

服务生活

专家提醒：秋季干眼症高发 切勿滥用眼药水

新华社西宁德(记者 央秀达珍) 秋季气候干燥,眼部水分蒸发快,容易造成眼部干燥不适。每年10月的第二个星期四是世界眼力日。专家认为,在秋季易患干眼症的人群,应该更加注意护眼和用眼卫生,自行滥用眼药水或将加重眼部干燥。

2021年发布的《中国干眼诊疗中心规范化建设专家共识》指出,近年来,干眼的患病率持续升高,据估计我国干眼的患者接近3亿人,干眼已成为我国影响国民眼部健康的重要问题。干眼是多因素诱发的眼表疾病,发病机制复杂。

青海省人民医院眼科副主任医师关瑞娟介绍,干眼症是指任何原因引起的泪液质和量异常或动力学异常导致的泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适,导致眼表组织病变为特征的多种疾病的总称。干眼症最常见的临床症状是干涩感、异物感或沙砾感、烧灼感和畏光。有些患者还伴有痒感、较多黏液分泌、眼睑厚重感、眼睑紧闭、泪液生成障碍、疼痛和眼红等症状。

专家提醒,干眼症的发生是一个从量变到质变的渐进过程,质变之前均可视为可逆性。因此需早预防、早控制。专家建议,如工作中需要长时间使用电脑,休息时就要尽量远离手机、电脑等电子产品;若居住环境干燥,可使用加湿器保持环境湿润;此外,定期规律性眨眼、眼部热敷等都可缓解干眼的症状;同时,还需注意眼部的清洁,防治睑板腺口堵塞。

“值得注意的是局部用药、眼液及润滑剂中的防腐剂也会引起干眼。”关瑞娟表示,如需使用眼药水,请在医生指导下尽量使用不含防腐剂的药水,每天遵医嘱规范使用,不要过于频繁,一天4至5次即可,切忌过度依赖眼药水。

科学防治骨关节炎,要注意这些

合理膳食,控制体重,多吃含钙及富含维生素D的食品;适当运动,选用一些相对温和的运动,如散步、做操等;保持健康生活方式,改变日常生活中不合理的姿势,如久蹲等。

专家提醒,关节对于外界温度非常敏感,老百姓常说的“老寒腿”就是指膝关节在秋冬和冬春季节转换时容易发作,要做好关节保暖,及时根据天气变化增添衣物,晚上睡觉时可以用保暖的护膝保持膝关节的温度,促进血液循环。

纪泉建议,冬季适当减少活动,避免关节负荷过多及关节活动不灵活造成跌倒骨折。同时,注意不要突然激烈运动,否则容易引发关节损伤,导致膝关节退行性改变。

“骨关节炎的治疗目的是缓解疼痛,延缓疾病进展,矫正畸形,改善或恢复关节功能,提高生活质量。需要根据患者症状制定个体化治疗方案,鼓励老年患者积极参与到治疗中来。”纪泉说。

专家建议,早期轻度骨关节炎应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动;中度骨关节炎可通过热敷理疗、功能锻炼、药物等缓解症状,延缓骨关节炎进展;重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛,改善关节功能。

专家提醒,骨关节炎的治疗应全程管理,结合生物、心理、社会模式综合管理健康和疾病,以预防为主,非药物和药物联合治疗、手术治疗为辅,以降低患病风险和减缓疾病进展为目标,增加患者防治骨关节炎的信心。

“骨关节炎的治疗目的是缓解疼痛,延缓疾病进展,矫正畸形,改善或恢复关节功能,提高生活质量。需要根据患者症状制定个体化治疗方案,鼓励老年患者积极参与到治疗中来。”纪泉说。

专家建议,早期轻度骨关节炎应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动;中度骨关节炎可通过热敷理疗、功能锻炼、药物等缓解症状,延缓骨关节炎进展;重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛,改善关节功能。

如何做好骨关节炎的预防保护?多位受访骨科专家认为,临床实践证明,通过一些正确的预防措施,可以有效减少或延缓骨关节炎的发生。比如



10月12日,在四川甘孜藏族自治州稻城县亚丁村,村民泽仁拉姆、小松呷、格拉姆(从左至右)在捆扎她们收割的青稞。亚丁村位于四川省甘孜藏族自治州稻城县香格里拉镇南部,平均海拔3800米,主要农作物是青稞。今年的亚丁村风调雨顺,青稞长势良好,丰收在望。 新华社记者 沈伯韩 摄

声明

(统一社会信用代码:11140623778128881G)不慎将开户许可证丢失,核准号:J1638000010104,编号:1610-101294962 开户银行:中国农业银行右玉县支行新成发分理处,账号:895001040007359,现声明作废。(由此引起的一切责任由我单位负责)

加大运营补贴补偿、因地制宜拓展更多服务渠道、给予公交行业更多福利保障……这些政策措施将如何助力城市公共交通健康可持续发展?

