

习近平复信津巴布韦老战士

新华社北京1月28日电 1月28日,国家主席习近平复信津巴布韦解放斗争老战士。

习近平指出,你们青年时代投身民族解放伟大事业,远离家乡同中国结下不解之缘和战斗情谊,至今仍心系中津、中非友好,令人感动。

习近平强调,2026年是中非开启外交关系70周年,也是“中非人文交流年”。70年来,中国始终是非洲民族解放和发展振兴事业的好战友、好伙伴,同非洲朋友相互尊重、相互

支持,携手走过峥嵘岁月,共同踏上现代化新征程。中方愿以落实中非合作论坛北京峰会成果为契机,同非方赓续传统友谊,共同开创中非关系更加辉煌的未来。希望你们带动更多非洲青年投身中津、中非友好事业。

习近平强调,中国农历马年春节即将到来,希望中非双方弘扬驰而不息的龙马精神,携手构建新时代全天候中非命运共同体,续写中非友好的时代新篇。

新中国成立后,中国坚定支持非洲反帝反殖和民族解放。近日,津巴布韦解放斗争老战士联名致信习近平主席,衷心感谢中国为津巴布韦民族解放提供的宝贵支持,钦佩习近平主席领导中国共产党和中国人民在新时代取得卓越成就,开创了中国式现代化道路,为其他发展中国家提供宝贵借鉴,表示为中津全天候命运共同体倍感自豪,将致力于赓续两国友好事业。

冬季泡温泉,不贪热才健康

冬季,泡温泉是不少人青睐的休闲方式。专家提醒,长时间待在温泉、桑拿等高温高湿、通风不良的密闭环境中,可能导致中暑,最好注意把控水温、时间和洗浴方式,在驱寒暖身、舒缓压力的同时,规避健康隐患。

“我们最近陆续接诊因泡温泉时间过长出现头晕、乏力甚至昏迷的患者,经诊断,这些患者得了热射病。”中国医科大学附属盛京医院心血管内科主任医师孙志军说,“热射病也叫重症中暑,人体在高温高湿的环境下,身体的热量散不出去,人体内部温度短时间内如果飙升到40摄氏度以上,就可能损伤大脑等多个器官。”

孙志军提醒,泡温泉的时候水温不宜过高,最好控制在38—40摄氏度之间;单次浸泡以10—15分钟为宜,起身时应放慢动作,避免因体位变化导致头晕或跌倒;适当补充水分,避免在温泉池内饮酒、吸烟,降低意外风险。“如果觉得胸闷、心慌、头晕或者直冒冷汗,千万别硬撑,要马上离开水池,到通风的地方休息。症状如果没缓解,一定要及时就医。”孙志军说。

中国医科大学附属盛京医院皮肤科主任医师吴严提醒,冬季洗热水澡、泡温泉需注重保护皮肤,避免损伤皮肤屏障。“水温不宜过高,避免过度去除皮肤表面的天然皮脂膜;时间不宜过长,长时间处于湿热环境会导致角质层水合过度,进一步削弱皮肤屏障功能,加重干燥瘙痒。”吴严说。

吴严建议,擦干身体后需在皮肤表面尚存微量水分时立即涂抹保湿霜,宜选择含神经酰胺、角鲨烷、透明质酸等成分的产品。皮肤敏感、有湿疹等炎症性皮肤病的患者需谨慎,高温可能加重皮肤损伤,温泉中的矿物质也可能产生刺激。

中国医科大学附属盛京医院中医科主任医师汲泓介绍,科学泡澡可帮助冬藏养生,但要遵循“适度、适时、适人”原则:洗完后立即擦干保暖,忌吹风碰冷水;泡到微微出汗即可;饭后、饥饿、疲劳、酒后不适合泡澡;老年人、婴幼儿、孕妇以及患有糖尿病或心脑血管疾病的人群,体温调节能力相对较差,风险更高;泡澡后可稍坐片刻,饮用温热生姜红枣茶或淡盐水补充津液。

(人民日报)

名下电话卡、互联网账号怎样“一证通查”

我的名下有几张电话卡?会不会有“冒用卡”“沉睡卡”被用于诈骗等违法活动?针对用户这方面的困扰,工业和信息化部推出了“一证通查”服务进行自查。

“一证通查”有线上、线下两种查询渠道。在线上,用户可以通过“工信微报”“工信部反诈专班”“中国信通院”等微信公众号、支付宝“一证通查”小程序等方式找到入口,填写姓名、身份证号码后六位、手机号码和验证码后,即可查询,查询结果将在48小时内通过专用短信端口10699000回复。在线下,用户可以持本人二代身份证到各基础电信运营企业营业厅提交预约查询申请。

除可查询名下移动电话卡外,“一证通查”还提供名下互联网账号查询服务,目前用户本人名下手机号码关联互联网账号的可查范围覆盖微信、支付宝、美团、京东等25款互联网APP。

“一证通查”服务打破了省级基础电信企业和移动通信转售企业相关数据各自独立的局面,实现了全国移动电话卡的统一便捷查询,规避了不知情办卡的风险,为用户维护自身利益、保护个人信用提供了有效途径。

工业和信息化部提示,用户如对查询到的移动电话卡号或互联网账号结果有异议,可尽快联系对应电信企业或互联网企业查询明细信息,并按照相关步骤进行注销、解绑等操作。

(人民日报)



