



推动区域协调发展向更高水平迈进

我国幅员辽阔、人口众多,各地区自然资源禀赋差别之大在世界上是少有的,统筹区域发展从来都是一个重大问题

习近平总书记在党的二十大报告中强调:“促进区域协调发展。”实施区域协调发展战略,是贯彻新发展理念、建设现代化经济体系的重要组成部分,有助于形成平衡结构、推动建设现代化经济体系,让经济社会发展总体容量更大。

前不久,国家发展改革委专题新闻发布会公布了一组最新数据:2021年,中部和西部地区生产总值分别达到25万亿元、24万亿元,占全国的比重由2012年的21.3%、19.6%提高到2021年的22%、21.1%;中、西部地区经济增速连续多年高于东部地区;东部与中、西部人均地区生产总值比分别从2012年的1.69、1.87下降至2021年的1.53、1.68……一个个亮眼数据见证我国区域发展相对差距持续缩小,我国区域协调发展性逐步增强。

我国幅员辽阔、人口众多,各地区自然资源禀赋差别之大在世界上是少有的,统筹区域发展从来都是一个重大问题。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央

中央立足我国区域发展新形势,着眼全国“一盘棋”,以深化区域协调发展战略发展大格局。习近平总书记亲自谋划、亲自部署、亲自推动京津冀协同发展、长江经济带发展、粤港澳大湾区建设、长三角区域一体化发展、黄河流域生态保护和高质量发展等区域重大战略,部署进一步完善支持西部大开发、东北振兴、中部崛起、东部率先发展的政策体系,确立了基本公共服务均等化、基础设施通达程度比较均衡、人民基本生活保障水平大体相当的区域协调发展目标。十年来,区域发展重大战略高质量推进,区域协调发展呈现新格局。960多万平方公里的中华大地,东西互济,南北协同,陆海统筹,发展“差距”变追赶“势能”。

新时代促进区域协调发展,不是简单要求各地区在经济发展上达到同一水平,而是发挥各地区比较优势,在发展中促进相对平衡。2021年,京津冀、长三角、粤港澳大湾区内地9市,地区生产总值总量超过了全国的40%,发挥了全国经济压舱石、高质量发展动力源、改革试验田的重要作用;黑龙江、河南、山东、安徽、吉林5个产粮大省2021年粮食产量达到5607.8亿斤,超过全国40%,有效维护了国家粮食安全;资源型地区转型发展深入推进,资源型城市资源产出率累计提高超过36%……实践充分说明,根据各地条件,走合理分工、优化发展的路子,才能更好形成优势互补、高质量发展的区域经济布局。

满足人民对美好生活的向往,是区域协调发展的题中应有之义。这十年,我们坚持以人民为中心的发展思想,建立健全区域协调发展体制机制,基本公共服务均等化水平不断提高,基础设施通达程度更加均衡,人民基本生活保障水平逐步接近。从各地义务教育资源基本均衡,到基本医疗保障实现全覆盖,从中西部地区交通可达性与东部差距明显缩小,到西部农村边远地区信息网络覆盖水平进一步提高,我国区域协调发展取得了历史性成就,发生了历史性变革。这启示我们,必须坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,不断增强人民群众的获得感幸福感安全感。

当前,贯彻新发展理念、构建新发展格局、推动高质量发展,对区域协调发展提出了新的要求。适应新形势,优化重大生产力布局,构建优势互补、高质量发展的区域经济布局和国土空间体系,促进区域协调发展向更高水平和更高质量发展迈进,定能为全面建设社会主义现代化国家、实现第二个百年奋斗目标注入强劲动能。(来源:《人民日报》)

久坐族快动起来 小心血管被“栓”住

研究发现,每静坐一个小时,静脉血栓形成风险会增加10%;静坐90分钟,膝关节的血液循环降低50%……看到这些数据你还敢一直坐在椅子上吗?

