

湖南民建

湖南民建传达学习全国两会精神

赖明勇召集2020年湖南民建研究院第一次工作会议

民建湖南省委会赴河北丰宁满族自治县开展对口帮扶工作

湖南民建省直“会员之家”揭牌成立

湖南民建企联会与工行湖南省分行达成战略合作



▲ 封底 民建会员陶慧国画作品《希望》

湖南民建

编印单位：中国民主建国会湖南省委员会
发送对象：湖南民建各市级组织及会员
印刷单位：长沙市鑫宇印务公司
印刷日期：2020年8月
印刷数量：2500册



中国民主建国会湖南省委员会主办



- ① 6月2日，省政协副主席、民建省委会主委赖明勇，省政协原副主席、民建省委会原主委龙国键，民建省委会专职副主委段安娜等一行赴湘潭调研民建爱国主义教育基地筹建工作。
- ② 6月5日，省政协副主席、民建湖南省委主委赖明勇召集本年度湖南民建研究院第一次工作会议。
- ③ 5月11日，民建湖南省委会理论学习中心组召开学习（扩大）会。
- ④ 6月9日，湖南民建理论研究重点课题研讨会在长沙召开。
- ⑤ 6月22日，湖南民建省直第一批“会员之家”举行揭牌仪式，省政协副主席、民建省委会主委赖明勇出席仪式并讲话。
- ⑥ 5月8日，湖南民建企联会与工行湖南省分行共同举行战略合作签约仪式暨银企对接会，工行湖南省分行授信湖南民建企联会会员企业60亿元。
- ⑦ 5月15日，湖南民建2020年媒体通气会在友谊咨询大厦召开。
- ⑧ 5月22日，民建湖南省委会召开各专门委员会主任会议。

- ① 5月11日，民建岳阳市委会组织召开重点调研课题调度会。
- ② 5月26日，民建邵阳市委会主委、市科技局副局长蒋志南一行调研民营企业。
- ③ 6月5日，民建怀化经开区支部组织召开2020年工作会议暨全国两会精神学习会，怀化市政协副主席、民建市委会主委肖莉杏出席。
- ④ 6月11日，民建衡阳市委会开展市政协界别协商专题调研活动。
- ⑤ 6月11日，民建株洲市委会召开市委（扩大）会议，传达学习全国“两会”精神。
- ⑥ 6月15日，民建益阳市委与市文旅广体局协商办理提案。
- ⑦ 6月18日至19日，民建长沙市委联合中共长沙市委统战部开展了2020年度民建会员企业走访活动。
- ⑧ 6月30日，民建湘潭市委会联合多部门举办2020年度湘潭统战系统廉政文化展。

目录 CONTENTS

湖南民建【2020.No.3】总第156期

会内要闻

- 湖南民建传达学习全国两会精神……………李 兵 毛阿雪/01
- 赖明勇召集2020年湖南民建研究院第一次工作会议……………王荣华/01
- 民建湖南省委会理论学习中心组召开学习（扩大）会……………毛阿雪/02
- 赖明勇赴湘潭调研湖南民建爱国主义教育基地筹建工作……………李 菁/03
- 湖南民建理论研究重点课题研讨会召开……………夏 坚/03
- 民建湖南省委会赴河北丰宁满族自治县开展对口帮扶工作
……………李 韶/04
- 民建湖南省委会召开2020年专门委员会主任会议……………宣传联络处/05
- 民建湖南省委会召开2020年媒体通气会……………宣传联络处/05
- 湖南民建省直“会员之家”揭牌成立……………夏 坚/06

文件选登

- 湖南民建网站微信公众号新闻稿件采编审查发布办法（试行）
……………/07

参政议政

- 深化“一带一路”经贸合作机制，推动形成更加包容安全高效的治理结构……………赖明勇/09
- 关于实施农林大学生定向招生培养计划的建议……………李建安/10
- 农村留守群体灾害防御问题亟待引起重视……………陈锦雄/12
- 警惕大学毕业生“待价”误业沦为新生“贫困户”……………刘文彦/13



社会服务

- 湖南民建企联会与工行湖南省分行达成战略合作
.....夏 坚/15
- 湖南民建企联会促推建筑业抱团发展
.....夏 坚/16
- 民建株洲市委深入炎陵一中开展“一对一”结对帮扶走访慰问活动.....詹 昱/17

会员风采

- 战“疫”玫瑰别样红.....李 兵 /18
- 民建会员杨晓军荣获2020中国慈善榜“年度慈善榜样最美志愿者”称号.....宣传联络处/20
- 湖南民建两位会员被评为湖南省最美疫情防控志愿者.....宣传联络处/21
- 民建会员卢世魁：十年磨一剑，捧得“湖南省科技进步奖一等奖”
.....民建长沙市委宣传联络处/22

三湘文苑

- 情系清江村.....王 纶/24

短 讯

-/26

健康快递

- 一日三餐怎么吃出健康？八大饮食建议来了
...../30

湖南民建

2020年第3期
(总第156期)



欢迎关注湖南民建微信公众号

主办：
中国民主建国会湖南省委员会

主编：
宣传联络处

编辑出版：
《湖南民建》编辑部

地址：长沙市雨花区砂子塘路
120号

邮编：410007

电话：0731-85529740

E-mail:
xccl@hndca.org.cn

封面图片说明：

6月5日，民建湖南省委会召开会议，传达学习全国两会精神

湖南民建传达学习全国两会精神

◎ 李 兵 毛阿雪

6月5日，民建湖南省委会召开会议，传达学习全国两会精神。全国政协委员、省政协副主席、民建省委会主委赖明勇出席并讲话，省委会专职副主委段安娜主持，省委会副主委朱皖，罗亚军等出席。

全国人大代表、民建中南林业科技大学支部主委李建安传达学习十三届全国人大三次会议精神。

会上，赖明勇传达学习全国政协十三届三次会议精神，并表示，湖南民建各级组织和广大会员要把学习宣传贯彻全国两会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务，切实把思想和行动统一到两会精神上来，认真组织、

迅速掀起学习全国两会精神精神高潮，狠抓落实，为决战决胜脱贫攻坚和全面建成小康社会贡献湖南民建力量。

与会人员纷纷表示，将认真学习领会习近平总书记重要讲话精神和全国两会精神，推动学习贯彻不断往深里走、往实里走、往心里走，撸起袖子加油干，为建设富饶美丽幸福新湖南贡献民建智慧与力量。

民建省委会班子成员、在长沙的常委；民建长沙市委会常委；民建省直各支部（委员会）班子成员；民建省委会、民建长沙市委会机关干部；湖南民建企业家联谊促进会、长沙民建企业家联谊会会员等90余人参加学习。

赖明勇召集2020年湖南民建研究院第一次工作会议

◎ 王荣华

6月5日，省政协副主席、民建湖南省委主委赖明勇召集本年度湖南民建研究院第一次工作会议。会议由民建湖南省委专职副主委段安娜主持。民建省委参政议政处处长方智毅，湖南民建研究院特聘研究员刘敏、李琳、李海海、曾之明、蒋言斌、谢炜参加会议。

会上，民建省委参政议政处处长方智毅对今年以来的参政议政工作情况、湖南民建研究院相关工作情况作了汇报。会议对民建省委2020年度参政议政专题调研招标课题申报书进行讨论审议，评审确定14个年度招标专题调研课题。会议对本年度重点调研课题进行了议定，并对重点调研课题和年度政党协商计划进行了安排部署确定了执笔人，讨论审议了全面小康决胜年情况通报座谈会材料。

赖明勇对省委会参政议政工作和湖南民建研究院成立以来工作取得的成效和各位特聘研究员认真履职表示肯定，对2019年度各位特聘研究员和参政议政处付出的努力和圆满完成各项参政议政工作任务及取得的成绩表示祝贺。赖明勇要求，民建省委参政议政工作和湖南民建研究院要进一步深入推进创新发展，省委会希望湖南民建研究院不断发展壮大，为湖南民建发挥更大的作用。

民建湖南省委会理论学习中心组召开学习（扩大）会

◎ 毛阿雪

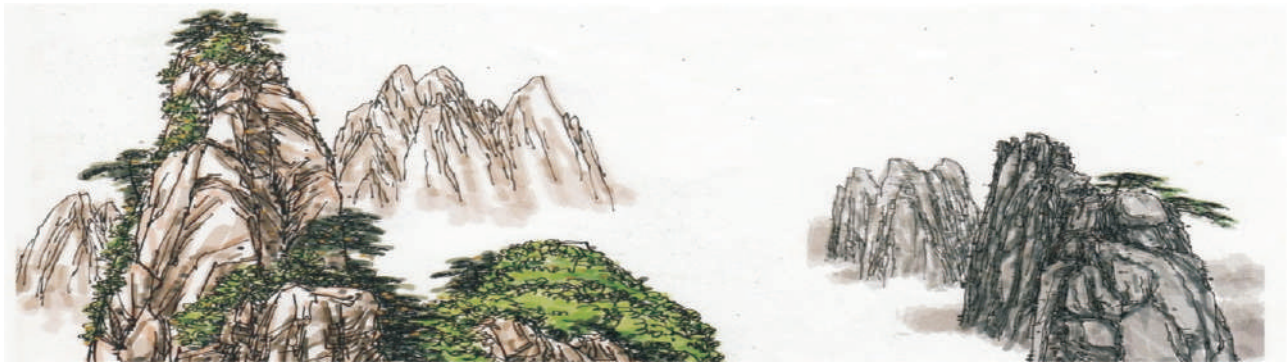
5月11日，民建湖南省委会理论学习中心组召开学习（扩大）会，省政协副主席、民建省委主委赖明勇主持会议。会议集体学习了近期中共中央政治局常委会议、政治局会议和中共中央召开的党外人士座谈会精神。

民建省委会专职副主委段安娜领学了4月8日中共中央政治局常委会议、4月17日中共中央政治局会议、5月6日中共中央政治局常委会议和5月8日中共中央召开的党外人士座谈会精神。

围绕学习内容，中心组成员纷纷发言，畅谈学习体会。段安娜表示，从这场新冠肺炎疫情防控战中感受到了中国之治的磅礴力量，体现了我国政党制度的优越性。湖南民建要更加坚定合作初心，继续携手战胜疫情。当前主要是要做好常态化疫情防控各项工作，帮助会员企业尽快复工达产；要加强调研献策，助力做好“六稳”“六保”工作；要结合民建成立75周年暨在湘建立组织70周年庆祝活动，讲好多党合作和携手抗疫故事。民建省委会副主委、省科技厅副厅长朱皖表示，党的领导是抗疫胜利的根本保证，同心抗疫彰显了我国新型政党制度优势，科学抗疫凸显了科技支撑作用。民建省委会副主委、省市场监督管理局副局长李沐表示，在以习近平同志为核心的中共中央坚强领导下，全国人民上下一心、众志成城，国内疫情得到基本控制，体现了我国国

