

习近平向哥伦比亚民众发表视频讲话

新华社北京3月21日电 当地时间3月20日,中国向哥伦比亚提供的第三批疫苗运抵哥伦比亚首都波哥大。应哥伦比亚总统杜克邀请,国家主席习近平向哥伦比亚民众发表视频讲话。

习近平指出,“志合者,不以山海为远。”浩瀚的太平洋阻挡不了中哥两国人民的深厚友谊。建交41年来,中哥关系得到历史性发展。中国已成为哥方全球第二大贸易伙伴,中资企业积极参与哥伦比亚各领域建设。双方人文交流精彩纷呈,中哥友好深入人心。

习近平强调,面对突如其来的新冠肺炎疫情,两国团结互助、共克时

艰,积极开展抗疫合作。不久前,哥方采购的两批中国疫苗已经运抵,今天又有一批疫苗送达,为哥伦比亚全国新冠疫苗接种计划助力加油。希望中哥两国政府和人民共同努力,加强抗疫等各领域友好合作,在新的历史起点上,推动中哥友好合作不断迈上新台阶,更好造福两国人民。

当天,正在外考察的杜克总统专门举行特别仪式,向全国播出习近平主席讲话。杜克表示,感谢习近平主席和兄弟般的中国人民对哥伦比亚人民的深情厚谊和为哥方抗疫提供重要支持。发展对华关系是哥伦比亚各政治派别的广泛共识。哥方愿同中方一道,推动中哥关系持续深化。

林郑月娥:很有信心香港在中央全力支持下再创高峰

据新华社香港3月21日电 香港特别行政区行政长官林郑月娥日前表示,很有信心香港在中央全力支持下会繁荣兴旺,再创高峰。

20日晚,中国发展高层论坛2021年会香港专场以视频形式举行,主题为“香港未来五年的发展”。林郑月娥在会上发言时作上述表示。

林郑月娥说,她对香港和香港未来发展充满信心,是基于全国人大所作出的两项重大决定,即2020年6月关于香港特别行政区维护国家安全立法决定,以及为落实“爱国者治港”原则于近期通过的关于完善香港特别行政区制度的决定。

她说,这两项由最高国家权力机关作出的重要决定,让香港重回正轨,即全面准确落实“一国两制”,维护国家安全,确保香港繁荣稳定。

林郑月娥指出,全国人大最近通过的“十四五”规划纲要,展示了中央政府对香港的支持,进一步增强了她的信心。她说,“十四五”规划纲要重申支持香港提升国际金融中心地位,强化香港作为全球离岸人民币业务枢纽、国际资产管理中心及风险管理中心的角色;而香港在发展科创方面的实力也在国家规划中获得肯定。

她阐述了香港作为国际金融中心和科创中心的成就,以及特区政府为进一步推动有关领域未来发展而推出的众多政策措施,当中不少得到了中央政府的支持。

林郑月娥强调,香港的未来系于与内地经济融合发展,同时保持“一国两制”下的独特优势。香港在国家双循环新发展格局下,会积极成为国内大循环的“参与者”和国际循环的“促成者”。

“十四五”时期,我国将进入中度老龄化社会 未来五年,“老有所养”将有更多答案

养老,是每个人都会面临的问题。“十四五”时期,我国将进入中度老龄化社会。到2025年,我国60岁以上老年人口将突破3亿。

立足新发展阶段,“十四五”规划纲要以满足亿万老年人美好生活需要为中心,提出一系列发展目标和措施。目标如何实现?措施如何落实?记者近日专访了民政部养老服务司副司长李邦华。

如何养老:答案不止一个

完善养老服务体系,是应对人口老龄化的关键举措。“十四五”规划纲要提出了“整合利用存量资源发展社区嵌入式养老”“积极发展农村互助幸福院等互助性养老”等多项具体措施。

“十四五”时期,民政部将把城镇中的闲置社会资源,经过一定程序整合改造成社区养老设施,同时配合有关部门将新建或改造建设养老等公共配套设施纳入城镇老旧小区改造范围。”李邦华介绍,依托养老服务设施,还将在街道、社区范围内大力发展综合性养老服务机构,将养老服务延伸到家庭和社区。

针对互助性养老,李邦华表示,民政部将根据地方实际需求,推动农村幸福院、养老大院等互助养老服务设施建设,支持有条件的地方给予相应补贴,推进“时间银行”试点,探索互助性养老的更多新模式。

