

筑牢“防火墙” 织密“保护网”

——我国网络安全工作取得积极进展

■新华社记者 王思北

9月9日至15日,以“网络安全为人民,网络安全靠人民”为主题的2024年国家网络安全宣传周将在全国范围内统一开展,通过多样的形式、丰富的内容,助力全社会网络安全意识和防护技能提升。

没有网络安全就没有国家安全。近年来,在习近平总书记关于网络强国的重要思想指引下,我国网络安全政策法规体系不断健全,网络安全工作体制机制日益完善,网络安全保障体系和能力建设加快推进,为维护国家在网络空间的主权、安全和发展利益提供了坚实保障。

党的二十届三中全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出“加强网络安全体制建设,建立人工智能安全监管制度”等一系列新任务新要求,为新时代网络安全工作指明前进方向。

治网之道,法治为上——

近年来,我国网络安全领域顶层设计加快推进。

颁布实施网络安全法、数据安全法、个人信息保护法、《关键信息基础设施安全保护条例》等法律法规,出台《网络安全审查办法》《生成式人工智能服务管理暂行办法》



网络安全博览会上的企业展示电网巡线机器人。 □新华社记者 邓华 摄

法》《汽车数据安全管理办法(试行)》《数据出境安全评估办法》等规章制度,制定实施《党委(党组)网络安全工作责任制实施办法》《互联网政务应用安全管理规定》等办法规定。

建立关键信息基础设施保护、数据安

全管理、个人信息保护、网络安全审查、云计算服务安全评估等一批重要制度,发布380余项网络安全领域国家标准,基本构建起网络安全政策法规体系的“四梁八柱”。

强网之道,人才为重——

2024年1月,新一期一流网络安全学院建设示范项目高校名单公布,16所高校入选。

一流网络安全学院建设示范项目自2017年实施以来,通过建立健全网络安全创新人才培养体系、创新网络安全教育技术产业融合发展模式,成为我国加强网络安全人才培养的生动注脚。

网络空间的竞争,归根到底是人才竞争。近年来,有关部门积极推动加快网络安全学科建设和人才培养进程。

2016年,六部门联合印发《关于加强网络安全学科建设和人才培养的意见》,推动开展网络安全学科专业和院系建设,创新网络安全人才培养机制。目前,全国已有90余所高校设立网络安全学院,200余所高校设立网络安全本科专业。

以人才为先机、以产业为抓手,各地创新打造网络安全高地。

加快推进国家网络安全人才与创新基地建设,一批网络安全学院和网络安全企业整体入驻、落户;国家网络安全人才与创新(福州)基地探索“政产学研用”六位一体的协同创新发展模式。加强国家网络安全教育技术产业融合发展试验区建设,北京市海淀区着力打造网络安全公共服务平台,探索创新区域网络安全“急救+会诊+

体检”等公共服务模式;陕西西安雁塔区组建网络安全创新联合体,打造网络安全人才培养和创新高地……

我国网络安全人才培养进程不断加快,技术能力稳步提高,产业体系快速发展,人才培养、技术创新、产业发展的良性生态正在加速形成。

安网之道,人民为本——

互联网通达亿万群众,连接党心民心。从深入开展邮政快递、房地产等重点行业领域网络安全和个人信息保护专项检查,到持续推进汽车数据安全合规专项工作,再到深化App违法违规收集使用个人信息专项治理,严厉打击非法买卖个人信息、侵犯公民隐私、电信网络诈骗等违法犯罪活动……一系列务实举措,有力保障广大人民群众合法权益。

自2014年以来,我国连续举办国家网络安全宣传周,以通俗易懂的方式宣传网络安全理念、普及网络安全知识、推广网络安全技能,让“网络安全为人民,网络安全靠人民”的理念深入人心。

网络无边,安全有界。在全社会的共同努力下,网络安全“防火墙”愈加牢固,“保护网”越织越密,亿万民众在网络空间享有更多获得感、幸福感、安全感。

(新华社北京9月7日电)

奥运热燃校园 体育课天天见

——开学季学校体育呈现新面貌

■新华社记者 岳冉冉 王恒志 王浩明

秋风送爽,全国多地中小学迎来开学季。记者在北京、江苏、广东、云南走访时发现,学校体育正呈现全新气象——巴黎奥运会不仅成为“开学第一课”主题,“体育课天天见”“小课间延长至15分钟”更成为多地学校常态,从校内到校外,从学生到老师,“人人皆运动”渐成学校体育新特色。

