

科研环境、国家水网建设、粮食安全、发展新质生产力……

## 首场“部长通道” 四位部长回应热点

“让年轻人真正沉下心来搞科研”“水利建设全面提速”“粮食产量数字真实可靠”“发展新质生产力最终要靠人才”……

5日,在十四届全国人大二次会议首场“部长通道”上,科学技术部部长阴和俊,水利部部长李国英,农业农村部部长唐仁健,国务院国有资产监督管理委员会主任张玉卓分别亮相,他们都重点提到了什么?

### 科学技术部部长阴和俊:“让年轻人沉下心来搞科研”

科学技术部部长阴和俊表示,在国家重点研发计划项目中,到目前已经有1100多项是由40岁以下的青年科学家牵头负责的,达到总数的20%以上,在许多国家重大科技工程中到处都能看到年轻人的身影。

阴和俊说,把对青年科技人才的培养作为一项长期的战略性工作,一直抓下去,努力为他们成长发展创造良好的科研环境。“在工作中,给年轻人提供机会、搭建平台、营造环境。在生活上,针对他们的‘急难愁盼’,特别是薪酬待遇、家庭生活、身心健康等重点关切,帮助解决他们的后顾之忧,让年轻人真正沉下心来搞科研。”

阴和俊介绍,从投入看,2023年全年全国研发经费投入超过3.3万亿元,比2022年增长8.1%,研发投入强度达到2.64%。从成效看,在量子技术、集成电路、人工智能、生物医药、新能源等领域取得一批重大原创成果。全球首座第四代核电站正式投产,C919大飞机实现商业运营,新能源汽车、锂电池、光伏组件,“新三样”



3月5日,十四届全国人民代表大会第二次会议首场“部长通道”集中采访活动在北京人民大会堂举行。 新华社记者/牟宇 摄

去年出口增速喜人。

### 水利部部长李国英:“到2035年要建成国家水网”

水利部部长李国英介绍,2023年,我国水利建设全面提速,全年完成水利建设投资11996亿元,比上年增长10.1%,创下了历史最高纪录,这11996亿元投资通过实施41014个水利工程项目完成。

“共计41014个水利工程的实施,将进一步提升水旱灾害防御能力、水资源节约集约利用能力、水资源优化配置能力、江河湖泊生态保护治理能力,从而进一步为国家防洪安全、供

水安全、粮食安全、生态安全提供有力的支撑和保障。”李国英表示。

李国英还透露,到2035年要建成国家水网,实现“系统完备、安全可靠,集约高效、绿色智能,循环通畅、调控有序”的目标,形成与基本实现社会主义现代化相适应的国家水安全保障体系。

### 农业农村部部长唐仁健:“粮食产量数字真实可靠”

“大家都很关心我们的粮食安全,我很明确无误的、负责任的告诉大家,我们粮食产量的数字是真实可靠、完全可信的。”在“部长通道”上,农业农村部部长唐仁健回应社会关切。

唐仁健表示,现在科技非常发达,在卫星图片、遥感条件下,其实种了多少粮、收了多少粮,都是清清楚楚的。如果想大面积地作假、虚报,不可能,也是绝不允许的。

“没有哪个地方跟中央紧急调过粮。还有,粮食是一个刚需品、必需品,只要少了,市场和价格一定会反映出来。”唐仁健称。

资料显示,2023年我国粮食总产量达到了13908亿斤,比2022年增产了177.6亿斤,再创了历史新高,人均粮食占有量就达493公斤,比2022年又增加了7公斤。

### 国务院国资委主任张玉卓:“中央企业要开放创新”

国务院国有资产监督管理委员会主任张玉卓用三个字来讲中央企业今年准备怎么推进高质量发展:“高”,就是高水平的协同;“质”,就是质的有效提升;“量”,就是量的合理增长。

在谈及“推动央企强化科技创新主体作用,布局新领域新赛道,加快发展新质生产力”时,张玉卓表示,今后中央企业怎么样发展,第一个是“源”,技术源头;第二个是“升”,产业升级;第三个是“态”,产业生态,合起来就是“源”“升”“态”。