家制度和国家治理体系的显著优势。民建省委副主委罗亚军表示，中国能够这么快控制住疫情，靠的就是中国共产党的坚强领导，我们必须始终团结在中国共产党的周围，认清国内外疫情形势，坚持“内防反弹、外防输入”，共同做好疫情防控和经济社会发展工作。

赖明勇表示，这场战疫斗争充分体现了中国共产党以人民为中心的执政理念、中国特色社会主义道路优势和新型政党制度优势、“集中力量办大事”的独特治理优势。他强调，湖南民建要以习近平总书记有关抗疫工作系列重要讲话和指示精神为指引，尤其是落实好总书记在党外人士座谈会上提出的三点希望，积极投身疫情防控和经济社会发展。赖明勇指出，要做好舆论宣传，引导广大会员坚定信心；继续深入调查研究，加强前瞻性谋划和规律性思考；充分发挥民建紧密联系经济界的优势，带领帮助民建会员企业坚定信心、把准政策，着力化危为机、恢复生产。他坚信，在中国共产党的集中统一领导下，湖南民建广大会员必将和全体统一战线成员一起，同舟共济、风雨与共，为疫情防控阻击战的全面胜利、为全面建成小康社会贡献新的力量。民建省委会办公室（人事处）、组织处、参政议政处、宣传（联络）处、社会服务处负责人参加学习。



赖明勇赴湘潭调研湖南民建爱国主义教育基地筹建工作

◎ 李 菁

6月2日，省政协副主席、民建省委会主委赖明勇，省政协原副主席、民建省委会原主委龙国键，民建省委会专职副主委段安娜等一行赴湘潭调研民建爱国主义教育基地筹建工作。中共湘潭市委副书记何俊峰，湘潭市政协主席周放良，中共湘潭市委常委、市委统战部部长杨真平，湘潭市政协副主席胡振湘，湘潭市政协秘书长成秋兴，民建湘潭市委会主委伍浩，中共湘乡市委书记彭瑞林、湘乡市政协主席彭初阳等陪同调研。

在湘潭市和湘乡市的调研座谈会上，中共湘潭市委统战部、民建湘潭市委会、中共湘乡市委围绕调研主题进行了专题汇报。调研组一行还实地考察了东山学校等爱国主义基地建设情况。

赖明勇充分肯定了湘潭市、湘乡市相关工作。他指出，今年正值民建成立75周年暨在湘建立组织70周年，成思危是著名的经济学家和社会活动家，中国民主建国会和中华职业教育社的杰出领导人，被誉为“中国风险投资之父”。在成思危主席的家乡，围绕成思危的报国情怀、奋斗精神和卓著成就，建设湖南民建爱国主义教育基地，意义十分重大。要充分整合和挖掘文化内涵，推动爱国主义教育基地和多党合作事业、湖南经济社会发展深度融合。

期间，赖明勇一行还来到民建湘潭市委会老领导施宁荪家中进行探望慰问，关切询问施老身体状况和生活情况，感谢其为民建事业做出的贡献，嘱咐其保重身体健康，继续关心支持民建事业。

湖南民建理论研究重点课题研讨会召开

◎ 夏 坚

6月9日，湖南民建理论研究重点课题研讨会在长沙召开。省政协副主席、民建省委会主委赖明勇出席并讲话。民建省委会专职副主委段安娜主持会议。

与会专家就“民建在新时代如何更好地发挥作用”“中国特色社会主义参政党在推进国家治理体系和治理能力现代化中的重要作用研究”“统一战线与国家治理体系和治理能力现代化研究”等重点课题的开题报告进行了深入探讨和交流，同时提出了具体的修改意见和建议。

赖明勇表示，理论研究要站位高，始终保持正确的政治方向；要落地实，与湖南实践、与党派实践紧密结合，注重推动成果转化应用；要有创新，紧跟时代步伐和理论学术研究前沿，提出新观点新思想。课题组要认真梳理和吸纳与会专家的意见建议，加强研究攻关，努力形成高质量的研究成果，以理论创新引领工作创新发展。

会前，赖明勇还为湖南民建理论研究（广发隆平）基地负责人尹娴婷授牌。

民建湖南省委会赴河北丰宁满族自治县开展对口帮扶工作

◎ 李 韶

6月10日至11日，民建湖南省委会专职副主委段安娜带队，赴丰宁县开展对口帮扶考察调研。

调研组一行先后到丰宁县开发区宏亭汽车部件有限公司、平安高科实业股份有限公司、丰淘物流服务有限公司、缘天然乳业生产工厂和五道营乡缘天然牧场、爱尚羊养殖基地和五道营乡十七道沟村爱尚羊加工基地进行了考察调研；对开发区樱桃沟村扶贫爱心超市、藜麦种植情况及5、6组墙体改造工程、开发区南岗子村大云雾沟等三个自然村及其帮扶项目进行了实地查看；调研组一行还前往民建中央驻村帮扶点黄旗镇乐果窝铺村进行了考察交流。

段安娜表示，此次带队赴丰宁考察调研，主要是了解对口帮扶单位的基本情况，根据调研实际制订合适的帮扶计划。段安娜强调，民建湖南省委将贯彻落实好民建中央相关要求，针对帮扶单位所面临的实际困难和问题，认真研究部署，广泛发动民建各级组织和会员，积极参与到帮扶活动中，助力丰宁巩固脱贫攻坚成果。

民建湖南省委社会服务处处长邱晓彦、二级调研员李韶；湖南民建企联会常务副会长兼秘书长梅刚、副会长刘东晖；湖南抱团团商业管理有限公司副总经理文智达等参加调研。



民建湖南省委会召开2020年专门委员会主任会议

◎ 宣传联络处

5月22日，民建湖南省委会召开各专门委员会主任会议，省委会专职副主委段安娜出席会议并讲话，省委会组织处处长张侃主持会议。

会上，各专门委员会主任汇报了2019年工作总结2020年度工作思路。省委会参政议政处处长方智毅、宣传联络处处长夏再军、社会服务处处长邱晓彦分别介绍了本处室2020年重点工作。各专门委员会秘书长对如何更好地发挥专门委员会的作用谈了自己的看法和意见，并提出建议。

段安娜在讲话中充分肯定了各专门委员会所做的工作，她指出，专门委员会作为省

委会机关职能部门的补充和延伸，是省委会参政议政的主力军和智囊团，为省委会履行参政议政、民主监督、参加中国共产党领导的政治协商职能提供了大量专业的服务，取得了良好成效。她对各专门委员会做好2020年度工作提出了具体要求，一是要提高政治站位，强化思想引领；二是要发挥特长优势，提升履职能力；三是要进一步加强制度建设，强化制度执行；四是要与各市委、省直支部积极沟通配合，推动形成工作合力。

各专门委员会主任、副主任、秘书长共20余人参加会议。

民建湖南省委会召开2020年媒体通气会

◎ 宣传联络处

5月15日，湖南民建2020年媒体通气会在友谊咨询大厦召开。民建省委会专职副主委段安娜，中共湖南省委统战部宣传信息处处长李蓉，湖南民建企联会会长、友谊国际工程咨询有限公司董事长张海岸等出席会议。部分中央媒体和省级媒体记者参加通气会。

张海岸代表湖南民建企联会对参加通气会的媒体记者表示欢迎。民建省委会宣传联络处处长夏再军介绍了湖南民建2020年宣传思想工作总体思路和具体举措。李蓉对民建省委会宣传思想工作给予充分肯定，对民建

省委会及各媒体记者给予湖南统战宣传工作的大力支持表示感谢，并就做好统战宣传工作提出意见建议。

段安娜在总结讲话中指出，民建省委会高度重视宣传思想工作，坚持把宣传思想工作作为加强湖南民建自身建设的重要一环和基础性工程，不断加大工作力度，创新工作方法，着力夯实共同思想政治基础。她希望各位媒体记者多多关注湖南民建，支持发出湖南民建声音、讲好多党合作故事、展示服务发展作为。

湖南民建省直“会员之家”揭牌成立

◎ 夏 坚

6月22日，湖南民建省直第一批“会员之家”举行揭牌仪式，省政协副主席、民建省委会主委赖明勇出席仪式并讲话。

2019年以来，民建省委会按照民建中央加强基层组织建设的有关要求，着力推进基层支部“会员之家”建设，鼓励基层支部充分发挥优势，结合工作实际，积极参与“会员之家”建设。经前期筹备，省直工程支部、省直综合支部、省直企业支部和省直经济支部“会员之家”达到挂牌条件，成为湖南民建省直第一批挂牌“会员之家”。

在仪式上，赖明勇与民建省委会专职副主委段安娜共同为“会员之家”揭牌，并召开座谈会，听取支部近期工作和“会员之家”建设情况，了解会员企业生产经营状况，倾听会员心声。

赖明勇代表民建省委会对湖南民建省直第一批“会员之家”的成立表示祝贺。他指出：支部为根，会员为本，民建是家。建设民建“会员之家”是民建工作适应党派工作新形势、新任务、

新要求需要，同时也是加强支部自身建设的根本需要。省直第一批“会员之家”率先建成，对湖南民建基层组织阵地建设具有很好的示范作用。他希望第一批挂牌的支部能够用心经营“会员之家”，把“会员之家”打造成一个互敬互爱的大家庭。

赖明勇强调，做好民建基层组织工作，必须加强政治引领，牢牢抓住“做适应新时代要求的中国特色社会主义参政党”这一定位，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，系统学习统一战线及多党合作理论、民建会章会史和时事政策等内容；加强自身建设，积极主动发展具有一定代表性的人士加入民建，彰显民建经济界特色。注重建章立制，用制度管人；着力提高会员素质，充分利用湖南民建企联会、法律援助中心、专门委员会等平台，培养锻炼会员参政议政、社会服务等能力，在服务会员企业发展、帮助会员个人成长方面作出新的探索。努力把民建基层支部建设成为“自我教育的学校、团结互助的集体、参政议政的桥梁、培养人才的基地”。



