



## 增加普惠托育服务供给,强化教育住房就业等支持措施

# 一系列生育支持措施来了!

国务院办公厅日前印发《关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》(以下简称《若干措施》)。

《若干措施》从4方面提出系列生育支持措施。

一是强化生育服务保障。增强生育保险保障功能,指导有条件的地方将参加职工基本医疗保险的灵活就业人员、农民工、新就业形态人员纳入生育保险。完善生育休假制度,保障法律法规规定的产假、生育奖励假、陪产假、育儿假等生育假期落实到位。建立生育补贴制度,指导地方做好政策衔接,积极稳妥抓好落实。加强生殖健康服务,指导各地将适宜的分娩镇痛以及辅助生殖技术项目纳入医保报销范围。

二是加强育幼服务体系建设。提高儿童医疗服务水平,及时将符合条件的儿童用药按程序纳入医保报销范围。增加普惠托育服务供给,优先实现托育综合服务中心地市级全覆盖,大力发展社区嵌入式托育,积极支持用人单位办托、家庭托育点等多种模式发展,大力发展托幼一体服务。完善普惠托育支持政策,鼓励有条件的地方结合实际对普惠托育机构给予适当运营补助。促进儿童发展和保护。

三是强化教育、住房、就业等支持措施。扩大优质教育资源供给,支持中小学校积极开展课后服务和社会实践项目,鼓励各地出台多子女同校就读具体实施办法。加强住房支持政策,鼓励有条件的地方加大对多子女家庭购房的支持力度。强化职工

权益保障,鼓励用人单位结合实际采取弹性上下班、居家办公等方式,营造家庭友好型工作环境。

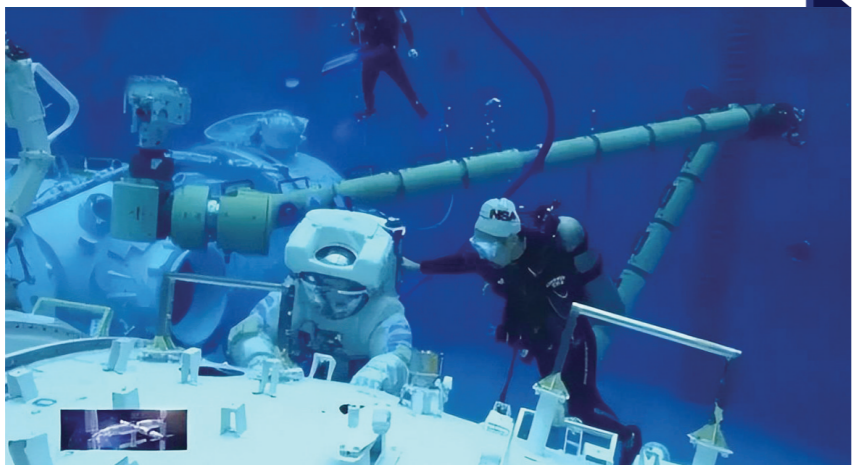
四是营造生育友好社会氛围。积极构建新型婚育文化,大力倡导积极的婚恋观、生育观、家庭观。加强社会宣传倡导,实施人口高质量发展宣传教育专项行动。加强人口国情国策教育,将相关内容融入中小学、本专科教育。

《若干措施》要求,各地区、各有关部门要切实提高政治站位,增强做好新时代人口工作的责任感和使命感,细化实化优化具体措施,落实政府、用人单位、个人等多方责任,确保生育支持各项政策措施和任务落到实处、取得实效。

(据新华社)

## 神舟十九号新增两项任务

原计划10月底发射的神舟十九号,随着天舟八号发射时间的延后,推迟至11月中旬进行,并因此新增了两项任务——“下行任务”及天舟八号的补给工作。这一变化意味着神舟十九号的航天员不仅需要完成常规的驻站任务,还需要为物资运输和空间站的维护提供支援。(据央视新闻)



## 美国制裁多家中国实体

### 我商务部:美方应立即停止错误做法

商务部新闻发言人就美对多家中国实体实施出口管制制裁事答记者问。

有记者问:近日,美商务部宣布将多家中国实体列入“实体清单”“未经验证清单”等出口管制制裁清单。请问中方对此有何评论?