“2022年底前,确保每个县至少建有一所失能照护为主的县级敬老院,优先满足失能特困人员的照护需求。”李邦华说,按照“十四五”规划纲要提出的“养老机构护理型床位占比提高到55%”要求,民政部将在相关政策中进一步明确目标,同时对现有养老床位进行改造升级。



漫画:养老措施 新华社发 勾建山 作

最大需求:适老化改造迫在眉睫

树高千尺,叶落归根。调查显示,我国九成以上的老人倾向于居家养老。

随着年龄增长,老年人身体能力逐渐衰弱,对居住环境的安全性、便利性要求也不断提高,居家适老化改造迫在眉睫。

李邦华介绍,居家适老化改造将采取施工改造、设施设备、老年用品配置等方式,着力改善老年人的居家生活和照护条件。

针对“十四五”规划纲要提出的“推进公共设施适老化改造”要求,李邦华表示,民政部还将配合有关部门,以满足老年人社区养老、日常出行等需求为目标,大力推进公共设施适老化改造。

老年人居家养老的安全性、便利性和舒适性。

李邦华介绍,居家适老化改造将采取施工改造、设施设备、老年用品配置等方式,着力改善老年人的居家生活和照护条件。

针对“十四五”规划纲要提出的“推进公共设施适老化改造”要求,李邦华表示,民政部还将配合有关部门,以满足老年人社区养老、日常出行等需求为目标,大力推进公共设施适老化改造。

权益保障:更多关注特殊困难群体

“十四五”规划纲要对强化老年人权益保障提出明确要求,特殊困难老年人群体正是老年人权益保障的重要对象。

近年来,各地普遍建立了老年人福利津贴制度,基本实现省级全覆盖。”李邦华介绍,据不完全统计,截至2020年底,全国已有3000多万老年人享受了不同类型的福利津贴。

他表示,“十四五”时期民政部还将从三方面入手完善老年人福利津贴制度。一是鼓励有条件的地区对老年人福利津贴补贴扩面。二是推进对象精准化,更加聚焦经济困难的失能、高龄老年人。三是提升规范化、便捷性,解决智能化技术应用给老年人福利津贴申领带来的困难。

特殊困难失能留守老人探访关爱服务方面,李邦华表示,民政部将在农村留守老人探访关爱制度基础上,进一步建立城乡一体的特殊困难失能留守老人探访关爱制度,将探访关爱工作从农村拓展到城市,从留守老人拓展到城乡特殊困难老年人。

“民政部将指导各地通过日常巡访掌握老年人基本情况,发现重大风险隐患时,第一时间向巡访对象的赡养人(扶养人)通报,必要时协助其向有关方面申请紧急救援,防止冲击社会道德底线的事件发生。”李邦华说,民政部还将逐步建立全国探访关爱基础数据库,为精准帮扶、精准关爱提供数据支撑。

(新华社北京3月21日电)

悦读天下 医卫

全国重点人群新冠疫苗接种7495.6万剂次

国务院联防联控机制21日召开新闻发布会,介绍新冠疫苗接种相关情况。

国家卫生健康委介绍,我国重点人群新冠疫苗接种工作顺利推进,截至3月20日24时,全国累计报告接种7495.6万剂次。目前新冠疫情仍在

全球流行,来自高风险地区的人员入境或者物品入境仍然有导致我国境内传播的风险,因此接种疫苗仍然是疫情防控最有效的手段。当前,我国疫情防控总体保持良好态势,各地正在全面抓好常态化疫情防控,保障群众安全、顺畅出行。

关注:白血病在儿童肿瘤中占首位

日前,国家儿童肿瘤监测中心发布首期《国家儿童肿瘤监测年报2020》,年报显示,在所监测的肿瘤患儿出院人次中,白血病为患病比例最多的病种,占比57.21%,其次为不明及其他恶性肿瘤,占比16.21%。

国家儿童肿瘤监测中心主任、国

家儿童医学中心首都医科大学附属北京儿童医院院长倪鑫说:“恶性肿瘤已成为严重威胁儿童青少年健康成长的疾病,成为我国儿童因病致残和家庭因病致贫的重要原因。儿童肿瘤病种多、治疗难度大,早发现、早诊断、早治疗至关重要。”

