

服务生活

多个新站新线开通 全国铁路“上”新图

20日零时起,全国铁路实行新的列车运行图。随着中部高铁网扩能提质和多个新站、新线开通,全国铁路客货运输能力进一步提升。

20日,京广高铁京武段常态化按时速350公里高标运营,北京至武汉间最短运行时间压缩至3小时48分。以此为契机,铁路部门全面优化调整以京广高铁为主骨架,涵盖石太、沪济、徐兰、郑渝、郑太、郑阜、汉十、沪蓉等高铁线路的中部高铁网列车运行图,多个城市间旅行时间进一步压缩。

在北京,亚洲最大铁路枢纽客站北京丰台站开通运营,标志着我国铁路建设取得又一重大成果。在建设过程中,中铁建工集团采用以劲钢结构为主的站房主体结构,成功破解国内首座采用高铁、普铁双层车场重叠设计的站房结构强度要求高、跨度大的难题。

同日,济郑高铁濮阳至郑州段开通运营,濮阳正式迈入高铁时代。据中铁设计集团有关负责人介绍,本次开通的濮阳至郑州段全长195公里,途经濮阳、新乡和郑州市。目前,济南至濮阳段建设正在有序推进。未来,济郑高铁全线贯通后,济南、郑州间将形成快速客运通道。

全长42公里的大运河特大桥是济郑高铁濮阳至郑州段重难点工程。中

铁十四局的建设人员采用目前国内最先进的CRTS-3型板式无砟轨道施工工艺,严控路基施工技术和桥梁沉降变形等控制标准,确保线路满足高铁高速运行的高平顺性要求。

与此同时,西南地区又迎来一条外出快速客运通道。随着郑州至重庆高速铁路襄阳东至万州北段(郑渝高铁襄万段)建成开通,郑渝高铁实现全线贯通运营。

郑渝高铁全长1068公里,途经河南、湖北、重庆三省市,地形地貌复杂多变,环保要求高。其中,赵河跨南水北调干渠两侧生态保护区内。施工中,中铁十五局五公司的建设者秉持绿色施工理念,在悬臂梁浇筑阶段,采用全封闭式挂篮施工工艺,有效避免了工程施工对南水北调干渠水源造成破坏,成功实现160米主跨跨越干渠,保证了干渠输水安全。

中国国家铁路集团有限公司有关负责人表示,随着新站和新线开通运营,我国区域铁路运输能力将大幅提升。在新图实施过程中,铁路部门将适时调整运力,精准实施“一日一图”,更好满足客货运输需求变化。

新华社北京电

专家支招夏季科学保养脾胃

新华社北京电(记者 沐铁城 田晓航)“中医的脾胃和西医的脾胃是完全不同的两个概念,西医里脾胃指两个独立的消化器官,而中医认为脾胃是‘后天之本’。中日友好医院中医脾胃病科副主任张喆说,脾胃功能在所有脏腑功能中长期占据‘C位’,古代名医李东垣有言‘脾胃内伤,百病由生’。

张喆介绍,从狭义说,脾胃病主要指胃肠道疾病;而从广义来说,脾胃病涉及所有消化系统疾病。脾胃是人体健康的‘土地’,从它开始还会生成结节病、代谢性疾病、亚健康状态等。脾胃虚弱会有多种表现,比如食欲不振、疲惫无力,夏季还可能伴有反酸、腹胀等情况。

夏日里很多人选择冷饮等来降温,这给脾胃带来不小压力。张喆说,夏季调养脾胃,首先饮食方面应避免直接服用冷饮。冰镇饮料可以放上十几分钟,等温度和室温稍微接近后再进行饮用。大量饮用冰啤酒则可能诱发一系列疾病,包括急性胰腺炎、消化道出血等,所以夏季应该避免吃这类过凉的食物。

假如吃了凉的食物,如何降低对脾胃造成的伤害?张喆说,可以采取食补方法。比如吃海鲜时,可以配一点紫苏或姜茶来纠正寒邪。寒邪一旦侵入时间较长,会真正损伤脾胃,难以通过食补调整过来。如果需要服用药品,应根据病人具体表现情况给予个体化治疗。



哪些药品能进医保?谈判药品如何续约?

