

中央经济工作会议在北京举行

(上接第一版)

一是大力提振消费、提高投资效益,全方位扩大国内需求。实施提振消费专项行动,推动中低收入群体增收减负,提升消费能力、意愿和层级。适当提高退休人员基本养老金,提高城乡居民基础养老金,提高城乡居民医保财政补助标准。加大扩围实施“两新”政策,创新多元化消费场景,扩大服务消费,促进文化旅游业发展。积极发展首发经济、冰雪经济、银发经济。加强自上而下组织协调,更大力度支持“两重”项目。适度增加中央预算内投资。加强财政与金融的配合,以政府投资有效带动社会投资。及早谋划“十五五”重大项目。大力实施城市更新。实施降低全社会物流成本专项行动。

二是以科技创新引领新质生产力发展,建设现代化产业体系。加强基础研究和关键核心技术攻关,超前布局重大科技项目,开展新技术新产品新场景大规模应用示范行动。开展“人工智能+”行动,培育未来产业。加强国家战略科技力量建设。健全多层次金融服务体系,壮大耐心资本,更大力度吸引社会资本参与创业投资,梯度培育创新型企业。综合整治“内卷式”竞争,规范地方政府和企业行为。积极运用数字技术、绿色技术改造提升传统产业。

三是发挥经济体制改革牵引作用,推动标志性改革举措落地见效。高质量完成国有企业改革深化提升行动,出台民营经济促进法。开展规范涉企执法专项行动。制定全国统一大市场建设指引。加强监管,促进平台经济健康发展。统筹推进财税体制改革,增加地方自主财力。深化资本市场投融资综合改革,打通中长期资金入市卡点堵点,增强资本市场制度的包容性、适应性。

四是扩大高水平对外开放,稳外贸、稳外资。有序扩大自主开放和单边开放,稳步扩大制度型开放,推动自由贸易试验区提质增效和扩大改革任务授权,加快推进海南自由贸易港核心政策落地。积极发展服务贸易、绿色贸易、数字贸易。深化外商投资促进体制机制改革。稳步推进服务业开放,扩大电信、医疗、教育等领域开放试点,持续打造“投资中国”品牌。推动高质量共建“一带一路”走深走实,完善海外综合服务体系。

五是有效防范化解重点领域风险,牢牢守住不发生系统性风险底线。持续用力推动房地产市场止跌回稳,加力实施城中村和危旧房改造,充分释放刚性和改善性住房需求潜力。合理控制新增房地产用地供应,盘活存量用地和办用房

房,推进处置存量商品房工作。推动构建房地产发展新模式,有序搭建相关基础性制度。稳妥处置地方中小金融机构风险。央地协同合力打击非法金融活动。

六是统筹推进新型城镇化和乡村全面振兴,促进城乡融合发展。严守耕地红线,严格耕地占补平衡管理。抓好粮食和重要农产品稳产保供,提高农业综合效益和竞争力。保护种粮农民和粮食主产区积极性,健全粮食价格形成机制。因地制宜推动兴业、强县、富民一体发展,千方百计拓宽农民增收渠道。发展现代化都市圈,提升超大特大城市现代化治理水平,大力发展县域经济。

七是加大区域战略实施力度,增强区域发展活力。发挥区域协调发展战略、区域重大战略、主体功能区战略的叠加效应,积极培育新的增长点。提升经济发展优势区域的创新能力和辐射带动作用。支持经济大省挑大梁,鼓励其他地区因地制宜、各展所长。深化东、中、西、东北地区产业协作,大力发展海洋经济和湾区经济。

八是协同推进降碳减污扩绿增长,加紧经济社会发展全面绿色转型。进一步深化生态文明体制改革。营造绿色低碳产业健康发展生态,培育绿色建筑等新增长点。推动“三北”工程标志性战役取得重要成果,加快“沙戈荒”新能源基地建设。建立一批零碳园区,推动全国碳市场建设,建立产品碳足迹管理体系、碳标识认证制度。持续深入推进蓝天、碧水、净土保卫战。制定固体废物综合治理行动计划。实施生物多样性保护重大工程。加强自然灾害防治体系建设。