开学第一课 讲讲奥运会

在全国多地多校,奥运会成为“开学第一课”的重要内容。

苏州的“开学第一课”用人物讲述、研学旅行和诗歌朗诵的形式,全方位展现奥运精神。巴黎奥运会首金得主盛李豪在“开学第一课”里教大家《如何在学校里也能百发百中》:“关键就在于要准备。一次不行,再来一次,很多事情都像调枪一样,一点一点调整,一点一点进步,没准哪天你就能发现自己也能射中目标。请你相信,坚定梦想,永不言弃。”

南京市鼓楼区9万多名中小学生的“开学第一课”主题是“最耀眼的中国红”,课程分为:奥运之光、可新开讲、少年有志、强国有我。其中,巴黎奥运会摔跤女子自由式57公斤级季军洪可新在“可新开讲”环节,用自己的经历,激励孩子们在学习生活中坚持热爱、勇于拼搏,直面困难、不言放弃。

在云南多所中学,各科老师将奥运元素巧妙融进了课程内容——语文老师从鉴赏奥运解说词的美开作文课;历史老师开讲中国近代史从“奥运三问”引入;运动员喝的功能饮料被生物老师代入“细胞生活的环境”;郑钦文夺冠后的感言成为了英文老师的听力素材……

老师们纷纷表示,奥运会充满了传道授业解惑的好素材,开学第一课,希望把新知识通过奥运载体传授给孩子。

在昆明市盘龙小学教育集团开学第一课上,党委书记高辉带着大家重温奥运燃情时刻,让孩子们思考怎样成为新时代好少年。三年级的唐子尧说:“当看到男子4x100米混合泳接力决赛,中国队战胜美国队获得金牌,我激动得都哭了。”

“开学第一课不仅是孩子们的收心课,更是点燃信心、唤醒热情的思政课。”高辉说,无论是勇夺金牌的荣耀时刻,还是虽败犹荣的坚持瞬间,都能让孩子们感受到运动员对梦想的追求和对祖国的热爱,希望孩子们以中国奥运健儿为榜样,将爱国功能、集体主义融入学习生活中。

每天一节体育课 体育老师天天见

新学期伊始,不少小学的孩子们发现,自己的课表上,体育课变多了,甚至每天都有一节。

力度最大的当属深圳市。从今年起,深圳开始在义务教育阶段学校实施“每天一节体育课”,此举获得了学生、家长和社会各界的好评。今年秋季学期开始,该市中小学已做到“体育课天天见”。

课时增加了,体育老师人手够么?深圳市教育局相关负责人表示,2024年以来,教育系统和各学校统筹盘活教师编制,加强体育师资配置,到2024年秋季学期,全市中小学体育教师达到11000人,比2023年增加25.8%。

而在体育场地保障上,深圳也探索出了新路。各校不仅通过全时段编排体育课、走班选课、长短课、专项自选课等优化体育课编排,提高场地利用率,还多维度开发利用校外资源。

比如,罗湖区教育局与区文化体育局梳理了130个社会体育场馆,为附近学校提供场地;深圳小学争取到学校旁的公园管理部门支持,将体育课开到了公园;盐田外国语小学东区和分校将海滨栈道和社区篮球场作为备用场地。

江苏省也在本学期推行小学每天一节体育课,并计划2025年秋季学期实现全省覆盖。其中,小学1年级至2年级采取“4+1”模式,在原来4节体育课基础上,增加1节田径、体操等特色课;小学3年级至6年级按照“3+1+1”模式,采用“基础必修课+体能课+走班选项课”规划课程。

在苏州市沧浪新城第一实验小学,孩子们每天都有1个半小时运动时光。暑假中,孩子和家长还要选择新学期的体育俱乐部。校长张瑾说:“体育运动不仅是强健体魄的良方,更是塑造品格、调适情绪的妙药。这些年我们通过体育尝到了甜头,体质监测数据显示,我校学生身体素质在区域内名列前茅。”

课间10分钟 再加5分钟

北京市教委近日发布义务教育阶段新改革,全市中小学将把“课间10分钟”整体优化为“课间15分钟”,鼓励师生走向户外,积极锻炼。

此前天津和青岛部分地区已有类似调整,而北京市各中小学正陆续规划实施。北京市教委相关负责人表示,全市

义务教育学校将因地、因材施教,对课间安排自主优化调整,各校还将补充体育器材,为学生创造更好的课间环境。

北京市第一六一中学是率先探索实施“课间15分钟”的学校之一。下课铃响,就有学生抱着篮球跑出教室,“抄近路”奔向球场。“课间延长就像比赛加时,让我能多进几个球。”高二学生范雨森说。

“课间延长5分钟,增加了不少可能性,学生可以更从容地安排时间。”该校副校长刘裕发现,越来越多的孩子选择来到户外,在体育运动中强健体魄。

与此同时,体育老师也成为运动场一员。“总有学生想来挑战我们。”体育老师马少波说,“15分钟课间,让我们从课间活动的管理者,变成了课间活动的参与者。”