张玉卓指出,发展新质生产力的生态要靠大家一起来营造,中央企业要开放。“要摒弃过去一些落后的理念,比如短期投资、短期收益,过去的追求规模,有的追求脱实向虚,挣快钱。现在明确要求中央企业一定要树立在新质生产力上有所作为的理念。”(据中国新闻网)



## 做好“七通”,健康又长寿

普通人日常“清洗指南”来了

养生做到“七通”,即气通、心通、血脉通、肠胃通、两便通、汗腺通,对于健康长寿有着至关重要的影响。

### ◎气通:冷水洗脸冲鼻

每天早晨用冷水洗脸冲鼻,特别是要把鼻子弄畅通,然后用一块湿热毛巾擦面。这一冷一热,可促进面部血液循环,达到醒脑提神的目的,也不易患感冒。

### ◎心通:想得开挺得住

心情舒畅,保持乐观。遇事想得开,挺得住。人们生活在自然界,必定受到各种因素的影响。所以在成功时不骄傲,失败时不苦恼,平日言行要谨慎,多尊重别人,少些个人欲望,这样不顺心的事就会少些。

### ◎血脉通:不吃力微出汗

血脉要通畅,老年人每天30-60分钟运动,走路锻炼,感觉不吃力,微微出汗即可。保持血脉畅通,这对新陈代谢很有好处。

### ◎肠胃通:定时定量不过饱

合理安排饮食结构,保持肠胃通畅。就是吃东西不要过饱,饮食量及温度、硬度,以自己耐受为宜。

过量过冷过硬的食物,易损伤脾胃,引起肠胃积滞不通。特别是老年人脾胃虚弱,吃饭更要定时定量,细嚼慢咽。

### ◎两便通:养成良好习惯

要保持大、小便通畅,养成良好的排便习惯。年高便秘之人,多食富含纤维素的食物,保持大便通畅,每天排便一次。

如大便在肠道停留过长,有毒物质被吸收,则有损健康。

### ◎汗腺通:清洗毛孔排废物

我国自古就有出汗养生治病之说,如喝粥出汗、运动出汗、热水烫脚发汗等。出汗可以通过经络,疏通血脉;出汗可以清洗毛孔,排出体内致强物质和其他有毒物质及废物;出汗还有调节体温和保护皮肤的重要作用。

最近科学还发现,在每个汗腺内均存在免疫球蛋白A,这种物质能阻止外界细菌和病毒从汗腺进入人体。通过出汗来个“大清洗”,有害物质自然会被“驱逐”。

(据《中国中医药报》)

## 适当“春捂” 宜吃葱姜蒜

应对倒春寒 中医来支招

近期冷空气又杀了个回马枪。浙江省中山医院经方门诊王斌副主任中医师强调,以下群体需要格外注意:既往有心肺系统疾病、全身或局部血管疾病的群体;平素怕冷、易感冒群体;胃肠素虚、消化差的群体;既往有癫痫病史的群体;经常要风度不要温度,穿衣少的群体。

王斌提醒,春季要适当“春捂”,不要因为气温暂时升高就马上脱掉冬装。此时节,早晚气温较低,要注意保暖,谨防感冒和呼吸道疾病。

受寒初期可以用葛根汤,如出现咽痛、发热、口苦、纳差,则使用小柴胡汤或小柴胡颗粒。

此外,春季宜吃辛香发散之物,比如洋葱、大蒜、生姜、紫苏,它们属于辛味,有一定的热性,既可以通利血脉,让凝滞的血液通达,让肝木条达,又可以抵御

寒邪,防止倒春寒对人的伤害。如果倒春寒时受了寒,也可以饮用姜茶来驱寒暖胃,如果姜茶味道过于辛辣,可以搭配红糖或者黑糖。

其次,可以吃一些甘平味偏淡食物,比如山药、马兰头、荠菜等。在中医理论里,甘味入脾,脾主甘味,倒春寒来袭最容易伤脾,出现脾气弱、脾气虚的现象。因此,食用一些甘味食物能补益人体的脾胃之气,脾胃养好了,又辅助于肝气,帮助滋养肝脾。