九是加大保障和改善民生力度,增强人民群众获得感幸福感安全感。实施重点领域、重点行业、城乡基层和中小微企业就业支持计划,促进重点群体就业。加强灵活就业和新就业形态劳动者权益保障。落实好产业、就业等帮扶政策,确保不发生规模性返贫致贫,保障困难群众基本生活。推动义务教育优质均衡发展,扎实推进优质本科扩容。实施医疗卫生强基工程,制定促进生育政策。发展社区支持的居家养老,扩大普惠养老服务。坚持和发展新时代“枫桥经验”,加强公共安全系统施治。

会议指出,要自觉用党中央对形势的科学判断统一思想、统一意志、统一行动,既把握大势、坚定信心、又正视困难、保持清醒。要全面贯彻明年经济工作的总体要求和政策取向,注重目标引领,着力实现增长稳、就业稳和物价合理回升

的优化组合;把握政策取向,讲求时机力度,各项工作能早则早、抓紧抓实,保证足够力度;强化系统思维,注重各类政策和改革开放举措的协调配合,放大政策效应。要紧紧抓住关键环节完成好明年经济工作重点任务,针对需求不足的突出症结,着力提振内需特别是居民消费需求;针对制约发展的深层次障碍和外部挑战,坚定不移深化改革扩大开放;针对产业转型升级的瓶颈制约,推动新旧动能平稳接续转换;针对企业经营中的关切诉求,加强政策支持和优化监管服务;针对重点领域风险隐患,持续用力推进风险处置。要大力提升抓落实的效能,充分调动基层积极性主动性创造性,持续优化营商环境,更好凝聚推动高质量发展的合力。

会议强调,要加强党对经济工作的领导,坚持干字当头,增强信心、迎难而上、奋发有为,确保党中央各项决策部署落到实处。要强化正向激励,激发干事创业的内生动力。切实为基层松绑减负,让想干事、会干事的干部能干事、干成事。坚定不移惩治腐败,保持公平公正的市场环境、风清气正的营商环境。坚持求真务实,坚决反对热衷于对上表现、不对下负责、不考虑实效的形式主义、官僚主义。统筹发展和安全,抓好安全生产,有效防范和及时应对社会安全事件。增强协同联动,反对本位主义,形成抓落实的合力。加强预期管理,协同推进政策实施和预期引导,提升政策引导力、影响力。同时,要准确把握世情国情党情社情,加强战略谋划,制定好中央“十五五”规划建议。

会议要求,要做好岁末年初民生保障和安全稳定各项工作,深入排查化解各类矛盾纠纷和风险隐患,确保社会大局稳定。

会议号召,全党全国全社会要更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,认真落实会议各项部署,全面完成经济社会发展目标任务,以高质量发展的实际成效全面推进强国建设、民族复兴伟业。

中共中央政治局委员、中央书记处书记,全国人大常委会有关领导同志,国务委员,最高人民法院院长,最高人民检察院检察长,全国政协有关领导同志以及中央军委委员等出席会议。

各省、自治区、直辖市和计划单列市、新疆生产建设兵团党政主要负责同志,中央和国家机关有关部门、有关人民团体,中央管理的部分金融机构和企业、中央军委机关各有关部门主要负责同志等参加会议。

深入学习贯彻习近平总书记重要论述重要指示 推动全市退役军人工作和双拥工作继续走在前列争创一流

(上接第一版) 各地各部门要深入学习贯彻总书记关于退役军人工作、双拥工作的重要论述、重要指示和考察安徽重要讲话精神,按照省委工作要求,真抓实干、奋勇争先,推动我市退役军人工作和双拥工作继续走在前列、争创一流。

吴劲强调,要强化政治引领,坚定正确方向,加强思政教育、荣誉激励、作用发挥,大力培塑信念坚定、爱国奉献、奋发有为、诚信守法的新时代退役军人,推动退役军人在国防教育、基层治理、

平安建设、乡村振兴等方面发挥更大作用。要坚持用心用情,提升服务效能,全力落实安置就业、抓实优待抚恤、夯实保障基础,不折不扣落实退役军人各项政策措施,着力解决好急难愁盼问题。要树牢底线思维,切实增强“时时放心不下”的责任感,把好初访信访关口,加强矛盾攻坚化解,守牢安全稳定底线,确保安全稳定。要聚焦拥军优属,浓厚双拥氛围,在服务练兵备战上下功夫,在解决实际困难上出实招,在做好荣誉激励上提质效,在双拥连创冠冠上争荣誉,努力多

