

# 中共中央政治局会议建议 党的二十大10月16日在北京召开 大会将选举产生新一届中央委员会和中央纪律检查委员会

中共中央政治局8月30日召开会议,研究中国共产党第十九届中央委员会第七次全体会议和中国共产党第二十次全国代表大会筹备工作。中共中央总书记习近平主持会议。

会议决定,中国共产党第十九届中央委员会第七次全体会议于2022年10月9日在北京召开。中共中央政治局将向党的十九届七中全会建议,中国共产党第二十次全国代表大会于2022年10月16日在北京召开。

会议强调,中国共产党第二十次全国代表大会,是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。大会将高举中国特色社会主义伟大旗帜,坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,认真总结过去5年工作,全面总结新时代以来以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民坚持和发展中国特色社会主义取得的重大成就和宝贵经验,深入分析国际国内形势,全面把握新时代新征程党和国家事业发展新要求、人民群众新期待,制定行动纲领和大政方针,动员全党全国各族人民坚定历史自信、增强历史主动,守正创新、勇毅前行,继续统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局,继续扎实推进全体人民共同富裕,继续有力推进党的建设新的伟大工程,继续积极推动构建人类命运共同体,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

大会将选举产生新一届中央委员会和中央纪律检查委员会。会议指出,目前大会各项筹备工作进展顺利,要继续扎实做好大会筹备工作,确保大会胜利召开。会议还研究了其他事项。

(据新华社)

## 湘江西岸26家餐饮门店违建清零 沿线将新建景观文化墙



▲拆除餐饮门店违建。受访者供图  
▶景观文化墙效果图。受访部门供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/伍靖雯)湘江风光带河西段建成10余年以来,头一次美得如此纯粹。之所以这么说,是因为经过3个多月攻坚克难,沿线上万平方米餐饮门店违建全面清零了。

### 这里的“违建热”曾高烧难退

一直以来,提起湘江风光带,大家都惊艳于沿线江水的风华、姹紫嫣红的美景,然而从高空俯瞰,色彩却陷入灰暗——历史遗留的违法建筑杂乱无章地挤在各个角落,绝大多数低矮破旧,周边垃圾散落,但借着一方美景,简单挂个招牌就能摇身一变成“江景饭店”。

极具诱惑的经济利益,致使这里的“违建热”高烧难退。不管是老住户还是新来的经营者,都想方设法要“造”点面积,用于自己经营或转租牟利。

违建带来了利益,更伴随着安全隐患。肆意加建扩建导致房屋结构脆弱,火灾突出,加上临江餐饮经营绕不开的生态环保等问题,使这里成为城市顽疾,也成了历任城市管理者的“心病”。

### “百日攻坚”重点督办

今年5月起,我市全力开展拆违保安“百日攻坚”。市、区两级拆违保安工作领导小组对临江违建进行重点督办。

“每一处违建,都是真金白银的利益,我们感受到前所未有的压力和阻力。”天元区嵩山路街道办有关负责人介绍,其中最难的,当属几处有10余年历史的“反复性”违建,反反复复,让违建者对这次拆违行动不以为然。

“我们决心从最难的地方入手,打开突破口。”上述负责人介绍,他们成立了专班,前后花了近2个月时间反复给违建者做工作、讲政策,吃的闭门羹、碰的钉子不可胜数。也正是一次次坚持,终于打动了曾经的“钉子户”,点头答应拆除违建。

拆违面积超1万平方米

拆违要一把尺子量到底。一开始的违建摸排,只覆盖了湘江风光带红线范围内的22处餐饮门店。“我们自加压力,进一步扩大违建摸排范围,对非红线范围内的4处餐饮门店的违建部分,也一并进行拆除。”上述负责人介绍。

每一处违建都有详细的台账,随时可供查阅,正是这种公正透明的态度,让违建者心服口服,拆违速度也越来越快。

8月29日,湘江风光带河西段沿线26家餐饮门店的违建全部拆除完毕,拆违面积10642.96平方米。

违建不是一拆了之,还要打好拆违增绿、拆违改造、拆违兴业等“组合拳”。昨日,上述负责人向记者展示了他们的设计方案,通过在沿线新建景观文化墙,增加绿化、亮化景观对沿线餐饮门店进行统一设计、规划,让居民共享拆违控违后的美好成果。



## 聚集性活动非必要不举办

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/刘兰)近期全国多地出现本土新冠疫情,防控形势严峻复杂。8月30日,市疾控中心再次发布紧急提示,近10天以来有西藏、四川成都、湖北武汉、广东深圳、新疆、海南和其他国内疫情地区旅居史人员,要第一时间向所在社区(村)、工作单位或所住酒店报备,主动配合做好信息登记、核酸检测和健康监测等分类防控措施。对瞒报、谎报个人行程和健康状况的,将可能被依法追究法律责任。

据悉,近7天有中高风险区旅居史人员需落实7天隔离医学观察;近7天有低风险区旅居史来(返)株人员需落实3天2检,并做好健康监测;7天内有一定范围社区传播或已实施大范围社区管控措施的县区旅居史的入(返)湘人员,实施7天隔离医学观察。

