

服务生活

夏季饮食要诀：

莫贪凉 善补水 讲卫生

新华社北京电(记者 田晓航 董瑞丰) 随着盛夏来临,高温高湿天气增多,饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒,夏季不宜过度贪凉,可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物,同时注意饮水和预防食源性疾病。

炎炎夏日,不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为,夏季人们往往出汗较多,容易导致人体脏腑内在偏虚,此时如果过度贪食冰水、冰饮料等冷饮,容易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等;儿童、孕妇、老人或慢病人群过度贪凉,容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康?刘清泉说,除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑,还可适量使用生姜、胡椒、花椒等调味品以补阳气,食用山楂、陈皮等理气化痰,帮助调整脏腑功能,“这样可使暑湿不至于对人体造成伤害,降低暑热对人体的影响。”

补水也是夏季饮食的“重要事项”。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平说,大量出汗会使体内的水分丢失增加,还会带走一些盐分。因此,在运动前、中、后都应适当补充水分,不能等口渴了再喝水;可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品,大量出汗之后可选择含有电解质较多的水果也能达到补水的目的。

刘兆平特别提醒,高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取,因为前者会引起胃部不适,增加排尿,可能进一步引起运动后脱水风险,而后者可能进一步增加运动后的心血管系统应激反应,进而引起其他不适反应。

夏季高温高湿的天气里,细菌、霉菌容易滋生,食品若储藏、加工、食用不当,就可能引发食源性疾病。如何确保饮食安全?刘兆平说,预防食源性疾病应遵循食品安全的五个基本原则:保持清洁,生熟分开,烧熟煮透,保证食品的安全温度,使用安全的水和原材料。

中共中央 国务院关于2023年度国家科学技术奖励的决定

(2024年6月24日)

中国式现代化关键在科技现代化,全面建成社会主义现代化强国关键看科技自立自强。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央坚持把科技创新摆在国家发展全局的核心位置,健全新型举国体制,加快推进高水平科技自立自强,我国科技事业取得历史性成就、发生历史性变革,进入创新型国家行列。广大科技工作者奋力投身科技创新,不断取得新成果、实现新突破,为中国式现代化建设提供了坚实支撑。

为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略,中共中央、国务院

决定,对我国科学技术进步、经济社会发展、国防现代化作出突出贡献的科学技术人员和组织给予奖励。

根据《国家功勋荣誉表彰条例》、《国家科学技术奖励条例》的规定,经国家科学技术奖励评审委员会评审、国家科学技术奖励委员会审定和科技部审核,党中央、国务院批准并报请国家主席习近平签署,授予李德仁院士、薛其坤院士国家最高科学技术奖;党中央、国务院批准,授予“拓扑电子材料计算预测”国家自然科学基金一等奖,授予“三维流形的有限复叠”等48项科技成果国家自然科学奖二等奖,授予“集成电路化学机械抛光关键技术与装备”等8项

科技成果国家技术发明奖一等奖,授予“绿色生物基材料包膜控释肥控制与应用”等54项科技成果国家技术发明奖二等奖,授予“复兴号高速列车”等3项科技成果国家科学技术进步奖特等奖,授予“‘深海一号’超深水大气田开发工程关键技术与应用”等16项科技成果国家科学技术进步奖一等奖,授予“耐寒抗风高产橡胶树种培育及应用”等120项科技成果国家科学技术进步奖二等奖,授予约翰·爱德华·霍普克洛夫特教授等10名外国专家中华人民共和国国际科学技术合作奖。

党中央号召,全国科技工作者要向国家最高科学技术奖获奖者及全体

获奖人员学习,更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,锚定科技强国建设目标,坚持“四个面向”,大力弘扬爱国、创新、求实、奉献、协同、育人的科学家精神,加强基础研究和应用基础研究,打好关键核心技术攻坚战,加快实现高水平科技自立自强,以科技创新支撑高质量发展、保障高水平安全,培育发展新质生产力,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出新的更大贡献。