创“滁州模式”、多发“滁州声音”,打造更多知名双拥品牌。

吴劲强调,各地各部门要强化组织保障,凝聚发展合力,进一步加强工作统筹、部门联动、队伍建设,形成党委统一领导、退役军人事务部门牵头、各相关部门配合、社会力量参与的军地联合、齐抓共管工作格局,奋力推动滁州退役军人工作和双拥工作在全省当好排头兵、先锋队,在长三角乃至全国争上游、创一流。

习近平接受外国新任驻华大使递交国书

(上接第一版)

仪式结束后,习近平在北京厅对使节们发表讲话。

习近平欢迎使节们来华履职,请他们转达对各自国家领导人和人民的良好祝愿,表示中国政府将为使节们履职提供便利和支持。

习近平指出,中国历史悠久、幅员辽阔。希望使节们多到中国各地走走看看,多听听中国百姓的声音,全面了解历史的中国、现在的中国、未来的中国,客观反映中国的时代面貌、发展道路、前进方向,在中国同世界之间积极发挥交往的架桥者、合作的推进者、友谊的传承者作用。

习近平指出,今年是中华人民共和国成立75周年。经过75年艰苦奋斗,中国式现代化已经展开壮美画卷,并呈现出无比光明灿烂的前景。中国共产党二十届三中全会对进一步全面深化

改革、推进中国式现代化作出系统部署,提出300多项重要改革举措。中国式现代化不是中国独善其身的现代化。中方愿同各国分享中国发展机遇,实现美美与共、相互成就,为实现和平发展、互利合作、共同繁荣的世界各国现代化而携手奋斗。

习近平强调,我们所处的时代面临地缘冲突、单边行径、保护主义上升以及气候变化等重大挑战和危机,亟须各国共同采取行动。站新的历史十字路口,各国更应该从人类历史中吸取经验教训,加强团结协作,为维护世界和平和发展凝聚更大合力。作为国际社会的稳定、积极、进步力量,中国将始终坚定不移走和平发展道路,同各国一道,倡导平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化、践行全人类共同价值,推动构建人类命运共同体。

王毅参加上述活动。

推动标志性改革举措落地见效 打造更多具有滁州特色的改革品牌

(上接第一版) 各地各部门要高点站位,认真研究、精准谋划明年工作,从制约高质量发展的深层次矛盾和问题入手,紧密结合滁州实际,在重点领域、关键环节上谋划推出一批改革方案和改革举措。要紧扣国家战略谋划改革,推动改革和发展深度融合、高效联动,持续激发高质量发展新动能。要围绕民生改善谋划改革,解决好群众最关心、最直接、最现实的利益问题,让改革成果更多更公平地惠及人民群众。要聚焦特色优势谋划改革,既创造性把中央部

署更好地落实到基层,又积极争取更多国家级和省级改革试点落户滁州,努力形成更多“立得住、叫得响、可复制、能推广”的典型经验。

吴劲强调,要进一步完善统筹、推进、督察、评价的改革落实工作机制,系统推进抓好落实。各地各部门主要负责同志要亲力亲为抓改革;市委改革办要发挥好统筹协调作用,指导各地各部门更好吃透上级改革精神,学习借鉴外地经验,抓好改革任务落实,打造更多符合滁州实际、具有滁州特色的改革品牌。

进一步发挥统一战线强大法宝作用 以高质量统战工作服务全市高质量发展

(上接第一版) 有序组织参与基层民主协商、社会组织协商,参加“皖美新善”“亭城新力量”等公益慈善活动,为促进社会公平、实现和谐稳定发挥积极作用。

吴劲强调,要加强党的领导,发挥好领导小组重要作用,统战部门牵头协调作用、成员

单位职能作用,形成领导小组议大事、协调机制抓日常的工作格局,做到统战工作和业务工作有机融合、一体推进,进一步完善全市大统战工作格局,努力使改革发展稳定的重大举措都能发挥凝聚人心和增进共识的作用。

坚持以学铸魂以学促干以学正风 确保高质高效完成各项改革任务

(上接第一版) 要在推动经济社会发展全面绿色转型上求突破,深入打好污染防治攻坚战、生态修复系统战、绿色转型持久战,协同推进降碳、减污、扩绿、增长,加快建设山水秀美的绿色滁州。要在构建城乡融合发展新格局上求突破,大力实施城市功能品质提升行动,做大做强县域特色产业群,加快建设宜居宜业和美乡村。要在推动文化和旅游融合发展上求突破,加强优秀传统文化传承利用,加快培育特色文旅集聚区,深入实施文化产业提升工程,着力把文旅业打造成为支柱产业、民生产业、幸福产业。要在增进民生福祉上求突破,

