

我市有奖征集“双活化”工程优秀文化产业项目和文创设计产品

# 价值2000万元奖励等你来拿

■记者 何利

本报讯 昨日,十堰“历史名人活化工程”和“历史文化活化工程”文化产业创业项目大赛暨文化创意产品设计大赛新闻发布会在十堰传媒中心举行。会议发布了大赛总体情况,解读了赛事规程,介绍了大赛创业礼包等内容。有关市直部门和10余家国家、省、市新闻媒体代表参加会议。

本次大赛由十堰“双活化”工程组委会办公室和市委宣传部主办,十堰文旅体投集团和十堰小微企业创新创业园后浪创业梦工场承办,市文化和旅游局等单位协办。大赛以“传承历史文脉智造文化经典”为主题,旨在通过动员社会各方面力量参与,发掘、保护、传承、应用和弘扬地域历史文化,实现十堰“双活化”工程优质文化产业项目的转化落地,促进全市文创和旅游商品创新研发,推出更多具有十堰特色、十堰符号的文化产业项目和文创产品,打造十堰文化品牌,进一步推动我市文化旅游产业高质量发展。

大赛分为作品征集、作品评选、颁奖签约和成果展示转化四个阶段,面向国内外文旅企业、设计公司、院校、工作室等各类机构,以及策划师、设计师等各界人士广泛征集优秀文化产业项目和文创设计产品。大赛奖励拟通过现金奖励、创业礼包、股权投资等形式实现,累计奖励价值达2000万元,其中现金奖励总额达49万元、创业礼包510万元、股权投资1440万元。

式实现,累计奖励价值达2000万元,其中现金奖励总额达49万元、创业礼包510万元、股权投资1440万元。

我市将建立以企业为主体、市场为导向、产学研相结合的研发创新体系,助力十堰“双活化”工程优质文化产业项目落地,推动优秀文化产品进景区、进机场、进商超、进服务区,全面提升文化的社会效益和经济效益。同时,全方位、立体化宣传十堰的优秀文化,让十堰优秀历史文化迈向全国、走向世界。

□链接

## 十堰“双活化”工程

十堰“双活化”工程分为“历史文化活化工程”和“历史名人活化工程”两大类。其中,首批十堰“历史文化”包括武当文化、汉水文化、汽车文化、红色革命文化、诗经文化、古人类文化;首批十堰“历史名人”包括中国汽车工业之父、二汽建设的领导者饶斌,马克思主义理论家、教育家杨献珍,无产阶级革命家、著名劳工律师施洋,中国汽车工业技术奠基者、二汽总工程师孟少农,辛亥革命元勋、武昌起义发起者张振武,明代著名文学家、郢阳文教的振兴者王世贞,道家代表人物、《道德经》传播第一人尹喜,周代政治家、《诗经》主要编撰者尹吉甫,武当三丰派祖师张三丰,明代政治家、首任郢阳抚治原杰。

## 我市落实房租减免金额2073万元 惠及小微企业和个体工商户1924户

■记者 吴忠斌 通讯员 乔刚

本报讯 记者昨日从市国资委获悉,我市积极落实承租国有企业的中小微企业和个体工商户房租减免政策,目前已落实房租减免金额2073.64万元,惠及服务业小微企业和个体工商户1924户。

按照省市出台的政策,我市对实施房租减免政策的减免对象、标准、责任主体、减免要求等进行了明确,并督促出资企业和县市区国资部门

严格按照要求,确保减免政策落实到位。9月,我市下发《关于做好中高风险区2022年服务业小微企业和个体工商户房租减免工作的通知》,要求各出资企业严格执行。

截至9月底,经各出资企业和县市区统计上报,已落实房租减免金额2073.64万元,惠及服务业小微企业和个体工商户1924户。其中,张湾区、郢阳区中高风险区已落实减免656户,金额609.11万元;其他地区1268户,金额1464.53万元。



## 郢西添置610个电动车充电桩

日前,郢西县消防救援大队联合郢西县房管中心、各物业管理单位,积极推动各住宅小区安装电动车充电桩工作,在全县53个有物业托管的小区

内安装610个电动车充电桩,解决了居民电动车“充电难”问题。

图/记者 徐国文 特约记者 王霞 通讯员 宋龙

秋季养生·中医说系列报道②

## 健康生活防秋乏

进入秋季,人们时常会感到精神困乏、昏昏欲睡,即俗语中的“春困秋乏”,情况严重的还会情绪烦躁、心烦意乱。秋乏是如何产生的?如何有效地防治秋乏给我们的健康带来的影响?近日,记者采访了十堰市中医医院肝病科主任雷陵和睡眠医学中心主任张贵金,请专家帮忙支招。