助力城市公共交通发展 这些政策举措共同发力

新华社记者 叶昊鸣

近日,交通运输部会同国家发展和改革委员会、公安部、财政部、人力资源和社会保障部、自然资源部、国家金融监督管理总局、中国证券监督管理委员会、中华全国总工会等部门和单位共同印发《关于推进城市公共交通健康可持续发展的若干意见》。这些政策措施将如何助力城市公共交通健康可持续发展?

加大运营补贴补偿

推进城市公共交通健康可持续发展,是政府部门保障人民群众日常出行的有力举措。

此次出台意见的首条举措,聚焦落实运营补贴补偿政策,提出“在不新增地方政府隐性债务的前提下,因地制宜建立并实施城市公共汽车企业运营成本核算和补贴补偿制度,平等对待不同所有制运营主体,及时拨付相关资金,鼓励先行预拨部分资金”。

此外,意见强调,对于执行低票价、减免票、经营冷僻线路、保障重大活动、抢险救灾及其他指令性任务等形成

的政策性亏损,地方财政及时给予适当补贴补偿。

“一方面,要建立科学的补贴补偿制度;另一方面,要落实城市人民政府发展公共交通的主体责任,深入推进城市公交优先发展,提升公交服务水平和质量。”交通运输部运输服务司副司长高博说。

因地制宜拓展更多服务渠道

此次意见明确,要促进公交服务提质增效,优化城市公共交通线网,促进城市公共汽车和城市轨道交通衔接融合,鼓励发展微循环公交服务,支持开通定制公交线路,优化定制公交管理流程,支持发展“公交+旅游”服务模式,增强公交服务的竞争力和吸引力。

同时,意见明确在符合国土空间详细规划、不改变用地性质、优先保障场站交通服务基本功能的前提下,允许新增城市公共汽车枢纽站场配套一定比例的附属商业等面积;支持现有的城市公共汽车枢纽站、首末站、停保场

和城市轨道交通车站、车辆基地等,利用场站内部分闲置设施开展社会化商业服务;支持城市公共交通企业拓展站台、车身、车厢内等广告业务,在保障安全运营的前提下,面向社会开放加气、加油、充电、维修等服务。

“地铁站有一些商店,服务民生的同时也为地铁行业提供收入。这种以400至800米为半径,打造集工作、商业、文化、教育、居住等为一体的混合功能区的模式,值得公交行业学习。”交通运输部推进城市公共交通优先发展专家组组长陈小钢说。

给予公交行业更多福利保障

作为最早使用新能源车辆的公交行业,当前电动化比例已达到77%。此次意见提出,各地在保障新能源城市公交车辆夜间充电执行低谷电价的基础上,结合新能源城市公交车辆日间补电需求,可在日间设置部分时段执行低谷电价。

“大部分新能源公交车需要在夜间

充电,但部分城市公交车也会因车辆电池损耗等原因选择在白天充电。执行日间低谷电价,将更有利于保障新能源公交运营。”陈小钢说。

在保障从业人员工资待遇方面,意见指出,要督促城市公共交通企业按时足额发放工资、缴纳社会保险,按不低于当地在岗职工平均工资确定驾驶员工资收入水平。同时鼓励各地对符合条件的技能人才给予岗位津贴。

“驾驶员等公交行业从业人员是最直接面对乘客的一线人员,提高他们的待遇,给予他们更多的福利保障,能更好提高他们的积极性。”交通运输部公路科学研究院二级研究员何勇说。

国务院发展研究中心研究员龙海波表示,此次发布的政策举措是具有针对性的关键举措,有利于实现公交行业健康可持续发展,更好服务社会大众。



动态

2023世界航海装备大会聚焦产业创新发展

新华社福州电(记者 董建国 庞梦霞) 12日,2023世界航海装备大会在福建省福州市开幕。本届大会为期4天,由福建省人民政府、工业和信息化部、交通运输部联合主办。

