

 稳增长 促发展 强信心

首趟“助力乡村振兴”货运专列开行

助企业节省运输成本三成以上

湖南日报5月15日讯(全媒体记者 彭可心 通讯员 黎磊 黎忠仁)今天17时许,伴随着汽笛长鸣,86999次货运专列从吉首站启动,驶向长沙。这是广铁集团货运部门为湘西土家族苗族自治州花垣县开行的首趟货运专列,也是湖南铁路首次开行“助力乡村振兴”货运专列。

此次开行的“助力乡村振兴”货运专列,全列共42节,装载的2688吨石料全部由花垣县铅锌

矿尾砂“转化”而来,既实现“变废为宝”,又为当地增加新的收入。

相较公路运输而言,铁路货运班列满足了客户快速、稳定、准点、不间断运输需求。对比以往公路运输方式,该专列时间及物流成本更低,可压缩运输时间19%左右,节省运输成本37%左右。

据悉,湖南华垣环保科技有限公司利用

尾砂作原料,每个月生产精细砂24万余吨,以往仅在花垣县、吉首市销售。为进一步拓宽销路,该公司计划进军长沙市场,却遇到运输成本高的瓶颈。该公司总经理李小杨说:“货运专列顺利开行,助力公司进入长沙市场。未来3年,公司可望年消耗铅锌尾矿700万吨以上,实现年产值约5亿元,新增300个以上就业岗位。”

湖南省能源国际合作产业联盟成立 能源湘企抱团“走出去”

和地区。其中,湖南建设投资集团有限责任公司和中国电建集团中南勘测设计研究院有限公司联合体,中标孟加拉国拉杰沙希自来水厂两优贷款项目,合同金额3.25亿美元;国家电投五凌电力有限公司和中国水利水电第八工程局联合体,中标罗马尼亚光伏投资3.46亿欧元等项目。

据介绍,第三届中国—非洲经贸博览会将在6月29日至7月2日在长沙举办,本届博览会将

专门开辟“湖南企业走进非洲”展区,展示行业企业国际合作成果和形象,为湘企拓展非洲市场和深化对非合作创造机遇。

近年来,湖南抢抓国家实施“一带一路”倡议和国际产能合作战略的重大机遇,对外合作成果再上台阶。自2013年“一带一路”倡议提出以来,湖南累计新增境外企业1040家,实际投资额126亿美元,投资总量稳居全国前十、中部第一,湖南企业走进109个国家和地区。

常德鲜鸡蛋香港“吃香” 1至4月供港6161.4吨,市场占有率超两成

家商超、30多家酒店及糕点企业。“今年5月以来,平均每天出口鲜鸡蛋约80万枚。”公司董事长蔡云成告诉记者,“禽贝”鲜鸡蛋目前在香港市场占有率超过两成。

针对该企业鲜鸡蛋出口量大、发运频次密等特点,常德海关在提前开展安全风险监控基础

上,开辟鲜活农产品“绿色通道”,实施优先审单、查验、发证。还推进属地检查业务改革,将以往现场领证转为线上办理,企业提交检验检疫申请后,最快5分钟就能拿到出口货物电子底账,节省大量时间和成本。目前,常德鲜鸡蛋出口已实现当日申报、当日发运。

峭壁索降 护生态

5月14日,湖南武陵源索道有限公司、张家界武陵源风景名胜区和国家森林公园管理局天子山景区管委会联合张家界市武陵源区山地应急救援队,在天子山武士驯马、神堂湾等精华游览线的悬崖峭壁间开展捡拾垃圾公益活动,呵护景区自然生态,营造良好的旅游环境。

吴勇兵 苏兴武 摄影报道



平江休闲食品大放异彩 2022年实现产值349亿元

休闲食品产业是平江县重要产业之一。目前,该县有以辣条、酱干、风味鱼为代表的休闲食品企业698家,辣条、风味鱼等休闲食品畅销全球160多个国家和地区。2022年,该县休闲食品实现产值349亿元,完成税收2亿多元。其中,辣条产值200多亿元,占全国辣条产业份额超三分之一;零食休闲小鱼销售突破20亿包,销量稳

居行业第一。

平江县作为“风味鱼制品集散地”“辣条发源地”,先后被中国食品工业协会授予“中国面筋(辣条)食品之乡”、全国食品工业强县、“中国(平江)休闲食品文化节永久主办地”等荣誉称号。该县食品产业年吸纳劳动力7万余人,用工发放工资20多亿元。

石榴花儿迎风开

——职业教育赋能中华民族共同体建设的益阳职院探索

中华民族共同体意识研究基地,组建研究团队,成功立项多项省级课题并形成多篇调研成果;开设《铸牢中华民族共同体意识概论》特色思政选修课《铸牢中华民族共同体意识概论》正式开课。

益阳职院党委高度重视民族团结进步创建工作,聚焦理论先导,不断强化理论学习、理论研究和课堂教学。该院以《构建铸牢中华民族共同体意识工作体系实施方案》为统领,将民族工作与学生年度重点工作计划“同谋划”、与党委重要议事日程“同部署”;通过主题党日、双周二下午理论学习和专题培训讲座、交流研讨等多种形式学习,实现学习培训全覆盖;依托马克思主义学院,挂牌成立全市首家铸牢