■文、图/记者 张蒙强 通讯员 郑德元

### 合理调养 不惧秋乏

秋季天气转凉,气候偏燥。中医认为肺脏属金,肝脏属木,秋季肺金旺,则肝木易被肺金所克,失其生发之性,易出现肝气不舒、食欲不振、困乏无力等症状,使原有肝胆病复发或加重。雷陵认为人与自然界是一个有机整体,随着季节变化,人也要随之作出相应调整,慎饮食、调情志、防劳逸,以达到阴阳平衡强身健体之目的。

“秋季属金,我们在日常饮食中要注意少吃辛辣、温燥、油腻的食物。吃瓜果、蔬菜时尽量去皮,不能去皮时一定要清洗干净,否则摄入表皮残存的毒物会增加肝脏负担。秋晨应多喝粥,既可健脾养胃又能增加肝脏营养。”雷陵介绍,梨、蜂蜜、百合、银耳汤都是不错的选择。秋季寒气渐盛,人们习惯饮酒驱寒,但不可多饮,以免对肝胆造成伤害或诱发病症。

肝在志为怒,怒则气上。《黄帝内经》云:“怒则气逆,甚则呕血及衄泄矣。”因此,不良情绪对肝脏及人体健康影响甚大。雷陵介绍:“秋季调情志亦应顺应季节特点,以‘收’为要。做到‘淡泊以明志,宁静以致远’,陶冶情操。”对此,古人认为秋季精神养生应做到“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应”。

雷陵建议,日常生活中,运动项目宜选择中快速步行、慢跑、太极拳、球类等。秋季适当运动可促进机体气血运行,防止痰湿浊毒(高血脂、高

血糖等)等病理产物的堆积,从而更好地维护肝脏藏血、主疏泄的生理功能。同时,适当的运动还可以调节人体的精神状态,有助于身心健康。

### 秋季气郁 及早防治

“张主任,我最近感觉工作压力很大,晚上也睡不好觉,脾气也变得比以前烦躁了很多。之前一直挺好的,我想请您帮我诊治一下。”近日,40多岁的王先生向市中医医院睡眠医学中心主任张贵金咨询。

王先生是某公司领导干部,工作繁忙,需要操劳的事情很多,工作压力较大。王先生曾经患过失眠症,经过治疗已少有病发的时候,入秋后失眠的症状突然变得严重,晚上睡前吃安眠药都没用。

张贵金认为,进入秋季昼短夜长,很多人在夏季习惯晚睡,到了秋季这一习惯未能及时改掉。“我们人体深睡眠时间是在深夜11点至次日凌晨3点,但是仍然有很多人没能在11点前入睡,就有引起失眠的可能。”除了入睡习惯,张贵金还认为秋季万物萧条,难免让人产生秋悲的心态,也容易引起失眠症状。

张贵金表示,近期像王先生这样睡不好觉的患者明显增多,往往还伴有经常性劳累、口臭、大便不调的症状,不少患者是因为秋季生机萧条,心情郁结,易发秋悲,引起肝气不适、肝郁,导致睡眠出现问题。经过药物调理,适当改变生活习惯后,绝大多数患者病情有了明显好转。

### 专家简介



雷陵

主任医师,中医内科,肝胆及肿瘤疾病专家,湖北中医药大学兼职教授,硕士生导师,首届湖北省中青年知名中医,国家中医肝病专科带头人,中国民族医药学会肝病分会常务理事,十堰市中医学会肝病专业委员会主任委员,十堰市中医肝胆病专科联盟理事长。擅长治疗各种慢性肝炎、乙型肝炎、脂肪肝、肝硬化、胆道疾病、各种肿瘤疾病以及脾胃病、传染病等。



张贵金

主任医师,医学硕士,十堰市中医医院中青年名医,十堰市精神卫生中心失眠病区主任,中国神志病专业委员会委员,湖北省神志病专业委员会常委兼秘书长,十堰市心理学会常委。主持编写了癔证、狂证、郁证及不寐的中医规范化诊疗方案及优化诊疗方案,并将这些诊疗方案积极应用于临床,擅长以针灸、按摩、敷贴、汤剂等中医药适宜技术治疗各类失眠症、焦虑症、抑郁症、精神分裂症残留症状及各种神经官能症等。