教师的广泛参与,也为学生的安全提供了保障。在北京大学附属小学石景山学校,低年级由老师组织跳皮筋、扔沙包、跳长绳等活动;高年级有老师作为安全巡视员,引导大家开展活动。中国传媒大学附属小学正在摸索课间体育游戏,在“怎么玩”“玩什么”上下功夫,努力让15分钟实现科学锻炼、寓教于乐。

专家表示,随着越来越多的学校落实“课间15分钟”,将有更多师生走向户外,在此过程中,学校需要不断完善安全措施及应急管理机制,同时家长也需充分理解和信任学校,支持孩子走出教室,享受阳光和运动。

“把户外活动作为防控‘小眼镜’的重要抓手,各学校抓实‘体育课天天见’‘课间15分钟’很有必要,这不仅能培养学生运动兴趣,更能有效防控近视。”南京理工大学动商研究院院长王宗平提示说。

(新华社昆明9月8日电)

胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

■新华社记者 马晓媛

“秋风到,贴秋膘。”暑去秋来,不少地方流行“贴秋膘”的习俗,要多吃点肉,把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒,盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

近年来,高尿酸血症的患病率明显趋高,被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症?哪些人群易患高尿酸血症?如何预防?记者就此采访了相关专家。

“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物,嘌呤存在于许多食物中,比如红肉、海鲜等,我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说,正常情况下,尿酸会通过肾脏过滤后,随尿液排出体外,但当尿酸生成过多或排出不足时,血液中的尿酸水平就会升高。

近年来,随着生活方式和饮食习惯的改变,高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》,我国高尿酸血症患病率逐年增高,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病,且呈年轻化趋势;2018—2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师殷汉告诉记者,由于高尿酸血症和痛风患者日益增多,医院开设了专门门诊。“过去来就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人,但现在在60%以上是20—40岁的青壮年。”殷汉说。

“越来越多的青少年也出现在诊室里。”周晓霜说,刚刚过去的暑假就接诊了不少十几岁的孩子,八九岁的居多,年龄最小的只有14岁。周晓霜介绍说,很多被诊断为高尿酸血症的患者,一谈起饮食,都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅、大鱼大肉;一些年纪小的患者习惯喝饮料,从小把饮料当水喝。“高嘌呤食物的摄入,如红肉、海鲜和啤酒,会增加体内尿酸的生成,导致尿酸

水平升高,而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸,还会干扰代谢,影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食,其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。

殷汉举例说,他的患者中有不少是IT从业者,像这样的人群工作压力大、生活不规律,经常久坐、熬夜,而且运动少、喝水少,也不注意控制体重,容易被高尿酸血症“找上门”。

此外,高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示,一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平;男性比女性患病率更高;随着年龄增长,高尿酸血症的发病率可能会增加;肥胖会增加尿酸的生成,并且可能会减少尿酸的排泄;某些药物,如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等,可能会影响尿酸的排泄,导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群,久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群,肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者,都属于高尿酸血症的高危人群,应当予以高度关注。”周晓霜说。

很多人将高尿酸血症与痛风划等号,但事实上,痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出,血液中尿酸水平超过正常值时,尿酸盐会在血液中结晶析出,沉积在关节,导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在肾脏、肾脏、血管等不同部位,产生不同的临床表现,因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制尿酸水平。周晓霜建议,高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水,限制含糖饮料和酒精;同时保持健康规律的生活方式,适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

殷汉表示,高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段,很多高尿酸血症患者可能长期无症状,从而疏忽了对疾病的干预,直到关节疼痛了才来就诊,就耽误了早期治疗的时机。事实上,如果体检发现尿酸水平过高,即便没有出现痛风等症状,也应当及时干预治疗。

受访专家还提到,一些患者缺乏科学治疗的意识,疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛,疼痛缓解后就一切照常,不去规范治疗,导致病情加重;还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱,疼就吃、不疼就不吃,都会影响治疗效果,高尿酸血症患者应当定期就诊,遵医嘱科学治疗。

(新华社太原9月8日电)

招租信息

惠南镇北门大街13号一楼部分房屋,面积200平方米,租赁用途:商业或办公,日租金5.80元/平方米/日(含税),租金涨幅不低于2%/年,租赁期5年,免租期1个月,保证金为合同最后一期3个月租金。

有意向的承租人于2024年9月9日至2024年9月13日,每天9时至11时,13时至17时(北京时间,双休、节假日除外),持以下资料:营业执照复印件,法人的身份证复印件,报价书,至浦东新区蓝村路62号5楼现场报名。联系电话:13371967762。联系人:张峰。