

服务生活

世界卫生日说“减盐”：专家提示“口重”更应注意少吃盐

新华社北京电（记者 董瑞丰）减盐的难点是什么？一份最新的消费者调查结果显示，“难以舍弃口味”是重要因素。食品营养专家提示，控盐主动权在每个人的手中，“口重”更应注意少吃盐。

4月7日是世界卫生日，国家卫生健康委将中国宣传主题定为“人人享健康 共同促健康”。减少食盐（钠）摄入，是预防高血压及心血管疾病、促进健康的简单有效方法。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国人均每日烹调用盐9.3克，远高于成年人每天摄入食盐不超过5克的推荐量。

来自自信食品与健康信息交流中心的数据显示，接近70%的受访者认为减盐具有较高健康意义，超过60%的受访者认为自己需要减盐。但盐是百味之首，超过50%的受访者表示减盐最大的阻碍是难以舍弃口味。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，不少消费者认为盐少了菜不好吃，但实际上味蕾对于咸味并没那么敏感，消费者测试表明，减少5%至10%的盐不会对咸淡产生明显影响。

中国工程院院士陈君石认为，控盐主动权在每个人的手中，撒盐和鸡精的时候可以少抖一下，倒酱油时可以少滴



“减盐”促健康 新华社发 徐骏 作

几滴。有这样的主动控制意识，限盐勺、减盐调料才能发挥应有作用。同时，老年人味觉感知退化，对咸味不敏感，更需要注意减盐。

面对“重”口难调，专家还表示，如果希望减盐不减咸，现阶段有一个便捷办法是使用低钠盐——同样咸度下，低钠盐比传统食盐减少20%至35%的钠。但肾病患者等少数人不宜高钾摄入人群，需咨询专业医师的意见。

春季“爆痘”莫慌 中西医结合战“痘”解救“颜值”

新华社北京电（记者 田晓航）随着春季气温上升，人体皮脂分泌量增加，不少脸上爱“出油”的年轻人频频“爆痘”，苦恼不堪。中医专家提示，对于痤疮这种皮肤顽疾，中西医结合、内外合治具有一定优势，患者日常也要从饮食、作息等方面加强预防。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，痤疮是一种发生于毛囊和皮脂腺的慢性炎症，过度分泌的皮脂与灰尘、老化角质细胞混合，容易堵塞毛孔，表现为粉刺、丘疹、脓疱、结节等多种形式，反复发作。其发病主要和不良情绪、作息不规律等因素有关。此外，皮肤屏障过薄的人群因皮肤敏感脆弱，皮肤屏障功能下降，也相对容易感染痤疮丙酸杆菌而出现痤疮。

“痤疮完全可控可治，但通常至少需要两三个月时间。”余远遥说，通过内服中药、西药并结合外用药物、中医针灸、光电治疗这样的中西医结合治疗方式，坚持足疗程治疗通常会有较好的效果，患者要有耐心和信心。

那么，什么样的痤疮患者需要治疗？余远遥说，如果仅出现两三颗“青春痘”尤其是以粉刺为主，可以不用治疗，但“痘痘”长得较多或较重，或者出现大的结节、囊肿，则需要系统规范治疗。

余远遥介绍，具体而言，粉刺如果不多，可以外治法为主，比如在患处涂抹维甲酸类药物，或进行中药“清痘”、中医针灸治疗。如果出现炎性丘疹甚至伴有脓疱，建议在医生指导下增加一些中药或西药的口服药，其中，口服中药治疗采取辨证论治、一人一方的个体化治疗方式，即根据症状、舌象、脉象来制定个性化的治疗方案，如清肺胃湿热、活血化痰、调理冲任等。

担心“冒痘”降低“颜值”，生活中该如何预防？中国中医科学院西苑医院皮肤科住院医师张益生建议，每日认真清洁面部，规律作息，注意防晒，同时，饮食上少吃高糖高脂和辛辣食物及曾经导致“冒痘”的食物。

我国科学家研发出 无需“插电”的发光发电纤维

新华社上海电 记者近日从东华大学获悉，该校科研人员成功研发出集无线能量采集、信息感知与传输等功能于一体的新型智能纤维，由其编制而成的纺织品无需依赖芯片和电池便可实现发光显示、触控等人机交互功能。

