

彰显作为、打造品牌、唱响旋律、汇聚智慧 2020,市人大常委会交出满意答卷



▲文化园和农贸市场,哪个先建?醴陵市嘉树镇人大代表投票决定 首席记者 李卉 摄



▲去年4月27日,市人大常委会党组书记、副主任彭建忠组织召开省、市人大代表座谈会,专题听取代表对加强检察机关公益诉讼工作的意见建议 首席记者 李卉 摄

2020年是极不平凡的一年,市人大常委会在抗击新冠肺炎疫情、助力打好三大攻坚战、民主法治实践、“十四五”规划编制等工作中彰显作为、打造品牌、唱响旋律、汇聚智慧。

全年共召开常委会会议9次、主任会议15次,审议通过地方性法规1部,听取和审议专项工作报告9个,组织开展执法检查9次、集中视察2次、专项工作评议2次,作出决议决定8个。坚持党管干部与依法任免相统一,任免国家机关工作人员82人次。组织宪法宣誓仪式,31名被任命人员依法进行宣誓。依法做好代表替补工作,开展代表资格审查82人次。

一年来,市人大常委会紧紧围绕全市工作大局,充分发挥人大职能作用,圆满完成市十五届人大四次会议确定的各项目标。

亮身份、展风采,五级人大代表共战疫情

去年年初,面对突如其来的新冠肺炎疫情,市人大常委会党组按照市委的统一安排部署,全面动员、全员参战,督促指导分片包干区域助力打赢这场人民战争、总体战、阻击战。单晓明、周琦等全国、省、市、县、乡五级人大代表联名发出《致株洲各级人大代表的倡议书》,倡议书两天内点击量超过40万。全市各级代表纷纷响应倡议,亮身份、展风采,立足本职,各负其责,各展其长,积极捐款捐物。蔡安烈、邹君等代表共48人次获“湖南省抗击新冠肺炎疫情先进个人”等表彰。

在助力打赢打好三大攻坚战中彰显人大作为

三大攻坚战是高质量建成全面小康社会的关键战役。2020年,市人大常委会聚焦巩固脱贫成果和高质量全面建设小康社会,组成7个小组分赴四县五区开展专题调研,收集大量一手资料,形成问题清单交付政府办理。围绕全口径债务和“151”化债机制运行情况开展调研,强化政府债务风险和金融企业国有资产监督。着眼生态环境持续改善,突出黑臭水体治理重点,认真开展《中华人民共和国水污染防治法》执法检查,督促相关部门加大源头治理力度,助推“蓝天300天、全城Ⅱ类水”目标实现。

《株洲市城市养犬管理条例》今年5月1日起施行

回应肖和贵等17位市人大代表联名提出的立法议案,市人大常委会深入基层调研,开展模拟演练,公开征求各方面意见300余条,经二审三表决,《株洲市城市养犬管理条例》获市人大常委会审查批准,将于今年5月1日起施行。目前,烟花爆竹、垃圾分类立法项目培育成熟。醴陵窑、革命遗址、城市停车、养老、尾气治理等立法调研取得成果。

严审严查,推动政府主动废止两件与野生动物保护法精神不一致的规范性文件

2020年,市人大常委会坚持“有件必备、有备必审、有错必纠”,备案审查市本级规范性文件19件、县市区规范性文件30件。对《株洲市城市户外广告设置管理

办法》提出整改建议。推动政府主动废止了两件与野生动物保护法精神不一致的规范性文件。开展涉及《民法典》的规范性文件清理工作。

强化建议督办,一批群众关心关切的问题获解决

2020年,市人大常委会认真办理大会期间代表提出的议案,积极促进议案成果转化。密切常委会与代表的联系,召开列席市人大常委会会议的市人大代表座谈会5次。结合常委会会议重要议题,进行充分交流、深入讨论,提高常委会会议审议质量。例如,黄晓军等10名代表联合提出《关于加强检察机关公益诉讼工作并提请形成全面推进公益诉讼工作决议的议案》之后,去年4月28日举行的市十五届人大常委会第30次会议,审议通过了《株洲市人民代表大会常务委

员会关于加强检察机关公益诉讼工作的决定》。“人大代表提出议案,人大常委会由此作出《决定》,是十年来的首次。它的出台,彰显了代表力量,体现了代表意志。”市人大常委会相关负责人介绍。2020年,市人大常委会通过完善代表意见建议的提出、交办、督办机制,代表建议的提出和办理质量不断提升。“关于增加株洲西站经停车次”“关于尽快解决社区车辆占用消防通道及消防车扑救作业场地”等涉及人民群众关心关切问题的建议得到及时回应、较好解决。精心选择20件代表建议由主任会议成员领衔重点督办,代表建议办理满意率较去年提高了3.9个百分点。

