



全国两会热议的“新质生产力” 株洲如何发力？

5日下午，习近平总书记参加他所在的十四届全国人大二次会议江苏代表团审议时强调，要牢牢把握高质量发展这个首要任务，因地制宜发展新质生产力。

新质生产力，可以说是近来最“出圈”的热词之一，也是全国两会代表委员关注的热点。

新质生产力到底是啥“力”？它有什么特征？在高质量发展这个新时代的硬道理上担纲什么角色？全国人大代表、中车株洲电力机车研究所有限公司（以下简称“中车株洲所”）党委书记、董事长李东林，国务院发展研究中心对外经济研究部综合研究室主任、研究员赵福军，做客湖南日报《两会三人行》演播室，与主持人一起展开讨论。

怎么理解新质生产力的“新”和“质”？

主持人：请问两位怎么理解“新质生产力”的“新”和“质”？

李东林：我认为“新”就是创新，以科技创新为引领，提升我们的生产力和服务品质，实现产业焕新、管理更新和经营攀新。“质”就是高质量，牢牢把握高质量发展这个首要任务，用深化改革去助推高质量发展，做到质的有效提升和量的合理增长。

赵福军：习近平总书记强调，发展新质生产力不是忽视、放弃传统产业，要防止一哄而上、泡沫化，也不要搞一种模式。面对新一轮科技革命和产业变革，我们必须抢抓机遇，加大创新力度。新质生产力的“新”突出表现在新技术、技术革命性突破；新布局，生产要素在区域、行业发展上创新配置，新结构，产业深度转型升级，形成新的产业结构。更为重要的是形成新动力，并由



中车株洲所研发的智轨列车在运行中。图据新湖南

此推动传统产业转型升级或融合发展。

株洲先进制造业的“创新密码”是什么？

主持人：我记得李东林代表对株洲的先进制造业有过形象的描述：“一杯咖啡的时间，就能集齐生产一台电力机车所需的上万个零件。”请问这种高效链接和深度融合的企业生态，对“新质生产力”发展会起到怎样的促进作用？

李东林：株洲产业链、创新链、人才链的有机结合，特别是以中车株机+中车株洲所为代表的“厂所结合”科研生产实践，是株洲先进制造业不断刷新高度的重要“基因密码”。这种创新成果，推动中国轨道交通装备实现从跟跑到引领、企业成长为国家战略科技力量，是塑造“中国高铁”这张闪光名片的重要力量。株洲先进制造业通过科技创新、

“研值”提升，依托株洲深厚的工业底蕴，又催生新产业、新模式、新动能，裂变出发展新方向，进一步培育株洲新质生产力。

赵福军：这些主业上的突破、新赛道上的探索，不仅促进了企业自身的发展，更为填补国内空白、解决“卡脖子”技术，为国家实现关键核心技术自主可控目标作出了重要贡献。中车株洲所在轨道交通、工业传动、新能源、海洋装备等多领域的核心技术突破，就是企业打造新质生产力的实际行动，也正是习近平总书记在中共中央政治局第十一次集体学习时强调“要及时将科技创新成果应用到具体产业和产业链上，改造提升传统产业，培育壮大新兴产业，布局建设未来产业，完善现代化产业体系”的生动实践。（据新湖南客户端）



全国人大代表罗卫红：尽快出台“反网络暴力法”

全国两会期间，全国人大代表、杭州市人大常委会副主任、九三学社杭州市委主委罗卫红在接受记者采访时建议，要尽快出台“反网络暴力法”，扎紧法律篱笆，坚决惩治网络暴力“按键伤人”。良言一句三春暖，恶语伤人六月寒。据媒体调研显示，超六成受访者表示自己或周围人遭遇过网络暴力，大多数人支持出台“反网络暴力法”。

“中国网络立法的‘四梁八柱’已基本构建，国务院及有关方面也早就整治网络暴力出台了一系列办法规定，多年来的反网络暴力司法实践对治理网络暴力提供了有益参考，建议将这些

经验做法进行总结，上升为制度、转化为法律。”罗卫红谈到，“目前看来，制定‘反网络暴力法’已具备基础。”在明确网络暴力受害主体方面，罗卫红建议，将网络暴力的受害主体从个人扩大为个人、法人和非法法人，以良好的网络环境保护企业合法权益。“制定出台‘反网络暴力法’，可以让各责任主体更清楚地知道自己应当怎么做和不当怎么做。”罗卫红说，“这对预防和打击网络暴力都更加精准和公平公正，这也是对网民正当言论权利的有力保护。”（据中国新闻网）

全国政协委员孟艳：建议兴办老年开放大学

今年政府工作报告明确提出，加强老年用品和服务供给，大力发展银发经济。正在召开的全国政协十四届二次会议上，银发经济也受到全国政协委员的关注。“扩大老年大学的供给，已经成为当前加快发展老年教育的迫切任务。”全国政协委员、民进北京市委文化艺术委员会副主任、北京市第二中学艺体中心主任孟艳建议，推动老年教育资源配置合理布局，大力兴办老年开放大学，让老年人老有所学、老有所为、老有所乐。“我国当前的老年教育主要是依靠老年大学或老年学校，办学形式单一、课程内容覆盖面