该成果近日发表于国际学术期刊《科学》，被认为有望改变人与环境以及人与人之间的交互方式，对功能性纤维开发以及智能纺织品在不同领域的应用具有重要启发意义。

当前，智能穿戴设备已成为日常生活的一部分，并在健康监测、远程医疗、人机交互等领域发挥着重要作用。相较于传统刚性半导体元件或柔性薄膜器件等，由智能纤维编织成的电子纺织品具有更好的透气性和柔软度，但目前智能纤维开发多基于“冯·诺依曼架构”，即以硅基芯片作为信息处理核心，开发各种电子纤维功能模块，如信号采集的传感纤维、能量供应的发电纤维等，复杂的多模块集成必然增大了纺织品的体积、重量和刚性。

东华大学材料科学与工程学院先进材料课题组在一次实验中，偶然发现纤维在无线电场中发出了光。以此为基础，课题组开创性地提出“非冯·诺依曼架构”的新型智能纤维，实现了将能量采集、信息感知与传输等功能集成于单根纤维中。

课题组成员杨伟峰表示，电磁场和电磁波在生活中无处不在，这种电磁能量就是这种新型纤维的无线驱动力，而人体作为能量交互的载体，开辟了无线能量采集、信息感知与传输等功能于一体的新型智能纤维，由其编制而成的纺织品无需依赖芯片和电池便可实现发光显示、触控等人机交互功能。

和电磁波在生活中无处不在，这种电磁能量就是这种新型纤维的无线驱动力，而人体作为能量交互的载体，开辟了无线能量采集、信息感知与传输等功能于一体的新型智能纤维，由其编制而成的纺织品无需依赖芯片和电池便可实现发光显示、触控等人机交互功能。

该成果近日发表于国际学术期刊《科学》，被认为有望改变人与环境以及人与人之间的交互方式，对功能性纤维开发以及智能纺织品在不同领域的应用具有重要启发意义。

当前，智能穿戴设备已成为日常生活的一部分，并在健康监测、远程医疗、人机交互等领域发挥着重要作用。相较于传统刚性半导体元件或柔性薄膜器件等，由智能纤维编织成的电子纺织品具有更好的透气性和柔软度，但目前智能纤维开发多基于“冯·诺依曼架构”，即以硅基芯片作为信息处理核心，开发各种电子纤维功能模块，如信号采集的传感纤维、能量供应的发电纤维等，复杂的多模块集成必然增大了纺织品的体积、重量和刚性。

东华大学材料科学与工程学院先进材料课题组在一次实验中，偶然发现纤维在无线电场中发出了光。以此为基础，课题组开创性地提出“非冯·诺依曼架构”的新型智能纤维，实现了将能量采集、信息感知与传输等功能集成于单根纤维中。

课题组成员杨伟峰表示，电磁场和电磁波在生活中无处不在，这种电磁能量就是这种新型纤维的无线驱动力，而人体作为能量交互的载体，开辟了无线能量采集、信息感知与传输等功能于一体的新型智能纤维，由其编制而成的纺织品无需依赖芯片和电池便可实现发光显示、触控等人机交互功能。

该成果近日发表于国际学术期刊《科学》，被认为有望改变人与环境以及人与人之间的交互方式，对功能性纤维开发以及智能纺织品在不同领域的应用具有重要启发意义。

当前，智能穿戴设备已成为日常生活的一部分，并在健康监测、远程医疗、人机交互等领域发挥着重要作用。相较于传统刚性半导体元件或柔性薄膜器件等，由智能纤维编织成的电子纺织品具有更好的透气性和柔软度，但目前智能纤维开发多基于“冯·诺依曼架构”，即以硅基芯片作为信息处理核心，开发各种电子纤维功能模块，如信号采集的传感纤维、能量供应的发电纤维等，复杂的多模块集成必然增大了纺织品的体积、重量和刚性。

东华大学材料科学与工程学院先进材料课题组在一次实验中，偶然发现纤维在无线电场中发出了光。以此为基础，课题组开创性地提出“非冯·诺依曼架构”的新型智能纤维，实现了将能量采集、信息感知与传输等功能集成于单根纤维中。