新华社北京6月24日电

动态

全国首座时速350公里
公铁混层桥梁主塔封顶

新华社北京电(记者 樊曦)6月24日,随着最后一方混凝土浇筑完成,我国首座时速350公里公铁混层桥梁——昌九高铁扬子洲赣江公铁大桥首个主塔封顶。

赣江公铁大桥由中国铁建四院设计,中铁大桥局施工,此次完成封顶的是大桥西支主塔。据铁四院大桥设计负责人崔苗苗介绍,大桥横跨赣江下游西支、中支、南支三条支流,下层中间为双线时速350公里高速铁路,两侧为4车道城市主干道,上层为双向8车道城市快速路,上下层公路达到双向12车道。建成后,大桥将成为全国公路车道数量最多、通行能力最大的公铁混层桥梁。

“大桥斜拉索设计呈竖琴状布置,每根斜拉索,由547根直径7毫米、强度1860兆帕的钢丝组成,每根直径达21.1厘米,为国内罕见的大直径斜拉索。”崔苗苗说。昌九高铁是国家“八纵八横”高铁网主通道京港(台)通道的重要组成部分。



这是6月23日拍摄的宁夏银川市惠农周周边景色(无人机照片)。进入盛夏季节,地处西北内陆的宁夏银川市迎来持续晴好天气,城市建筑、湿地、河流绘就出一幅夏日湖城美景图。

新华社记者 王鹏 摄

全国关工委启动2024年
“青少年党史学习月”活动

新华社北京电(记者 黄玥)中国关心下一代工作委员会联合京津冀三地关工委6月24日在香山革命纪念馆举行全国关工委2024年“青少年党史学习月”活动启动仪式。

启动仪式上,京津冀三地“五老”代表和青少年同台表演红色文化主题节目,并一起参观了香山革命纪念馆。

中国关心下一代工作委员会主任顾秀莲在讲话中指出,要持续创新党史教育方式,鼓励支持教育基地利用技术手段和时代语言增强场景体验,积极创设党史学习情境,开展可观、可听、可感、可参与的学习活动,不断提高党史学习教育针对性和实效性。

据悉,自2022年起,全国各级关工委将每年7月作为“青少年党史学习月”,集中开展青少年党史教育活动。今年活动期间,各级关工委通过线上线下联动、关工委和教育基地联动、“五老”与青少年联动等方式,广泛开展主题宣讲、教育实践、文化育人等活动,用中国共产党人精神谱系教育青少年,引导他们从中汲取信仰力量,筑牢理想信念之基。

新华社呼和浩特电(记者 范思翔 勿日汗)6月24日,由中央宣传部会同中央统战部、国家民委开展的“铸牢中华民族共同体 中华一家亲”主题宣传活动,在内蒙古自治区兴安盟乌兰浩特市正式启动。中央和部分地方主要新闻媒体、部分行业类媒体编辑记者代表共120余人参加了启动仪式。

此次主题宣传活动以铸牢中华民族共同体意识为主线,组织媒体赴内蒙古、广西、西藏、宁夏、新疆等地采访调研,多角度、全方位报道各地区各部门贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想的生动实践和创新

“铸牢共同体 中华一家亲”
主题宣传活动正式启动

经验,深入报道构筑中华民族共有精神家园的特色举措和典型事例,阐释铸牢中华民族共同体意识的理论逻辑、历史逻辑和现实逻辑,全景展现新时代党的民族工作取得的历史性成就,大力宣传中华民族同世界各国人民携手构建人类命运共同体的美好愿景。

启动仪式后,各媒体将分批次赴各地开展调研采访,在重要版面、时段

和所属网站、新媒体平台统一开设“铸牢共同体 中华一家亲”专题专栏,持续推出全媒体报道,引导各族群众牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念,推动各民族坚定对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的高度认同,为推进强国建设、民族复兴凝聚磅礴力量。

新华社济南电(记者 唐健辉)中华环保世纪行2024年宣传活动6月23日在山东济南启动。今年宣传活动的主题是“贯彻习近平生态文明思想,推动黄河保护法全面实施”。

在当天举行的启动会上,全国人大常委会办公厅有关负责同志,本次宣传活动的承办单位和全国人大代表在启动会上分别结合工作实际介绍了山东省在推动黄河流域生态保护和高质量发展方面的有关情况。