据了解,本次大会以“承载人类梦想 驶向星辰大海”为主题,旨在打造一场世界航海装备领域高层次、高能级、高水平的国际交流合作盛会。大会主要活动包括开幕式暨主论坛、6场专题论坛、成果展以及多场同期活动。与会嘉宾将围绕航海装备热点领域,聚焦产业链和供应链协同创新、产学研合作、人才交流、经贸对接、成果转化、推动航海装备产业实现高端化、绿色化、智能化创新发展。

广西建成区内“1至3小时城际高铁交通圈”

新华社南宁电(记者 陈露缘 雷嘉) 全国铁路日前实行第四季度列车运行图。记者从中国铁路南宁局集团有限公司获悉,此次调图后,广西实现区内高铁相邻主要城市间1小时通达、首府南宁去区内所有地区3小时通达的“1至3小时城际高铁交通圈”。

此次调图,国铁南宁局重构广西区内动车运行线路,区内“城际快车”增至16列,增加三江南、崇左南等始发站,其中南宁东至贺州旅行时间压缩至2小时59分。调图后,实现“南宁—柳州—桂林”区内客流主轴线除了既有G、D字头动车组列车外,还有每2小时1班C字头城际快车,实现了普惠性、基础性与个性化产品相结合的多层级、谱系化开行架构,把离南宁高铁最远端的贺州、全州、三江等地区旅行时间压缩3小时。

据了解,自2013年底以来,广西开通运营了衡柳、柳南、邕北、钦防、贵广、南广、云桂、南凭高铁南崇段、贵南等9条高铁,10年间广西14个设区市全面实现“市市通高铁动车”。

上海轨道交通17号线西延伸线开始铺轨

新华社北京电(记者 樊曦) 记者从中国铁建股份有限公司获悉,12日,在上海轨道交通17号线西延伸线施工现场,随着首对25米钢轨精准平稳地铺设在无砟轨道板上,上海轨道交通17号线西延伸线正式进入轨道工程施工阶段。

上海轨道交通17号线西延伸线位于上海市青浦区,由既有东方绿舟站向西延伸至在建西岑站,全长6.6公里,全线为高架线路,是长三角一体化示范区重要的轨道交通线路。

据施工单位中铁十一局项目负责人刘成介绍,上海轨道交通17号线西延伸线铺轨长度约13.5公里。施工人员采用“轮胎式铺装机”进行铺轨,并通过使用高精度全站仪配合轨检小车,对轨道进行系统性测量、分析和调整,把施工精度控制在毫米级,确保后期列车运行平稳,提升乘客乘坐舒适性。



10月12日拍摄的集通铁路电气化改造工程多伦河特大桥刚构连续梁。当日,在内蒙古自治区赤峰市克什克腾旗,中国铁路呼和浩特局集团有限公司集通铁路电气化改造工程多伦河特大桥刚构连续梁合龙。该刚构连续梁由中铁电气化局集团有限公司负责施工,全长337.75米,为六孔跨结构,是全线路度最大的连续梁。据了解,集通铁路于2020年4月开始电气化改造,改造完成后将进一步便利周边群众出行及促进区域经济社会发展。 新华社记者 贝赫 摄

两部门出手专项整治虚假认证

新华社北京电(记者 赵文君) 市场监管总局和公安部近日联合印发关于开展虚假认证专项整治行动的通知,联合部署开展为期3个月的专项整治行动,集中整治虚假认证违法行为。

这是记者12日从市场监管总局获

悉的。据介绍,专项整治行动严厉打击认证机构买卖证、虚假认证,未经批准开展认证活动,伪造冒用认证证书和检验检测报告的违法行为,坚决遏制虚假认证势头;集中清理网络交易平台出现的“当天出证”“直出证书”“不送样检测”“确保通过”等涉嫌虚假认证、虚假

宣传信息,规范认证活动网络营销。依法关停相关虚假网站和非法网站,从源头治理虚假认证交易;狠抓主体责任落实,督促认证机构、网络交易平台对照法律法规开展自查自纠,不断规范认证行为。

专项整治行动将充分发挥各部门作用,加大行刑衔接、行纪衔接力度,压实认证机构、网络交易平台主体责任,营造良好营商环境,提升认证公信力。

进一步推动长江经济带高质量发展 更好支撑和服务中国式现代化

(上接第1版)要统筹抓好沿江产业布局和优化转移,优化重大生产力布局,引导资金、技术、劳动密集型产业从东部向中西部、从中心城市向腹地有序转移。积极推进高水平对外开放,积极拓展国际经济合作新领域、新渠道。更好发挥沿江省市自贸试验区作用,在制度创新方面先行先试,促进沿江省市自贸试验区联动发展,为建设更高水平开放型经济新体制积累新经验、探索新路径。