乍暖还寒时,胸部特别容易受凉。建议睡前用热水泡脚,可促进血液循环,驱寒保暖,增强代谢。王斌建议,晚上9时是肾经气血比较衰弱的时候,这个时候泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,排出体内的寒气和废物,同时也能供给养分。

(据《浙江老年报》)

## 肺气不足易咳嗽 日常养肺这样做

气温偏低时,很多人特别是中老年人可能会经常咳嗽,还可能感到有一团气憋在胸口吐不出去,甚至走两步就喘。天津中医药大学附属医院保健科主任医师韩娟介绍,肺作为呼吸系统的一部分,在一呼一吸间很容易接触到冷空气,当肺气受损时,便会出现咳嗽等呼吸道症状,尤其是患有慢性支气管炎、哮喘的患者,更常因此感到苦恼。

“在寒冷天气时想要不生或少生病,日常养肺十分重要。”韩娟表示,养肺的关键之一是补充足量水分,要保证每日喝6到8杯水(2000毫升左右),且要及时少量多次地喝水,不要等到口干舌燥的时候再喝。此外,平时也可以倒一杯热水,将鼻子对准杯口吸入水蒸气,每次10分钟左右,早晚各1次,能起到滋润肺腑的作用。

“食疗也有助于养肺,建议多食用低脂肪、高蛋白、富含维生素的食物,如瘦肉、家禽、鱼、蛋、奶、豆制品及蔬菜类等。”韩娟建议,可根据个人体质,多食用些滋阴润燥、养肺生津的药食同源物质,如银耳、百合、莲子、梨、蜂蜜等。

韩娟表示,运动养肺也是一个很好的选择,尤其是深呼吸运动。具体操作如下,找个空气质量好且温暖的地方,在一呼一吸的过程中,将肺部的浊气充分排出,同时吸进更多的清气,帮助提升肺部功能。除此之外,还可以进行如太极拳、八段锦、六字诀、游泳等运动。

韩娟提示,在极端天气情况下,要尽量减少外出。必须外出时,也应做好防护措施,特别是要戴好口罩,可显著减少冷空气对呼吸系统的刺激。(据人民网)

## 预防静脉曲张 请注意这几点

保持腿部肌肉活力。肌肉收缩能够帮助血液回流心脏,经常进行腿部运动,如散步、跑步、骑自行车等,能有效地促进下肢血液循环,减少血液淤积的可能性。

避免久坐久站。每隔一段时间,就应该站起来走动走动,或者做一些简单的腿部运动,如抬腿、踮脚等。这些看似微不足道的小动作,却能够极大地改善下肢的血液循环状况。

穿对袜子。穿对袜子也是预防静脉曲张的一个重要环节。特别是对于那些已经存在一定静脉曲张风险的人来说,选择合适尺寸的医用弹力袜,能够给腿部适当的压力支持,帮助血液更顺畅地回流心脏。

健康饮食。日常饮食中,应该注重摄入富含维生素C、维生素E和纤维素的食物,如新鲜蔬菜、全谷类、坚果等。这些食物能够帮助维持血管壁的弹性,减少血管损伤的风险。同时,控制盐分和糖分的摄入也是非常重要的。高盐和高糖饮食会增加血液的黏稠度,减缓血液流动速度,从而增加静脉曲张的发生概率。

如何防止身体“发霉”?胡丹丹表示,首先要保持环境相对干燥,可以通过加强通风、使用除湿机等方法,保持室内相对干燥。此外,也可以适量使用苍术、艾叶等药烟熏,以芳香化湿、辟秽解毒。

