



扩大新能源汽车消费、支持刚性和改善性住房需求、丰富文旅消费

国务院发布“扩消费”20条措施

7月31日,国务院办公厅转发国家发展改革委关于恢复和扩大消费措施的通知,其中提出,支持刚性和改善性住房需求,做好保交楼、保民生、保稳定工作,完善住房保障基础性制度和支撑政策,扩大保障性租赁住房供给,着力解决新市民、青年人等住房困难群体的住房问题。

国家发改委在稳定大宗消费、扩大服务消费、促进农村消费、拓展新型消费等方面共提出了20条恢复和扩大消费的措施。

为稳定大宗消费,通知提出,稳步推进老旧小区改造,进一步发挥住宅专项维修资金在老旧小区改造和老旧住宅电梯更新改造中的作用,继续支持城镇老旧小区居民提取住房公积金用于加装电梯等自住住房改造。

通知提出,优化汽车购买使用管理,各地区不得新增汽车限购措施。扩大新能源汽车消费,落实构建高质量充电基础设施体系、支持新能源汽车下乡、延续和优化新能源汽车车辆购置税减免等政策;科

学布局、适度超前建设充电基础设施体系,加快换电模式推广应用,有效满足居民出行充换电需求;推动居住区内公共充电基础设施优化布局并执行居民电价,研究对充电基础设施用电执行峰谷分时电价政策,推动降低新能源汽车用电成本。

在扩大服务消费方面,通知提出,扩大餐饮服务消费,倡导健康餐饮消费、反对餐饮浪费,支持各地举办美食节,打造特色美食街区,开展餐饮促消费活动,因地制宜优化餐饮场所延长营业时间相关规定。同时,丰富文旅消费,鼓励各地制定实施景区门票减免、淡季免费开放等政策。

通知还鼓励拓展新型消费。我国将推进数字消费基础设施建设,丰富第五代移动通信(5G)网络和千兆光网应用场景;鼓励数字技术企业搭建面向生活服务的数字化平台,推进数字生活智能化,打造数字消费业态、智能化沉浸式服务体验。

(据北京晚报)

北京门头沟强降雨致2人死亡

7月31日,在北京市门头沟区大峪南路,行人从积水的路面和泡水的车辆旁走过。

连日来,北京出现暴雨或大暴雨,局地现特大暴雨。该区在当天上午的抢险巡查时,在河道中发现2人。发现时,2人均已失去生命体征。

文图据人民日报、新华社



对美国丙酸反倾销调查,减产工业硅,对关键矿物出口管制 反制欧美,中国打出组合拳

7月初,商务部、海关总署联合发布公告,决定对镓、锗两种稀有金属实施出口管制。该措施会在8月1日正式开始实施。这两种金属矿产都是工业生产的重要材料,而中国长期占据着绝大多数的市场份额,可以说,这对于西方来说,是彻底的噩耗。

而过去饱受美方打压的中企,也纷纷配合起来,对准美方打出了组合拳。

中国对美产丙酸进行反倾销调查

7月21日,商务部发布2023年第25号《关于对原产于美国的进口丙酸进行反倾销调查的公告》,宣布对美国的丙酸进行反倾销调查。相比于镓、锗,这一回的禁令就是针对美国。

丙酸这种化工产品,主要用于生产防腐剂、除草剂之类的。目前美国丙酸在中国市场超过了50%,属于倾销地位。这一措施,再次打在了美国的痛处。从公告来看,此次反倾销的调查时间为一年,一年之后,美国还能抢占中国市场吗?谁也不敢打保票。

中企宣布减少工业硅生产

从一开始的镓、锗,再到现在的丙酸,我们发现,外交部越来越强硬,反击节奏也越来越快,让人不禁感叹,中方的打法确实变了。

7月份,中国硅产品的龙头企业“合盛硅业”宣布,将对一些设在北方的工厂进行停炉检修,所以工业硅的产能将有所下降。紧接着,中国矽谷巨头“盛矽”也宣布,将进一步削减对全球工业矽的供给。而

这两个企业给出的理由,都是说产品价格下跌了,公司要减少运营成本。

合盛硅业是国内工业硅的巨头,生产的工业硅产能占了全国的29%,而中国在全球的占比又达到了80%,所以一旦合盛硅业减产,恐怕全球工业硅的供应都会受到影响;而盛矽也是同样的道理,当前中国工业矽的供应占了全球的80%。