聚焦老旧小区改造、交通畅通等问题,助力城市品质提升

2020年,市人大常委会听取了我市2020年环境状况和环境保护目标完成情况的报告,助力我市环境质量提升。听取城镇老旧小区改造工作报告,围绕资金缺口不小、统筹优化不优、协调机制不畅等问题提出针对性建议。听取“建宁驿站”建设管理情况汇报,提出的进一步推进拓展延伸、提高管理水平、创新建管

模式、加大保障力度等建议得到政府高度重视、积极落实。连续三年高度关注、重点督办交通畅通行动,响石广场改造、新文化路建设、红旗路桥微循环改造等效果良好。开展《株洲市工业遗产保护条例》执法检查,推进工业遗产保护条例的贯彻实施。

聚焦民生福祉改善,票决制工作扩面至一区39乡镇

2020年,市人大常委会围绕“六稳”“六保”“六位”、中医药产业发展、中小学校幼儿园规划建设、职业教育产教融合、城乡教育一体化发展、行政审批制度改革、养老服务体系、公积金管理、限制肉价大幅上涨等老百姓关心关切的问题,认真开展执法检查,听取专项工作汇报,切实维护群众利益。委托全国人大

代表黄晓玲向农业农村部反映情况,有效解决了醴陵市100多户贫困户被禁养黑斑蛙的难题。出台《关于在全市乡镇逐步推行民生实事项目人大代表票决制工作的指导意见》,指导督促票决制工作扩面至一区39乡镇,推进基层民主政治生动实践。

(首席记者 李卉)

健康过寒冬,这份“御寒宝典”请收好



▲图片来源于网络

冬季寒冷的天气易引发或加重高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病,以及导致上呼吸道感染(普通感冒、流感)、肺炎、哮喘(特别是儿童哮喘)、慢性阻塞性肺等疾病。因此,公众应注意加强自身的保暖防护,尽量避免与冷空气直接接触。

低温天气,“御寒宝典”要收好

个人防护方面,应注意更换厚衣物,比如棉裤,以及穿戴防护用品,如帽子、口罩、围巾、手套等。同时,减少户外活动,降低室内外的巨大温差对身体的危害。

室内供暖是寒潮天气时保护人群健康的最佳措施。寒潮天气来临时,应关闭门窗,使用供暖设备,降低低温暴露。但长期保持门窗紧闭,缺乏室内外空气交换,也有可能引起室内空气污染水平升高,因此还应注意合理开窗通风,避免缺氧或一氧化碳中毒等情况发生。

饮食方面,应加强营养,多吃热食,少吃凉食,多补充水分。

敏感人群,防寒保暖记心间

冬季气温骤降对老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等患者以及长时间在户外工作的人群影响最大、最明显。相比普通人群,上述人群是容易受寒潮影响的敏感人群,应注意及时添加衣物保暖,尽量减少外出。

随着年龄增长,老年慢性病患者的温度调节系统难以适应外界温度变化,因此他们是寒潮的敏感人群。

小贴士

冬季御寒汤水推荐

参芪黑豆煲羊肉
主要功效:补益肺脾肾、温阳养血
推荐理由:冬季御寒汤水。

材料:黄芪20g、党参20g、黑豆50g、羊肉300g、生姜3-4片(2-3人量)。
烹调方法:参芪冲洗,黑豆提前浸泡。羊肉洗净斩块,加入生姜沸水中稍煮片刻以去腥味,捞起备用。与姜片、参芪、黑豆同放入汤煲,加水2L,武火煮沸后改文火煲约1个小时,加入少量食盐,喝汤吃汤渣。

胡椒牛腩汤
主要功效:散寒暖胃
推荐理由:冬季手脚冰冷,饮食不香的人群。

材料:白胡椒粒10粒,牛腩500g,苹果1个,砂仁1个,生姜片3大片,香菜少许,盐适量(2-3人量)。
烹调方法:牛腩洗净,焯水去血沫,捞起后切小块。把苹果、砂仁稍拍扁,然后把白胡椒粒、牛腩、苹果、砂仁一同放入煮开水的汤煲中,稍煮15分钟,转小火再煮2小时至牛腩软烂。再加入适量食盐,撒上香菜即可。(摘自《人民健康网》)

寒潮的健康影响和防护也有地域差异。

北方冬季有集中供暖,室内干燥,室内外温差大,一冷一热容易诱发疾病。北方寒潮下的健康防护,应注重室内的增湿和通风,少出门,防寒保暖措施要做好。

南方由于没有集中供暖,冬季室内冷,尤其是阴雨天气,湿冷也是诱发感冒等疾病的重要因素。南方寒潮下的健康防护除了少出门,做好防寒保暖外,更应注重采取一些安全的室内增温保暖措施,改善居室内温度。