湖南民建网站微信公众号 新闻稿件采编审查发布办法（试行）

为规范湖南民建网站、微信公众号新闻稿件采编、审校、发布的日常管理，制定本办法。

第一章 稿件采写

第一条 主委的活动、全省性重要会议和活动，以及省委会机关各处室（简称各处室，下同）牵头组织或承办的事关全局的重要会议、活动，由宣传联络处组织文字采写、摄影采访或摄像。各处室牵头组织或承办的一般性会议、活动，由各处室自行采写。各处室牵头组织或承办的并需要由宣传联络处组织文字采写、摄影采访或摄像的重要会议、活动，由各处室商宣传联络处并报省委会专职副主委确定。

第二章 稿件编辑

第二条 为确保新闻时效性，一般情况下由各处室牵头组织或承办的一般性会议、活动，须在会议、活动结束后第二个工作日内完成新闻稿件，交由宣传联络处核发。

第三条 涉及到敏感题材，各处室应及时向省委会专职副主委汇报，确定是否进行公开报道。

第三章 稿件校对

第四条 各处室撰写的稿件，应先行进行认真校对，把好政治关、政策关和文字关，确保准确无误。

第四章 稿件审查

第五条 实行稿件“三审制”

对各处室提供的新闻稿件，依照初审、复审、终审的次序循环递进。初审：投稿处室主要

负责人，重点审查稿件的导向是否正确，内容是否涉及秘密或敏感信息，文字是否表述准确，图片是否契合主题，结构是否合理等。复审：省委会网站、微信公众号责任编辑，主要审查文字表述是否符合新闻宣传纪律、是否有新闻价值等。终审：宣传联络处主要负责人，主要审查政治导向、宣传导向等。涉及敏感内容的稿件需报省委会专职副主委审核。

对各市（筹）委会、省直支部（委员会）及其它基层组织的稿件，依照初审、复审、终审的次序循序递进。初审：投稿单位相关负责人，重点审查稿件的导向是否正确，内容是否涉及秘密或敏感信息，文字是否表述准确，图片是否契合主题，结构是否合理等。审核后通过湖南民建网站管理平台进行报送。复审：省委会网站、微信公众号责任编辑，主要审查政治导向、宣传导向、宣传纪律、新闻价值等。终审：省委会宣传联络处负责人，主要审查稿件是否涉及敏感内容及宣传报道的合法性必要性。涉及特别敏感内容的稿件需报省委会专职副主委审核。

第六条 根据采访内容的不同，设定不同的稿件“三审”责任对象。

须由主委审查的稿件：涉及主委本人活动、言论、讲话以及署名文章、专访等；以省委会名义发表的稿件；其他确需主委审查的稿件。

须由专职副主委审查的稿件：涉及本人活动、言论和讲话的稿件；涉及湖南民建工作多领域综述类稿件；其他要求上报或需要专职副主委审核的稿件。

须由其他副主委审查的稿件：涉及本人活动、言论和讲话的稿件；涉及湖南民建工作分管领域综述类稿件；分管处室干部接受媒体采访、发表言论的稿件。

第七条 副主委代表省委会在媒体上发表讲话和文章，个人发表署名文章，须报主委批准。

第八条 稿件审查应做到客观、公正、全面、准确。基本要求：文题贴切，符合主题；名词术语规范，表述准确。文章精练，语言顺畅，层次清晰，逻辑严密，无抄袭现象；审稿过程中应重视和加强对稿件的修（删）工作，认真提出修改意见，指导作者修改稿件；审稿人应严把政治关、政策关，未经刊登的稿件不得外传。

第九条 配发图片要求：

1. 会内要闻、省委会活动配图原则上不超过5张，各市（筹）委会和省直支部（委员会）及其他基层组织配图原则上不超过3张

2. 突出新闻性、主题明确、对焦清晰、人员相对集中、除会场全景外一般不采用背面朝向镜头的照片

3. 会场与会人员避免出现吸烟、打电话、打瞌睡的镜头，会议现场桌面简洁、避免出现鲜花、水果、餐饮等镜头。

4. 除与省委会主委、副主委合影以外，一般不发布全体合影。

5. 会议活动中不发布市级及基层组织负责人的特写镜头照片。

6. 图片格式要求：会内要闻照片采用宽

600、锁定长宽比，其他栏目采用宽450、锁定长宽比，居中显示。图片说明与正文字号相同，楷体加粗，居中显示。

第十条 以下情况的稿件不予审核通过

1. 稿件上传不及时，一般超过三个工作日的稿件不予审核通过；

2. 单纯表态性、会议纪要性的稿件不予审核通过；

3. 关于换届人事推荐等准备工作的稿件不予发布。

第五章 稿件发布

第十一条 省委会网站和微信公众号要妥善保管管理账号，对于完成流程的稿件，应及时刊发。

第十二条 对于已经发布的稿件，各处室信息撰写者和宣传联络处工作人员要随时关注，发现问题及时反馈，妥善处理。要及时收集网民的评论和意见，按照程序报告。

第六章 稿费标准

第十三条 省委会网站、微信公众号采用的1000字（不含）以下的稿件文章，转载非会内人员原创或参与原创的其它媒体的稿件文章，不支付稿酬。省委会网站、微信公众号采用的1000字（含）以上且配发图片或视频的消息、通讯、特写、专访、深度报道等新闻稿件，1000字（含）以上的建言献策、理论文章、经验交流、会员随笔等各类文章，转载的由会内人员原创或参与原创的广播电视新闻稿件和其它媒体1000字（含）以上新闻稿件（配发图片或视频）及各类文章，以每篇30元给付稿费。

第七章 附 则

第十四条 本规定自2020年7月1日起试行。各市级组织应参照制定相关办法，并报省委会备案。



深化“一带一路”经贸合作机制 推动形成更加包容安全高效的治理结构

◎ 赖明勇

新冠疫情下“一带一路”倡议已不是一般意义的经济合作，而是深化经贸合作机制，优化经济治理结构，构建人类命运共同体的重要实践平台。为此建议：

一、推进形成更加包容的“一带一路”经济治理结构

“一带一路”根本出发点是包容发展下的合作共赢。但由于“一带一路”倡议尚未转化为较为清晰完备的治理规则体系，制约了长期经贸合作机制的形成。同时疫情使各国产生了新的合作需求和寻求共同治理的空间。因此在更加包容框架下形成“一带一路”经济治理结构势在必行。

首先，需要在对“一带一路”基本问题上达成共识，如定位、目标、范围、治理结构、运行模式等，并拓展到具体领域，形成认识统一，操作可持续的体系。

其次，从“一带一路”的倡议阶段，逐步转向到规则建设阶段。借鉴全球合作规则和惯例，从我国开放合作实践中、在全球经济和区域经济增长需求中，找到制度包容合作点和新合作方式增长点。

再次，推动形成共同领导的“一带一路”经济治理模式，主动发挥倡议国作用。在协议、标准等形成过程中，考虑到我国长期开放过程已积累了较为丰富的经验，如全球价值链合作领域、数字贸易领域等，我国也可以更多承担“制度安排等公共品”的供给责任。

二、推进形成更加安全的“一带一路”经济治理结构

新冠疫情对全球治理最大的挑战是各国对安全的重新认识，如国家供应链安全问题、经济增长压力等。各国应对政策带来的政策外溢和不协同，又产生了新的不安全因素。接下来的“一带一路”合作，必然注重新的“安全”要求。

首先，需要对“一带一路”合作下的新安全观加深认识。一方面，经贸关系的不稳定引起了各国对自身安全问题关切。另一方面，完全封闭或完全开放均不可取，最优路径仍然是在约束条件下的合作。

其次，我国可为形成更加安全的“一带一路”经济治理结构提供一定保障。例如，在贸易渠道方面，中国供给能力基本得到恢复，且已有抗疫物资、工业制成品等大量出口。1-4月我国与“一带一路”沿线国家贸易进出口总值2.76万亿元，增长0.9%，高于同期外贸增速。在投资渠道方面，疫情给各国未来经济增长带来了一定压力，某种程度上也带来了投资合作的机会。这些有助于加速推动“一带一路”经济治理结构的形成。

最后，疫情加剧各国经济、社会、政治风险，也亟需加强“一带一路”经济安全领域的监测预警工作，助力推动合作深化，为推进形成更加安全的“一带一路”经济治理结构提供基础保障。

三、推进形成更加高效的“一带一路”经济治理结构

高效包含两层含义，一是要有重点突破，形成标杆和示范；二是治理结构的在运行上高效。

关于实施农林大学生定向招生培养计划的建议

◎ 李建安

实施乡村振兴战略是新时代做好“三农”工作的总抓手。人才匮乏是乡村振兴的重大瓶颈制约。据2016年第三次农业普查数据显示，在全国农业经营主体从业人员中，初中文化程度以下的占91.7%，高中或中专文化程度的占7.1%，大专及以上学历的仅占1.2%。大多数基层农技站、林技站、种植企业没有正规本科生，导致农业科学技术推广普及难、新型职业农民培养难。2018年发布的《关于实施乡村振兴战略的意见》明确指出“实施乡村振兴战略，必须破解人才瓶颈制约”。

2020年李克强总理所作《政府工作报告》指出“扩大高校面向农村和贫困地区招生规模”。充分利用我国农林高校教育资源优势，加快培养农村本、专科专门人才，是有效破解农村地区人才匮乏的最现实途径。

长期以来，高校农林类专业大学生普遍存在“招不上，下不去，留不住”难题。为此，上世

纪80年代末开始，面向艰苦地区和艰苦行业在农林高校等较大规模实施了定向招生培养计划，取得明显成效，但也出现了操作不规范、定向生“难定向、假定向、非定向”等不良现象。因此，2005年教育部发文基本叫停。2012年教育部、发改委、财政部、人社部、国务院扶贫办联合下发了《关于实施面向贫困地区定向招生专项计划的通知》（教学〔2012〕2号），面向集中连片特困地区生源，再次定向招收免费（公费）师范生和医学生。2013年教育部、农业部、国家林业局联合下发的《关于推进高等农林教育综合改革的若干意见》明确提出：鼓励有条件的地方实施涉农涉林专业免费教育，但目前只有极少数省区得以实施，如湖南省自2019年起在湖南农业大学开展农技特岗生定向招生工作，计划用4年时间定向招收2500名基层农技特岗生。这些定向招生专项计划，很好程度上解决了“招不上，下不去，留不住”的难题，受到社会的普遍欢迎。

一方面可采用圈层升级（由利益攸关、处于关键节点的国家或区域组成的核心层向外围层推广）、分层推进（在规则领域遵循由浅入深、由旧到新的分层推进路径，从一般贸易到服务贸易，再到数字贸易等先进现代化贸易方式）、分类而治（针对不同的圈层采取不同程度的共同领导方式，例如在对非洲国家的合作中采取中国主导方式，而在对欧盟国家的合作中采取共同治理模式）和择时战术（根据中国不同发展阶段的特征以及政治周期的差异，对“一带一路”不同发展阶段的推进战略做出布局，分时间、分阶段地