在日常生活中,长时间静坐久坐不动极易引发血栓。以长途飞行为例,由于飞机的经济舱位狭窄拥挤,乘客无法移动双脚,造成小腿血流淤滞。

据悉,每静坐一个小时,静脉血栓形成风险会增加10%;静坐90分钟,膝关节的血液循环降低50%。再加上机舱内通风不良,空气干燥,乘客为了避免频繁去洗手间而减少喝水,人为造成了血液浓稠,这些更加剧了血栓发生的风险,这就是所谓的“经济舱综合征”。

其实,在生活节奏日益加快的今天,这一现象早已不局限于乘务舱内,上班“久坐族”同样面临“经济舱综合征”的风险。此外,女士在孕期及产后,口服避孕药、近期接受大的手术、卧床制动或受到创伤、造成骨折的病患以及高龄、肥胖、家族史等因素也更容易罹患此症。

“经济舱综合征”并不可怕,只要我们及时预防,适时活动,是可以将下肢深静脉血栓的发生扼杀在摇篮中的:

及时补充水分 长期处于空调环境中,首先最重要的就是补充水分,每小时最好补充200ml的水,避免血液黏稠。

经常运动脚部 每小时要做3~5分钟脚部运动,包括脚尖、脚趾及膝盖运动,促进血液回流。

久坐记得定时起身 登上交通工具切勿只顾坐着和睡觉,应当定时起身活动,避免长时间对血管的压迫,促进下肢静脉回流。“久坐族”可以选择到茶水间喝杯水,既活动了腿部又补充了水分。

定期进行体检 除了血栓易发因素本身的预防,我们还要重视身体机能的状态,通过简单的血液化验和影像学检查,我们就可以及时发现或排除下肢深静脉血栓。

如果腿上出现了以下症状,应当引起重视:经常是从小腿开始的疼痛或者压痛;外伤或久坐久卧后下肢、包括踝关节和足部的肿胀;两腿的粗细不一样,相差较大;腿部皮肤发红或者发生明显的变色,伴有发热等。

以上表现考虑可能是肢体发生静脉血栓栓塞症,尤其是上述症状后,出现呼吸困难、胸痛、咳血,可能发生更凶险的肺栓塞,一定要及时前往医院就诊,接受专业的诊断和治疗。(来源:《北京青年报》)



10月24日,区红十字养老照护志愿服务队走进明新半岛花园小区,以登门入户接待洗衣物、暴晒好后折叠整齐送回家接受评价方式,为两户家庭提供精准洗衣物服务,把“阳光的味道”送到室内,有医学专长的志愿者还为卧床休养的老人测量血压,指导其日常起居以便更好守护健康。王金海 摄

秋冬种进展总体顺利 冬小麦和冬油菜播种约九成

据农业农村部最新农情调度显示,目前,全国冬小麦已播88.7%,冬油菜已播88.1%,秋冬种进展总体顺利。

记者从农业农村部了解到,从已收获的粮食情况来看,今年粮食生产稳定向好,全年粮食有望再获丰收。数据显示,截至10月31日,主产区累计收购秋粮3034万吨,同比增加434万吨。其中,收购中晚稻1599万吨、玉米1397万吨、大豆38万吨。当前秋粮正在集中上市,收购工作紧张有序。

做好秋冬种工作,首要的是稳住小麦种植面积。农业农村部相关负责人表示,要落实粮食安全党政同责,落实好小麦最低收购价、产粮大县奖励等政策。要做好精细整地精量播种、适期适墒播种。抓好小麦田间管理、气象灾害和病虫害防控等工作。积极发展强筋弱筋等优质专用小麦,做强后端加工营销。

做好秋冬种农资供应,对于夯实明年农业生产基础具有特殊重要的意义。受多重因素影响,当前化肥等农资价格仍处于近年来的相对高位。对此,各级供销合作社切实发挥好农资流通主渠道作用,确保在关键时刻供得上、供得好显得格外重要。

中华全国供销合作总社相关负责人表示,在全力保障农资市场足量供应方面,鼓励供销社系统农资企业加强与重点生产企业的产销对接,加大适销对路农资品种的采购调运,保证各类农资货源充足,深入实施“绿色农资”升级行动,优化农资供应结构,增加绿色农资产品供应。