商务部新闻发言人答:中方注意到有关情况。美方近日以所谓涉军、涉伊等为由,将6家中国实体列入“实体清单”,并将3家中国实体列入“未经验证清单”。中方对此强烈不满,坚决反对。

长期以来,美方泛化国家安全概念,滥用出口管制措施,打压遏制包括中国在内的他国企业,严重损害企业合法权益,破坏全球产业链供应链安全稳定。

中方敦促美方立即停止错误做法,并将采取必要措施,坚决维护中国企业正当权益。(据商务部网站)

## 癌症患者被医院拒收

### 理由:不接收商保病人

### 事发黑龙江,当地卫健委已介入

近日,黑龙江佳木斯一网友发布视频称,母亲确诊恶性乳腺癌需要靶向治疗,佳木斯肿瘤医院的医生却拒绝接收,理由是“医院现在不接收商保病人”。

网友称,三个月前,其母确诊恶性乳腺癌,家属带着母亲到黑龙江省哈尔滨肿瘤医院(哈尔滨医科大学附属肿瘤医院)就诊,医院为其母亲化疗,并开了17次靶向药。但医生表示,哈尔滨距离佳木斯太远,由于17次靶向药需要一年时间治疗,来回奔波时间长,建议患者回到当地医院做靶向治疗。令该网友没想到的是,她带着母亲分别到佳木斯大学附属第一医院和佳木斯市肿瘤医院就诊,医院却都拒绝接收病人。

网友拍摄的视频显示,10月23日,家属到佳木斯大学附属第一医院就诊,医生称,病人所使用的靶向药是“双渠道药”,病人不可以住院,药物无法报销,需要病人自费,价格是1万多元一次。她随后带着母亲到佳木斯市肿瘤医院就诊,一位张姓医生却在面诊时明确表示:“现在商保病人我们接不了,没有商保的可以。”

网友拍摄的视频显示,张姓医生表示:“(上级医院)把应该收的部分收完了,把商保的部分全都给下级医院,负担都给下级医院了”。

佳木斯市卫健委工作人员表示,已有专人介入处理。记者多次致电佳木斯大学附属第一医院,截至发稿未接通。(据极目新闻)



# 咖啡的5个健康伴侣

咖啡是很多人每天必喝的提神饮品。而选择一个健康的咖啡伴侣,往往能为这杯日常饮品增添无限风味与营养价值。

### 牛奶:抗炎守护者

牛奶作为最传统的咖啡伴侣,其丝滑口感与咖啡的醇厚相得益彰。不仅如此,牛奶中的蛋白质与钙质有助于增强骨骼健康。研究发现,加入牛奶的咖啡其抗炎效果增强。咖啡中两种主要的酚类酸(咖啡酸和绿原酸)是很好的抗氧化剂,能与牛奶中的一种关键成分半胱氨酸合成为两种稳定的化合物:咖啡酸半胱氨酸和绿原酸半胱氨酸。跟绿原酸相比,绿原酸半胱氨酸抑制炎症细胞白介素-6、肿瘤坏死因子-α的效果翻倍。在选择上,推荐选用低脂或脱脂牛奶,以减少脂肪摄入,同时保留牛奶的醇厚与营养。

### 椰子水:自然电解质补给站

将清甜的椰子水融入咖啡,不仅为咖啡带来一丝清新,更是运动后补充电解质的理想选择。现代营养学数据表明,每100克天然椰子水中只有大约2.6克的糖,同时含有1.1克膳食纤维、24毫克钙、25毫克镁、250毫克钾、105毫克钠。运动后出汗较多,随汗液排出的钠、钾等电解质也会增加,喝椰子水可以起到补水、补充电解质的作用。建议选择无添加糖分的百分之百椰子水。