推动“一带一路”倡议拓展延伸）等策略，分重点逐步快速推进“一带一路”的经济治理模式形成。

另一方面可结合实践经验和存在问题，对组织架构、制度安排等进行优化。例如，面对中小企业“走出去”面临的融资难、风险高和管理服务体系落后等问题，可搭建专业化、多层次的服务支撑体系，包括发挥政府职能部门、大使馆在商务合作领域的柔性作用，公用海外联络站“一站式”服务，海外仓储物流平台建设，海外飞地园区管理模式探索等。

面向农村地区开展农林大学生定向招生、定向培养、定向就业，不仅可以有效破解当前农村人才瓶颈制约，还可显著促进农村教育事业、缓解城市教育压力和保障教育公平。然而，目前这种单纯以财政资助为手段的“公费生”模式，覆盖面和招生规模还很小，例如，紧缺急需的林业类专业尚未纳入，扩大规模的财政压力大，远不能满足乡村振兴人才发展战略的需要。

随着高校招生“阳光工程”的深入实施，招生工作已十分透明，无论是从制度上还是技术上，完全可以控制“非定向、难定向、假定向”现象发生，定向招生的条件已经具备，时机已经成熟。为此建议：

1、在农林高校单列定向招生计划。根据乡村振兴人才发展战略的需要，面向农村地区生源和农林类专业，招收农林定向生和特岗生，出台降分录取、减免学费、财政和社会资助等多元化激励政

策，鼓励学生扎根农村，扎根基层。

2、改革定向培养模式。培养单位要改革培养模式，定向培养实用新型农林人才；教育主管部门加强对高校定向培养工作的评估管理；支持发动社会力量参与定向培养工作。

3、创造良好的就业创业环境。鼓励农林大学生面向农村多渠道就业创业；支持本土农林企业订单培养和定向招聘，给予企业专项财政补贴；人社部门在入岗入编、职位晋升、职称评定等方面制订特殊优惠政策；教育主管部门相应调整高校就业质量评定标准，将返乡就业的视为高质量就业。

4、加强招生就业监督管理。研究制订针对培养单位、用人单位、毕业生的监督机制和约束办法，防止和整治违规、违约行为。



农村留守群体灾害防御问题亟待引起重视

◎ 陈锦雄

自然灾害突发性强、破坏力大，以留守老人、儿童、妇女为主的农村留守群体防御能力薄弱，其危险系数高于一般群体，必须引起高度重视。留守群体尤其是留守老人、儿童对现代通讯工具使用少熟练得少，通过现代通讯平台获取灾害预警不及时，甚至丝毫不知晓有灾害即将发生，防灾准备不充分；留守老人反应缓慢行动不便，其对灾害的紧急避险能力、逃生能力都要比其他人群低，面对自然灾害，往往无所作为被动等待。此外，留守老人恋家意识非常突出，宁愿死守也不愿离家。

今年汛期已到，洪灾、地质灾害等自然灾害风险逐步增多，对此，建议：

一、加强针对性宣传。采取适合老人、儿童、妇女特征的方式开展防灾知识宣传，宣传资料内容务求简明扼要实用，版面宜图文并茂，尽量不要理论和简单的条文摘要，字体要大；宣传方式宜多采取一对一、面对面，对于老年人尤其讲清财物保存方法、避险情况下财物取舍等，力戒摆摆摊子发发资料拍拍照的形式主义；留守儿童防灾知识教育，学校应列为重中之重。

二、加强应急演练。留守群体防灾能力提升，关键是要让留守群体熟练避险避灾应急行为，清楚往哪里转移、怎么转移、怎么求救；各乡镇应对各村每年至少组织一次防灾应急演练，

确保以留守群体为重点的农村居民对应急措施熟记于心熟于行动。

三、强化信息收集。一是增强信息报送能力。采取集中培训或入户培训方式，教会留守群体往哪里报、怎么报灾害信息。二是加强巡查收集信息。乡镇驻村干部和村组干部在日常巡查和极端天气等特防期巡查中，应重点巡查留守群体，准确掌握情况。

四、加强灾害隐患的排查处理。定期和不定期排查农村留守群体自然灾害隐患，建立台账，逐一抓好责任、措施、资金、时间、预案“五落实”；对居住环境存在安全隐患的留守老人，采取迁居子女住房、安排在村级活动中心暂住、租住同村安全住房等方式逐一搬离。

五、加强应急救援。详细摸清留守群体基础信息，包括年龄、身体状况、住房位置、联系方式等，列入应急指挥系统信息库，确保应急救援精准及时。强化留守群体灾害预警评估，根据天气情况，及早进行灾害发展趋势评估，以便提前做好防范措施。将留守群体作为应急救援的重点，使留守群体在第一时间得到救援。加强乡、村应急救援能力建设，为乡、村应急救援人员配齐抗灾和防护装备，加强技能培训、训练演练，切实提高实战能力。



警惕大学毕业生“待价”误业沦为新生“贫困户”

◎ 刘文彦

全面贯彻落实十九大精神,坚持把高校毕业生就业摆在就业工作首位,确保高校毕业生就业水平总体稳定、就业局势基本平稳,是国家的既定方针和政策,也是对各级政府的工作要求。近日,笔者走访了相关院校、用人单位、部分大学毕业生、学生家长,就大学毕业生就业现状、问题和政策落实情况进行了调研,特此汇报,并提出建议。

一、就业渠道少、门槛高,大学毕业生失业呈递增趋势

国家机关、企事业单位和各家公司接收能力有限,且倾向具有一定工作和社会经验的有创效能力的大学毕业生,倾向有“社会资源”、对单位能够带来帮助的大学毕业生,倾向名校大学毕业生,能够找到对口或者条件待遇俱佳工作的大学毕业生为少数,大多数大学毕业生处境尴尬,公务员考不进,进国企不够条件,民企待遇低又累,自主创业缺本钱,长期处于待业或者失业状态。中国社科院2018年大学毕业生就业调研报告数据显示,2018年大学毕业生820多万人,处于“晚就业”(待业或辞职待业)状态的占55%,另据该报告警示,大学毕业生“晚就业”(待业或辞职待业)呈现每年递增趋势。

二、“眼高手低”,人为制造就业难题

大学毕业生就业难的原因很多,但主要还是自身原因,不少大学生眼高手低,动手能力差,吃不得苦,受不得委屈,没有社会经验和工作能力,个性欠磨砺,不善于处理人际关系,对社会、对工作没有一个客观认识,特别是90后这一代人绝大多数是独生子女,在家被宠惯了,很多人在校期间上课睡觉、玩手机、谈恋爱,毕业后不但不能清醒的认识到自己的实力,还要抱着“待价而沽,拿高工资,

谋好职位,出人投地”的就业心态去找工作,导致自己对工作不满意、不自信,错过了很多的机会,造成就业难。

比如,面对工作压力,天天要加班,需要投入大量的时间、精力,才能够提升能力、收入、工作经验,但是最终结果是不但晋升通道窄小,而且工资收入远远达不到自己的期望值,看不到前途,于是很多人就会选择跳槽换工作,殊不知经济不景气情况下,大部分单位都是这样的,甚至还不如第一家供职单位。如果再次求职,才知道各家人才市场有实际工作经验的求职者众多,相比之下,自己求职处于绝对劣势。

很多大学毕业生盲目待价而沽,不断跳槽换单位,一直处于失业状态,随着年龄增长,人为地给自己增加了就业、恋爱婚姻等方面的难度。

三、社会负面影响

(一)浪费社会资源。国家培养一名大学生,需要投入大量的人力、物力、财力,以及其他教育资源;一个家庭供孩子上大学,也需要大量的投入,尤其是贫困家庭更需要东借西借地筹集资金供孩子念书,孩子大学毕业后连工作都找不到,令人失望,早知今日,何必当初砸锅卖铁供孩子读大学?还不如不考大学直接参加工作。另外,实现二个一百年目标,需要一代又一代人的努力,需要一批又一批大学学子的聪明才智和付出。如果让大量大学毕业生闲着没事做,就是一种社会人力资源的浪费,应该上升到国家安全战略高度去考虑为大学毕业生就业提供保障的问题。

(二)逐步形成高学历失业群体。77年高考制度恢复至今,大学毕业生每年呈递增态势,致使国家促进就业任务越来越繁重,解决就业问题的难度越来越大,而每年都有大量大学毕业生处于待业或

失业状态,形成高学历失业群体,所带来的是一个不能回避的社会性问题,如果不及时有效处理,这支高学历失业群体终将成为需要国家帮扶的新生代“贫困户”。

(三)不利于优化社会人口结构。90后这一代大学毕业生,过了三十岁还没有找对象的人非常多,他们都清楚一桩美好姻缘离不开物质基础,而找工作难、买房买车更难现状,是造成他们恋爱婚姻期被延误的一个重要原因。这一代人的“晚婚晚育”对我国人口年龄结构是否有所改变,是否会带来其他后续社会问题,仁者见仁,智者见智,但至少不利于优化社会人口结构。如,一对独生子女组建家庭,他们不但要哺着自己的儿女,还要面对赡养双方四位父母的问题,这很难。

(四)带来社会治安隐患。有不少家长忧虑,孩子大学毕业后长期在家待业,都成为了宅男宅女,或成为了手机控,大多数时间在玩电子游戏,压根就没想过找工作的事情了,有的还成天出入酒店,喝得醉眼朦胧的,没有钱就找家长要,甚至偷扒斗殴,有的对国家心生不满甚至怨恨。香港激进青年就是很好的反面教材。

四、建议

(一)既要落实政策,更要回头看

不能上一届毕业生就业问题并没有完全解决,又给接收单位下达就业任务。建议政府成立一个“大学毕业生就业办”,把它作为大学毕业生娘家,负责对大学毕业生就业情况追踪调查,对大学毕业生就业工作成效验收,对就业政策是否真正落实进行监督,对不按政策办事的单位责成整改,对“跳槽”或尚在待业或失业的大学毕业生重新安置。把既要完成接收任务指标,更要“留得住”大学毕业生,作为评估接收单位完成任务指标的标准,要求接收单位树大局意识,不把就业问题甩给社会,这种问题日积月累,恶性循环,很可能变成社会大问题。

(二)把落实就业政策纳入“精准扶贫”计划

落实大学毕业生就业政策是一项艰难的社会工程,其规模和工作难度不亚于打一场“脱贫攻坚”战役,解决大学毕业生就业问题拖不得,否则,很有可能派生出一个高学历失业群体,又出现一