——2022年国家医保目录调整“划重点”

医保目录调整关系着每一名参保人。国家医保局日前印发《2022年国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录调整工作方案》及相关文件征求意见,这意味着今年医保目录调整工作即将正式启动。

根据工作方案,目录外6类药品可以申报参加2022年医保目录调整,包括2017年1月1日至2022年6月30日期间,经国家药监局批准的新通用名药品、适应症或功能主治发生重大变化的药品;新冠肺炎相关治疗药品等。

与去年相比,2022年医保目录调整新增了儿童药品、仿制药品等。其中,儿童药品范围应在国家卫健委等

部门印发的三批鼓励研发申报儿童药品清单中,仿制药品应在两批鼓励仿制药品目录中。

截至目前,国内共有60余种罕见病用药获批上市,其中40余种进入国家医保目录,涉及25种疾病。

工作方案明确,2022年6月30日前经国家药监局批准上市的罕见病治疗药品可以申报今年的医保谈判,申报药品的说明书适应症中要包含有《第一批罕见病目录》所收录罕见病。

在医保目录动态调整过程中,药品谈判的“灵魂砍价”备受关注。医保部门与医药企业就药品支付标准进行磋商,并根据结果直接决定该药品是否能进医保、以什么价格进医保。

2021年,经谈判进医保的目录外独家药品有67个,平均降价61.71%。

《谈判药品续约规则(征求意见稿)》提出了纳入常规目录管理、简易续约和重新谈判三种谈判药品续约规则,并对三种续约方式进行详细规定。

根据往年续约结果可以发现,经过谈判续约成功的药品在价格上往往更具优势。如2019年27个经过谈判成功续约的药品,价格平均降幅26.4%;2020年14种独家药品按规则进行了续约或再次谈判,平均降价14.95%。

据新华社电

今日关注

“粉脂”,以之涂抹,散体热所生浊气,防生痱子。古时候“夏至”这天,妇女们要互相赠送折扇、脂粉等什物。

民谣说:“春牛鞭,碌牛汉(公牛),麦仁汤,碌牛饭,碌牛喝了不淌汗,熬到六月再一遍。”山东临沂地区有给牛改善饮食的习俗,据说煮麦仁汤给牛喝,牛就能身子壮,能干活,不淌汗。

冬至饺子夏至面。自古以来,我国不少地方有“夏至”吃面的重要习俗。因这时新麦已经登场,所以此时吃面也有尝新的意思。

“夏至”民间流传的习俗很多,最隆重的要数浙江绍兴、安徽巢湖等地赛龙舟习俗,每到此时,农事大定,人们用赛龙舟、唱大戏、祭拜耕牛、祈丰收等活动来“过夏至”。

【清心祛暑气】

“夏至”是阳气最旺的时节,养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意保护阳气,预防中暑、上火等。进入“梅雨”季节的江南水乡,空气潮湿,阴雨连绵,蚊虫繁殖速度很快,肠道病菌很容易滋生。因此,清心祛暑、清热解暑是养生之关键。忌夜食生冷、空腹饮茶,忌冷水淋浴等。

“热极而寒生,寒生百病重”,这个意义上来说,“夏至”也是养生的好时节。传统中医认为暑易伤气,暑易入心。“夏至”一过,人体出汗增多,会导致心气阴亏,明显感觉疲乏燥热和心悸气短,食欲也会下降,专家建议,消暑防暑重在做好精神调养,注意调息静心。同时注意清淡饮食,多吃苦味蔬菜,如苦瓜、香菜等,多吃酸味食品,比如乌梅、酸梅等,以利于祛暑益气、除燥祛湿、收敛固气、生津止渴和增进食欲。起居宜晚睡早起,避免剧烈运动。