课题组成员杨伟峰表示，电磁场和电磁波在生活中无处不在，这种电磁能量就是这种新型纤维的无线驱动力，而人体作为能量交互的载体，开辟了无线能量采集、信息感知与传输等功能于一体的新型智能纤维，由其编制而成的纺织品无需依赖芯片和电池便可实现发光显示、触控等人机交互功能。

课题组成员杨伟峰表示，电磁场和电磁波在生活中无处不在，这种电磁能量就是这种新型纤维的无线驱动力，而人体作为能量交互的载体，开辟了无线能量采集、信息感知与传输等功能于一体的新型智能纤维，由其编制而成的纺织品无需依赖芯片和电池便可实现发光显示、触控等人机交互功能。

1.19亿人次出游！清明节假期“不负春光”

新华社记者 徐壮

全国国内旅游出游1.19亿人次，按可比口径较2019年同期增长11.5%；国内游客出游花费539.5亿元，较2019年同期增长12.7%。

文化和旅游部4月6日数据显示，今年清明节假期，人们出游热情持续高涨，“民俗文化”和“踏青赏花”引领假日别样风景。

在安徽省黄山市祁门县，380亩的西塘生态高效智慧茶园热闹非凡。漫山新绿中，游客与采茶工人一同呼吸茶香。“茶旅融合”激活传统产业，为人们在春季出游增添新选择。上春山、寄思念、续习俗。这个清明节假期，人们怎样用出游回答“不负春光”？

清明假期 全社会跨区域人员流动量超7亿人次

新华社北京电（记者 叶昊鸣）记者4月7日从交通运输部获悉，4月4日至6日（清明假期），全社会跨区域人员流动量74038.6万人次，日均24679.5万人次，比2023年同期日均增长53.5%。

具体来看，铁路客运量4968.2万人次，日均1656.1万人次，比2023年同期日均增长75.1%。水路客运量274.9万人次，日均91.6万人次，比2023年同期日均增长84.9%。民航客运量503.4万人次，日均167.8万人次，比2023年同期日均增长21.9%。

清明节假期，人们怎样用出游回答“不负春光”？

用铭记充实春天——“又是一年清明时，春风落日万人思。”作为传统节日之一的清明节，杨柳依依、细雨纷纷，正好相衬人们追思先祖、缅怀先烈的情怀。

慎终追远是清明节特有的文化精神。清明节当天以及前夕，各地纷纷开展祭扫英烈活动，各大红色景点也迎来客流高峰。人们祭奠先烈，寄托哀思，多感怀。

用脚步丈量春天——“梨花风起正清明，游子寻春半出城。”清明时节

处于仲春与暮春之交，此时不冷不热、生机盎然，刚脱下冬衣的人们更加珍惜满眼春色，倾向同自然亲近。

携程数据显示，山岳类景区清明节假期门票订单量同比增长770%，赏花类景区门票订单同比增长391%。天公同样作美。根据中国气象局预报，清明节期间全国大部地区气温较常年同期偏高1到3℃，北方大部地区及云南、海南等地以晴到多云天气为主。

好天气撩拨人们出门“找春天”。自驾、骑行、徒步成为清明节假日出游的热门方式，短途游、周边游以及本地游受青睐，大江南北处处有“人气”。



这是4月6日拍摄的金山岭长城景色。清明假期，在河北省滦平县境内的金山岭长城景区，长城周边山花烂漫，春意盎然，美如画卷。新华社发 王立群 摄

动态

3月份我国服务业回升向好

新华社北京电（记者 韩佳诺 魏玉坤）国家统计局服务业调查中心和中国物流与采购联合会日前发布数据预示，3月份，服务业商务活动指数为52.4%，比上月上升1.4个百分点，连续3个月回升，服务业扩张步伐加快。

从行业看，与企业生产密切相关的服务业生产经营活动为活跃。3月份，邮政、电信广播电视和卫星传输服务、货币金融服务等行业商务活动指数位于60.0%以上高位景气区间，业务总量增长较快；批发、铁路运输、租赁及商务服务等行业商务活动指数位于53.0%及以上，景气水平不同程度回升。国家统计局服务业调查中心高级统计师赵庆河表示，从市场预期看，3月份，业务活动预期指数为58.2%，比上月上升0.1个百分点，持续位于较高景气区间，表明多数服务业企业对未来发展保持乐观。