个需要帮扶的贫困对象,这势必增加国家解决问题的难度和成本,延缓经济发展势头。应该搭乘当前“脱贫攻坚”的顺风车,把落实大学毕业生就业政策纳入“精准扶贫”计划,有组织、有步骤、有办法、有标准、常态化地解决大学毕业生就业问题,把这类社会问题尽快地消灭在萌芽阶段。

必要时,建议组建一支“脱贫攻坚”战役预备部队,大量吸引大学毕业生加入,可视为编外公务员,享受公务员待遇,让大学毕业生投入到“精准扶贫”工作中,让他们在工作中提高能力,增强社会责任感,加深对国情和社会的认识。

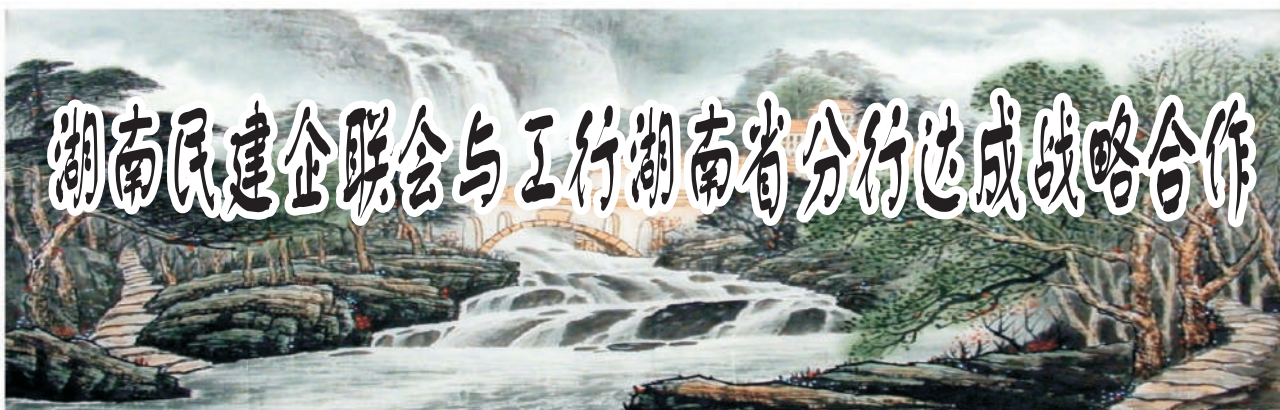
(三)厚植“做平凡人,干扎实事”的时代品格

对大学毕业生而言,不管是经济大环境也好,小环境也罢,都应该放低姿态、端正态度去求职,去工作,以能够切实解决问题的心态去面对职场,不断锤炼自己的技能。工作就是自己的“饭碗”,端稳“饭碗”,不挑三捡四,扎实做事,才有可能谈事业谈发展,才能在矢志创新、追求理想的道路上行稳致远。

大学毕业生特别是90后大学毕业生需要补上一堂爱国主义和艰苦奋斗的人生教育课,要让他们明白幸福是靠自己的努力付出换来的,是干出来的。主流媒体和报刊杂志多宣传一些“两弹一氢”、“精准扶贫”等励志片,少播一点或取消“富二代”炫富、“小鲜肉”吃喝玩乐的影片、节目和报道,把控宣传导向。

(四)为大学生毕业生自主创业政策兜底

市场有风险,经济不太景气环境下,自主创业风险更大。很多学生家庭为了供孩子上大学,在经济上已经倾家荡产了,如果没有国家相关政策兜底,冒然走进市场,很可能血本无归,欠一屁股债。既然国家鼓励和支持大学生毕业生自主创业,那么前期创业过程中出现的亏损部分,就应该由国家按一定合理比例兜底,包括免费,包括在经济方面的补偿,不仅如此,还要主动为大学毕业生提供市场信息,为他们创业搭台、牵线搭桥,不能还没开业,一大拨公职人员就纷纷登门收费了,让大家对创业望而生畏。



◎ 夏 坚

5月8日,湖南民建企联会与工行湖南省分行共同举行战略合作签约仪式暨银企对接会,工行湖南省分行授信湖南民建企联会会员企业60亿元。民建省委会专职副主委段安娜出席活动并讲话,民建省委会副主委、省市场监督管理局副局长李沐,工行湖南省分行副行长、工行长沙市分行行长张慎,工行湖南省分行行长助理许青,湖南民建企联会轮值会长、友谊国际工程咨询有限公司董事长张海岸,湖南民建企联会会长、航天凯天环保总裁叶明强,湖南民建企联会会长、湖南金旅环保股份有限公司董事长阳绯文出席活动。

根据协议,湖南民建企联会与工行湖南省分行将建立全面、长期、稳定的合作关系,实现优势互补、共同发展。湖南民建企联会将发挥统筹协调优势,向工行湖南省分行推荐诚信经营、管理规范、发展前景较好的会员企业。工行湖南省分行将为湖南民建企联会会员企业提供60亿元综合授信额度,并通过差别化信贷政策、倾斜信贷规模、创新金融产品、降低融资成本、共建平台

系统等措施,全方位满足会员企业多元化金融需求,支持会员企业复工达产、做大做强。

段安娜对工行湖南省分行给予湖南民建企联会的大力支持表示感谢,对双方达成战略合作协议表示祝贺。她指出,这个战略合作协议的签订,必将推动湖南民建企联会与工行湖南省分行之间的优势互补、共赢发展,特别是有利于帮助受到疫情影响的会员企业融资解困、复工达产。她强调,湖南民建企联会要进一步提高政治站位,深入学习贯彻习近平总书记的重要讲话精神,树立为会员企业服务思维,加强与会员企业的沟通联系,尽心竭力为会员企业排忧解难;会员企业家要坚决拥护中国共产党领导,坚定不移走中国特色社会主义道路,克服疫情影响,树立发展信心,加快转型升级,同时积极投身民建参政议政、社会服务等工作,展现民建会员的良好形象。她希望湖南民建企联会与工行湖南省分行能以此次战略合作为契机,建立沟通协调长效机制,共同推进合作项目落地落实、取得实效。

(五)根据社会需要增加实践课程

一是大专院校要有效增强教育支持社会服务产业发展的能力,要面向市场需要增加一些实践课程,特别是要健全和完善市场领域相关学科专业体系,不断深化教师、教材、教法改革、产教融合、校企合作,为市场和社会服务产业领域培

养、输送一大批层次结构合理、类型齐全、具有较高职业素养和专业能力的高素质人才。二是提高高职高专扩招比例,相关部门应在政策、资金(包括国家奖学金)和项目等方面,予以支持和倾斜,吸引学生就读相关专业。

湖南民建企联会促推建筑业抱团发展

◎ 夏 坚

5月28日，湖南民建企联会举办“强化合作、共建共赢——建筑行业信息资源交流对接会”。民建省委会专职副主委段安娜，民建省委会副主委、省市场监督管理局副局长李沐出席会议。

对接会上，湖南民建企联会分成5个小组，针对当前建筑行业面临的困难与问题，以及民建内部供需资源挖掘共享等主题，展开热烈讨论，并提出具体建议和措施。

湖南民建企联会自去年5月成立以来，已与多家银行建立战略合作伙伴关系，着力解决企业融资困难；两次发放调查问卷，收回意见建议243条，为改善本地营商环境积极建言献策；策划多项活动，举办“互联网思维与企业转型”“高新技术企业和专精特新小巨人认定、培育及价值应用”等主题沙龙，走访市级组织企联会，促进会内信息共享和资源共享。

疫情发生以来，湖南民建企联会积极发动会员企业家捐资助物，助力一线抗疫，并多次调研走访会员企业，全力支持会员企业复工达产。

民建长沙市委会副主委、湖南民建企联会轮值会长张海岸表示，民建会员企业将进一步加强定期学习交流，继续通过系列论坛或交流对接会凝聚民建系统内各会员的智慧，多做银企对接、校企对接，分享资源，抱团打市场。

李沐表示，湖南民建将全面落实中共湖南省委决策部署，积极建言献策，推动复工达产。希望民建的会员企业家们加快企业转型升级，积极寻找新的突破口，尽早恢复生机与活力；湖南民建企联会面对疫情长期存在的可能，要进一步强化平台作用，推出更多帮扶措施，提供更多高效服务，体现作为和价值。



民建株洲市委会深入炎陵一中开展 “一对一”结对帮扶走访慰问活动

◎ 詹 昱

5月26日，市政协副主席、民建株洲市委会主委周煦惠一行赴炎陵一中开展“一对一”结对帮扶活动，走访慰问炎陵一中“民建思源·明天爱心育才班”学生。民建市委会副主委刘永忠、肖云华，秘书长卞武宗，市委委员，部分支部主委，企联会相关负责人，市委会机关干部等20余人参加。

“学习情况怎么样？家里人都还好吧？有什么困难说出来，咱们共同想办法解决。”步入教室，周煦惠和帮扶学生亲切攀谈起来。

没有其他仪式，民建市委会一行与各自帮扶对象“结对”攀谈交流起来，犹如久别重逢的亲人，真挚之情溢于言表。大家详细询问学生的学习生活情况，悉心聆听学生们的思想动态与未来构想，亦师亦友、畅所欲言。

在攀谈之余，周煦惠向班主任老师询问学生的学习生活状态，并嘱托市委会详细记录整理，为接下来的结对帮扶工作提供实时信息支撑。同时，他要求：一、参与结对帮扶的民建成员们要通过此次见面会，掌握学生们的实际情况，发挥各自优势，精准帮扶。二、要建立长期联系，时刻关注关心关爱学生的学习生活情况，要持续帮扶，慎终如始。三、要充分调动株洲民建各级组织与广大会员的积极性与参与度，扩大覆盖面与增强实效性，把“一对一”结对帮扶工作做实做细做到位。最后，大家将精心准备的“礼物”送给学生们，有精品试题、课外读物、文具、体育用品等。

附：炎陵一中“民建思源·明天爱心育才班”，是民建株洲市委会经过多年不懈努力，反复与民建省委会与思源工程基金会积极争取、汇报沟通，在省委统战部、市委统战部的关心支持下，最终促成该项目落户炎陵一中，并于2019年10月29日举行了开班仪式。该项目以整班形式资助50名家庭贫困品学兼优的初中毕业生完成3年高中学业，每名学生每年给予3000元生活补助，三年共计45万元。