据了解,中华环保世纪行宣传活动从1993年开始举办,已经走过30多个

中华环保世纪行2024年
宣传活动在山东启动

年头,是我国生态环保法治宣传领域具有广泛影响力和社会关注度的重要品牌。此次宣传活动由全国人大常委会办公厅牵头组织,全国人大常委会办公厅、生态环境部、水利部等有关部门共同参与,人民日报、新华社、中央广播电视总台等中央主要新闻媒体和部分省市类媒体参与采访报道。

专家支招盛夏预防日晒伤

新华社沈阳电(记者 高爽)盛夏高温来袭,对人体皮肤发出“烤”验,容易发生日晒伤。那么,引起日晒伤的原因有哪些?如何预防和治疗?

记者走访了辽宁省多家医院皮肤科诊室,医生们表示近期因日晒伤前来就诊的患者明显增多。“日晒伤是指皮肤经强烈日光,尤其是中波紫外线照射后发生的急性光毒性反应。因其是一种非免疫反应,因此可发生于全人群。”辽宁省沈阳市第七人民医院皮肤科副主任医师李伟说。

李伟介绍,造成日晒伤的原因主要有两方面:一是皮肤在过强日光下暴露时间过长,二是与个体皮肤易晒伤因素相关。

“浅色肤质的人皮肤内黑色素含量少,对紫外线的抵御能力低,因而易晒伤;游泳、出汗后的湿润皮肤对紫外线的反射和散射较少,不及时擦拭易造成晒伤;服用四环素类、喹诺酮类、磺胺类等光敏性药物,或过量食用芒果、柠檬、胡萝卜、芹菜、香菜、芥菜等光敏性果蔬,也会增加晒伤风险。”李伟说。

如何预防日晒伤?李伟提醒,高温天气在户外活动时一定要做好防晒措施。避免在户外长时间日晒。根据实际情况,穿戴太阳镜、帽檐、长袖长裤及防晒服或打遮阳伞进行防晒,皮肤暴露处使用日光防护系数(SPF)大于15的防晒霜,必要时应用防晒唇膏。

“有人认为阴天不会被晒伤,实际上紫外线可穿透云层损伤皮肤,所以阴天同样需要防晒。”李伟建议温度、光线适宜时,可做好防护进行户外锻炼,短时间接受日光浴,以提高对日光的耐受性。

如果发生日晒伤该怎么处理?李伟表示,轻微日晒伤患者可以局部外用炉甘石洗剂、糖皮质激素,生长因子凝胶等药物。“严重晒伤或有多发性水泡、剧烈疼痛、有脱水征象者应及时就医,不建议自行处理。”

专家支招高血压、糖尿病患者安度炎夏

新华社北京电(记者 田晓航 董瑞丰)夏季天气炎热,高血压、糖尿病等慢性病患者会受到哪些影响,又该如何安度炎夏?在国家卫生健康委6月21日举行的新闻发布会上,专家提示,高血压患者应注意血压波动,坚持用药和生活方式干预;糖尿病患者应注意监测血糖,食用水果宜适时适度。

“高血压患者夏季要密切监测血压。”北京医院主任医师郭立新说,一旦出现血压难以控制的情况,就应及时就医,调整治疗方案。

夏季有可能出现出汗过多、体液丧失过多的情况。对此,郭立新提示,高血压患者应及时补充水分,适当补充含电解质的饮料;如果应用的降压药包括利尿剂或血管扩张剂,患者更应注意血压波动,因为血压波动可能导致老年患者跌倒,从而明显增加骨折发生风险。

在应用药物控制血压的同时,生活方式干预仍然非常重要。郭立新说,伴有体重增加的高血压患者,减重

群众健康获得感如何再提升?
深化医改“划重点”

