

深入学习贯彻党的十九届五中全会精神

【编者按】

日前,市社科联按照市委部署要求,积极搭建平台,深入开展学习贯彻党的十九届五中全会精神活动,广大哲学社会科学工作者紧密围绕习近平总书记在全会上的重要讲话和《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》,全面系统学习,紧密联系实际深入思考,努力掌握全会精神的丰富内涵和核心要义。现将部分专家学者从不同方面、多个角度畅谈学习贯彻党的十九届五中全会精神的心得体会予以刊发,以飨读者。

全面提高对外开放水平,推进贸易创新发展

林常青

党的十九届五中全会明确提出,“全面提高对外开放水平,推动贸易和投资自由化便利化,推进贸易创新发展”。株洲市应结合自身外贸的现状和发展特点,从科技创新、制度创新、模式创新和业态创新四个方面着手,推动对外贸易创新发展。

一、深化企业自主创新能力

目前株洲市部分产业链供应链面临瓶颈短板,关键配件及技术面临打压和封锁,因此株洲企业应当将自主创新能力建设摆在核心地位,提升创新链整体效能。

引导创新资源向企业集聚。加快形成以企业为主体、市场为导向、产学研用相结合的技术创新体系。完善技术创新投入长效机制,全面落实鼓励企业创新的各项优惠政策,充分发挥自主创新专项资金杠杆作用,全面鼓励和引导企业加大创新投入。

建立全市科技型企业培育库。实施梯度培育计划,高度整合创新资源,大力开展科技招商,形成以骨干高新技术企业为龙头,“专、精、特”科技型中小企业为支撑的多层次共同创新格局。

深化产学研合作。扩大科技交流与合作,加强创新人才库、技术需求库、科技成果库“三个

库”建设。

二、发挥自由贸易试验区制度创新作用

2020年湖南自贸试验区正式获批,株洲市要坚持抓好制度集成创新,让新一批可推广可复制的制度成果涌现出来,形成新经验、新认识、新方案,为不断丰富更高层次开放型经济新体制提供源头活水。

一方面,株洲市轨道交通装备、通用航空、新能源汽车等智能制造产业可利用其重点产业的发展契机和地理优势,全面贯彻湖南自由贸易试验区可复制可推广的基本要求,带动株洲市新兴产业和特色产业的发展。

另一方面,株洲市国家高新技术产业开发区可借鉴自由贸易试验区长沙片区先进的发展经验,继续融入国家自主创新示范区建设,以创新释放新动能,加快传统产业升级改造。

三、积极探索外贸发展新模式

创新发展加工贸易。积极对接沿海发达地区,加快承接劳动密集型产业和加工组装产能的转移,提升园区承载能力,因地制宜发展加工贸易,形成产业集群。充分发挥保税物流中心政策叠加优势,鼓励加

工贸易企业向区内集中,对区内加工贸易企业在厂房租赁、装修、搬迁物流等方面给予政策优惠。

大力发展服务贸易。支持轨道交通、航空和新能源等企业,提升服务外包专业化、规模化、品牌化水平,做大做强服务贸易,提升高技术、高附加值服务占比。推动外贸与文化、旅游融合发展,促进文化产品出口,吸引入境人员来株洲旅游,培育国际旅游服务品牌。

四、加快培育外贸发展新业态

加快二手车出口基地建设。加快推进开拓重点海外二手车销售市场,建立完善出口二手车的维修和保养体系、打通和熟悉国内外物流通道、打造和规范集中的二手车交易市场等工作。

推进芦淞服饰、醴陵陶瓷开展市场采购贸易方式。利用芦淞服饰、醴陵陶瓷产业优势,积极对接省商务厅、长沙海关等部门,加快在高桥市场采购贸易平台设立株洲芦淞服饰展示推广区域。

推进株洲市跨境电商平台建设。大力开展电商平台引进合作,开展进口产品展示展销模式试点,带动线上线下国际营销业务。

(作者单位:湖南工业大学经济与贸易学院)

坚持“两山”理念 推动绿色发展

刘宝磊

党的十九届五中全会提出,推动绿色发展,促进人与自然和谐共生,关键是要坚持“绿水青山就是金山银山”理念。

“两山”理念传承了我国重视生态的哲学思想和文化传统。2005年8月15日,时任浙江省委第一书记的习近平首次提出“绿水青山就是金山银山”理念。15年来,“两山”理念为中国的生态文明建设提供了迷途、指明了方向,推动着中国迈向绿色发展的康庄大道,彰显着习近平生态文明思想的伟力,诠释着“生态兴则文明兴”的深邃历史观。全会提出要“尊重自然、顺应自然、保护自然”,再次体现了中华民族“天人合一”的哲学思想和重视生态的文化传统。

