



把城市工作全面融入经济工作大局

沈晓明主持召开省委常委会会议

本报长沙讯 25日,省委书记沈晓明主持召开省委常委会会议,传达学习中央城市工作会议精神,习近平总书记致全国青联十四届全委会、全国学联二十八次重要贺信精神,研究我省贯彻意见,听取有关工作情况汇报,审议有关文件。

会议强调,要深入学习贯彻习近平总书记中央城市工作会议上的重要讲话精神,认真践行人民城市理念,把实现人民群众对美好生活的向往作为城市工作的出发点和落脚点。要优化城镇空间格局,坚持人口、产业、城镇、交通一体规划,促进城镇发展与产业支撑、就业转移、人口集聚相统一。要创新城市

发展模式,把城市工作全面融入经济工作大局,走内涵式、集约型、绿色化的高质量发展路子。要提升城市安全韧性,在城市治理上下足“绣花功夫”,提升精细化智能化管理水平。要加强的全面领导,健全城市工作领导体制和工作机制,牢固树立和践行正确政绩观,把工作重心放到提高发展的质量和效益上来。

会议指出,要坚持党对青年工作的全面领导,教育引导全省广大青年和青年学生坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,坚定理想信念、厚植家国情怀、勇担历史使命。要大力实施就业优先、人才

强省等战略,促进青年成长成才。要加强青联、学联组织建设,推进改革创新,不断激发党领导的青年组织体系活力。

会议强调,全省各级各部门要进一步深化思想认识,一以贯之贯彻落实习近平总书记对湖南工作重要指示批示精神,以实际行动深刻领悟“两个确立”的决定性意义、坚决做到“两个维护”。要紧盯重点难点,坚持实事求是、真改实改,确保整改成果经得起历史、实践和人民的检验。要坚持举一反三,通过解决一个问题推动解决一类问题,增强主动发现问题和解决问题的能力。要进一步加强与

会议指出,要进一步打通我省支持大学生

创业的政策落实堵点,发挥金融催化剂作用,提升孵化器服务水平,持续提升“七个一”举措落实质量。要加强工作协同,及时协调解决工作推进中遇到的问题,激发高校内生动力。

会议审议了《关于进一步提升基层应急管理能力的若干措施》,指出要把党的领导贯穿应急管理各项工作各方面全过程,确保各项工作有力有序推进。要牢固树立人民至上、生命至上的理念,切实维护好群众生命财产安全。要压紧压实责任,强化协同联动,推动力量下沉,保障下倾、关口前移,形成工作合力。会议还研究了其他事项。

湖南日报记者刘燕娟 张璐

红色故事讲解员大赛在长沙落幕

本报长沙讯 7月25日,第五届红色故事讲解员大赛颁奖仪式暨首场宣讲在长沙望城区举行,来自全国31个省(自治区、直辖市)、新疆生产建设兵团以及军队系统的175名选手参赛,历经多日精彩角逐,最终评出“金牌讲解员”和“金牌志愿讲解员”各10名。

本届大赛由中央宣传部、文化和旅游部、国家文物局及湖南省人民政府联合主办,湖南省委宣传部、湖南省文化和旅游厅、湖南省文物局、长沙市人民政府共同承办。

宣讲现场,高潮迭起,掌声雷动。六位优秀讲解员代表以抗战时期的英雄故事为题,生动呈现了中华民族在生死存亡之际用血肉之躯铸就的不屈风骨。

来自湖南雷锋纪念馆的付佳佳在志愿总决赛中挺进前十,获得“金牌志愿讲解员”称号,她表示,这份荣誉不是一个人的成就,是湖南雷锋纪念馆集体努力的结果。湖南“十步之内,必有芳草”,未来将挖掘更多鲜为人知的红色故事,传播好湖南的红色文化。在专业组竞赛中斩获“金牌讲解员”称号的韩琦表示,大赛将全国各地的优秀讲解员汇聚到一起,有利于互相学习与交流,将吸取赛事中的宝贵经验,并分享给更多讲解员,一起讲好红色故事,传承红色基因。

活动现场还举行了颁奖仪式,为10名“金牌讲解员”和10名“金牌志愿讲解员”颁发荣誉证书。

7月26日至28日,部分优秀讲解员代表将走进机关、文博场馆和红色景区,开展宣讲活动,让红色故事走出赛场、走向基层、走进大众,真正实现“让红色故事活起来、红色精神传下去”。

记者王丽娟

周末去长沙博物馆看千年画像砖

本报长沙讯 7月26日,“西北风采 塞柳长青——甘肃魏晋画像砖特展”将在长沙博物馆开幕。本次展览由长沙市文化旅游广电局主办,长沙博物馆、甘肃省博物馆、兰州市博物馆、武威市博物馆、张掖市博物馆、酒泉市博物馆、高台县博物馆、酒泉市肃州区博物馆、山丹县博物馆、民乐县博物馆、肃南裕固族自治县民族博物馆等文博机构共同承办。