新华社记者 李恒 董瑞丰

为14亿多人提供可及的优质医疗服务,是中国深化医改的必答题。

当前深化医改成效如何?还有哪些重点任务需进一步突破?群众健康获得感如何再提升?6月22日至23日在四川成都召开的2024年全国深化医改经验推广大会暨2024年全国卫生发展会议上,多名业内专家就医改话题,盘点既往清单,展望下一阶段发力点。

的乡镇卫生院和社区卫生服务中心能力达到基本标准……近年来,国家卫生健康委会同有关部门不断完善医疗卫生服务体系,推动优质医疗资源扩容下沉,提升农村和基层医疗服务能力。

国家卫生健康委医政司副司长李大川表示,要更加着重于统筹区域内医疗资源,科学合理网格化布局紧密型城市医疗集团,推动医疗服务供给侧结构性改革,不断巩固分级诊疗制度建设成效。

基层医疗卫生机构是守护群众健康的“第一道防线”。“当前,基层医疗卫生服务正迈向从‘有’到‘优’、向高质量发展的新阶段。”国家卫生健康委基层卫生健康司副司长陈凯表示,下一步将指导各地进一步整合优化县域医疗卫生资源,在体系上推动构建优质高效的组织架构,在服务上推动提供整合型医疗卫生服务,更好地保障城乡居民健康。

要力量。深化以公益性为导向的公立医院改革,是深化医改各项任务的重中之重。

国家卫生健康委副主任李斌介绍,国家卫生健康委已指导11个综合医改重点省份因地制宜推动公立医院高质量发展,30个公立医院改革与高质量发展示范城市在关键环节创新突破,14家委省共建高质量发展试点医院主要指标明显改善。

前不久,国务院办公厅印发的《深化医药卫生体制改革2024年重点工作任务》明确提出,推动各级各类公立医院高质量发展。落实公立医院党委领导下的院长负责制,坚持公益性,扩大普惠性,提高可及性。

部分省份努力降低老百姓看病成本,不断彰显公立医院公益性。

下一步,如何继续强化公立医院公益性导向?

国家卫生健康委体制改革司一级巡视员朱洪彪介绍,未来将从深入实施公立医院高质量发展促进行动和公立医院绩效考核、制定医疗机构检查检验

公立医院要强化公益导向

公立医院是我国医疗卫生服务体系的主体,是全面推进健康中国建设的重

结果互认工作指导规则等方面不断推动公立医院高质量发展。

让更具性价比的医疗服务惠及更多人

以医疗服务价格改革为突破口,让老百姓享受更具性价比的医疗服务是深化医改的重要工作。

朱洪彪表示,今年将指导内蒙古、浙江、四川等3个试点省份开展深化医疗服务价格改革全省(区)试点,指导唐山、苏州、厦门、赣州、乐山等5个试点城市进一步探索建立医疗服务价格新机制。

深化医保支付方式改革也是规范临床诊疗行为、减轻患者负担、降低医院成本的有效举措:北京市深化疾病诊断相关分组(DRG)付费改革,66家定点医院推行647个病组实际付费;重庆市把符合条件的市级协议医疗机构和各区县开展住院服务的二级以上医疗机构纳入实际付费……

据介绍,促进医防融合,推进医疗机构疾控监督员制度试点,开展探索赋予公共卫生医师处方权试点,加快创新药、罕见病治疗药品、临床急需药品审评审批等,也将是下一阶段深化医改的重要内容。

新华社成都电



6月23日,在山东省潍坊市高密市井沟镇,自走式喷灌机在刚种植玉米的田间作业。从山东省气象台获悉,预计6月下旬,山东无大范围强降雨,中北部地区仍以高温少雨为主,大部地区气象干旱将持续。当地群众积极应对,全力开展抗旱保苗工作。

新华社发 李海涛 摄

声明

贾兴亮(身份证:14062119520624101X)不慎将山阴县玉井镇王老沟农村承包经营土地确权土地证丢失,代码:1406211002030001135,现声明作废。

朔州城区新城益仁药店二部(统一社会信用代码:91140603MA0GTD8POX)不慎将药品经营许可证丢失,许可证号:晋DB3490628(X),现声明作废。