日永星火,以正仲夏。诗意的半夏时光,稻花香里说丰年。青蝉幽鸣,小荷暗香,田田荷叶迎风摇曳,万物蓬勃酣畅生长。夜晚银河横贯天空,增添无限迷幻色彩,不由让人浮想联翩……

山西日报记者 安奋伟

夏至 | 日长之至 日影短至



熟知“二十四节气”与自然和谐相处

“吃过夏至面,一天短一线”,从此太阳将走“回头路”,直射点开始从北回归线向南移动,正午太阳高度开始逐日降低。

“夏至”三候:鹿角解、蜩鸣鸣、半夏生。鹿是山兽,属阳,角向前,“夏至”一阴生,感阴气而鹿角退,所以“夏至”之日鹿掉角。后五日“蜩鸣鸣”,蜩即夏蝉,古时楚称蝉,秦晋称蝉,黑,叫夏清亮。雌性的蝉在“夏至”后因感阴气鼓腹而鸣,也因其最先感知季节的更替而被叫作“知了”。再五日“半夏生”,半夏是一种喜阴的野生草药。“夏至”阴气开始上升,像半夏这种喜阴的植物就开始生长。

【雨点值千金】

“夏至”是盛夏的起点。“不过夏至不热”,天文学上规定“夏至”为北半球夏季开始,但是地表接收的太阳辐射热仍比地面反辐射放出的热量多,故“夏至”不是一年中最热的时节。虽然还没有到一年当中最热的一天,但离“入伏”也不远了。从“夏至”起,经过三个庚日,便进入一年中最热的三伏天,所谓“夏至三庚数头伏”。气温高、湿度大、不时出现雷阵雨,是“夏至”后的天气特点。

“夏至”期间,我国大部分地区气温较高,日照充足,农作物生长旺盛,生理和生态需水均较多。此时的降水对农业产量影响很大,因此有“夏至一场雨,

【吃面寓尝新】

“夏至”是我国先人采用土圭测日影的方法最早被确定下来的节气,属于我国民间重要的节日,宋代《文昌杂录》里记载:“夏至之日始,百官放假三天。”清代之前“夏至”日曾全国放假,团聚畅饮,以避酷暑,名曰歇夏。

古代农耕社会的人们在安居乐业之余择日拜神祭祖便有了各种定期节日。作为“四时八节”之一,民间自古以来有在“夏至”庆祝丰收、祭祀祖先之俗,以祈求消灾年丰。

《酉阳杂俎·礼异》说:“夏至日,进扇及粉脂囊,皆有辞。”“扇”,借以生风;

级党委工作要求,指导下级党组织做好政治协商有关工作;

(二)把政治协商工作纳入党委重要议事日程,及时研究解决政治协商工作中的重要问题;

(三)按照规定与同级民主党派组织、无党派人士开展政党协商,领导和支持本级政协做好政治协商工作;

(四)支持民主党派、无党派人士提高政治协商能力,更好履行职责、发挥作用。

第八条 党委统战部在政治协商工作中的主要职责是:

(一)贯彻落实党中央关于政治协商工作的方针政策和决策部署以及上级党委、同级党委工作要求;

(二)受党委委托,组织开展政党协商,向党委请示报告政党协商工作并提出意见建议;

(三)完成党委交办的其他有关工作。

第九条 政协党组在人民政协政治协商工作中的主要职责是:

(一)贯彻落实党中央关于政治协商工作的方针政策和决策部署以及上级党委、同级党委工作要求,依规依章程组织开展人民政协政治协商工作;

(二)坚持民主集中制,严格执行重大事项请示报告制度,重要协商活动报经党委批准,执行落实情况及时向党委报告;

(三)加强政协委员队伍建设,引导委员深入学习党的理论和路线方针政策,认真履行协商职责,切实提高协商能力,发挥党员委员在政治协商中的政治引领作用;