尹娴婷：战“疫”玫瑰别样红

◎ 李 兵

6月9日，湖南广发隆平高科技园创业服务有限公司传来好消息，这个民建会员企业被授予“湖南民建理论研究基地”。

广发隆平总经理尹娴婷从省政协副主席、民建省委会主委赖明勇的手中接过这块沉甸甸的牌匾欣喜不已。先后在中国农业大学和清华大学接受过高学历教育、对前沿学术理论研究有着浓厚兴趣的她，终于圆了依托自有企业支持理论研究、开展理论研究的心愿。乍一看，这样一位名副其实的“白富美”，应是懵懂无知、不经世事的主才对。但随着采访的加深，我们被她闪烁着智慧光芒的思想、从容不迫的处事能力特别是她超出年龄的作为业绩刷新了“眼球”和“三观”。近年来，这位“85后”带领广发隆平，积极响应党中央关于大众创业万众创新的号召，专注产业孵化、产业运营，引进300余家企业入驻园区，累计纳税5亿元，直接解决就业4000余人，园区先后被认定为国家级科技企业孵化器、全国创新孵化示范基地、国家小型微型企业创业创新示范基地等。一张张“亮眼”的成绩单，一块块“闪光”的牌匾，使我深感振撼和钦佩。于是，我们忍不住想去“挖一挖”这位民建女青年企业家背后的故事……

“问渠那得清如许，为有源头活水来”

“不论是沧海一粟还是浪花一朵，都必须有它的承载，一个人也一样，但永远不能单独存在，只有在一个集体的依托下，才能发光、发热。”尹娴婷回忆起在民建的情景历历在目，自觉收获颇丰，感悟颇多。

“我和我父亲都是民建会员，父亲参加民建的动因是实业报国，我加入民建是受父亲的感

召。”尹娴婷说，在加入民建之前，因受父亲的影响，也曾同父亲一起学习过民建会章会史，了解过民建先贤的感人故事等。但“纸上得来终觉浅”。因为“女承父业”，我迫切需要扎入到鲜活的经济活动当中去，从企业活动和企业家群体中去认识生动的经济社会，而民建刚好可以满足我这一朴实的愿望。“建言献策、参政议政活动让我收获了一种有高度的党派人士的自信；组织生活、集体活动，让我在各种观点交锋中目标更加明确、思路更加清晰。在一次次的组织学习中，在一个个先锋人物的引领下，我渐渐地找到了自我，展开了心中的梦想、激发了工作的干劲。”尹娴婷介绍说，民建长沙市委成立的专家智库更是凝聚了民建的力量与智慧，智库成员们充分发挥自身优势，积极整合资源，建言献策，不仅让我受益匪浅，更是引领了我们配合民建长沙市委深入开展调研，助推长沙国家中心城市的创建和现代化建设。尹娴婷表示，在这个“家”一般的集体里有可敬佩的领导，有可信赖的同事，有可亲近的会内各行各业的朋友；在这里收获了幸运的感觉，品味了充实的享受，受益了思想的提升。

“天晴气暖阴霾去，复工达产夙夜忙”

“民建见证了我的成长，我的成长也要为民建做出属于自己的贡献。”采访过程中尹娴婷反复强调说。如何贡献自身力量？尹娴婷有着自己的思考与打算。尹娴婷认为，作为新时代的民建企业家，首先要聚焦实业、做精主业、就是要把自身的企业做强做优。疫情期间，在收到相关保民生重点企业的复工申请后，尹娴婷第一时间安排企业管家进行对接，对企业复工的员工

身体情况、行程动态等逐一核实、严格把控，并为提前复工的企业提供细化服务和实时帮助。在疫情发展呈稳定向好趋势后，尹娴婷和企业管家们，逐一拜访各企业，了解其目前情况及存在的问题，尽全力为其减负。“能解决的问题当场解决，解决不了的问题协调各部门制定方案帮忙解决。”受疫情影响，多家企业不能按时按额支付租金或物业管理费，尹娴婷便联系十几家银行为园区企业提供融资贷款服务，对有困难的企业提出延迟交纳租金方案。目前，湖南广发隆平创业园企业和职工复工率达100%。

3月，长沙芙蓉软件产业园(隆平集聚区)落户长沙现代服务业产业园，尹娴婷带领团队多渠道多模式开展招商活动，联合隆平高科技园管委会出台软件企业专属优惠政策大礼包等，在疫情期间实现招商逆势增长。招商过程中，尹娴婷参与梳理全国乃至全球科技、大数据、软件类百强企业，制定扩客名单，实地走访企业20余家，电话沟通500家企业。鲲鹏智投、明科信息、智通创达科技、小闸科技等10家企业已入驻，签约面积达12000多平方米，去化率达40%，比去年同比增长20%，就业人数将达1000余人。

“株壮枝繁叶茂盛，叶阔护枝遮根荫”

“最重要是学会了感恩。加入民建让我更懂

得关心贫弱。每次看到需要帮助和救济的人，我的内心都会长久的酸楚，扶贫帮困是全社会的责任，更是民建会员企业家的社会使命。企业在不断做大做强的同时，还应积极承担责任，真诚回报社会和员工的恩惠，不忘向那些需要帮助的人们献出更多的爱心。”尹娴婷说。近年来，尹娴婷相继走访慰问了园区多家企业的困难职工，送上园区的温暖，将物资和慰问金送到他们手上，帮助他们渡过难关。——在长沙，与新安社区的困难家庭开展结对帮扶，帮助他们脱离贫困。——在贵州镇远，连续7年资助多名贫困学子，时常跟他们谈心交流，在资助中注重扶心扶志。——在邵阳太芝庙，联合公司党委和工会，组织对口帮扶新邵县，与太芝庙镇中学签订三年《扶贫助学协议》，首批资助24名贫困学生……

今年疫情期间，尹娴婷更是带领广发隆平高科技园内医药物流企业源源不断地向武汉和湖南省内运送了大量防疫物资、医疗检测设备、试剂、药品等。2月17日上午，在长沙市芙蓉区金融事务中心组织区内上市后备企业为抗疫前线进行捐赠时，尹娴婷代表公司现场捐赠22万元，同时还向社会各界以及园区企业捐款捐物达50万余元。



民建会员杨晓军荣获2020中国慈善榜 “年度慈善榜样最美志愿者”称号

◎ 宣传联络处

6月16日，2020中国慈善榜在北京发布。民建会员、中国华侨公益基金会善行团公益基金理事、怀化市志愿者协会执行会长杨晓军被授予“年度慈善榜样最美志愿者”称号，成为湖南省首位获此殊荣的志愿者。

杨晓军自2008年从事志愿服务以来，先后为残疾人、特困户、孤儿、环卫工人等社会弱势群体筹款累计超过8000万元。疫情发生后，他在民建怀化市委会的支持和帮助下，短短几天内发动网络筹集抗疫善款32万余元。第一时间与“轻松筹”对接，为湖南省8000余名医务人员购买了疫情保险，为湖南省各大医院捐赠新冠肺炎核酸试剂120万元。他多方联系，筹集口罩19.7万个，防护手套3万双等价值315万元的防疫物资，为战斗在抗疫一线的工作人员提供后勤保障。不仅如此，他将怀化市志愿者协会从最初的几个人发展到上万人，目前，协会已成为怀化市颇具影响的公益组织。

据悉，中国慈善榜由《公益时报》社于2004年创立，是我国第一张记录大额捐赠数据的榜单，被誉为“中国财富人士的爱心清单”，旨在对慈善家、慈善企业、慈善明星、最美志愿者进行表彰，旗帜鲜明的扬善，鼓励国民投身公益慈善活动，汇聚全社会力量，推动公益慈善事业快速发展。此次年度慈善榜最美志愿者的发布，既是对志愿者的高度认可，也是对志愿者能力的肯定。





◎ 宣传联络处

5月20日，省文明办、省志工办评定，确定了100名新冠肺炎疫情防控最美志愿者，民建会员李沙玲、张燕成功入选。

李沙玲，女，常德民建民营二支部主委、湖南响箭重工科技有限公司总经理。新冠肺炎疫情发生后，李沙玲于异国他乡奔走求购防疫物资。经过全家人的努力，成功采购到了包括1928件防护服和50套护目镜在内的第一批防疫物资，于2月1日晚飞抵常德捐献给防疫一线医疗机构。她回国后，一方面紧抓自办企业防疫工作，落实防疫措施；另一方面主动加入常德市高新区抗疫志愿服务队，线上了解区内企业抗疫需求，线下千方百计帮助采购防疫物资。她同时也关注国外疫情发展，在得知英国湖南同乡会防疫物资紧张后，立即在国内购买了1000个口罩，于3月8日托人带去英国捐赠给湖南同乡会。

张燕，女，湖南民建省直金融支部会员、湖南科技成果与技术市场协会理事长。新冠肺炎疫情发生以来，在省科技厅、民建省委支持，张燕依托潇湘科技要素大市场这一平台，联合省内其它科技服务机构和专家共同发起主题为“协同创新战疫情科技志愿者服务活动”公益活动，通过“线上培训+线上直播间+线上答疑+入户辅导”相结合方式，助力企业疫情防控和复工达产。截今已累计举办线上直播培训74余场、线下公益培训26场，培训视频点击量达100余万次。

民建会员卢世魁：

十年磨一剑，捧得“湖南省科技进步奖一等奖”

◎ 民建长沙市委宣传联络处

2020年6月10日，湖南省科技创新奖励大会在长沙召开。民建长沙市望城区支部会员、湖南雪峰山茶油专业合作社总经理卢世魁及其企业共同参与完成的中南林业科技大学科研成果《大果型高产油茶新品种的选育与推广应用》，作为脱贫攻坚的重要创新成果，荣获2019年度湖南省科技进步奖一等奖。“十年磨一剑”，卢世魁和他的油茶企业用了10多年时间，终于让他和大果油茶的故事有了回响。

弃医从农初涉油茶产业

在从事油茶产业之前，卢世魁在医药行业打拼了十几年。医药行业的暴利与混乱，让他深感健康的重要。学药的他经过认真思考，认为健康的食品才是健康的源头，而“茶油是特别好的有机溶媒，溶媒就是载体，意味着可发展和利用的空间很大”。2008年，他正式“弃医从农”，创立湖南雪峰山茶油专业合作社，投身油茶产业。

刚开始，卢世魁的重心在油茶销售。2009年，在一次例行查看客户档案时，他发现了时任中南林业科技大学（以下简称“中南林”）林学院教师袁德义的信息。笃定将油茶作为事业的他，非常了解油茶原材料供应紧张的局面，而中南林正在进行有关研究。他敏锐地意识到，这是一次接触油茶科技前沿动态的机会。他当即决定，自己亲自上门送货，拜访袁德义老师。