“两山”理念确立了我国绿色发展的道路。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央,准确把握人类文明发展趋势,从中华民族永续发展的战略高度,从构筑人类命运共同体的全球视野出发,将坚持人与自然和谐共生纳入新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略,深刻回答了为什么建设生态文明、建设怎样

的生态文明以及如何建设生态文明的重大理论和实践问题,提出一系列新理念新思想新战略,形成了习近平生态文明思想,为新时代生态文明建设提供了指引和根本遵循。

“两山”理念展现了株洲工业文明的新面貌。作为因工业而生、因工业而立的株洲,曾经是全国污染最严重的城市之一,污水横流、工业废渣随处可见,工业废气萦绕天空。株洲历经污染之苦、转型之惑。在“绿水青山”与“金山银山”的选择题面前,株洲人毫不犹豫。通过牢固树立“绿水青山就是金山银山”理念,精准施策,将污染企业关停、搬迁,从根本上改变“高能耗、高污染、高排放”的粗放发展模式。以环境质量大幅改善为机遇,株洲市大力发展“四新(新技术、新产业、新业态、新模式)经济”,加速培育新动能,形成具有株洲特色的“3+5+2”(轨道交通等三大优势产业,新能源等五大新兴产业,陶瓷等两大传统产业)现代产业体系,产业结构在旧动能转换中实现转型升级,株洲·中国动力谷成为中国制造新名片。

(作者单位:湖南铁路科技职业技术学院)

以改革发展为动力 推动农业农村高质量发展

向林峰

一、未来农村将大有可为

我国是农业大国,农业是经济发展、社会稳定、国家自立的基础。党的十九届五中全会进一步明确要“优先发展农业农村,全面推进乡村振兴。坚持把解决好‘三农’问题作为全党工作重中之重,走中国特色社会主义乡村振兴道路,全面实施乡村振兴战略,强化以工补农、以城带乡,推动形成工农互促、城乡互补、协调发展、共同繁荣的新型工农城乡关系,加快农业农村现代化”。因此,我们有理由相信,在我国独特的政治优势、制度优势和发展优势下,在以习近平总书记为核心的党中央领导下,农村将大有可为。

二、高质量发展是统领未来农村发展的主题

党的十九届五中全会在深入分析我国发展环境面临的深刻复杂变化的基础上,明确提出“我国已转向高质量发展阶段”。高质量发展将是我国未来发展的“关键词”。要始终树立“高质量发展”理念,坚持用“高质量发展”的视角审视农村农业发展问题。如我省作为农

业大省,农业生产经营方式仍相对粗放,资源过度消耗,质量安全风险依然存在,农业大而不强、农产品多而不优问题仍比较突出,绿色优质特色农产品还不能满足人民群众日益增长的需要。对这些问题,我们可以用“高质量发展”去统领解决,围绕人民日益增长的美好生活需要,继续调整优化农业产业结构,继续挖掘农业的生态、社会和文化等其他功能,努力实现“一二三产业融合发展”,深入推进农业绿色化、优质化、特色化、品牌化,推动农业由增产导向转向提质导向。

三、创新是未来加快农村发展的根本动力

近年来伴随我国新型城镇化的推进,农村也发生了翻天覆地的改变,农村环境也日趋复杂。这要求我们研究农村问题时需强化创新思维。随着城乡一体化的深入,农村人口流动的加剧,城市元素融入的增多,直接瓦解了村庄的封闭性,把村民们从熟人社会直接推进到半熟人社会甚至陌生人社会,导致村民自治制度水土不服。面对这些问题,急需我们加强制度创新、文化创新以及人才引进创新。

(作者单位:湖南化工职业技术学院)

决战脱贫攻坚 聚力乡村振兴

周小燕

二、多措并举,打造乡村振兴“强引擎”

主动谋划衔接工作,实现脱贫攻坚与乡村振兴的规划融合。立足区域发展的基础和实际情况,遵循乡村建设规律制定科学的衔接方案,将脱贫以后还需要继续巩固和增加的任务酌情纳入乡村振兴发展中去,把脱贫攻坚过程中的日常帮扶政策转向常态化的乡村振兴民生政策。

提升公共服务均等化水平,持续优化农村基础设施建设。进一步统筹好株洲市辖区内各县(市)协调发展,重点关注贫困地区的基础设施、教育、医疗、健康、就业卫生和公共文化、社会保障等方面的投入和发展,加快补短板、强弱项,积极推进城乡公共服务均等化。同时,抓住湘赣边区域合作示范区建设机遇,大力推进株洲四县(市)农村基础设施建设。