民族地区“一乡四村”乡村振兴活动。重点打造乡(镇)、村干部综合能力提升,新农商带头人高级研修,乡村振兴实战研讨三大课程体系,为少数民族乡镇乡村振兴提供服务;组建技能帮扶志愿者工作队,开发“肉牛高效养殖技术”“丘陵地区油茶林种植技术”等当地特色产业乡村振兴职业培训包;与5个民族村共同建设产业人才培养基地,培育扎根民族地区、传承民族文化乡村振兴人才。

益阳职院持续在少数民族学生技能提升上着力,全面推行各民族学生混编混班混住宿,成立57个专业兴趣小组,由专业老师利用课余时间集中组织交流活动。近两年,少数民族参加各类技能竞赛,获得全国性一等

湖南2023全民营养周主题活动启动,专家提醒—— 重点关注“一老一小”膳食问题

湖南日报全媒体记者 王铭俊 通讯员 张亚娜

5月15日上午,湖南2023全民营养周主题活动在长沙启动。

今年5月15日至21日为第九届全民营养周,传播主题为“合理膳食,食养是良医”。专家提醒,一日三餐应做到食物多样。同时,要特别关注“一老一小”的膳食问题。

《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称《指南》)是指导我国居民合理膳食的营养宝典,其中第一准则是“食物多样,合理搭配”。

一般来说,大家常吃的食物可分为谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、大豆类和坚果、烹调油和盐等5大类。

省疾控中心注册营养师熊家豪介绍,“食物多样”要求围绕上述五类食物的前四类,将每个类别的食物合理分配,然后相加达到每天12种以上、每周25种以上。

同类别的食物,也要经常变换品种吃。熊家豪提醒,每类食物中都包含丰富的品种,可以经常互换,避免食物品种单调。例如,主食可以在米饭、面条、小米粥、全麦馒头、杂粮饭之间互换;动物性食物例如猪肉与鸡肉、牛肉、羊肉等进行互换,鱼可与虾、蟹、贝类等水产品互换;牛奶可与酸奶、奶酪、豆奶等进行互换。“这样一来,既有利于做到食物多样,又能享受不同食物的美味。”

此外,他也建议大家善用“深浅、荤素、粗细”搭配原则——食物天然呈现的各种颜色可以在视觉上给人美的享受,也能在一定程

度上刺激食欲;肉和蔬菜搭配烹饪,不仅有助于改善菜肴的色香味,而且可以提供多种营养成分;烹调主食时,将精细的大米与燕麦、荞麦等杂粮或红小豆、绿豆等杂豆搭配,不仅口感更加丰富,还有助于平稳餐后血糖,可谓一举两得。

专家提醒,要特别注重老年人和儿童青少年这“一老一小”群体的膳食营养。

省疾控中心注册营养师胡翼介绍,儿童青少年正处于生长发育的重要阶段,应保证一日三餐、定时定量、饮食规律,能量和营养素摄入充足,做到食物多样。对于生长迟缓的儿童青少年,在平衡膳食基础上,应适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类、大豆等富含优质蛋白质的食物摄入。

老年人同样需要增加对优质蛋白质和钙质的摄入。民间流传的“老年人应少吃肉类,多饮汤粥”的观点并不科学。在低盐低脂、健康的前提下,应尽量提升食物的口味,帮助老年人合理充足摄入每日营养膳食。《指南》建议每日食盐摄入量低于5克,但低盐低脂并不代表风味上的损失,相反可通过改变食材搭配,加入其他风味食物进行调味,让菜品既健康又美味!

中南大学湘雅公共卫生学院副教授陈继华还建议,为老年人营造温馨的就餐环境。

“温馨的就餐环境能改善高龄老人的就餐意愿。”他鼓励老年人和家人一起进食,力所能及地参与食物制作;为空巢和独居老年人营造良好的社会交往氛围,集体进餐。对于不能自主进食的老年人,他建议由陪护人员辅助进餐。

湖南7区上榜全国市辖区高质量发展百强 雨花区位列全国第五

湖南日报5月15日讯(全媒体记者 欧阳倩)13日,壹城经济咨询中心(壹城智库)发布《中国市辖区高质量发展报告2023》。长沙6个市辖区入选2023市辖区高质量发展百强榜单的前50强;湘潭市雨湖区首次进入百强榜单,排名第99位。

榜单评价体系主要包括综合指标、创新发展、协调发展、绿色发展、开放发展、共享发展、安全发展7个方面。在764个地级城市市辖区(不含副省级城市)参与评价的百强榜单中,长沙雨花区、开福区、芙蓉区、天心区、岳麓区、望城区,分列第5、第23、第25、第30、第41、第50位。雨花区在去年百强榜单中排名第9位,今年首次进入前五强,继续位列中西部省份地级城市市辖区第一。