环游

马来西亚外长说已驱逐朝鲜驻马外交人员

马来西亚外交部长希沙姆丁21日发表声明说,马方当天已经驱逐朝鲜驻马马来西亚大使馆的所有外交人员。

希沙姆丁表示,马方根据《维也

纳外交关系公约》驱逐朝方外交人员,是为了回应朝方19日单方面断绝与马来西亚外交关系而不得不采取的举措,旨在维护马来西亚的国家主权和利益。

日宫城县海域地震未造成重大伤亡和财产损失

日本宫城县政府21日上午召开特别警戒本部会议,宣布20日发生的6.9级地震未给当地生活设施、农业、商业及住宅造成重大损害,县内公立学校将于22日正常上课。

宫城县副知事佐野好昭当天表示,鉴于今后一周还可能有余震,且21日午后当地将迎来风雨天气,他呼吁县内居民注意安全。

据日本媒体报道,截至目前,此次地震造成宫城县、岩手县7人受伤,但均无生命危险。交通方面,由于部分地区停电,东北新干线、山形新干线和秋田新干线一度停运。21日上午,除山形新干线部分路段下行线依然暂时停运外,其他新干线均已恢复运行。另外,周边高速公路有部分路段限行。

(据新华社)

发现

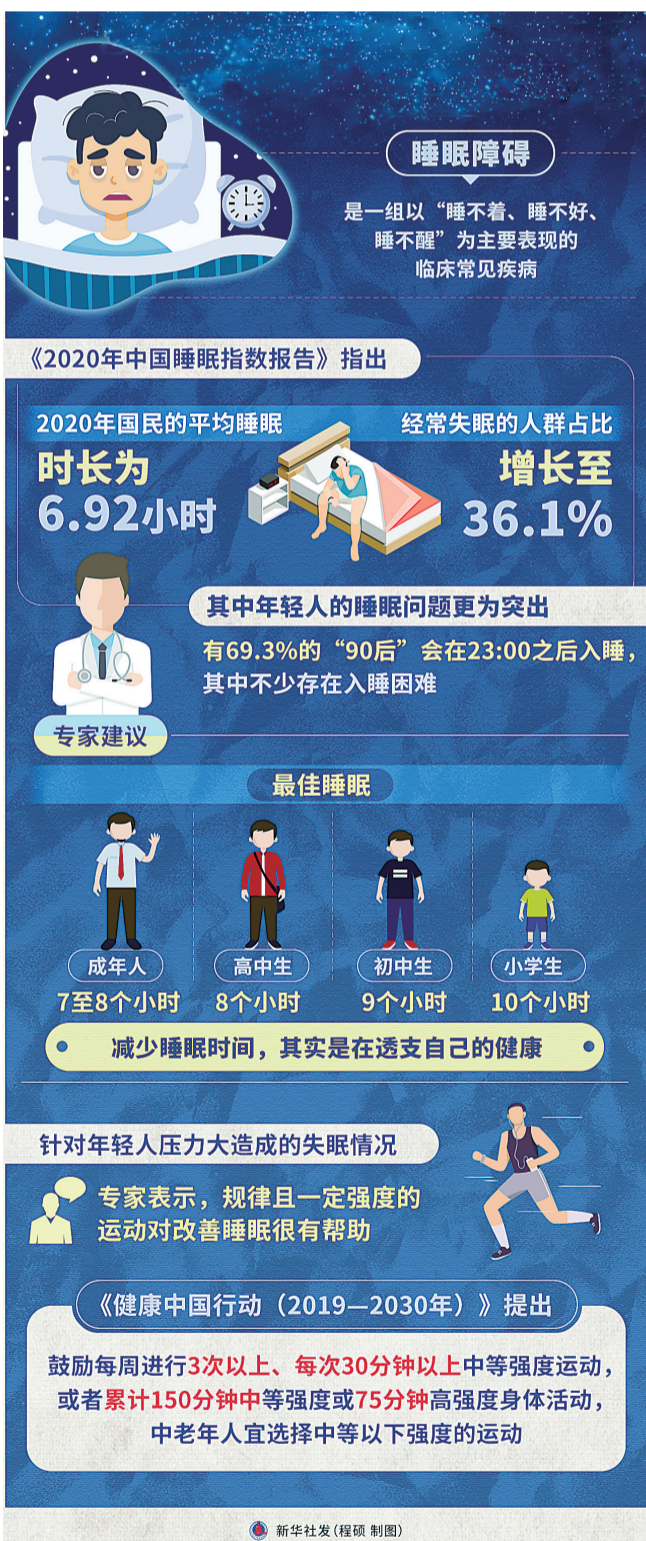


山西西北白鹤墓地出土的装有液体的铜壶(资料照片)。

记者从山西省考古研究院和中国科学院了解到,科研人员近日对山西西北白鹤墓地出土的铜壶内的液体、土壤进行了科学分析,证实铜壶内装有果酒遗存。科研人员称,这从实物上填补了中国先秦果酒研究的空白。

新华社发(山西省考古研究院供图)

科研人员证实山西西北白鹤墓地铜壶内装有果酒遗存



该怎么应对“深夜里的忧伤”——聚焦年轻人群睡眠障碍

我很累,为什么睡不着?——每当夜幕降临,总有一些人难以入睡,其中不少是“90后”“00后”青年。在忙碌了一天之后,还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。

3月21日是世界睡眠日。记者走访多家医院睡眠门诊了解到,睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外,“喝酒助眠”“白天补觉”等一些常见的做法其实存在误区。

1. “睡眠障碍”人群年轻化

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林介绍,睡眠障碍是一组以“睡不着、睡不好、睡不醒”为主要表现的临床常见疾病。近年来,随着生活节奏的加快以及经济压力的增加,睡眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊很少见到年轻群体的失眠病例,最近几年来看病