加强产业发展的益贫性,以产业兴旺推动乡村振

兴。进一步用好用活激励政策,积极探索股份制、股份合作制、土地托管、订单帮扶等多种产业形式,更广泛的调动农村低收入人群在产业发展、产业管理、利益分配等关键环节的参与,让低收入地区和人群可以在产业发展中分享更多收益,进一步缩小收入差距。

三、人才振兴,凝聚乡村振兴“新力量”

以“内育”培养本土人才。进一步加强农村农民的教育培训工作,培养新时代的乡土人才,并鼓励他们在“家门口”就业创业,使其成为乡村振兴的“领头雁”,为振兴家乡贡献力量。

以“外引”完善乡村人才队伍。积极争取政策、资金,适当提高待遇,创造发展机会,吸引一批懂科技、懂管理、懂市场、能干事、敢干事的现代化人才,为乡村振兴战略提供坚实的人才支撑和智力保障,汇聚乡村振兴“新力量”。

(作者单位:市委党校)

习近平总书记明确指出:“要接续推进巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,保持脱贫攻坚政策总体稳定,多措并举巩固脱贫成果。”株洲市委围绕这一目标,锐意进取,埋头苦干,奋力谱写新时代乡村振兴的新篇章。

一、“脱真贫,真脱贫”,夯实乡村振兴“硬”基础

“解决存量”,严把贫困退出关。对脱贫质量不高的地区和人口要采取相应措施,及时整改,坚决杜绝“虚假脱贫”,以高标准严格要求确保攻下最后贫困“堡垒”。

“控制变量”,确保脱贫不返贫。把防止返贫放在重要位置,建立返贫申报机制,畅通返贫反馈渠道,确保扶贫工作稳定性和连续性。

“遏制增量”,实施预警管理,防止发生新贫困。构建脱贫对象跟踪数据录入监测系统,将收入水平略高于建档立卡贫困户的脱贫户纳入预警区重点关注,对其生活经营状况给予适当的后续支持。与此同时,积极探索建立健全稳定脱贫长效机制,不断夯实株洲市乡村振兴的“硬”基础。

健康广场

28835396

责任编辑:王芳 美术编辑:王帆 校对:马晴春

您的「呼噜」是否有猝死隐患?

株洲市三三一医院呼吸内科 罗嘉宇

39岁的罗先生最近夜间常憋气、胸闷、胸痛,甚至心慌、心跳加快、四肢发凉,血压最高竟飙到了200mmHg!于是他来到株洲市三三一医院就诊,而各项检查结果均未发现问题。

市三三一医院呼吸科主任李强仔详细询问罗先生,得知其打鼾已经有多多年,一直没在意。根据多年经验,李主任诊断其为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS),建议行多导睡眠监测检查,对患者睡眠时的气流、鼾声、血氧、心电、脑电和血压等进行监测。

监测结果显示,患者存在严重的呼吸暂停,最长时间超过1分钟,合并重度夜间缺氧,引发血压飙升,从而出现心慌、心跳加快,四肢发凉的症状,如不及时治疗还有可能随时猝死。

医生遂建议罗先生住院使用无创呼吸机(CPAP)进行治疗。睡觉时佩戴鼻罩,通过机器持续输入正压空气,强制将狭窄或塌陷的气道打开,改善气道堵塞,使气道通畅,纠正呼吸暂停和缺氧。经治疗罗先生的症状得到很大改善。

你的“呼噜”有没隐患?

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)如此严重,这到底是什么病呢?其实就是“打呼噜”。

据悉,该疾病在普通人群中发病率为2%到4%,在中年男性中高达4%到6%,罗先生这种肥胖体型,是主要的发病人群,猝死率远远高于正常人。目前认为该病是源头性疾病,可引起高血压、脑中风、老年痴呆、心肌梗死、糖尿病等常见病。但不是所有打呼噜的人都有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,这就需要进行专业的监测。

5道自测题判断是否存在睡眠呼吸暂停隐患

- 1. 夜间是否憋气、憋醒,心悸痛,心律失常;
2. 是否夜尿增多(2次以上),多汗;
3. 是否存在晨起高血压,头晕、头痛、口干,睡不够,疲乏乏力;
4. 白天是否易疲乏,注意力不集中,嗜睡,甚至工作或开车的时候睡着;
5. 是否有记忆力下降,性格变化、行为异常。

如果有其一很可能你已经患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,需要及时干预治疗防止夜间猝死,降低一系列慢性病发生的概率。

