,现在有很多的电器商城都有专业的除湿器,除湿器价格一般在几百元到上千元不等,另外,空调也有除湿功能,此时,不妨把空调打开,用空调除湿,效果也很不错。