习近平强调,要坚持把强化区域协同作为着力点,沿江省市要坚持开放、共商、生态共治、全域共建、发展共享,增强区域交通互联性、政策统一性、规则一致性、执行协同性,稳步推进生态共同体和利益共同体建设,促进区域协调发展。要从整体上谋划和建设区域交通基础设施,加快建设综合立体交通走廊,加强交通网络的互联互通和“公水铁”等运输方式的相互衔接,提升区域交通一体化水平。深化要素市场化改革,完善产权保护、市场准入、公平竞争、社会信用等基础制度,完善跨区域、跨部门、跨层级的数据信息共享和流程互联互通,深化政务服务合作,优化营商环境。深入发掘长江文化的时代价值,推出更多体现新时代长江文化的文艺精品。积极推进文化和旅游深度融合,建设一批具有自然山水特色和历史文化内涵的滨江城市、小城镇和美丽乡村,打造长江国际黄金旅游带。

习近平指出,长江经济带事关全国发展大局。要统筹好发展和安全,在维护国家粮食安全、能源安全、重要产业

链供应链安全、水安全等方面发挥更大作用,以一域之稳为全局之安作出贡献。沿江省市无论是粮食主产区还是主销区、产销平衡区,都要扛牢粮食安全责任。强化耕地数量、质量、生态“三位一体”保护,逐步把永久基本农田建成高标准农田,加强农业种质资源保护利用,实施生物育种重大项目,提高种业企业自主创新能力。把粮食增产的重心放到大面积提高单产上,加强良种和良法良法的集成推广,发展多种形式适度规模经营和社会化服务。坚持全国“一盘棋”,继续深化上游地区同中下游地区的能源合作。加强煤炭等化石能源兜底保障能力,抓好煤炭清洁高效利用,注重水电等优势传统能源与风电、光伏、氢能等新能源的多能互补、深度融合,加快建设新型能源体系,推进源网荷储一体化。努力建设安澜长江,科学把握长江水情变化,坚持早涝同防同治,统筹推进水系连通、水源涵养、水土保持,强化流域水工程统一联合调度,加强跨区域水资源丰枯调剂,提升流域防灾减灾能力。

习近平强调,要坚持中央统筹、省负总责、市县抓落实的工作机制,中央区域协调发展领导小组要加强统筹协调和督促检查,中央有关部门对符合长江经济带高质量发展导向的项目要给予支持,在重点领域推动一批重大改革。要压实沿江省市各级党委、政府主体责任,确保工作落实落地。要以主题教育为契机,教育引导广大干部树立和践行正确政绩观,提高推动高质量发展

的本领。要引导各类企业、社会组织积极参与长江经济带发展,加大人力、物力、财力等方面的投入,发挥好人民群众的积极性、主动性、创造性。要定期开展对实施《长江经济带发展规划纲要》的检查评估和监督,督促各地及时发现问

题并加以纠正。李强在讲话中表示,要认真学习领会,深入贯彻落实习近平总书记重要讲话精神,保持共抓大保护的战略定力,持续用力、久久为功。强化综合治理、源头治理,完善生态保护补偿等制度,深入探索生态产品价值实现路径。以主体功能区战略引导经济合理布局,立足比较优势,找准功能定位,发挥好长三角龙头作用,带动中下游地区共同发展。纵深推进统一大市场建设,提升区域内“软”“硬”联通水平,积极融入国际循环,增强两个市场两种资源联动效应。

丁薛祥在讲话中表示,要深入学习贯彻党的二十精神,要深入学习贯彻重要讲话精神,坚持共抓大保护、不搞大开发,突出生态优先、绿色发展,以高水平保护为高质量发展提供重要支撑;加强重大创新平台建设,推动创新链和产业链深度融合,以高水平科技创新培育高质量发展新动能;牢固树立“一盘棋”思想,合理确定功能定位和发展方向,统筹沿海沿江沿边和内陆开放,以高水平协同联动形成高质量发展整体合力。

李干杰、何立峰、吴政隆、穆虹、姜信治出席座谈会,中央和国家机关有关部门、有关地方、有关企业负责同志参加座谈会。