其次,对于长期闲置的物品,在搬动整理时,注意戴口罩、戴手套,适当通风后再整理搬动。还有很重要的一点,就是增强自身体质,可以通过推拿、饮用防感茶饮等方法,也可以打入段锦进行适度锻炼。

当然,一旦出现相关症状,要及时到正规医院就诊。(据《浙江老年报》)

(据《燕赵老年报》)



## 李东林代表:储能行业发展 亟须加强标准出台和监管

本报讯(株洲晚报融媒体记者/邓伟勇) 十四届全国人大二次会议3月5日开幕。全国人大代表、中车株洲所党委书记、董事长李东林带来了《储能行业发展亟须加强标准出台和监管的建议》。

近年来,我国储能行业呈现爆发性增长,为我国实现“双碳”目标、能源绿色低碳转型提供了关键支撑。但这一行业现有的标准制定不能完全匹配实践发展节奏,行业标准和监管有待进一步完善。

李东林介绍,比如涉及安全方面出台的标准和法规,大部分集中在电池和电站消防规范上,对并网前储能电站系统级别安全可靠性测试和验证的标准体系尚不完善。此外,新型储能标准体系缺乏国家层面统一规划和要求,导致执行标准过程中易发生政策“冲突”。

李东林建议,加快国家层面标准建设,促进国标、行标、地标等协调发展;推进不同地区储能电站容量建设、设备抽检和认证要求,并网及涉网测试验收等方面标准化;加快储能电站建设、消防验收、并网验收等关键标准制修订,加快构网型储能技术标准制定,健全用户侧储能安全管理体系;围绕大容量、高安全、高可靠的储能并网运行,构建高标准储能系统实证平台;推动企业、行业组织积极参与国际相关标准、法规制修订,提高国内新型储能企业在全球产业链中的竞争力和影响力。

针对已出台的规范及监管制度,李东林建议,要进一步加大电力市场运行情况的监测和监管力度,强化新型储能项目规范管理,实时公布项目监管数据,积极推进地方科学建设储能项目,开展新型技术多场景试点示范。

## 黄小玲代表:支持烟花爆竹产业转型升级

本报讯(株洲晚报融媒体记者/邓伟勇) 全国两会期间,全国人大代表、醴陵市醴陵窑瓷陶瓷有限公司总设计师(艺术总监)黄小玲建议,将烟花爆竹行业中央级税收反哺主产区地方政府,支持产业转型升级。

目前,全国烟花爆竹生产主要集中在江西省上栗县、万载县和湖南省浏阳市、醴陵市,已经形成了集产品研发、生产经营、包装印刷、仓储物流、文化创意、焰火燃放等为一体的较为完善的产业链,承担了不少大型焰火燃放任务,既是主产区的传统产业、支柱产业,更是文化产业、富民产业、出口创汇产业。

黄小玲介绍,烟花爆竹产业曾经有过辉煌历史,但受安全隐患多、环境污染大、成本不断上升以及禁燃政策等多重因素影响,一度陷入发展低谷。2021年8月,应急管理部正式批复同意江西省上栗县、万载县和湖南省浏阳市、醴陵市建设全

国烟花爆竹转型升级集中区。目前,四大主产区烟花爆竹生产企业共968家,2023年产值突破了1000亿元,占全国市场份额的95%,市场占有率达87%,年出口创汇超70亿元。

当前,四大主产区正全力培育“有优质产品品牌、有自动化生产线、有药物安全检测能力、有风险监测预警系统、生产规模大”的企业,亟需国家给予税收政策倾斜,以助力集中区建设如期达到总体目标。

黄小玲建议,优化烟花爆竹消费税税制,调整烟花爆竹行业消费税征收政策,适当降低税率,参照化妆品行业对鞭炮、焰火产品按品目分等次征收。对高档礼花弹、高档烟花等纳入消费税品目、税率减半,对爆竹等低端产品取消征收消费税。同时,给予更大政策倾斜和资金支持,推动烟花爆竹行业广泛应用数智技术、绿色技术,加快传统产业转型升级。