聊了两三个小时后，卢世魁笑着说，自己被成功“忽悠到了”。当时，袁老师问他：“你听懂了没？”“懂了，这是个好事儿。”“我们做个10年后的事情，你有多少钱？”“大概500万。”

“够了，我们做一个不超过500亩的基地，把它做成大果油茶产业技术集成示范园。”几番对话下来，卢世魁对自己的油茶事业有了新的思路。

油茶产业技术集成崭露头角

双方很快签订了产学研协议，决定由湖南雪峰山茶油专业合作社提供原料和场地，协助科研单位开展相关实验，双方共同拥有成果。2010年，卢世魁在望城流转了500亩大果油茶基地，包含了当初规划的油茶基因库、油茶采穗圃、大果油茶种植示范园等内容，一并开展种苗繁育、肥料和机械研发等工作，开始全产业链技术集成运营生产。

规划很美好，执行却艰辛许多。困难首先源自技能人才的缺乏。“农村会育苗、会嫁接的人很多，但事实上完全不符合我们的专业需要。”卢世魁说，大果油茶产业技术集成与传统种植不同，它是一整套标准化的专业操作，从育苗、种植，再到嫁接、采摘等都必须按照规范来。因此，他们不得不出钱请当地农民参加培训，由中南林或者从攸县、浏阳等地请来的专业技工手把手地教。直到现在，在种苗繁育高峰期，仍有一

支30多人的专业技工队伍常驻示范园。

通过不断摸索和拓展，卢世魁和他的团队完善了一整套大果油茶产业技术集成生产运营模式，并成体系对外复制输出。“对个体农民而言，油茶投入低、收益长，非常适合作为扶贫产业。”2015年以来，在湖南湘西、永州、邵阳、益阳和湖北、贵州等脱贫攻坚重点区域，都有大果油茶产业技术集成示范园的身影。

斩获科技大奖激昂起航

回想创业初期，卢世魁坦言：“很痛苦，看不到效益，投入的资金像掉进了黑洞。”但他深知，农业的产前投资本就是周期长、收益慢，然而只要思路对，收益也将是长期的。唯有站在产业高处看发展，坚定不移完成全产业链技术集成目标不动摇。

如今，十年坚持，终于捧得“湖南省科技进步奖一等奖”，成为湖南林业系统唯一一个获奖项目，实现从技术、品种、种苗、肥料、机械、培训、规划的系统化、模块化、标准化输出，他也看到了越来越多的希望。一是农民收获的希望，越来越有信心。“每到年底，他们就在微信群里报喜，一亩有两三千的收益。他们从这个模式受益，对于我们也是一种激励。”卢世魁说。二是公司发展的希望，盈利点越来越多，种苗、穗条、肥料、机械、服务都可以成为盈利点。他认为，这两方面的希望缺一不可。

唯奋斗不青春，“我寒窗苦读十几年，跳出农门又回到农门，不是要求自己务农，而是希望作为一名农业创业者，能够为乡村振兴做点实事，努力成为一名有信仰的新农商。”卢世魁认真地表示。



情系清江村

◎ 王 纶

清江村位于新宁县的清江桥乡，地处偏远，人多地少，是个典型的贫困村。受中共邵阳市委统战部统一安排，2015年5月，我来到清江村开展驻村帮扶工作。

近5年的驻村帮扶工作，使我和清江村以及这里的人们建立了十分深厚的感情。如今，看到清江村发展走上正轨，村民撸起袖子加油干，脸上满是幸福的笑容，我深感欣慰，大家生活的显著变化，就是国家脱贫攻坚取得巨大成就的生动缩影。

用心识贫，解决实际困难

刚来的时候，我和扶贫队员每天都到村里山间地头走走，主动和村民拉家常，帮村民们做些会做的农活，了解他们致贫的原因。通过一段时间走访，摸清第一手资料后，扶贫工作队给每个贫困户都建立了一户一策的扶贫档案。

张芝波是我的帮扶对象，今年36岁的他至今未娶妻，家里条件十分困难。我对口帮扶以后，针对他的情况制定了脱贫计划和举措：帮他开垦6亩多荒地扩种脐橙；安排他到村里招商引资的扶贫惠农企业上班，年增收3万多元；按照政策将他家的房子纳入危房改造，建好标准的住房。经过几年努力，如今他不仅摘掉了贫困户的帽子，而且日子越过越有起色，有了新的希望。

我的另一个帮扶对象张国荣，患有肢体残疾，儿子有智力障碍，孙子在上学，只有儿媳一个正常劳动力维持生活，条件十分贫困。2016年，民建湖南省委会在新宁县焦家垅中学办思源

长城信息班时，我们积极对接，把张国荣的孙子安排进入长城班学习，这样，可以节约几年的学杂费，共计一万多元，在一定程度上减轻了他家里的负担。

精准施策，带动产业发展

清江村发展基础差，集体没有任何经济收入，过去村民主要靠种脐橙为生，但由于种植规模小而散，加上脐橙树逐年老化，脐橙品质参差不齐，村民收入甚微。清江村要想发展，最终还是要靠现有的山地和宜耕荒地壮大产业经济。因此，我和扶贫队员制定了“以脐橙产业为主导实



现产业发展，带动脱贫致富”的基本思路。

清江村有个100多亩老柑桔园，由于没有机耕道，后来被弃耕了。我们了解到情况后，拉通了2公里毛坯路，对这里进行复垦，并以此带动全村开垦可耕荒地400多亩，复垦荒地600多亩，免费提供脐橙苗20000多株，实现全村可耕荒地全部种上脐橙。

为了方便生产和销售，我们先后开通脐橙园毛坯路12公里，硬化机耕道8.2公里，实现桔园机耕道全贯通，每年为村民减少脐橙采摘运输费用10多万元。

2016年，由村里的脐橙专业合作社牵头，招商引进了河北的水果大户李双喜到村里，投资1000多万元成立了湖南喜富果业有限公司，不但解决了脐橙的销售和加工问题，还解决本村100多位贫困人口就业，有了工作就有了稳定的收入，就能实现脱贫。

在帮扶中调研，建言献策

驻村帮扶期间，我利用自己是党外人士的身

份，积极调研，提交社情民意，为脱贫攻坚工作建言献策。

在和村民的沟通中，我发现了一些问题，带着问题做调研，详尽了解具体情况，在向当地乡镇、县相关部门了解透政策后，我做了归纳和整理，撰写了《精准扶贫切忌虚化扶贫》《精准扶贫攻坚应有长效责任机制》《精准扶贫应监管权力资金》《农村低保存在的问题及对策》《积极完善新型农村合作医疗制度的建议》《做活农村土地市场，促进农村承包土地流转》《精准脱贫中不能忽视的几个问题》等30多篇调研报告和社情民意稿件，很多观点和建议得到有关部门重视和采用。

（作者系民建邵阳市委办公室主任，2015年5月起，参与新宁县清江桥乡清江村驻村帮扶工作。）



短 讯

★ 民建长沙市委联合中共长沙市委统战部走访民建会员企业

6月18、19日，民建长沙市委联合中共长沙市委统战部开展2020年度民建会员企业走访活动。在长高集团，民建会员、长高集团总经理马晓带领大家参观了集团下属子公司长高开关的两个装配车间，并向大家介绍了企业业务范围和企业发展情况。在金旅环保，民建会员、公司董事长阳绯文带领大家参观了环保集装箱装配车间。在麦德龙岳麓商场，民建会员、商场总经理成春晖和大家分享了自己的奋斗历程。中共长沙市委统战部副部长刘佳勇和民建长沙市委主委李舜对会员企业为长沙经济社会发展所做的贡献表示感谢，对新一代企业家付出的努力和展现的社会责任感表示敬意。李舜表示，今年是长沙民建成立70周年，市委会以此为契机开展了一系列活动，目的是加强组织凝聚力和向心力。她希望会员企业家继续发挥民建企业家的风范，搞好企业发展，带领企业稳中求进，做好升级引领；同时一如既往关注会的发展，发挥人和企业的作用，在参政履职、社会服务、凝聚共识等方面做出更大的贡献。（潘月圆）

★ 民建株洲市委传达学习全国两会精神

6月11日，民建株洲市委召开市委（扩大）会议，传达学习全国两会精神。市政协副主席、民建市委主委周煦惠主持会议并讲话。会上，大家重点学习习近平总书记在看望全国政协经济界委员时的讲话精神以及《2020年国务院政府工作报告》，并结合工作实际，畅谈各自的心得体会。周煦惠要求，株洲民建各级组织与广大会员要把学习宣传贯彻全国两会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务，抓好抓实。尤其要深入学习领悟习近平总书记在全国两会期间的重要讲话精神；要把学习全国两会精神与具体工作开展有机结合起来，要坚持用全面、辩证、长远的眼光分析当前经济形势，既要看到困难，更要看到新机、坚定理想信念，要攻坚克难、砥砺前行；在履行好参政党基本职能的同时，要注重彰显株洲民建的担当与特色。比如要为脱贫攻坚贡献更多民建力量；会员企业家要努力在危机中育新机，把企业发展经营好，为经济社会发展注入活力与动力。（詹昱）

★ 湘潭民建与多部门联合举办统战系统廉政文化展

6月30日，中共湘潭市委统战部、民建湘潭市委、中共湘潭市纪委监委驻市委统战部纪检监察组

联合举办2020年度湘潭统战系统廉政文化展。市委常委、统战部长杨真平，出席展出，民建湘潭市委会主委伍浩主持开展仪式。展出由湘潭民建文体支部与湘潭市碧泉文化促进会承办，参展的18幅书画作品均由文体支部的会员与促进会会员们创作，以警句、格言、诗词、书画等内容为载体，将廉政建设与优秀传统文化紧密结合，传递“以廉为美、以贪为丑”的价值理念，在统战系统营造浓厚的廉政文化氛围。全市统战系统党员干部和广大统战成员在鉴书赏画、品章评句的同时，进一步增强了廉政意识，提高了精神素养，筑牢了思想道德防线。市委统战部副部长周纪青希望市直统战系统各单位不断探索新途径、拓展新形式、丰富新内容，进一步将廉政文化建设推向深入，努力营造“以廉为荣”的浓厚氛围，为全市统战工作创新发展提供坚强的纪律保障。开展仪式结束后，杨真平还来到民建湘潭市委会机关参观了机关廉政文化建设长廊、会史荣誉陈列室、企业家沙龙等，并开展座谈。(彭黎莉)