和镓锗一样,这两种金属也是制造半导体器件的主要材料,工业矽还用在太阳能光电、电子等领域。

对关键矿物出口管制

事实上,中方和中企的这套组合拳,也只能算是中方的的一张牌,对付美国,就光在限制金属上,中方就还有40张牌。

为什么这样说呢?对于自身在金属矿产领域对他国的依赖,美国实际上早就意识到了。早在2018年时,美国地质局就曾调查发现,在35种关键矿物中,美国有31种矿物的进口量,占了年消耗量的一半以上,其中14种还是美国国内完全没能力生产的。

到了去年,美国又重新进行了调查,发现情况更加严重了。这次列举的清单,直接涨到50种,其中对外国有严重依赖性的41种矿物中,依赖最多的就是中国和俄罗斯。

这些年,我们主动出击的次数越来越多,这背后的根本原因都是我国的综合国力在不断提高。

(据强国网、兵器观世界)

巴基斯坦一集会 发生爆炸

据巴基斯坦吉奥新闻援引警方消息称,7月30日,在该国西北边境省开伯尔-普什图省一党派政治集会上发生爆炸,已造成至少35人死亡、200人受伤。

开伯尔-普什图省省督办公室官员证实了以上信息。巴官方紧急救援组织“救援1122”官员表示,爆炸发生在巴政党伊斯兰贤哲会(法卢尔派)在开伯尔-普什图省巴焦尔地区组织的集会上,伤者已被送往医院救治。预计死亡人数会进一步上升。

目前巴基斯坦警方、安全部队已封锁现场并展开搜查。目前尚无组织或个人宣称制造了此次爆炸。

(据央视新闻客户端)

核污水排海影响渔业 日本政府拟出资补贴渔民

日本福岛核电站核污水排海一事让日本渔业形象大为受损。日本政府近日承诺,将准备300亿日元(约合人民币15亿元)协助当地渔民应对危机。

据日本共同社7月30日报道,日本经济产业相西村康稔当日在福岛县相马市的相马双叶渔协与渔业人士举行会谈。西村表示,日本政府为应对渔业形象受损准备了300亿日元,即使尚未开始核污水排海,渔民也可以申请补贴。

西村表示,“有责任让福岛渔业能继续下去”,他就核污水排海一事谋求渔业人士的理解。但相马双叶渔协负责人今野智光表示,“(政府的说明)只是维持现状,并没有得到渔民们的理解。”

(据澎湃新闻)

山西精诚矿业 瞒报事故 40起 16名公职人员被调查

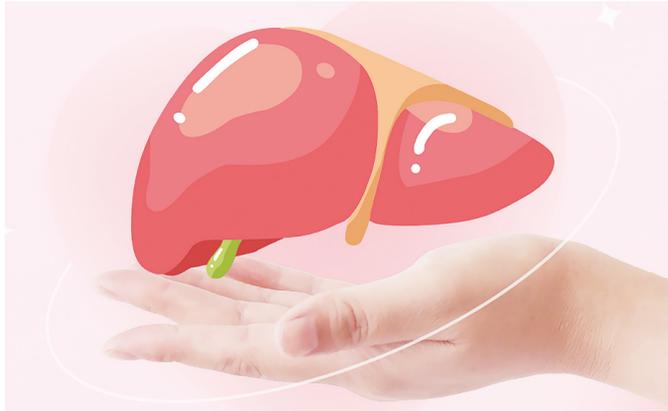
7月30日,山西省联合调查组通报了代县精诚矿业有限责任公司矿工死亡瞒报事件的调查处置情况。经查明,精诚矿业近20年间先后瞒报生产安全事故40起、死亡矿工43人。截至目前,公安机关已依法对28名嫌疑人采取刑事强制措施,纪检监察机关已对16名涉嫌严重违法违纪违法的公职人员立案审查调查并采取留置措施。

今年6月29日有媒体报道称,自2007年至2022年,精诚矿业有30多名矿工因生产安全事故死亡被瞒报。报道刊发后,山西省立即组建联合调查组。调查组对精诚矿业2003年8月成立以来近20年间的生产安全事故进行了起底式核查。经查明,到2022年发生“9·1”滑塌事故前,精诚矿业先后瞒报生产安全事故40起、死亡矿工43人。