我国主要江河2024年首次发生编号洪水

新华社北京电（记者 刘诗平）水利部发布汛情通报，4月7日6时35分，珠江流域北江干流石角水文站流量涨至12000立方米每秒，北江发生2024年第1号洪水。

这是我国今年主要江河首次发生编号洪水，也是自1998年全国有编号洪水统计以来最早发生的一次。

受近日强降雨影响，珠江流域北江出现明显洪水过程。水利部已于日前启动洪水防御Ⅳ级应急响应，并派出工作组赴广东一线检查指导。水利部珠江水利委员会与广东等地水利部门正在积极落实各项防御措施。

水利部水旱灾害防御司相关负责人表示，水利部门将进一步紧盯汛情发展，全力做好北江洪水应对工作。



4月7日，在浙江省湖州市德清县钟管小学，钟管镇中心卫生院的医生带领学生练习课间健康操。当日是世界卫生日，国家卫生健康委将中国宣传主题定为“人人享健康 共同促健康”。各地举行形式多样的主题活动，倡导良好的卫生习惯和健康的生活方式。新华社发 王正 摄

快递新规施行满月效果如何？国家邮政局回应

新华社记者 戴小河

新修订的《快递市场管理办法》于3月1日起正式施行，办法关于未经用户同意不得将快递送至驿站或快递柜等规定引发关注及热议。新规施行一个多月来，全国快递市场运行情况如何？邮政管理部门采取哪些措施保障消费者合法权益？按约投递的要求落实得怎么样？4月3日，国家邮政局市场监管司副司长边作栋接受新华社记者采访，回应社会关切。

国家邮政局快递大数据平台监测数据显示，3月份全国日均快件投递量为4.42亿件，同比增长17.6%，行业运行畅通稳定。

据第三方社会机构调查结果显示，3月份快递服务公众满意度为83.3分，同比上升3.3分。其中快递投递服务满意度为85.9分，同比上升1.8分；快递服务全程时限均值为52.59小时，同比缩短1.51小时，其中投递环节平均时限为2.91小时，同比缩短0.16小时；72小时妥投率为85%，同比提升0.63个百分点。快递价格未出现明显波动。

“3月份用户满意度和投递时限都有所改善，主要得益于主要快递企业加强末端服务管理，优化快件派送流程，调整派送力量配置。”边作栋说，由于投

递量增长较大，不同企业、不同网点服务能力有差异，加上春节后招工难、局部极端天气影响等因素，少数网点也出现投递时限延长的情况。

办法施行以来，邮政管理部门依法履行监管职责，督促快递企业履行服务质量承诺。3月，各级邮政管理部门受理用户咨询、意见建议、问题诉求等申诉事项2.5万余件。立案调查快递市场违法违规行为531件，已办结案件325件；涉及适用办法立案调查239件，已办结案件203件。

“我们坚持处罚与教育相结合，用提示、约谈等管理方式和警告、通报批评、罚款等处罚措施压实快递企业主体责任。约有92%的企业违法行为属情节轻微，被予以行政警告，约有8%的企业被并处3000元以下行政处罚。”边作栋表示，通过这些监管措施，企业依法合规经营意识得到增强，用户合法权益也得到较好保障。

上门、箱递、站递等投递方式可满足用户的多元化需求。但未经用户同意将快件投递到快递驿站、智能快件箱等情况时有发生。“办法要求快递企业在投箱入站前应征得用户同意，旨在督促快递企业提高履约意识，按照与用户

约定的方式进行投递，保障用户知情权和选择权。”边作栋说。

他介绍，为规范企业服务行为，促进提升行业服务质量，邮政管理部门在加强监管的同时，采纳社会有关方面提出的建议，在前置投递选项、改善企业与用户沟通方式、保障快递员合法权益等方面持续与企业沟通，协调快递企业与电商平台加强对接，协同推进工作。抖音、淘宝等电商平台已着手改造业务流程，目前消费者在部分平台网购下单时可以选择投递方式；快递企业已着手对快递员的绩效考核方式进行调整。有的快递企业通过智能语音呼叫、用户偏好设置等方式加强与用户的沟通约定。