本次展览精选甘肃多家博物馆的魏晋画像砖及相关文物共164件套,其中画像砖65件,详尽展现古人的出行、宴饮、农作、畜牧、耕作、制衣、游艺、娱乐等生活细节,窥见河西走廊地区农牧业开发、多元文化交流互鉴的历史脉络,并介绍湖南名人、清代湘军将领左宗棠与甘肃地区的渊源,聚焦于百姓的安居乐业,形成生活的跨时空关联。

展览内容以河西走廊地区魏晋画像砖中的日常生活为主线,分为“从前车马慢有驿站”“烟火升处加餐饭”“穿衣打扮宜用心”“赏心乐事多雅趣”“此心安处是吾家”五个部分,此外还增加展览缘起部分“塞柳长青守一方”。长沙博物馆执行策展人马湘蕾介绍,为增强展览的趣味性和互动性,展陈设计方面在每个部分相对地增加了古人坐飞机、露营烧烤、换装、打架子鼓等现代元素和互动装置,体现古今生活对比,让观众代入当下“我们的视角”,与魏晋人一场生活对话。此外,展厅内还设有使臣画像砖的套色印章,后期也会在触摸交互机上设置画像砖的数字拼图游戏,希望能为观众带来更丰富的看展体验。

“为满足不同层次、不同年龄观众的观展需求,长沙博物馆在展期内还精心策划了专家讲座、青少年体验工坊、魏晋生活手账以及我们的生活‘画像砖’线上征集等活动,观众朋友们可关注官方微信公众账号报名参加。”马湘蕾说。本次展览免费开放时间为2025年7月26日至10月19日(逢周一闭馆,国家法定节假日除外)。为进一步发挥博物馆社会功能,满足公众日益增长的参观需求,长沙博物馆将于2025年8月1日至8月31日(周一闭馆)实施为期一个月的延长开放时段服务,开放日延长开放时间为20:30(20:00停止预约),每日增加预约名额2000人,实行分时段预约参观。

记者彭浩泽 通讯员万国珍 刘雨涵

岳阳获“国际湿地城市”认证

据新华社电 7月24日,在津巴布韦维多利亚瀑布城开幕的《湿地公约》第十五届缔约方大会上,中国9地获“国际湿地城市”认证。至此,中国“国际湿地城市”总数达22个,继续居全球第一。

此次获得认证的9地分别为上海崇明、云南大理、福建福州、浙江杭州、江西九江、西藏拉萨、江苏苏州、浙江温州和湖南岳阳。

据国家林草局和草原局介绍,被《湿地公约》认证为“国际湿地城市”,是城市湿地生态保护的重要成就。获认证城市不仅湿地资源丰富、景观独特,其湿地生态系统及生物多样性也得到良好保护。

《湿地公约》副秘书长杰伊·奥尔德斯在颁奖仪式上表示,缺乏规划的城市扩张导致湿地退化、生物多样性丧失、生态平衡破坏、温室气体排放增加、空气和水污染加剧,已成为全球关注的问题。

奥尔德斯说,为应对这些挑战,《湿地公约》启动“国际湿地城市”认证机制,以鼓励城市保护湿地,并将其纳入可持续发展规划。城市可以充分发挥湿地在生态、社会和经济等方面的作用,增进民众福祉。

《湿地公约》是致力于湿地生态系统保护和合理利用的政府间协定,目前已有172个缔约方。第十五届缔约方大会以“保护湿地,共筑未来”为主题,旨在进一步加强国际合作,凸显湿地在维系生态健康和生物多样性以及增强气候韧性中的关键作用。

湘菜专家介绍“借味替盐”烹饪方法

怎样守住湘菜风味的同时,又实现减盐减油?

湘菜学院教授、中国烹饪大师蒋彦在发布会上介绍了“借味替盐”的方法:“我们发现香菇粉、柠檬汁、山胡椒油等天然食材不仅可以替代部分盐,还能增加菜肴的鲜香。”

具体做法其实也很简单:例如用香菇粉(香菇烘干干磨成粉),香菇钠含量极低(约10~50mg/100g),通过鲜味补偿,菜里面放入少许香菇粉,可以减少50%~70%的食盐,而味觉满意度相近。还有“柠檬+山胡椒油”也可以配合减盐。比如在制辣椒鱼头、小炒肉时,起锅前各挤几滴柠檬汁、山胡椒油2滴,“酸味+麻香”能把味蕾“骗”过30%减盐空白。

此外,湖南人喜欢的豆豉也能发挥很大作用:1g干豆豉≈0.2g盐;放点豆豉,也可以增加减盐后的风味。

在控油方面,蒋彦也推荐了“三招控油”和“四法降油”的技巧。

第一招焯水。湖南腊制品又油又咸,先将腊制品煮三分钟左右,可以逼出30%动物油和部分盐后再烹饪,既保持腊味特色,又能减盐减油。第二招煸炒。比如辣椒炒肉,建议可以先用小火把肉煸至微黄,让肉自身出油,捞出多余油再炒辣椒或其他配菜,香辣感一样。第三招是水油炒。特别是炒青菜,先放以前用油量的一半,开大火烧熟水,再下青菜,然后沿着锅边淋少许开水,旺火出锅,可以保证青菜又绿又嫩。

“四法降油”就是多采用四种烹饪技法来控油。第一多用清蒸的技法。第二荤素搭配多用炖的技法,肉先干煸出油,再下萝卜、土豆、芋头炖,全程可以不加油。第三多用白灼,如虾、西兰花、生菜等食材,水开后,锅内放少许油下菜,放油的目的是让蔬菜保持翠绿,出锅时淋少许料汁,不仅减油又减盐。第四改走油为空气炸锅“无油炸”和烘焙。

在家也能做健康减脂餐

在省卫生健康委的倡导下,有108家医疗机构推出了湘味减脂餐,在家怎么做减脂餐?