加快发展教育、医疗、养老等民生事业,不断提升人民群众获得感、幸福感、安全感。

胡春华强调,要坚持以学正风,担当作为抓落实。全市党员领导干部要坚持干字当头,发挥“头雁效应”,拿出“人生能有几回搏”的劲头,切实当好改革的促进派、实干家,确保高质高效完成各项改革任务。

此外,胡春华还对抓好经济运行、项目建设、安全生产、生态环保、市场保供、信访维稳、工作谋划等工作,提出具体要求。

结业式上,四名学员结合各自工作实际,就学习贯彻党的二十届三中全会精神作交流发言。

冬季养生秘籍:全方位呵护 温暖过冬无忧

冬季养生,这是一门涵盖了起居、饮食调养、运动锻炼以及心理调适等全方位的健康保健艺术,其重要性不言而喻。在冬日严寒的挑战下,我们应当从多个维度出发,以科学而全面的方式呵护身心健康,确保生命之火在严寒中依然能够温暖而旺盛地燃烧。以下是为您精心提炼的冬季养生精华,帮助您全方位呵护身心健康,温暖过冬无忧。

一、作息调整:顺应自然,养阴为本
中医智慧源远流长,其中“秋冬养阴”的理念深入人心。在冬季,尤其强调作息规律需顺应自然天时,早睡早起,以保护体内阳气,避免阳气过度消耗。理想的入睡时间是亥时,即晚上10点左右,此时天地间的阴阳之气开始转换,人体亦应随之休息,以养阴为本。对于老年人以及患有心脑血管疾病的人群,尤其要注意避免清晨寒天气候,因为冬日清晨的温度往往更低,骤然降温可能导致血管收缩,增加心脑血管事件的风险。

适时添衣是冬季养生的重要一环。随着气温下降,人们应及时增加衣物以保暖身体,尤其是头部、腹部和足部等关键部位,以防寒邪侵袭。同时,保持室内温度适宜,使用取暖设备时也要注意保持空气湿度,避免因干燥导致的不适和健康问题。

二、饮食调养:滋阴补阳,并重而行
冬季饮食应以温补为主,核桃、红

枣等食物富含营养,具有滋阴养血的功效。同时,狗肉、羊肉等温性食物能够温补阳气,畏寒体质的人群适量摄取有助于驱寒保暖。反之,生冷寒凉的食物如海蜇、田螺等在冬季应尽量少吃或不吃,以免损伤体内阳气。

在温补食材的选择上,鹿肉、鹿鞭、海参、鲍鱼等都是滋阴益肾、填精补髓的佳品。它们不仅能够滋养心神,还能提升人体免疫力,抵御寒冷侵袭。此外,海參粥、羊肉粥等易于消化的温暖菜肴,不仅能暖胃更能暖心,为冬季带来一份温馨的关怀。这些食材不仅能够补充身体所需的营养,还能提升身体的抗寒能力,让您在冬季也能保持温暖。

三、运动锻炼:择时运动,避寒就温
冬日运动需要智慧和策略。专家建议选择白天进行适度运动,避免在严寒的清晨或夜晚进行剧烈运动,以防过度消耗阳气导致身体虚弱。运动时间不宜过长,应以微微出汗为度,防止因过度运动产生大汗淋漓而伤及体魄。

在进行户外运动时,要确保全身保暖措施得当。选择合适的户外装备非常重要,尤其是帽子、手套等能够包裹住关键部位;运动后要及时更换湿衣物,并用温水补充体内水分;对于患有慢性疾病的人来说,更要注重运动方式与强度对个体差异的影响,应在专业医师指导下制定个性化的冬季养生方案。

四、心理调适:光照充足,情绪稳定
冬日阳光的稀缺往往容易诱发情绪障碍,如抑郁等心理问题。增加户外活动并沐浴阳光是有效预防此类问题

的关键。通过规律作息、合理饮食及适当的社交互动,也能帮助稳定情绪。营养摄入也是调节心情的重要手段。冬季食欲旺盛时期,可适量摄入富含维生素B和Omega-3脂肪酸的食物,如鱼类和坚果,以平衡神经系统,减轻紧张感。同时,火鸡、牛奶等富含色氨酸的食物也能提升心情。