创造乡村优质生活空间

生态环境部近日公布了第一批美丽乡村先行区名单,浙江安吉等23个县(市、区)入选。作为农村群众生产生活的家园,乡村兼具农业生产功能,也承载着农民生活起居、文化传承等独特价值。乡村建设水平的高低,关乎广大农民生活质量,其中乡村生活空间发挥着重要的桥梁纽带作用。能否创造优质乡村生活空间,事关亿万农民的民生福祉,也影响着乡村全面振兴。中央农村工作会议强调,让乡村生活空间更优质。这为乡村发展带来了新机遇,也为乡村建设提出了新课题。

创造乡村优质生活空间,是一项复杂的系统工程。首先要明确“优质”的标准是什么,以及通过哪些有效举措才能达到这一标准,让乡村优质生活空间可感可触。从乡村建设的实践经验来看,“优质”的标准集中体现在较高的满意度、舒适度、便利度和完备度等层面。满意度,是指广大农民群众对自己及家庭的收入水平感到满意,对收入水平的持续增长持以积极预期;舒适度,就是农村环境得到有效整治,人居环境得到改善,宜居宜业的和美乡村呈现亮丽“颜值”;便利度,要求农村公共服务和乡村治理体系日渐完善,公共服务资源不断下沉,农民群众在“家门口”就能享受各种优质资源;完备度,是水、电、路、气、网等农村基础设施日渐补齐,农民向现代生活方式转变的

条件日渐具备。

创造乡村优质生活,说一千、道一万,增加农民收入是关键,而增加收入主要靠产业。对此,要在确保粮食安全 and 保障重要农产品有效供给的基础上,开发农业多种功能,培育壮大乡村特色产业,完善联农带农机制。例如,近年来,陕西富平不仅通过统一生产标准、集中销售的方式,让“富平苹果”飘香全国、远销海外,并通过现代化生产方式赋能传统手工艺,开辟柿饼产业上下游产业链,让一颗颗小柿子串起一条条坚实的“黄金产业链”,带动村民走向共同富裕。这说明,让农民腰包鼓起来,必须结合本地实际,做大做强农产品加工业,培育更多“土字号”“乡字号”品牌。还可以大力发展乡村休闲旅游业、民俗文化、休闲观光等业态,把农产品增值收益留在农村、留给农民。

创造乡村优质生活空间,必须着力改善、持续提升农村人居环境。过去5年来,许多村庄通过环境整治告别了“脏乱差”,实现了“美整亮”。然而不同村庄的发展水平差异依然明显,村庄环境整治不会一蹴而就。今后一段时间,改善人居环境仍是乡村建设的重点工作,要借用现代技术,推进生活垃圾源头分类减量、就地就近处理和资源化利用;深入推进农村厕所改造,引导农民开展户内改厕。

在丰衣足食和物质生活富足的今天,公共服务便利化更受关注。近

年来,国家对农村基本公共服务不断加大投入,农村公共服务的能力、质量、水平不断增强,一些地方的农民在很多方面享受了“即申即享”“免申即享”服务。但与城市相比,农村养老、医疗、教育、托育等方面的公共服务还面临不小的差距。因此,要进一步推动医疗资源下沉,不断提升乡镇卫生院医疗水平和服务能力。特别是结合实际不断提高村卫生室建设和服务水平,让农民在家门口就能便利看好病、拿好药。要尽力而为、量力而行地解决乡村公交线路少、班次少、老少出行不便利等问题。

基础设施建设关系农民衣食出行,也是检验乡村生活空间完备度的重要标尺。从目前情况看,提升农村基础设施完备性的重点是看基础设施是否满足生产生活需要,配套衔接是否到位,建设、管理是否统筹协调。比如,农村公共道路已基本告别“晴天一身土,雨天两腿泥”,在此基础上,要着力解决路面窄、弯道多、错车难、隐患大等问题。水利设施建设则要进一步推进城乡供水一体化、集中供水规模化,因地制宜实施小型供水工程规范化建设。当然,任何事情都要坚持两点论与重点论相统一的辩证法。基础设施建设要以急需性、兜底性、普惠性为导向,同时综合考虑村庄数量、人口数量等因素,既有的放矢,又不盲目铺排,实现集约、精准、高效。

(经济日报)

化工绿岛一园区废水资源化集中处理项目

环境影响评价公众参与第二次信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的相关要求,对化工绿岛一园区废水资源化集中处理项目环境影响评价进行第二次公众参与信息公示,向公众征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、项目工程概况

项目名称:化工绿岛一园区废水资源化集中处理项目

建设单位:辽宁氟托新能源材料有限公司

建设地址:辽宁省阜新市辽宁阜新氟产业开发区辽宁氟托新能源材料有限公司东厂区

建设内容及规模:高浓度污水处理能力约132000t/a。

二、征求公众意见的主要方式和途径

公众在本公示发布之日起,十个工作日内,可以通过信函、电子邮件或者其他便利的

形式向建设单位提出书面意见。公众意见反馈与具体联系方式如下:

建设单位:辽宁氟托新能源材料有限公司

联系人:李明

电话:13002482490

电子邮件:164233831@qq.com

联系地址:辽宁省沈阳市沈北新区蒲文路16-70号联东U谷四期12-B

环评单位:沈阳绿如蓝环保科技有限公司

联系人:李树鹏

电话:13478189467

三、征求公众意见的范围及主要事项

建设项目地点评价范围内以及关心该项目建设的公众或企事业单位均可对以下问题提出自己的见解或看法:项目建