(四)完成党委交办的其他有关工作。

第三章 政治协商对象和内容

第十条 政党协商的对象是:(一)民主党派;(二)无党派人士。工商联应邀参加政党协商。

第十一条 人民政协政治协商的对象是参加政协的各有关方面,包括:

(一)民主党派;

(二)无党派人士;

(三)人民团体;

(四)其他各界代表人士。

第十二条 政党协商主要内容是:

(一)中国共产党全国和地方各级代表大会、党中央以及地方党委有关重要文件的制定、修改;

(二)宪法的修改建议,有关法律、法规的制定、修改建议;

(三)关系国民经济和社会发展的有关重大问题;

(四)换届时人大常委会、政府、政协领导班子成员和监察委员会主任、法院院长、检察院检察长的建议人选;

(五)关系统一战线和多党合作的重要问题。

第十三条 人民政协政治协商主要内容是:

(一)列入政协全体会议议程的重要事项;

(二)国家方针政策和地方重要举措,经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设重要问题;

(三)有关统一战线的重要问题。

第四章 政治协商活动筹备

第十四条 各级党委加强对政治协商活动的研究部署,统筹安排政党协商和政协政治协商,增强协商活动计划性,提高协商议题针对性,支持各方面做好协商准备。

第十五条 政党协商年度计划由党委办公厅(室)会同党委统战部在听取有关部门、民主党派组织、无党派人士意见建议的基础上研究提出,经党委常委会会议审议通过后,通报同级民主党派组织。

第十六条 根据政党协商年度计划,同级民主党派组织、无党派人士就经济社会发展重要问题开展年度重点

考察调研,由党委统战部组织实施并做好统筹协调;支持民主党派组织、无党派人士结合自身特色以及政党协商年度计划内容开展经常性考察调研,形成调研成果,为协商活动提供参考。

第十七条 党委办公厅(室)会同党委统战部,根据政党协商年度计划制定具体工作方案。党委统战部会同有关部门提前组织民主党派组织负责同志、无党派代表人士阅读文件,通报有关情况。

第十八条 政协党组就人民政协政治协商议题征求有关方面意见后,提出年度协商议题安排,形成年度协商计划草案,报党委常委会会议确定,并按照程序审议通过后实施。

第十九条 各级党委和政府支持政协围绕协商议题开展调研。根据工作需要,可以安排有关党政机关在政协考察调研时介绍情况,与委员交换意见,共同进行研究。重要调研成果报党委以及有关部门。

第二十条 人民政协政治协商活动具体工作方案应当根据批准的年度协商计划制定。议题涉及的有关法律法规和政策措施等书面材料可以视情提前印发,供参加协商的各方参阅。

第五章 政治协商活动开展

第二十一条 各级党委应当按照形式与内容相匹配的要求,合理运用协商形式,保证协商活动有序开展。

在政治协商活动中,应当鼓励和支持参加协商的各方讲真话、建诤言,加强互动交流,营造宽松民主和谐的协商氛围。

第二十二条 各级党委主要通过以下形式开展政党协商:

(一)会议协商。党委负责同志主持召开专题协商座谈会、人事协商座谈会、调研协商座谈会和其他协商座谈会,听取同级民主党派组织、无党派代表人士的意见建议。

(二)约谈协商。党委负责同志可

以根据需要,不定期邀请同级民主党派组织负责同志、无党派代表人士就共同关心的问题当面沟通情况、交换意见,或者应同级民主党派组织主要负责同志约请,个别听取意见。

(三)书面协商。党委可以就有关重要文件、重要事项书面征求同级民主党派组织、无党派人士的意见建议,民主党派组织、无党派人士以书面形式反馈协商意见。支持民主党派组织及其负责同志以书面形式直接向同级党委反映情况、提出意见建议。

第二十三条 各级党委支持政协主要通过以下形式开展人民政协政治协商:

(一)全体会议。中央政治局常委同志等应邀出席全国政协全体会议,同委员共商国是;地方党委负责同志等应邀出席地方政协全体会议,参加讨论,听取意见建议。

(二)专题议政性常务委员会会议。党委和政府有关负责同志应邀出席有关常务委员会会议并报告,听取意见并根据需要进行互动交流。

(三)专题协商会。党委和政府有关负责同志应邀出席专题协商会并发表意见,有关部门负责同志介绍情况,开展互动交流。

(四)协商座谈会。根据情况采取相应的协商形式,由政协主席或者副主席、专门委员会负责同志主持。与议题有关的部门负责人负责同志应邀到会介绍情况,听取并交流意见。

第六章 政治协商成果运用和反馈

第二十四条 各级党委应当重视协商意见研究办理,可以结合实际建立健全政治协商成果运用和反馈制度,重要协商成果可以作为决策参考。

第二十五条 党委办公厅(室)会同党委统战部梳理汇总政党协商意见,视情交付有关部门研究办理,办理情况按照规定反馈同级民主党派组织、无党派

代表人士。

第二十六条 政协党组按照规定梳理形成人民政协政治协商活动成果,重要协商活动成果报送党委。党委和政府负责同志对有关部门落实协商成果有明确要求的,党委和政府办公厅(室)应当加强督促检查,并将落实情况抄送同级政协办公厅(室)。

第七章 政治协商保障机制

第二十七条 各级党委应当结合实际完善政治协商工作机制,支持和推动有关单位和部门参与政治协商有关工作。

完善党委、政府、监察委员会、法院、检察院与各民主党派、各界代表人士的工作联系机制,为各民主党派和各界代表人士知情明政创造条件。

党委有关部门、人民团体、企事业单位的党组(党委)为本单位本部门的民主党派成员、无党派人士和政协委员参加政治协商创造有利条件,提供必要保障。

第二十八条 党委负责同志开展考察调研,根据工作需要,可以邀请同级民主党派组织负责同志、无党派代表人士参加。

监察委员会、法院、检察院和有关部门党组(党委)可以根据工作需要向同级民主党派组织、无党派人士介绍有关情况,视情邀请同级民主党派组织、无党派人士列席有关工作会议、参加专项调研和检查督导等。

第二十九条 支持各民主党派、无党派人士在政协参与国家方针政策和地方重要举措的讨论协商,对各民主党派以本党派名义在政协发表意见、提出建议等作出机制性安排。

第八章 附则

第三十条 本条例由中央统战部负责解释。

第三十一条 本条例自发布之日起施行。

(上接第一版)

第三条 政治协商的基本方式是:(一)中国共产党同各民主党派、无党派人士直接开展的协商,简称政党协商;

(二)中国共产党在人民政协同各民主党派和各界代表人士开展的协商,简称人民政协政治协商。

第四条 政治协商工作坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻习近平总书记关于加强和改进人民政协工作的重要思想,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,贯彻落实发展全过程人民民主要求,坚持和完善中国共产党领导的多党合作和政治协商制度,坚持大团结大联合,坚持一致性和多样性相统一,通过党领导下的政治协商工作的制度体系和工作机制,提升政治协商效能,为全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴凝聚起共同奋斗的力量。

第五条 政治协商工作应当遵循以下原则:

(一)坚持党的全面领导;

(二)坚持围绕中心、服务大局;

(三)坚持发扬民主、坦诚协商;

(四)坚持政治引领、凝聚共识。

第二章 组织领导和职责

第六条 党中央对政治协商工作实行集中统一领导,统一制定政治协商工作大政方针,研究决定事关政治协商工作全局和长远发展的重大事项,保证政治协商始终坚持正确政治方向。

党中央组织开展中央层面的政党协商,领导和支持全国政协依照《中国人民政治协商会议章程》和有关规定做好政治协商工作。

第七条 地方党委在政治协商工作中的主要职责是:

(一)贯彻落实党中央关于政治协商工作的方针政策和决策部署以及上