雨花区在GDP总值及增速、人均GDP、社会消费品零售总额、人均可支配收入等指标上,排名均靠前。比如,2022年GDP总值2478亿元,在榜单中排名第5位;GDP增速4.5%,排名第2位;人均GDP达19.41万元,排名第3位,比综合实力“前三强”顺德区、南海区、武进区均要高;人均可支配收入7.02万元,排名第4位。

国家安全、国民安全与公民责任

新时代国家安全大家谈

刘宗强

今年4月15日,是第八个“全民国家安全教育日”。连续8年的广泛宣传,使国内百姓捍卫国家安全的意识明显提升。然而,3月19日发生在非洲某国的中资民企遇袭事件,却给全社会敲响了警钟。这一影响我国国家安全的重大案件,引发了“走出去”同胞对守护自身安全、维护国家安全责任问题的深入思考。

近年来,外交部持续发布安全提醒,呼吁在国外高风险地区的中国公民和企业尽快撤离,守护好自身安全。涉事国除首都以外地区(通常称作“外省”)的安全风险为红色等级,属于极高风险。今年3月13日,我前方便使馆发布公告称,事发非洲某国外省近来安全事件频发,有外国公民遭当地武装分子绑架,提醒当地中国公民不要前往首都以外地区。据了解,涉事企业在案发前曾多次收到袭击警告。进一步调查发现,涉事企业的一些安全责任缺失行为,给凶手发动袭击提供了口实。

民惟邦本,本固邦宁。国民安全是国家安全最基本、最核心的内容,没有国民安全就谈不上国家安全。新时代总体国家安全观坚持以民安全为宗旨,首先明确的是国家在保护境内外中国公民安全上的责任和义务。无论是从乌克兰、苏丹“万里归途”般的撤侨接返,还是“12308”全球领事保护与服务应急热线,抑或是持续发布海外出行安全提醒,都是祖国母亲在为每一位“走出去”中国公民的安

全保驾护航。若涉事企业对有关提醒给予应有重视,不仅悲剧或免于发生,而且国家用于善后处置的宝贵外交资源可以投入到更具建设性的友好合作事项,发挥增进中外人民福祉的更大效用。

国家安全人人有责,不因距离而阻隔。“3·19”事件最重要的启示,就是要引导全社会形成“海外中国公民是自身安全第一责任人”的意识。海外中国公民处在对外交往第一线、国际斗争最前沿,其一举一动牵涉中国海外形象和国家海外利益安全。作为我国国家安全的重要内容和载体,他们在维护国家安全上负有独特的作用和价值。无论旅游、留学还是经商,都要遵从我驻外使领馆警示提醒,遵守外国法律法规、尊重当地风土人情,争做中外友好交流和合作的使者,不当破坏两国邦交、危害我国国家安全、浪费国家外交资源的“罪人”。

外交部发言人毛宁近日表示,刚刚过去的“五一”假期里,中国公民出境游订单数量同比增长了近7倍。在“出国”成为“人民日益增长的对美好生活的需要”的重要内容时,涵养“负责任”的大国公民心态迫在眉睫。这种负责任,于海外中国公民而言,既要对作为远在国外他乡的原子化个体的自身安全负责任,也要对其作为中国国家利益在境外自然延伸之载体的安全负责任。这种负责任,是守护自身安全,也是以其作为国民的安全去守卫国家的安全。不因一己之过而令国民安全一城蒙尘,倾一身之力而为国家安全全局增光,是每一名日益走近世界舞台中央的负责任大国公民应尽的责任和义务。

(作者系省委外事办工作人员)

邢玲 蔡敏 洪捷 谢望舒

人间五月天,石榴花儿艳。

坐落在益阳市资阳区迎风桥镇的益阳职业技术学院,红艳艳的石榴花,开在校园显眼处,煞是可爱。

“石榴花其实开在我们校园的每一处。”益阳职院党委书记胡康平介绍,学院现有在校学生11473人,少数民族学生占比23%,是非民族类院校中少数民族学生占比较高的学校。该院始终坚持党对民族工作的全面领导,以铸牢中华民族共同体意识为主线,突出职业教育“以技促融”主题,形成了职业教育赋能中华民族共同体建设的益阳职院样本,结出“紧紧抱在一起”的石榴果。

2019年,益阳职院被评为“湖南省民族团结进步创建示范单位”,2022年被评为“湖南省民族团结进步教育基地”。

【富理论】

全省率先推出特色思政选修课《铸牢中华民族共同体意识概论》

3月1日10时,益阳职院院长黄

维民走进园林21102班教室,讲授教学专题《铸牢中华民族共同体意识的提出与思想基础》。这意味着该院在全省率先推出的特色思政选修课《铸牢中华民族共同体意识概论》正式开课。

益阳职院党委高度重视民族团结进步创建工作,聚焦理论先导,不断强化理论学习、理论研究和课堂教学。该院以《构建铸牢中华民族共同体意识工作体系实施方案》为统领,将民族工作与学生年度重点工作计划“同谋划”、与党委重要议事日程“同部署”;通过主题党日、双周二下午理论学习和专题培训讲座、交流研讨等多种形式学习,实现学习培训全覆盖;依托马克思主义学院,挂牌成立全市首家铸牢