五、居家环境:温暖如春,身心放松
冬季养生也需要注重居家环境的营造。通过合理利用取暖设备,确保室内温度适宜并维持一定湿度。摆放吊兰、芦荟等绿植,既能净化空气又能增添生机。良好的居家环境有助于身心放松,并提升生活品质。

六、养生之道:因人而异,量身定制
每个人的体质和健康状况都是独一无二的,因此养生之道也应量身定制,因人而异。了解自身情况,如阴虚、阳虚或气虚等,是制定个性化饮食、运动及作息调整方案的前提条件。对于患有慢性疾病的人来说,冬季养生显得尤为重要,应在专业医师指导下进行科学合理的养生保健。

七、持之以恒:冬季养生是一项长期工程

冬季养生是一项长期工程,需要持之以恒地努力。良好的作息规律、均衡的饮食营养、适量的运动锻炼以及积极健康的心态,相互支持、互补互济,共同构建起坚实的身心健康基础。在冬日严寒中,让我们以温暖的心态拥抱每一个健康的日子,享受美好生活每一刻!通过坚持不懈的努力,让您的身心在冬季也能保持温暖和活力。

(明光市中医院 严保雷)

糖尿病孕妇日常自我护理早知道

还能增强心肺功能,缓解孕期不适。

选择合适的运动:散步、孕妇瑜伽和游泳都是不错的选择。避免剧烈运动和高强度运动,以防对胎儿造成不良影响。

定时运动:每天至少进行30分钟的中等强度运动,可分多次进行。最好在饭后1小时进行,以避免低血糖。

注意补水:运动前后记得补充水分,以防脱水。

四、密切监测血糖水平

定期监测血糖是糖尿病孕妇日常护理的重要环节。

使用血糖仪:学会正确使用血糖仪,每天监测空腹和餐后血糖水平,并记录下来。

及时就医:如果血糖水平持续偏高或偏低,应及时就医,调整治疗方案。

五、药物与胰岛素治疗

部分糖尿病孕妇可能需要通过药物或胰岛素来控制血糖。

按医嘱用药:严格按照医生的指示使用药物或注射胰岛素,不可自行增减剂量。

学习注射技巧:如果需要注射胰岛素,学会正确的注射方法和部位,以减少不适和感染风险。

六、心理健康同样重要

孕期的心理状态对胎儿的发育也有重要影响。

保持积极乐观:尽量保持乐观的心态,可以通过冥想、瑜伽或亲友交流来缓解压力。

寻求专业帮助:如果感到焦虑或抑郁,不妨寻求心理咨询师或产科医生的帮助。

七、定期产检,密切关注胎儿状况

糖尿病孕妇需要更加频繁的产检,以确保母婴健康。

按时产检:定期进行产前检查,包括血糖、血压、胎心监测等项目。

进行胎儿超声检查:通过超声检查,可以及时了解胎儿的生长和发育情况。

八、应对紧急情况

学会应对低血糖和高血糖等紧急情况,是每位糖尿病孕妇的必修课。

低血糖应对:如果出现低血糖症状(如头晕、心慌、出汗),应立即食用含糖食物,如糖果或果汁,并通知医生。

高血糖应对:如果血糖持续偏高,应增加运动量、调整饮食,并及时就医。

九、产后护理不可忽视

分娩后,糖尿病孕妇的护理依然很重要。

继续监测血糖:产后仍需继续监测血糖水平,以防血糖波动。

调整饮食和运动:根据产后身体状况,适时调整饮食和运动计划,促进身体恢复。

关注新生儿健康:新生儿可能出现低血糖,需密切监测并及时处理。

糖尿病孕妇的日常护理是一项系统工程,需要准妈妈们从饮食、运动、监测、心理等多个方面综合管理。通过科学合理的护理,不仅可以有效控制血糖,还能降低早产和分娩的风险,迎接一个健康可爱的宝宝。希望本文能为糖尿病孕妇提供一些有益的指导,让每一位准妈妈都能顺利度过这段特殊的时光,迎接美好的未来。

(滁州市中西医结合医院 刘玲)

【健康科普】