边作栋表示，办法施行效果的全面体现还需要一定的时间，也需要相关各方的共同努力。下一步，国家邮政局将继续会同有关部门进一步推动电商平台与快递企业的对接协作，逐步实现用户在网购下单时就能够选择末端投递方式。同时，指导快递企业加强和改进经营管理，提升信息化智能化水平。此外，还将督促快递企业压实主体责任，强化末端履约能力建设，保障用户和快递员的合法权益。新华社北京电

农业农村部发布春季乡村休闲旅游精品线路及景点

新华社北京电（记者 于文静）农业农村部近日在浙江省长兴县举办2024中国美丽乡村休闲旅游行（春季）推介活动，现场发布浙江长兴访茶观花和美乡村旅游、陕西西安市长安区踏青赏花游等60条春季精品线路，以及江西婺源十里花溪、湖北木兰花香乡等185个精品景点。

本次活动是贯彻中央一号文件精神、学习运用“千万工程”经验的具体行动，旨在展示美丽乡村新风貌、农耕文化新风尚、休闲农业新发展，促进农文旅融合，激发乡村休闲消费潜能。

活动聚焦“春观花 走进万千美丽乡村”主题，通过民族乐器表演、传统茶文化展示、民俗非遗展演等多种形式，现场推介了一批赏春花、品春茗、

享民俗、忆乡愁的乡村休闲农业精品线路，为广大游客提供畅游花海、亲近田园乡村的指南。

近年来，农业农村部大力实施休闲农业精品工程，把乡村的资源优势、生态优势、文化优势转化为产业优势、产业优势，推动乡村休闲产业提质增效。2023年各级农业农村部门多措并举推动行业高质量发展，全年休闲农业营业收入达到8400亿元。

千言万语，实干为要。优化营商环境既要大处着眼，更要从小事入手。为企业松绑、为创新除障、为发展铺路，需要政府各部门干在实处，落在细处。文件出台，要让企业看得懂、用得上；优惠政策，要让企业“免申即享、直达快享”；政策执行，要落实回访制度，打通反馈环节。

党员干部既要有“一盘棋”的全局观，也要有“功成不必在我”的政绩观，更要有“一竿子插到底”的执行力。

眼到、心到、手到，背后的初心一以贯之，就是实事求是，以发展为要。各级政府要以心换心，让群众办事省心、企业投资放心、市场经营舒心，让全社会感受到优化营商环境的春风暖意。新华社上海电

服务企业需求要眼到、心到、手到

新华社记者 姚玉洁 桑彤

营商环境之于企业，如同空气、水和阳光之于生命。政府和职能部门要从管理型向服务型转变，做到“无事不扰、有求必应”，要蹲下身子，放下架子，对企业做到“三到”——眼到、心到、手到。

眼到，就要看实景、察实情。只有扎根一线，才能找到营商环境“堵点”。眼到，必须摒弃“样板间式调研”“打卡式调研”，丢掉“脚本”直奔基层，不仅要看亮点、看成绩，更要看问题、看困难。开门办事的窗口，更要善于多看一眼、多问一句，为企业多想一点、多指一步，精准服务。

心到，则要设身处地，急企业所急、想企业所想。

缺资金，如何去融通？少技术，如何去攻关？乏人才，如何去培育？这些都需要政府与企业“共情”，把企业的事当作自家的事，靠前服务，变被动为主动，从“人找政策”转向“政策引人”，减少企业感受和政策法规条文之间的“温差”。

近日，上海提出“企业看不懂的政策不是好政策”“涉企文件要明白白清清楚楚，尽量不要用‘等’字”……这些提法引发企业强烈反响，让政策暖意畅通地传递到市场末端环节。

手到，在于要有行动，看准了就干。

新华时评

声明

朔州市新康源商贸有限公司不慎将开户许可证丢失，核准号：J1691000540201，编号：1160-01736080，开户银行：中国建设银行股份有限公司山阴支行，账号：V140219990，现声明作废。

母亲王盼盼不慎将孩子麻湘怡的《出生医学证明》丢失，编号：T140251306，现声明作废。

母亲王盼盼不慎将孩子麻湘雅的《出生医学证明》丢失，编号：V140219990，现声明作废。