老人护肤品,首选四类成分

护肤品并不是年轻人的专利,老年人也需要有自己的专属护肤品。随着年龄增加,皮肤水分慢慢减少,皮下脂肪也渐渐减少,皮肤会更加干燥。随着皮肤衰老程度加深,松弛、变薄、皱纹等情况不可避免,还容易出现色斑、色素沉着,如黄褐斑。而且,老年人皮肤免疫功能减退,加上长期紫外线照射,皮肤肿瘤和癌前病变较为多见。这时,选用适当的护肤品就显得尤为重要。

不同年龄的人群,保养时需要的成分不同。老年人选择护肤品建议以营养为主,最好选用含有适当的油分、防晒、延缓衰老的护肤品,尤其推荐含以下4类成分的。

人参类。研究表明,人参的主要成分是人参皂甙、人参活素、少量挥发油和多种氨基酸和肽类、葡萄糖、维生素B族等。护肤品中加入人参提取物,能促进蛋白质合成和毛细血管的血液循环,对皮肤活化有促进作用,从而起到滋润和调理皮肤的效果。

蜂乳类。蜂乳(蜂王浆)尼克酸含量较高,能较好地防止皮肤变粗糙。而且,蜂乳中的蛋白质、糖、脂类及多种人体需要的生物活性物质,能有效控制皱纹、护理皮肤,维护皮肤的健康、美观。

维生素类。一般情况下,维生素A可缓解皮肤干燥、脱屑等现象,让皮肤更光滑、水润;维生素C可减少色素沉着,让皮肤更加白净细腻,但此类护肤品应尽量在晚上使用;维生素E则可延缓皮肤衰老,减少皱纹;也可将这些成分混合起来,填充维生素A和D、E和B或加上C,效果更好。

水解蛋白类。水解蛋白类的护肤品和皮肤有很好的相容性,有利于将营养物质快速渗透到皮肤中,并且在皮肤表面形成一层保护膜,从而使皮肤丰满、细腻光滑、皱纹舒展。

除了选对护肤品,掌握正确的护肤方法也很重要。日常生活中,老人应注意以下两点。

选对洗脸毛巾。很多人一条毛巾能用很久。但粗糙、干硬的毛巾会对皮肤产生强烈刺激,慢慢让皮肤产生细纹,长期如此还会刺激皮肤生成黑色素,引起色素沉着。因此,建议3个月换一次毛巾,且洗脸毛巾需要常清洗、晾晒。

配合按摩面部。经常皱眉、托腮容易造成皮肤上下牵拉甚至松弛,适当按摩可缓解。使用双手的食指、中指和无名指,从额头部位中间向两侧,顺着皮肤和肌肉的纹路按摩,做30次;双手从鼻翼推至太阳穴,做30次;双手食指、中指弯曲,从下巴推至太阳穴,做30次。注意按摩前要洗净双手,力量要适中。(摘自《生命时报》)

治耳鸣,不妨喝点杞菊黄精茶

耳鸣,就是患者自觉耳内有响声,有的像蝉鸣,有的像潮水,有时双耳有响声,有时一侧耳朵有响声,耳内响声间断出现或持续不缓解,而外界并没有相应响应的现象。

耳鸣是一种常见病、多发病,引起耳鸣的原因很多,例如高血压、贫血、神经衰弱、耳道病变等均可能导致耳鸣的出现,也有部分人群出现无法明确原因的耳鸣。耳鸣应当引起重视,如果不予重视,或治疗不及时,严重者会造成听力长期损伤。中医认为,耳鸣的发生与人体肝肾不足相关,这是为什么呢?

耳为肾之窍,肾气亏虚则耳窍失去滋养,表现为听力减退。肝与肾密切相关,且肝具有疏泄和疏泄的作用,能够调节全身气机的运行。气血运行不畅,耳部滋养不足,故出现耳鸣,严重者会出现耳聩。因此,通过滋肾养肝可以起到治疗耳鸣的作用。平时生活中具有耳鸣困扰的朋友可以通过饮用“杞菊黄精茶”来改善症状。

杞菊黄精茶(枸杞子10g、菊花6g、黄精10g)。上述三种药味放在一起混合后放入茶缸,开水冲泡30分钟后即可饮用,味道淡后可以更换,每日可以更换2-3副。方中黄精味甘,入肾经,为滋补强壮之品。黄精下入于肾,可补阴血、填精髓、补益气血。枸杞子甘寒滋润,其色赤,可入血分,擅长滋补肾精,养肝明目。菊花质轻,主升,具有平肝明目功效。三种药相配伍,滋肾养肝之力明显,可以很好地起到治疗耳鸣症状的作用,且平时服用方便,无副作用,适合长期或间断服用。

平时生活中,具有耳鸣的患者还可以通过进行耳部按摩来改善症状,例如每日进行上下摩擦耳根,可以起到刺激耳部穴位,进而帮助改善耳鸣症状。除此之外,平时还应做到戒烟、戒酒,避免熬夜和暴饮暴食。(摘自《健康时报》)