经查,精诚矿业在不同矿洞组织开采作业,单个矿洞一般3至5人,发生亡人事故后,矿企封锁消息、隐匿不报,并把遇难矿工家属分别安排在外地单独谈判,通过威逼利诱、私下达成高额赔偿、签订“封口协议”等方式,蓄意逃避责任、逃避处罚、逃避惩处。

(据新华社)

脂肪肝是心脑血管病的早期预警



脂肪肝是由于各种原因导致肝脏中脂肪过度增加,超过肝湿重的5%。能让肝“发胖”的原因很多,例如过量饮酒引起酒精性肝病、代谢紊乱引起非酒精性脂肪性肝病等。

非酒精性脂肪性肝病通常简称为脂肪肝,是一个不断进展的系列性疾病。从单纯只有脂肪沉积的非酒精性脂肪性肝病,大约25%的患者可进展至非酒精性脂肪性肝炎。

非酒精性脂肪性肝炎是一个需要积极药物治疗的疾病,而不是仅仅依靠生活方式改善就能控制。非酒精性脂肪性肝炎患者中,约10%的人可进展至非酒精性脂肪性肝纤维化及肝硬化,其中1%—5%的患者可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝病。

全球范围内非酒精性脂肪性肝病的流行病学调查显示,发达国家的发病率趋于平稳,但发展中国家的发病率在显著上升。综合我国各地的流行病学调查数据,非酒精性脂肪性肝病的发病率约为29%。

由于肝脏具有强大的代偿功能,肝脏疾病在早期通常没有任何临床症状。所以,肝脏是个沉默的器官。患有非酒精性脂肪性肝病和非酒精性脂肪性肝炎的人,也常常没有不舒服的感觉。大部分人通过体检发现脂肪肝后也不予重视,更不会到医院就诊。

然而,非酒精性脂肪性肝病可以进展为非酒精性脂肪性肝炎,其表现是肝功能出现异常,尤其是在肝脏弹性测定检查时,除了代表肝脏内脂肪沉积的CAP值增加,还会出现肝脏弹性测定检查的硬度值增加。这提示肝脏出现了纤维化,日积月累,未来可能发展成非酒精性脂肪性肝病相关肝硬化甚至肝癌。

非酒精性脂肪性肝病患者因代谢异常,较普通人更容易出现高脂血症、糖尿病、高血压等代谢相关性疾病,导致冠心病、脑卒中的发生率显著增加。因此,脂肪肝是心脑血管疾病的早期预警信号,应该高度重视。

数据显示,肥胖患者中患有脂肪肝的比例远高于其他人,超过一半的肥胖患者患有脂肪肝。此外,2型糖尿病患者也是发生非酒精性脂肪性肝病

的高风险人群。研究表明,2型糖尿病合并非酒精性脂肪性肝病的患者中,严重的肝脏纤维化的比例更高,也更易患心血管疾病。因此,2型糖尿病患者和体型超重肥胖的人,更应该高度关注肝脏健康。

事实上,大多数非酒精性脂肪性肝病患者可以通过改变生活方式来减少肝脏中的脂肪,逆转疾病,如适当减重、坚持健康饮食等。但如果肝脏已经发生了炎症甚至出现纤维化,进展至非酒精性脂肪性肝炎,此时单纯通过改变生活方式,就很难恢复健康了,需要进行进一步诊断和治疗。

建议体检时发现脂肪肝的患者,一定要到医院接受相关全面检查,包括肝脏功能、血压、血糖、血脂、肝脏弹性测定等,了解脂肪肝的严重程度,明确诊断,评估疾病的严重程度,并接受改善生活方式的专业指导。已经明确为非酒精性脂肪性肝炎的患者,更应该进行针对代谢异常的相关治疗,阻止疾病进展。(谢雯 首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师)

(来源: 人民日报)

如何补充七大营养素

水是人体最基本的营养素,对于维持正常生理功能至关重要。我们应该每天摄取足够的水分,以保持身体的水平衡。建议每天饮用约8杯水,或根据个人需求和环境条件进行调整。

膳食纤维是植物食物中的一种特殊碳水化合物,对于促进消化和预防便秘非常重要。我们可以通过食用水果、蔬菜、坚果和肉类等食物来摄取维生素。不同的维生素对人体有不同的作用,因此建议多样化饮食,以确保摄取各种维生素。

矿物质是人体正常生理功能所必需的无机元素。我们可以通过食用各种蔬菜、水果、坚果、肉类和乳制品等食物来摄取矿物质。常见的矿物质包括钙、铁、锌、镁和钾等。根据个人的需求和医生的建议选择适当的矿物质补充。

吃桃子能减肥?