窄。”孟艳认为，应鼓励各类院校举办老年大学，部门、行业和企业举办的老年大学继续面向社会开放，同时支持社会力量参与。还应大力兴办老年开放大学，推行老年远程教育，积极开发教学内容，将面授学习、体验学习、网上学习、读书会、讲座、游学、志愿服务等多种形式结合起来，开展老年教育活动。“老年人向社会提供服务，生理心理都能得到自信与快乐。”孟艳还建议，建立老年人力资源开发服务体系。把老年人作为主体，通过老年教育和社会参与，充分发挥老年人的智力优势、经验优势和技能优势。（据北京日报客户端）

预防假期便秘，记住这些方法

很多人有过这样的经历：平时排便很规律。可是，每逢放假在家或外出旅行，就会出现大便干燥甚至便秘的情况。背后的原因，到底是什么？怎样才能让自己度过一个“畅通”的假期？

什么是便秘？

便秘主要表现为排便次数每周少于3次、粪便干硬、排便困难。排便困难包括排便费力、排便不尽感、需要辅助排便、排便阻塞感、排便肛门疼痛或烧灼感、排便时间长等症状。患者一旦便秘持续6个月以上，就可被诊断为慢性便秘。

便秘的产生，与年龄、生理结构、疾病及自身的生活、饮食习惯等因素有关，如肠道、肛门等肿瘤压迫梗阻所致，或甲状腺功能减退等慢性病引发。由此可见，度假期间一些人易便秘主要受以下几个因素影响：

1. 作息紊乱。假期里，生活节奏与平时不一样。熬夜晚起、昼夜颠倒都会导致平时相对规律的排便时间被打乱，消化系统也容易受到影响。
2. 饮食不规律。假期当中，公众通常面临各种美食的诱惑，并且往往摄入的是低膳食纤维、高脂肪的食物。消化系统适应新的食物的同时，容易出现消化不良等情况，导致肠道蠕动减慢。此外，不按时吃饭也会导致便秘。这是因为，消化系统会根据一天中的进食时间来消化食物。一旦进食时间不规律，排便就会受到影响。
3. 体内水分不足。水分对消化系统保持正常功能至关重要。出行时，生活节奏和平时不同，由于各种原因导致水分摄入不足，平时相对规律的排便时间从而被打乱，消化系统进而受到影响，致使大便干燥、排便困难。
4. 排便环境改变。长时间乘坐交通工具出行，或者在外上厕所不方便，即使有了便意也会下意识

“倒春寒”时节，如何呵护孩子健康

初春时节，天气乍暖还寒，很容易引起身体不适。更好地抵御“倒春寒”，家长可以从饮食入手，帮助孩子增强抵抗力。

饮食有四忌

1. 忌燥热刺激食物。春季空气干燥，不宜吃过于燥热的食物，如炸鸡、烤鸡翅、薯条、薯片等。肺喜润恶燥，如果这段时间给孩子吃较多燥热刺激的食物，容易生内燥，伤津伤肺。而孩子肺津受损，容易咳嗽，引发呼吸系统疾病。
2. 忌生冷凉食。初春时节，孩子的饮食应以温热为宜。过凉的食物，容易损伤幼儿脾胃，影响其消化吸收。
3. 忌油腻食物。油腻食物容易产生饱腹感，影响食欲且不易消化，过多摄入会诱发肠道不适问题。此外，孩子长期进食油腻难消化的食物，容易引起积食、大便稀结等问题。
4. 忌不健康零食。春节假期刚结束没多久，家里难免会有不少零食，如瓜子、开心果、饼干、巧克力、糖果、蜜饯等，这些都是高热、高盐、高糖的食物，吃多了容易消化不良甚至积食。家长应尽量让孩子吃一些新鲜水果、奶酪、原味坚果等，且要限制孩子零食的摄入量。

春季健康提醒

1. 饮食清淡，时令尝鲜。春季饮食应以清淡、温补为主，宜吃新鲜上市的蔬菜水果，如春笋、菠菜、韭菜、樱桃、草莓等。同时，家长要为孩子合理安排每餐中的主副食配比，饮食中应注意谷、菜、果、肉合理搭配。此外，春季是过敏高发季节，有过敏体质的人群