中南大学湘雅三医院营养科主任、主任营养师刘敏介绍了一道简单方便的减脂餐食谱:“大家可以选用鸡脯肉100g,切薄片后腌制(少量盐+葱姜汁+半勺料酒抓匀)10分钟,再水煮5分钟,用自制的调料,比如少量生抽加上黑胡椒拌匀,那优质蛋白质就有了。另外,沸水加3滴油,先煮白菜帮1分钟,再放菜叶煮30秒捞出,主食选蒸土豆200g或杂粮饭(生重)50g或水果玉米200g,那优质碳水和膳食纤维也有了。最后,用醋汁和辣椒圈制作一份酱汁进行调味。这样一份操作简便、配比非常合理的减脂餐就有了,单餐热量约320~400kcal。”

此外,刘敏提到,要视情况合理选用盐和油。

“用盐金字塔”——底层是基础加碘盐,但不适用于甲亢患者;中层是低钠高钾盐,适用于高血压患者,但不适用于肾衰患者;顶层是特色营养盐,如富硒盐、钙强化盐等。

“用油金字塔”——底层是饱和脂肪酸高的油类,如牛油、猪油等,适合高温煎炸,建议少量食用;中层,单不饱和(N-9,油酸)如橄榄油/茶油、多不饱和(N-6,亚油酸)如玉米油/大豆花生油,适合于中温炒菜;顶层是多不饱和(N-3)的油类,如鱼油、亚麻籽油等,但这类油极不耐高温,价格也往往比较高,适合于凉拌。

湘菜减油减盐不减味

湖南发布硬举措普及健康生活方式

本报记者任轲 长沙报道

7月25日,湖南省卫生健康委召开新闻发布会,围绕“湖南省普及健康生活方式 推行‘减盐减油’专项行动”这一主题,重点介绍湖南省“减盐减油”三年专项行动计划,解读“减盐减油”新湘菜营养提升行动有关工作,分享试点地区在政策落地、社会动员、成效评估等方面的实践经验。

永州东安鸡单份用油减少至80克

永州血鸭、东安鸡等永州的传统名菜对用油量有特定要求,如何研发出既符合健康标准又保持风味的改良配方?

永州市副市长肖质彬介绍,将永州血鸭、东安鸡等本土名菜改良配方,使其既符合健康标准又保持风味的改良配方。比如东安鸡,研发了“山苍子香料替代技术”,用天然香料代替30%的油,酸辣味一点没少,饱和脂肪酸还降了,单份用油从原来的150克降到80克以内。永州血鸭也有新做法,用“分段控温炒”,先低温把鸭油煸出来,不用额外加油,鸭血还不容易结块,真正做到“0添加油”。曲米鱼、香芋扣肉等用水蒸气代替油炸,健康不少。



推出低钠盐和小炒生抽

省商务厅党组成员、副厅长邓卫平介绍,将紧紧围绕处理好“传承与创新”“做强与做活”“口感与健康”三对关系,推动“健康又美味”的湘菜成为吸引消费者的新亮点。

积极发挥政策“指挥棒”作用,联合相关部门出台促进首发经济、服务消费等政策文件,对符合条件的健康新湘菜品牌给予最高100万元一次性奖励。研究出台《支持“减盐减油”新湘菜创新发展若干措施》,积极引导餐饮企业转型升级,争取发放餐饮消费券,引导消费者体验品尝健康新湘菜。

成立省湘菜产业链标委会,计划年内制订2~6项健康新湘菜地方标准和团体标准。鼓励研发兼具“减盐减油”与“风味传承”的创新产品与技术。如推出氯化钠比例从99.7%降至75%的低钠盐、钠含量降低30%的“小炒生抽”。

引导大型商超设立低盐、低脂肪食品专柜,延伸健康餐饮至家庭厨房。鼓励各地市依托本地特色食材与文化,研发推广健康一桌菜,打造为商务洽谈、文旅节庆及体育赛事餐饮的特色IP。鼓励餐饮企业将减盐减油理念融入婚宴、团餐及家庭聚餐套餐设计,提供科学搭配建议,让健康新湘菜理念覆盖更广泛的消费场景。

推进健康新湘菜“七进”(进部委机关、进国内高校、进大型活动、进旅游线路、进星级宾馆、进特色街区、进特色小镇),以活动平台为载体宣传“减盐减油”健康新湘菜的理念举措。创新推出“湘味宝”品牌IP动漫及系列衍生内容,用年轻化、趣味化方式传播健康理念和菜品,吸引年轻消费群体关注和尝试。