桃子,夏季除了西瓜外的另一大水果扛把子;因其粉嫩的颜值,各大奶茶店都会选择它最为果茶的常驻选手:多肉桃李、一大桶黄金桃、桃子乌龙茶、桃桃奶茶……

不少人表示喝完一杯饱腹感超强,根本不想吃饭,甚至有人传出吃桃子能减肥、美白的说法。真相,是不是这样呢?

吃桃子可以减肥吗?

可以!100克桃肉的热量为42千卡,热量不高。而且桃子的果胶丰富,可以帮助延缓食物消化速度,带来一定的饱腹感;最重要的是桃子的个头有限,不会出现像西瓜一样一次炫800克的情况,夏天减肥的朋友可以优先选择桃子。

血糖高的朋友能吃桃子吗?

答案也是可以的。桃子在水果中含糖量偏低,升糖水平也较低,血糖指数GI是28,仅次于柚子。

如何挑选桃子

挑选桃子注意这4点:一看桃子蒂,青色为佳品;二看桃子的颜色,越红的桃子越甜;三看桃子毛,桃子毛少的桃子可能预先清洗过,不宜久放;四闻桃子香,自然成熟的桃子会有淡淡清香。

最后提醒大家,如果买回来的桃子成熟度你不是太满意,一定不要放冰箱,它进了冰箱并不会进一步成熟,等待它的只有被“冻坏”。

(来源: 网络综合)

这段日子,养生要重养心

目前正是大暑节气中,这是二十四气中第十二个节气,也是一年中最热的时期。暑湿之气容易在人体腠理开泄、汗液增多之际乘虚而入,导致体内阳气受损、心气亏耗。大暑时节气候炎热,阳气最为旺盛,气血运行活跃,根据养生原则应重在养心。

高温酷热,易动肝火,人们常会觉得心烦意乱、食欲不振、急躁焦虑等。此时宜保持良好心态,越是天热越要平心静气,避免不良刺激。日常饮食可选择具有清心降火、养心安神效果的食物,如茯苓、麦冬、菊花、金银花、大枣、莲子、百合、小米、冬瓜、苦瓜、西红柿、西瓜、香蕉、苹果等。同时,调整起居,保证充足的睡眠。因为睡眠与情绪和免疫力密切相关,睡眠不足则抵抗力差。

三伏天暑气较重,酷热会导致脾胃功能低下。人们经常感觉胃口不好,容易腹泻,严重时有时有胸闷、恶心、四肢无力等现象,舌苔常比较黄腻。舌苔黄腻代表湿热气较重,中医称之为暑湿,要清暑利湿,健脾养胃。可将薏苡仁用温水浸泡半小时左右,与粳米共置锅中,放入清水,先用大火煮沸,再改用小火熬至粥成。其功效是健脾除湿,适用于脾虚湿盛、不思饮食、大便溏薄、下肢水肿等。

(来源: 人民网)

牙齿掉了应尽快修补

因为年龄增长、受到外伤、龋齿或牙周炎等因素而造成一颗或多颗牙齿脱落,这不仅仅影响牙齿美观,而且影响整个口腔颌面部系统,严重时可能造成全口牙齿脱落,后果不堪设想。

牙齿缺失不补会带来哪些危害?

1.影响美观

前牙缺失,微笑和说话时严重影响美观。多个牙齿缺失时,会造成发音障碍,说话困难且不清楚。缺失的牙齿太多时无法支撑面部,造成面部向内凹陷,面部皱褶有所增多,鼻唇沟随之加深,嘴角下垂,看起来显老好几岁。

2.影响邻近牙齿

一颗牙齿缺失后,牙槽骨可出现不同程度萎缩,没有力量支撑邻近牙齿,进而造成牙齿倾斜。长期没有修复,临近健康牙齿逐渐失去支撑,慢慢向缺牙空隙倾斜、移位和松动,进而导致牙齿脱落。

即使掉落一颗牙齿也要引起重视,另外,牙齿修复后也要做好口腔清洁,早晚分别刷牙,饭后及时漱口。

(来源: 网络综合)

(来源: 家庭医生报)