### 可可粉:香气与抗氧化的双重盛宴

可可粉是可可豆经过发酵、干燥、烘烤等工艺磨成的粉,含有多种植物化学成分,如原花青素、花青素、酚类酸、黄酮醇等,具有很强的抗氧化活性,不仅能与咖啡增添浓郁的巧克力香气,还有助于抵抗自

由基,保护心血管健康。选择时,建议挑选未经过多加工、纯度高的可可粉,以保留其最本真的风味与营养。但是要注意,可可粉里也含咖啡因,所以别加太多,小心影响睡眠。

### 肉桂粉:温暖香甜的秘密武器

肉桂粉以其独特的辛香与甘甜,不仅能提升咖啡的香气,还具有一定的抗氧化和抗炎作用,有助于调节血糖水平。选择时,须确保肉桂粉新鲜、无杂质。

### 奇亚籽:膳食纤维的超级明星

奇亚籽富含膳食纤维,有助于促进肠道蠕动,改善消化系统健康。同时,其吸水膨胀的特性还能与咖啡增添一抹独特的口感。

(据《家庭医生报》)

## 补觉可保护心脏

睡眠不足时,该补的觉还是得补。最新研究发现,在工作日无法获得足够睡眠的人群中,周末通过补觉有助于降低心血管疾病的风险。

中国医学科学院阜外医院窦克非教授团队分享了关于补充睡眠与心脏健康的最新研究。该研究经过长达13.8年的随访发现,在控制了多种可能影响心脏健康的因素后,周末补充睡眠最多的参与者心血管疾病风险显著降低,特别是在心力衰竭、房颤和中风的风险上。这一组别总体心血管疾病发生风险比最低补觉组下降了约19%。

研究还发现,补觉效果并不受遗传心脏病风险的影响,这表明补充睡眠的心脏保护作用具有广泛适用性。值得一提的是,对于那些在工作日睡眠严重不足的参与者,周末补觉的心脏保护效果更为显著。

(据《当代健康报》)

## 儿童吃浆果能防1型糖尿病

来自芬兰的一项新研究建议,童年时期多吃浆果,如草莓、蓝莓、越橘、覆盆子等,可降低1型糖尿病的患病风险。相关研究成果已在欧洲糖尿病研究协会(EASD)年会上发布。

芬兰国家健康与福利研究所人员针对5674名有糖尿病遗传倾向的儿童进行了长达6年的随访,期间94名儿童患上了1型糖尿病。结合这些儿童的饮食结构,研究人员发现,多吃草莓、越橘、覆盆子、蓝莓等浆果和十字花科蔬菜,与1型糖尿病患病风险较低有关。此外,摄入更多发酵乳制品(如酸奶)和香蕉,与胰岛自身免疫(1型糖尿病前兆)存在相关性。(据《健康时报》)

## 老年人驼背也有“急症”

老年人驼背在医学上称为“退变性后凸”。有些老年人认为这是人老后出现的生理现象,很不在意。其实不然,驼背也会发生“急症”。因为脊柱中的骨骼和软组织退化,可影响脊柱的任何部分,特别是当脊柱弯曲的角度过大,对神经、器官造成压迫时,就可引起以下并发症,造成严重“急症”。

**突发剧烈背痛** 平时老年人脊柱活动范围受限,如果在没有明显外力的情况下,突然感到背部剧烈疼痛,有可能是老人不小心造成了椎骨骨折或损伤,这说明脊柱退化到了一定脆弱的程度,是最常见的“急症”现象。

**心肺功能受损** 当过度弯曲的脊柱压迫到心肺内脏器官时,可能引起胸痛、心率异常、呼吸困难、身体疲劳、持续咳嗽、晕眩昏厥等症,这是退变性脊柱后凸最严重的并发症。

**腿下肢疼痛麻木** 这也是脊柱严重退化出现的一种并发症,会引起身体下肢疼痛、麻木无力、间接性跛行、行走能力受限。这种现象虽与下肢血管堵塞的疼痛症状相似,但发病的原因不同,应注意判断。

**排尿、排便困难** 有的患者排尿、排便困难,便认为是泌尿、消化系统出了问题。其实,当脊柱后凸弯曲到一定程度后,会直接压迫膀胱、直肠神经系统,导致排尿、排便功能紊乱,严重时还会引起尿路感染、肠梗阻等并发症,给老年人的生活带来影响。(据《老年健康报》)