值得注意的是,居家隔离期间,与对象共同居住人员均不能外出。居家健康监测除采样核酸外均不能外出(西藏、新疆、海南来返株人员,由属地提供上门采样服务);7天3检、3天2检和自我健康监测期间,最后一次核酸检测阴性结果出来前,非必要不参加聚集性活动、不进入公共场所,避免乘坐交通工具,建议居家不外出。确需外出的务必做好个人防护和扫场所码。

此外,按照“非必要不举办,谁主办、谁负责”的原则,我市将加强聚集性活动疫情防控。确需举办大型活动的,主办单位要切实落实疫情防控主体责任,至少提前2周向属地县(市、区)疫情防控指挥部报备评估,严格按照疫情防控工作方案和应急预案落实各项防控措施。

## 今年已查处酒醉驾4141起

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/付强)8月30日,全市交通问题顽瘴痼疾集中整治行动第四次新闻通气会召开。截至8月23日,今年全市道路交通安全形势平稳可控,交通事故四项指数分别同比下降40.75%、22.27%、43.2%、39.78%,未发生一起较大以上道路交通事故。

今年以来,全市累计整治144处风险路段;处罚货运源头企业47家,处罚货运源头单位违法行为140起,查处超限超载违法6238起;查处销售非标电动车经销商1起,查处低速三四轮电动车非法营运13起,查处使用报废的、擅自改装的车辆从事经营行为13起,查处从事机动车非法改装等活动的企业和个人3起。

截至8月20日,累计查处酒醉驾4141起,查处摩托车、电动自行车非法载人、闯红灯等交通违法行为47.3万起,查处公交车、出租车、工程运输车“野蛮驾驶”违法违规数量为10.4万起,撤销5人出租汽车驾驶员从业资格。

## 改善老人慢性便秘 从生活习惯入手

随着生活水平的提高以及我国人口老龄化趋势的加重,慢性便秘患病率呈明显上升的趋势。老年人慢性便秘不仅常见,而且患病率随年龄增加,已成为影响老人生活质量的一个重要因素。

慢性便秘的患病率在60岁及以上老年人群中为15%~20%,84岁及以上可达20.0%~37.3%,在接受长期照护的老年人中甚至高达80%。慢性便秘通常表现为排便次数减少(每周少于3次)、粪便干硬和(或)排便困难。排便困难主要包括排便费时费力、手动排便、排出困难、排便不尽感、肛门坠胀感等。尤其是老年人便秘的危害,主要表现在以下几个方面:加重心脑血管疾病;引发粪石性肠梗阻、肠壁溃疡、肠穿孔;诱发或加重痔疮、直肠脱垂;增加结肠癌风险;诱发或加重腹壁疝;引发精神心理障碍;导致尿潴留及尿道感染。

那么,如何防治老年人便秘呢?重点要从生活习惯入手。

### 一、摄入足够的膳食纤维

这是防治老年人慢性便秘的基础,因此,应有充足的膳食纤维的摄入(≥25克/天)。富含膳食纤维的食物口感较差,且老年人口腔咀嚼功能减退,难以下咽,应通过烹调工艺(细切、粉碎、调味等)制作成细软可口的食物。老年人应多食鲜、嫩的蔬菜瓜果,其富含可溶性纤维、维生素和水分。

### 二、足够的水分摄入

老年人对身体缺水不太敏感,要养成每天

分次少量饮水的习惯,即使口不渴也要喝水。每天的饮水量以1500~1700毫升为宜,每次50~100毫升,多饮用温开水或淡茶水,不喝或少喝含糖饮料。

### 三、合理运动、适当按摩

散步、太极拳等形式不限,以安全(不跌倒)、不感觉劳累为原则。避免久坐,对卧床患者,即使是坐起、站立或能在床边走动,对排便都是有益的。每天早晚躺在床上,以脐为中心按顺时针方向按摩腹部,促进排便。

### 四、建立正确的排便习惯

帮助老人培养良好的排便习惯,并共同制定按时排便表,利用生理规律建立排便条件反射,每天定时排便。老年人可在晨起或餐后2小时内尝试排便,排便时集中注意力,务必不要排便时玩手机、读书、看报等。

### 五、保护肠道益生菌

结肠内各种益生菌如乳酸菌、双歧菌等对大便的形成至关重要,益生菌的大量增殖,未被消化吸收或对身体无益的食物残渣才能在益生菌陪伴护送下排出体外。益生菌是益生菌的天敌,尽可能少用或不用,务必不能滥用,使用后应及时补充益生菌如喝酸奶等。

### 六、中医药治疗

中药(包括中成药制剂和汤剂)、针灸和推拿,经临床证实对治疗便秘有效,但须遵医嘱应用,谨防长期服用中药可能发生的药物性肝损伤以及其他不良反应。

### 七、心理治疗



▲网络供图。

加强心理疏导,提高患者对便秘的认知水平,使患者充分认识到便秘是可防可治的。良好的心理状态、睡眠及饮食习惯有助于缓解便秘,对有明显心理障碍的患者给予抗抑郁焦虑药物治疗,存在严重精神心理异常的患者应转至精神心理科接受专科治疗。