★ 民建衡阳市委会开展市政协界别协商专题调研活动

6月11日，民建衡阳市委会联合市政协人资环委，开展“城市管网建设和管理”界别协商专题调研活动。政协人资环委主任陈文杰，民建衡阳市委会秘书长肖新平等调研组成员全程参加调研活动。调研组先后考察了长湖街截污工程、立新大道清淤及管网建设工程、衡山科学城新建地下综合管廊工程。调研组还邀请市城市规划局、住房和城乡建设局等相关单位开展专题座谈。会议着重探讨了市雨污分流工程，了解了当前污水处理厂的日处理污水能力。希望通过此次调研活动，了解衡阳城市管网建设情况，深入分析衡阳管网建设存在的主要问题，并提出意见和建议，补齐管网建设的“短板”，提升城市发展水平。

下一步，调研组将进一步搜集情况、探讨分析，并广泛听取相关专家学者、政府部门意见，综合形成党派协商意见，为中共衡阳市委、市政府科学决策提供第一手的资料情况，提出建设性的意见建议。

(袁泉)





★ 民建益阳市委会与市文旅广体局协商办理提案

6月15日下午，民建益阳市委会与市文旅广体局就集体提案《关于加大我市旅游资源开发力度的建议》进行协商办理。市文旅广体局副局长罗卫荣、民建益阳市委会副主委田明春等参加会议。会上，罗卫荣表示该提案对于进一步推进益阳市旅游资源开发、提高益阳旅游工作水平具有很强的指导与现实意义，同时就益阳旅游资源开发工作的现状及下一步工作计划等进行了介绍。双方人员关于益阳旅游景点周边配套基础设施建设、红色旅游景点挖掘等问题进行了探讨。田明春表示，感谢市文旅广体局对该提案的重视，民建界别将继续发挥光和热、为民鼓与呼，共同为建设“五个益阳”不断努力。（龚蓉）

★ 民建邵阳市委会调研民营企业

5月26日，民建邵阳市委会主委、市科技局副局长蒋志南一行到湖南宝东农牧科技股份有限公司进行调研。湖南宝东农牧科技股份有限公司成立于1999年，是湖南省发展非公有制经济和中小企业先进单位、省农业产业化龙头企业。公司现有员工260余人，具有中高级职称32人，年销售额达5亿元。蒋志南听取了企业负责人的情况介绍，他指出，企业发展在科技创新，没有科技支撑，企业就失去竞争力。他要求企业抓住当前形势下国家对高新企业和科技创新支持的大好机遇，从本企业实际出发，加大科技投入，大力引进科技人才和科技成果，特别要充分利用、发挥好企业院士工作站的作用，促进企业转型和产品升级，为邵阳产业发展多出新的更大贡献。（刘梦真）

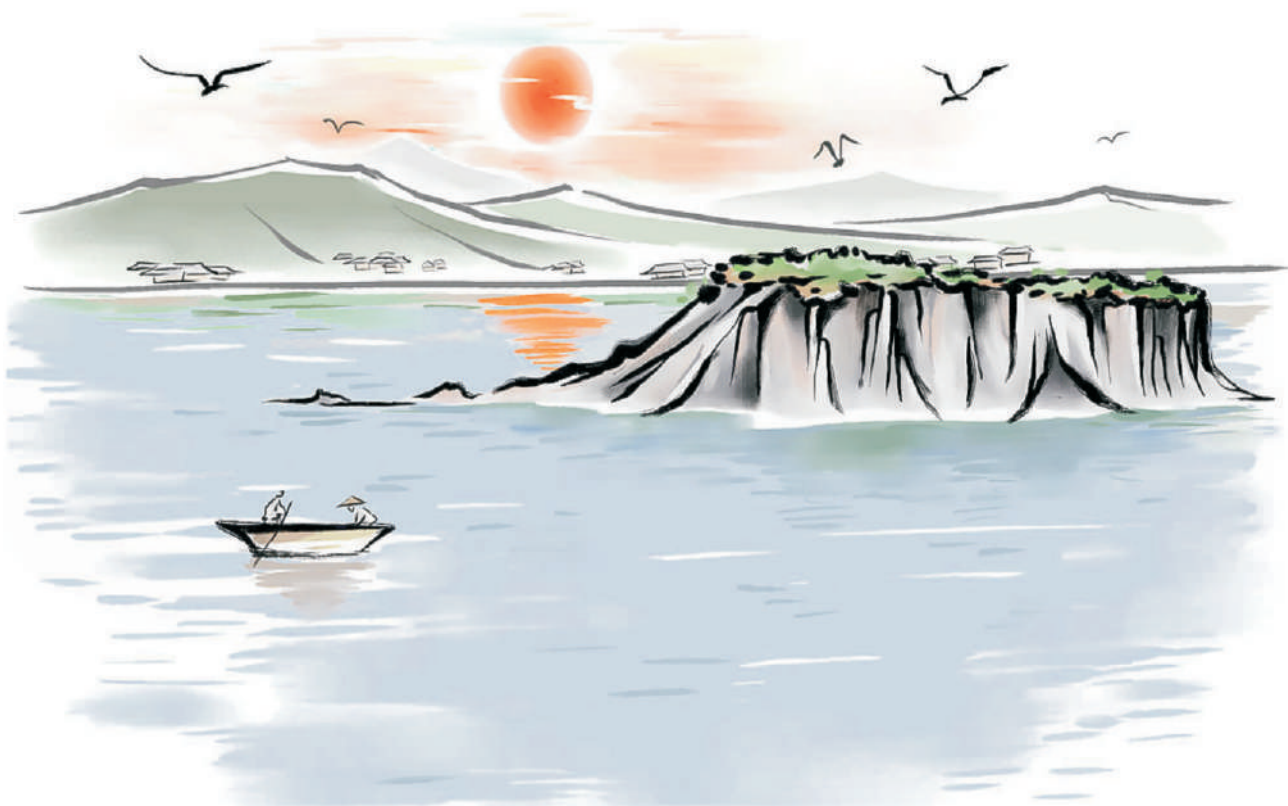
★ 怀化民建河西经开区支部学习全国两会精神

6月5日下午，民建怀化经开区支部组织召开2020年工作会议暨全国两会精神学习会，会议由经开区支部主委袁红海主持。会上，袁红海代表经开区支部向全体会员汇报了2019年工作情况和2020年工作。

林淑芳副主委领学2020年政府工作报告。市政协副主席、民建市委主委肖莉杏肯定了经开区支部在2019年取得的成绩，她要求支部会员要加强政治理论学习，特别是要学习民建的章程，提高政治站位。紧紧围绕“不忘合作初心，继续携手前进”主题活动开展工作。支部活动方式要灵活多样，增强会员之间的凝聚力，会员之间多沟通与交流、协作，积极参政议政，写出高质量的提案或课题；做好宣传，引导社会风向；要整合辖区内会员企业家资源，协助民建市委做好“企联会”工作。（杨贵平）

★ 民建岳阳市委会开展重点调研课题调度会

5月11日，民建岳阳市委会组织召开重点调研课题调度会。市政协副主席、民建市委主委方争奇，民建市委专职副主委郝纯以及“加快石化产业链建设，打造产业集聚发展的新高地”“发挥交通枢纽优势，全力打造千亿物流产业”两个调研课题组成员参加会议。会议首先由两个课题的负责人分别就课题的调研进展情况、调研清单进行了汇报和说明，课题组成员就调研方向和调研内容进行了补充说明。方争奇认真听取大家对于调研课题进度的汇报后表示，课题调研是市委确定的2020年的重点工作，各调研课题组长、联课题专干要积极协调课题开展调研，确保各调研课题按期、按质完成。（民建岳阳市委会）



一日三餐怎么吃出健康？

八大饮食建议来了

是不是每天都面对这三大问题：早餐吃什么？午餐吃什么？晚餐吃什么？如今，对于许多人而言，吃变得更简单了，吃多吃少和吃什么是一件随心所欲的事。因此，“饮食结构合理”和“营养均衡”方面被很多人忽视，殊不知饮食上的营养与否与疾病有着密切的关系。那么一日三餐怎么吃才能满足人体每日所需的营养呢？我们一起来看看专家的建议。

低盐低脂饮食是适合于高血压、高血脂、冠心病、肝胆疾病患者的一种治疗膳食。吃盐过多是引起高血压的重要原因，中国营养学会建议正常健康人每日不超过6克盐，大大低于患者们每日10~15克食盐的长期生活习惯。限盐饮食比较乏味，故在烹调方法上可采用番茄汁、芝麻酱、糖醋汁等调料改善口味，或用原汁蒸、炖的方法保持食物本身的鲜美味道。低脂饮食则是要求脂肪占全日总热量为20%~25%，每日烹调油不超过20克。

专家给出了八大饮食建议：

1. 控制总能量，维持理想体重，超过正常标准体重者逐渐减重。结合每个人的身高、体重、体力活动情况确定合适的饮食量。40岁以上者尤应预防发胖。正常体重的简单计算公式为： $BMI = \text{kg}(\text{体重}) / \text{m}^2(\text{身高的平方})$ ，一般以19~24为正常范围，大于25超重，大于28肥胖。

2. 适量主食：每日5~8两，米面为主，每日粗杂粮占主食的1/3。

3. 多食蔬菜：每日1斤左右，注意选择深绿色蔬菜和红色蔬菜；每天中等大小水果1~2个，不能以加工的果汁饮料代替水果。

4. 适量肉类：每天鱼虾1~2两，瘦猪（或者牛、羊肉）1两~1两半，鸡鸭肉可以去外皮后替换猪肉。煮鸡蛋清1个。每周鸡蛋黄不超过3个。

5. 每日低脂牛奶半斤和半两大豆（或者大约1两豆干、2~3两豆腐）。

6. 盐清淡少盐：除脂肪的数量以外，脂肪的类型更为重要，烹调油最好选用含不饱和脂肪酸较多的植物油20克，如豆油、菜籽油、调和油、茶油、橄榄油等，大约2汤勺。每天小于6克盐，不另外食用咸菜、黄酱、豆腐乳、芝麻酱等食物。

7. 禁用或少用的食物：动物脂肪如猪油、牛油、鸡油、奶油等；动物内脏如脑、肝脏、肾脏等；富含胆固醇的食物如肥肉、鱼子、鸡蛋黄、松花蛋等；奶油蛋糕、甜点、甜饮料等；辛辣有刺激性的调味品；烈性酒；浓的咖啡、茶和肉汤等。

8. 餐次安排应少量多餐，避免吃得过饱，晚餐应注意避免摄入过于油腻和不宜消化的食物。提倡进餐半小时后散步30~60分钟。