的高中生、初中生屡见不鲜。”北京大学第六医院睡眠医学中心主任孙伟说,相关数据也显示青年睡眠障碍的发生率逐年升高。

《2020年中国睡眠指数报告》指出,2020年国民的平均睡眠时长为6.92小时,经常失眠的人群占比增长至36.1%,其中年轻人的睡眠问题更为突出,有69.3%的

“90后”会在23:00之后入睡,其中不少存在入睡困难。

陆林介绍,在睡眠门诊中经常会见到如IT人士、新闻媒体记者等工作压力较大、生活节奏不规律的年轻人。他了解到,有超过一半的年轻人主动熬夜,还有越来越多的年轻人因工作原因面临“被动性熬夜”。

2. “喝酒”“补觉”助眠效果不明显

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师詹淑琴等业内人士表示,一些改善睡眠的常见方法,如睡前玩手机、喝酒助眠、白天补觉等,其实都是错误的观念。

误区一:睡前玩手机。北京大学第六医院睡眠医学科主治医师范滕滕告诉记者,手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌,影响昼夜节律系统,导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。

误区二:喝酒助眠。“虽然喝

酒以后可以出现促进入睡的假象,但是喝酒以后入睡通常是浅睡眠,而不是深睡眠。”孙伟说,睡前一杯红酒是不少人的习惯,其实饮酒不仅不能改善睡眠,还可能不健康养成嗜酒的坏习惯。

误区三:提前准备“酝酿”。有的人认为要想睡个好觉,需要比平时提前睡,实际上,这样做反倒容易失眠。孙伟说,人们在睡不着的时候,会做一些与睡眠无关的事情,越来越精神,即便是躺着“数羊”的助眠效果也不明显。

误区四:白天或周末“补觉”。人们通常认为前一天熬夜没睡好,第二天可以多睡弥补。詹淑琴说,延迟起床时间来补偿睡眠,会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环,休息日睡懒觉,会打破平时形成的睡眠节律,并不利于提高睡眠质量。

误区五:打呼噜不等于“睡得香”。北京大学人民医院睡眠中心主任、呼吸科主任医师韩芳提示,当出现鼾声高低不均等情况时,可能存在睡眠呼吸暂停等疾病,需要加以重视。

3. 科学方法找回良好睡眠

今年是“世界睡眠日”提出的第21年。睡眠医学是一门新兴的边缘交叉学科,目前中国已有超过2000家医院和高校设立了睡眠医学中心或睡眠研究实验室。在专家们看来,普通人该如何正确改善睡眠呢?