睡眠呼吸暂停低通气综合征是指每晚睡眠过程中呼吸暂停反复发作30次以上或睡眠呼吸暂停低通气指数(AHI)≥5次/小时并伴有嗜睡等临床症状。呼吸暂停是指睡眠过程中口鼻呼吸气流完全停止10秒以上;低通气是指睡眠过程中呼吸气流强度(幅度)较基础水平降低50%以上,并伴有血氧饱和度较基础水平下降≥4%或微醒;睡眠呼吸暂停低通气指数是指每小时睡眠时间内呼吸暂停低通气的次数。

株洲市三三一医院呼吸内科配备进口多导睡眠监测设备,患者只需要睡一觉,医生根据其呼吸暂停次数和血氧饱和度等指标就可以得出结论,可助您尽早诊断阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,尽早治疗,从而避免因此导致的高血压等疾病的发生。



这就是多导睡眠监测检查,舒服睡一觉就可以了

市二医院援鄂医疗队员

这份“暖羊羊”的礼物真香!

株洲市二医院 唐奕欣

“从黄冈回来半年多了,非常感谢国家和湖北人民还挂念着我们,这个冬天真是充满温情。”株洲市第一批援鄂医疗队张乃文收到湖北发出的来自蒙古国捐赠的羊肉时激动地说。

12月9日上午,株洲市二医院正在上班的5名援鄂医疗队员收到通知,将有一份充满“国际范”的特殊礼物送给他们,中午“礼物”送达医院时,队员们才知道原来是“蒙古羊”,满满的两纸箱,其中有羊腿、肋排等。

“在新闻里看到过3万只蒙古羊,没想到我们也能品尝到!感谢蒙古国对中国人民的情谊,感谢国家对医护人员的心心和关爱。被人牵挂着的感觉,真好。”援鄂队员们一起领到了来自远方的特殊礼物并表示感谢。

羊肉到了怎么吃?援鄂队员们一合计,干脆叫上隔离病房,援助定点医院

的兄弟姐妹们一起分享!说做就做,援鄂队员们盛情邀请了留在株洲抗疫的同事们,拿出一部分羊肉请医院食堂加工。经过食堂师傅剥、清洗、上锅、炖肉、放料、加菜,一系列“接地气”操作后,赶在午饭前,美味的羊肉开锅了。“我们能够放心地去湖北抗疫,是因为知道有他们在家乡守护和支持,他们和我们付出的一样多,所以这些羊肉一定要和他们一起分享。”援鄂队员们说。

据了解,我市卫健委共接收21箱蒙古国捐赠的羊肉,均统一发给各个医院,再由医院组织分发了援鄂队员。市二医院抗疫一线医务工作者们纷纷表示,在这次抗疫的过程中,他们始终相信有爱有往返,作为医务工作者,将会继续践行救死扶伤的使命,发扬抗疫精神。



援鄂医疗队员张乃文收到了来自蒙古国捐赠的羊肉,特别开心

49%以上的女性产后不“性”福,根源竟然在这里……

湖南省直中医医院妇科 谭艳娇

么办?

省直中医院妇科专家建议,除了平时注意科学避孕,还要密切关注盆底肌是否维持着正常工作,很多人把盆底肌称为爱情肌,因为盆底肌肉一旦“罢工”,阴吹、阴道松弛、盆腔器官脱垂等一系列问题会随之而来,紧接着就是性生活质量的明显下降。

保守治疗,即盆底康复治疗

盆底康复的主要目标是恢复盆底肌肉收缩能力、预防和治疗女性盆底功能障碍性疾病(PFD)。严格来说,所有的已经生育过的妇女,均适宜开展盆底肌肉康复训练。其中,坚持凯格尔训练来提高盆底肌的收缩能力无疑是十分有效且常见的方法。

盆底肌收放自如,性兴奋和性高潮自然就来了。而且,性交痛等问题也可以通过手法按摩、呼吸放松训练和凯格尔训练进行改善。

当然,除了凯格尔训练,电刺激和生物反馈及中医针灸治疗也是迅速恢复盆底肌功能的有效方法。

手术治疗——阴道紧缩术

通过阴道、会阴的整形手术,可以治疗严重的阴道松弛或者非手术治疗无效者,增进性快感,提高性生活质量。

性功能障碍很常见,只要及时诊断并治疗,无论子宫、阴道还是任何盆腔器官,都可以恢复它们原本的力量,女性也可以找回那些失去的快乐。

希望每一位女性朋友都能关爱女性盆底,关注私密健康,恢复女性自信,做个“性福”的女人。