### 关注美国大选

## 4100万人提前投票,胜选公布日有望前移

美国大选即将在下周二(11月5日)正式开始,而目前美国大部分州已提前进入大选。

美国总统拜登最近表示,将在本周一提前为大选投票。

今年一共有47个州加上哥伦比亚特区开启提前选举,比2020年多出15个州。截至10月27日下午,全美已经有超过4100万选民提前投票,其中邮寄投票与到场投票数量各占一半。

一般情况下,民主党人通常更倾向于提前投票。据选举跟踪机构——选举实验室统计,截至目前,共和党到场投票的人数比民主党多出约45万人,而民主党邮寄选票比共和党多出130万张。

但选举专家指出,提前投票的结果并不代表最终的选举结果,美国选民中还是有很多传统人士更爱在11月5日当天亲自到场投票。

不可否认的是,提前投票的比例正在连年上升。2020年,提前投票的选民仅占14%,2004年上升至21%……到2016年,提前投票比例已经高达40%。

这也让一直反对提前投票的特朗普在今年罕见呼吁共和党选民提前投票,解释称这样可以避免11月5日的拥堵和错过截止时间,从而提高投票率。此外,更多共和党人加入提前选举,也能遏制民主党独享提前投票领先的宣传攻势。

美国大选的提前选举制度不断普及,这为美国选民们提供更多方式为大选投票。选民们可以亲自前往投票站投票,或是通过邮寄投票。

今年美国有38个州及哥伦比亚特区允许选民提前投票和邮寄投票;9个州允许选民提前投票,但在邮寄选票时须提供正当理由;还有3个州则不提供提前投票,但有正当理由的情况下可以邮寄选票。

而今年又不同于2020年的疫情时期,美国大部分州都规定邮寄选票的寄达截至日期在11月5日,寄达截至时间通常在当地时间晚上7点至8点。仅有内达华州允许邮寄选票最晚在11月9日下午5点前寄达。

这一调整也意味着今年不再接收晚于大选日送达的邮件选票,因此,今年的大选结果很可能将在11月5日当晚或者隔日出炉,不太可能再延迟数日。

另据分析,今年的邮寄选票仍然占比较高,其一方面其可能将拖慢计票速度;另一方面,大量的邮寄选票或许会最后集中开票,有一定概率造成选举结果的逆转。

今年的摇摆州中只有内达华州有可能在大选后延迟公布正式结果,其他几州都将在11月5日当天停止接受选票。这样一来,市场无需焦灼等待数日,最早在北京时间6日中午就能获知最终结果。

(据财联社)



### 美达影城(10月29日)

**毒液:最后一舞** 09:55 11:00 12:00 13:05 14:05 15:10 16:10 17:15 18:15 19:20 20:20 21:25 22:25  
**乔妍的心事** 10:20 11:50 13:00 14:00 15:05 16:05 17:10 18:10 19:15 20:15 21:20 22:20  
**密室逃脱** 10:00 11:50 22:45  
**危机航线** 10:45 13:45 16:00 18:15 20:30  
**海绵宝宝:拯救比奇堡** 10:10

**志愿军:存亡之战** 11:10 13:50 16:30 19:10 21:50  
**浴火之路** 12:25 14:45 17:05 19:25 21:45  
**芦淞区钟鼓岭七湖流物物公园五楼(株洲书城对面)**  
订票热线:28106878



### 开奖 (开奖日期:2024年10月28日)

**福彩3D** 2024288期 **8 3 9**  
**七乐彩** 2024124期  
**06 14 15 19 21 24 25 22**

**超级大乐透** 24125期  
**10 14 19 24 26 01 10**  
**排列3** 24288期 **8 1 0**  
**排列5** 24288期 **8 1 0 9 8**