孙伟提示,良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟。他建议,最佳情况是晚上10:30—11:00上床,早上5:30—6:00起床,

可以根据自己的情况适当调整,最重要的是作息时间要相对固定,养成良好的睡眠节律。

针对年轻人压力大造成的失眠情况,北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭兮恒表示,规律且一定强度的运动对改善睡眠很有帮助。《健康中国行动(2019—2030年)》提出,鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高

强度身体活动。郭兮恒提醒,中老年人宜选择中等以下强度的运动。

当前,一些可穿戴的睡眠和健身监测设备为普通人改善睡眠提供了参考。专家提示,可以通过手环、智能手表等可穿戴设备监测的心率、血氧等指标对睡眠状态和身体状况进行初步评估。但其准确率与医学睡眠监测设备还有一定的差距,只能为改善睡眠提供参考。

(据新华社北京3月21日电)

通知

攸县老虎冲矿业有限责任公司职工曹常华等86名擅自离岗人员,请在登报之日起10个工作日内速与单位联系,逾期不与单位联系,单位将其视其自动解除劳动关系,单位根据《劳动合同法》第三十九条第二款之规定:

曹常华	362427198201105936	黄声林	432829196909161312	彭树林	36031119870614051X	杨庭芳	433024196508102018
曹建国	432822197306061638	匡佑明	432822196503125616	舒孝然	433024196302122013	杨方昌	430223196906151810
曹远志	432522196609025895	黎先发	360311198407040535	宋英炳	360311196901280519	杨秀珍	512328197306243037
陈克儒	422828197103215218	李付林	362427198301055913	谭德元	430224196204136874	尹爱民	36031219750516201X
陈锡国	431021196904268510	李俊平	430223196906171811	谭国云	430223197802192911	尹爱平	430223196711120715
陈相安	430223197409035236	李培生	432427196703092732	谭喜林	430223197209170711	张自光	43252419630308887X
陈永红	432829196807221118	梁炳维	360311197311164512	王其明	360311197710220614	张春雄	432822197306029232
陈志勇	431027199412170914	梁文	360311197707264511	王求讲	432326197409085753	张辉平	430224197108115517
邓秋奇	430224196607154612	林延春	360312197402213136	王兴万	512328196607283054	张位云	430822196404214478
付绍军	433023197210082219	刘丙武	432822197401265612	魏智祥	431027198702230714	张新怀	432522196704015775
何仁财	512328196511153036	刘林周	422827196701012030	温先彬	360311198108150515	张春强	360313196409052033
何益林	432829197910180718	刘胜明	360312197603053116	温先东	36031119760706051X	赵云勇	430822197702024511
贺发良	430223197204010735	龙立泽	432522197705116310	温先尚	360311198104040511	郑逢兴	432822197107165610
贺国锋	43250119710527601X	卢建平	360312197012023134	温学丁	360311197707290531	钟本忠	431027196812242012
贺建良	430223197102283230	罗绍东	432829197905153133	温学瑞	360311197701120515	钟秋红	432829197012011314
贺林亮	430223198012140716	罗忠普	432524197910071978	温学文	360311197201020593	周本根	432522197209085754
侯万奇	430802196804267119	马小军	14262119670816417X	吴利勤	360312197404043118	周公友	422828196707272315
胡徽中	431027199201140512	傅泽伍	433024197106271999	吴铭忠	360312197105143119	周明辉	422828199005042316
胡启明	43252219660827577X	葛文平	430223196710012616	徐联军	432427196204203637	朱新国	432522197003052333
胡双来	432522197104225773	欧阳起忠	432822196911289230	徐联新	432427196912303014	邹国友	433024197206141999
黄建军	43282919760128111X	彭生年	360311197002050511	颜克会	433024196912212171		
黄连华	432522196708155775	彭盛喜	360311197508020512	颜亚晖	430424196505016439		

株洲方玺机械有限公司年产8万件机械零部件、200t硬质合金建设项目环境影响评价信息公示

株洲方玺机械有限公司年产8万件机械零部件、200t硬质合金建设项目环境影响评价报告书(征求意见稿)已编制完成,现按规定进行信息公开。公众可访问链接 https://pan.baidu.com/s/1f03-O8zgmt0EFnRl_KNDg 提取码:288r 查看,或至建设单位查阅纸质版报告;也可反馈公众意见以表达对项目环境保护方面的意见。

建设单位:株洲方玺机械有限公司
地址:株洲市荷塘区仙霞镇徐家塘村远东机械产业园
联系人:吕志方
15273332188