老年人便秘往往病程迁延,初发便秘时就应该及时到医院就诊,以排除其他器质性病变。定期医院复诊,有助于跟踪病情。如出现症状加重,严重影响生活,应及时就医就诊,接受治疗。

(摘编自《大众卫生报》)

## 家事锦囊

### 待机能耗是“隐藏的浪费”

家里的电器连着电源并没使用,电表却在悄悄走,由此带来的电耗就是待机能耗。与电器在使用中产生的有效能耗不同,待机能耗是一种不易被发现的“隐藏的浪费”。

有媒体记者走访发现,不少家庭的电视机、机顶盒都只用遥控器关掉,并没有关掉开关或切断电源;空调、油烟机、洗衣机这些常用家电都是全年通电待机状态。

国网山西省电力公司太原供电公司客户经理杨佳伟表示,以一部待机功率12W的路由器为例,如果按每日待机时间15小时计算,那么一个路由器一天的待机能耗是0.18度电,看起来好像不多,但一年下来就要耗电65.7度电。

国网山西省电力公司电力科学研究院高级工程师张敬做了个简单测算:将城镇家庭常见的电视机、机顶盒、路由器等12种电器计算在内,一户家庭每天的待机能耗约0.86度电。如果将一直运行却未使用的电热水器等电器加



“隐藏的浪费”须防止 新华社发 王鹏作

入,一户家庭每日浪费的能耗可达到1.52度电。“待机能耗带来的电费花销不大,容易被用户忽视。”张敬表示,但减少不必要的待机能耗,能够减少煤炭消费,降低碳排放,还可以降低基础负荷,缓解用电高峰期的负荷压力。

(摘编自《科技日报》)

## 生活提醒

### 遇“燃气检修员”先甄别身份

燃气安全关乎千家万户,不过有人似乎认准了人们的这种心理开始行骗。

近日,一名自称燃气公司工作人员的男子,敲开了家住四川乐山书香门第小区的黄女士家门,说要对地家的燃气设备进行安全检查。随后,该男子表示,黄女士家的燃气管不符合安全要求,要换。黄女士询问价格,对方告知要两百元。“有问题的话一般只建议换,哪有直接让出钱换的?况且一根管子要价200元!”觉得不对劲的黄女士立马给小区物业公司打了电话。物业公司发现,该男子出示的工作证显示的是一家燃气设备销售公司,而非提供燃气服务的燃气公司。

梳理发现,黄女士的遭遇并非个案,乐山市

市中区苏稽镇的向先生也遭遇同样的骗局。

乐山市燃气有限责任公司客服中心负责人介绍,燃气公司工作人员上门开展安全检查,不会向用户推销任何燃气设备。即使用户需要燃气公司更换安装设备,也需要用户填写委托书,然后在网上或者营业窗口办理申请缴费业务,而不会直接向住户收取费用。燃气公司工作人员入户安全检查前,会提前通知小区物业公司、张贴公告。检查时,会统一着装,佩戴工作证件,服装、工作证、检查设备上,都印制有燃气公司的字样。如遇到主动上门开展燃气安全检查的,一定要仔细甄别身份。

(摘编自《成都商报》)

## 生活宝典

### 购物袋也要“生熟”分开

随着人们环保意识的提升,如今,自带购物袋的人多了起来。但很少有人注意到,使用购物袋,生、熟食也应该分开。

不少生肉或蔬果含有李斯特菌、沙门氏菌等细菌。这些细菌离开物件或有机物后只要环境适宜,仍可以存活,并继续繁殖。譬如购物后把蔬菜从环保袋取出,但细菌依然有可能在购物袋内滋生,当细菌数量多时,即使是简单接触也可能致病。购物袋一旦装过生的食物和肉类,细菌便可随着受污染的袋子传播到熟食上。因此,购买食物时,应准备至少两个购物袋,将熟食与生的食物分开。平日应该定期清洗购物袋,然后在太阳下晾晒。

(摘编自《鄂尔多斯晚报》)

### 洗衣液放太多 当心诱发过敏

洗衣液是生活中常用之物。很多人觉得,洗衣液用得越多洗得越干净。其实,如果加入太多,反而会对健康产生危害。

洗衣液过多形成残留,不仅会造成衣服变色、加快老化,还会接触皮肤引起过敏,甚至与人体蛋白质发生进一步反应增加过敏风险。因此,在洗衣服时,特别是洗内衣时,要注意漂洗彻底。由于不同产品化学制剂不同,难以给出统一的洗衣液用量标准,建议参考产品说明书,或是根据洗衣之后的状态进行判断,以便下次调整用量。比如,易出泡沫的洗衣液,可以通过清洗后水中泡沫多少来判断。用手搅动一下,观察水中泡沫,如果在15秒内消失,说明衣服基本漂洗干净;如果泡沫长时间不消失,则可能没有洗净或洗衣液放多了,需要继续漂洗。

(摘编自《阳泉晚报》)