“当前要不误农时落实秋冬种各项工作,稳定小麦播种面积,扩大冬油菜生产,确保秋冬种期间农资‘绿色通道’畅通,为来年粮油生产夯实基础。”农业农村部相关负责人表示。(来源:人民网)

教育部发布两万余个供需就业项目

教育部高校学生司近日发布一批供需对接就业育人项目,包含全国866家用人单位提供的23828个就业实习项目,面向全国高校开放申请。该项目打出校企合作“组合拳”,通过用人单位与高校开展定向人才培养、就业实习等合作,助力大学生精准就业。

供需对接就业育人项目面向各类企业、事业单位和行业协会征集,组织高校与用人单位对接。用人单位提供经费和资源支持,通过校企合作,培养更多创新型、复合型和应用型人才。已发布的项目主要集中在信息通信与互联网行业、商贸服务与生活消费行业、科技服务行业和装备制造行业。

据介绍,新一批项目分为定向人才培养培训、就业实践实训基地建设、人力资源提升、重点领域校企合作四类。两万余个项目已在“国家大学生就业服务平台”供需对接就业育人项目平台发布。高校可通过平台主动与用人单位对接。(来源:《法治日报》)

8日天宇“上线”月全食,我国公众可赏“红月亮”

月食是最受人们关注的天象之一。天文科普专家介绍,11月8日天宇将上演一次精彩的月全食。这次月全食有两大特点:我国绝大部分地区都可以看到全食的“红月亮”阶段;全食阶段月球会遮掩太阳系八大行星之一的天王星。

月食是太阳、地球、月球恰好或几乎处于同一条直线上时,月球被地球阴影遮蔽的一种现象。月食分为半影月食、月偏食和月全食,其中,月全食最为好看。从地球上看去,整个月亮都呈现出古铜色,也就是大家所熟知的“红月亮”。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事修立鹏介绍,每年可能发生的月全食最多只有3次,最少则连1次都没有。2022年全球共发生两次月全食,都是月全食。第一次发生在5月16日,我国正值白天遗憾错过,

而这一次我国的观测条件绝佳。

天文预报显示,这次月全食始于北京时间11月8日16时00分,此时月球开始稍微阴暗(半影食始);17时09分,月面开始有缺(初亏);18时16分,月球完全进入地球本影(食既);18时59分,月球的中心与地球本影的中心最近(食甚);19时42分,月球开始重现光芒(生光);20时49分,月球走出地球本影(复圆);21时57分,月食现象结束(半影食终)。全部过程历时5小时57分,其中本影食(月球进入地球本影,被全部或部分遮掩的现象)历时3小时40分。

“就我国而言,东北地区可见月全食过程,其他地区则可见‘带食而出’。华北、华东、华中、华南、西北大部分地区看不到初亏,但可见初亏之后的月食过程;而新疆极西部、西藏极西部看不到全食阶段(即生光前的过程),只能见偏食和最后的半影月食。”修立鹏说。

记者了解到,上一次我国可见全过程的月全食是在2018年7月28日,而下一次可见全过程的月全食则要等到2025年9月8日。

这次月全食还“附赠”一个趣味天象——月掩天王星,通俗一点讲就是月球会“吞掉”天王星,过一段时间后再“吐出”。

“平时虽然月球也偶尔会遮掩天王星,但天王星亮度太低,最亮时也才只有5.6等,会湮没在月球的光辉中不容易分辨出来。但这次不一样,刚好赶上全食阶段,月球完全进入地球本影,亮度大幅减弱,天王星会更加明显,这样的景象恐怕很少有人见过。我国大部分地区都能看到这次月掩星,越往东、北条件越好。需要注意的是,想要看到天王星的话,观测时一定要使用小型天文望远镜,仅凭肉眼是几乎无法看到的。”修立鹏说。(来源:新华网)

疫情防控 人人有责