地憋着。憋会让肠道过度吸收水分，导致大便干燥或硬结。

要想假期“畅通”，做好以下5点：

1. 合理搭配饮食。建议减少辣椒、烧烤、零食、甜点等食物的摄入量，可以优先选择粗粮以及猕猴桃、火龙果等富含膳食纤维的蔬果。这些食物，能够促进消化液分泌，刺激肠道蠕动。
2. 随时补充水分。身体缺水时，肠道就会吸收更多水分来补充体液，从而导致大便干结，引起便秘。又干又咸的油炸、烧烤食物，也会剥夺消化道内的水分。多喝水可以软化大便、促进排出。
3. 安排好排便时间。养成定时排便的好习惯，排便姿势要正确，久而久之就会形成条件反射。建议便秘的人起床后或餐后固定时间如厕，有助于培养“排便反射”。不过，如厕时间不宜太长，最好在5~10分钟内，以免增加痔疮风险。
4. 适当运动不可少。建议在假期有意识地锻炼身体，因为适量运动有助于保持大便通畅。推荐散步、慢跑、瑜伽等舒缓运动，平时还可做一些腹部按摩和提肛运动，促进肠道蠕动，缓解便秘症状。长时间乘坐高铁、飞机时，也要找机会适当走动一下。
5. 避免压力和紧张。好心态有利于改善胃肠功能。不要过分挤压行程，在行程中多给自己留出额外的时间，也不要太“卡点”，以应对可能出现的延误或计划变动，减少旅途中的压力和紧张感。（据《智慧生活报》）



图片来自昵图网。

2. 亲近自然，享受阳光。春暖花开的季节，正是孩子们亲近大自然的好时机。家长可以选择一些绿色植被丰富、空气质量好的地方，让孩子尽情地呼吸新鲜空气，享受阳光。家长还可以教孩子识别花草树木，让他们更加热爱大自然。
3. 规律作息，充足睡眠。春季是孩子生长发育的黄金时期。此时，人体的阳气逐渐旺盛，新陈代谢也更快。增强孩子的抵抗力，要保证睡眠质量，多进行户外运动。一方面，家长可以引导孩子养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，让孩子身体内的生长激素充分释放。另一方面，孩子要多进行户外运动。户外运动时，建议孩子多喝温水。
- 需要提醒的是，对于孩子而言，乳制品和白开水是最佳饮品选择，尽量不要用鲜榨果汁代替新鲜水果，不可过多饮用含糖饮料。（据《学生健康报》）

少吃肉不如吃对肉 这样吃肉就对了

减肥就是少吃肉或不吃肉吗？非也。减肥虽然要克制食欲，也不能不摄入肉类，而且鱼、禽、蛋和瘦肉等动物性食物是平衡膳食的重要组成部分。这类食物富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等，对人体健康有好处。但有些肉类含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇，摄入过多可增加肥胖和心血管疾病等的发病风险。

所以，吃哪种肉、怎么吃肉就成了关键。

吃哪种肉更健康？不同肉类有不同特点

鱼类、禽类、蛋类和畜肉都属于动物性食物，我们平时吃肉选哪种肉更健康？一起来看看这几种食物的营养特点。

1. 畜肉：含维生素和血红素铁，但易增加肥胖风险。畜肉一般指猪肉、牛肉、羊肉等。畜肉含有丰富的B族维生素和维生素A，并富含吸收利用率高的血红素铁，但是畜肉的脂肪酸组成多以饱和脂肪酸为主，饱和脂肪酸摄入过多有可能增加机体患肥胖、心血管疾病等的风险。
2. 禽类：脂肪含量相对较低。禽类一般指鸡、鸭、鹅等。禽类肉的脂肪含量低于畜肉，脂肪酸构成以单不饱和脂肪酸（油酸）为主，因此，只要不吃过量的禽肉，一般不会增加2型糖尿病、心血管疾病等慢性病的发病风险。
3. 鱼类：不饱和脂肪酸多，预防动脉粥样硬化。黄花鱼、带鱼、鲈鱼、鲫鱼、鲤鱼、鳊鱼等鱼类的脂肪含量相对低于畜肉和禽肉。而且鱼肉中含有较多的n-3系列不饱和脂肪酸，如维持视觉红质正常功能、促进胎儿大脑发育的DHA和预防动脉粥样硬化等心血管疾病的EPA。
4. 蛋类：蛋白质丰富。鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋等蛋类的蛋白质营养价值丰富，优于其他动物性蛋白质。而且鸡蛋所含的脂肪、维生素和矿物质主要集中在蛋黄中，所以吃鸡蛋不要去掉蛋黄。

怎么吃肉？5个建议要记牢

1. 控制总量，分散吃肉。成年人每周水产品 and 畜肉吃的总量不超过1.1公斤，鸡蛋不超过7个。并且要将这些食物分散在每天各餐中，避免集中吃，最好每餐有肉，每天有蛋。
2. 小分量，切小块烹制。在烹制肉类时，将大块肉切成小块、片或丝后再烹饪，以便掌握摄入量。
3. 在外就餐，少吃肉。尽量减少在外就餐的次数；如果在外就餐，要做到荤素搭配，清淡为主，尽量用鱼和豆制品代替畜肉。
4. 合理烹调肉类。烹调肉类时要避免采用油炸、油煎、烧烤等方式，建议多采用蒸、煮、炖、焗的方式，比如清蒸鱼、清炖鸡等都是不错的选择。
5. 这些肉类最好不要吃。少吃深加工肉制品，此外烟熏和腌制肉中含有部分致癌物质，可增加患某些肿瘤的风险，建议少吃或不吃。（据《北京青年报》）