

习近平同俄罗斯总统普京举行视频会晤

新华社北京2月4日电 2月4日下午,国家主席习近平在北京人民大会堂同俄罗斯总统普京举行视频会晤。

习近平向普京总统和俄罗斯人民致以新春的良好祝福,表示今天恰逢中国农历立春,象征着春回大地,代表着新的开始。我愿同普京总统在这充满美好寓意的一天共同擘画中俄关系新的蓝图。普京表示,立春时节万物复苏,俄中关系也将蓬勃发展,奋发向上。祝愿习近平主席和中国人民新春快乐、龙马精神、马到成功。

习近平指出,过去一年我们两度会晤,引领中俄关系步入新的发展阶段。两国隆重纪念世界反法西斯战争胜利80周年,展示了双方捍卫二战胜利成果和国际公平正义的坚定决心。双边经贸往来势头稳健。“中俄文化年”圆满收官,两国人文交流合作迈上新台阶,人员往来更加密切。双方相继成功主办

上海合作组织天津峰会和莫斯科总理会议,加强多边协作,继续致力于构建更加公正合理的全球治理体系。

习近平强调,今年是中国“十五五”开局之年,中方将更加积极主动扩大高水平对外开放,同包括俄罗斯在内的世界各国共享发展新机遇。今年也是中俄战略协作伙伴关系建立30周年、《中俄睦邻友好合作条约》签署25周年和“中俄教育年”启动之年。双方要把握历史契机,密切高层交往,加强各领域务实合作,以更深层次的战略协作和更加积极有为的大国担当,确保中俄关系继续沿着正确轨道不断发展。

习近平表示,开年以来,国际形势愈发动荡。作为负责任大国和联合国安理会常任理事国,中俄两国有义务推动国际社会坚守公平正义,坚定捍卫二战胜利成果,坚决维护以联合国为核心的国际体系和国际法基本准则,携手维

护全球战略稳定。

普京表示,过去一年,俄中共同纪念二战胜利80周年,坚定维护俄中人民付出重大牺牲赢得的世界和平,捍卫历史真相。两国贸易、能源、科技、农业等领域合作走深走实,人文交流日益密切,文化年取得圆满成功,互免签证政策让两国人民往来更加便利。展望新的一年,俄方对俄中关系充满信心。双方要继续坚定不移支持彼此维护国家主权、安全,实现经济社会发展繁荣,促进教育、文化等领域人文交流,造福两国人民。面对复杂多变的国际形势,俄方愿同中方继续在联合国、上海合作组织、金砖国家等多边平台加强战略协作,为国际事务注入正能量。俄方将积极支持中国在深圳举行亚太经合组织领导人非正式会议。

两国元首还就共同关心的国际和地区热点问题深入交换了意见。

王毅参加活动。

“投资于”为发展注入持久动力

近段时间,多地召开“新春第一会”谋划本地发展路径,其中“投资于”被反复提及。中央经济工作会议明确提出,坚持投资于物和投资于人紧密结合,其本质是将人视为发展的根本目的和动力。“十四五”期间,我国民生领域财政投入占全国一般公共预算支出70%以上,多项惠民生、促消费政策持续加码,凸显出“投资于”对高质量发展的重要支撑作用。

“投资于”指明未来必须走提升人力资本、增强消费能力的发展道路。通过提升人的技能水平、健康素质和消费能力,从供给和需求两端同时发力,能够激活经济增长的内生动力。回望人类文明进程,科技进步总是应人的需求而产生,也终将服务于人。例如,近年来,随着居民健康意识增强,健康消费成为新的经济增长点。对更多专业医护人员、健康管理师等人才的需求,倒逼职业教育体系调整专业设置,完善健康管理、康复护理等领域的人才培养链条。由此形成的“需求—供给—再需求”正向循环,充分证明了人是推动发展的核心动力。

“投资于”不只是一项经济政策,也是对“发展依靠谁、发展为了谁、发展成果由谁共享”的回答。这就要求为更多人乃至每个人提供公平参与、平等发展的机会。一方面,着力打通机会公平的“最后一公里”。比如,推进优质医疗、教育资源的区域均衡配置。通过集团化办学、医联体建设等模式,推动大城市三甲医院与县域薄弱机构建立长期帮扶机制。另一方面,结合新形势下的就业特点,为不同群体制定差异化政策。比如,针对灵活就业群体,加快职业伤害保障试点扩面、健全商业医疗保险体系等,消除新业态从业者的后顾之忧。通过制度创新,将过去游离于传统社保体系之外的人群纳入保障网,确保人人都能安心参与发展。

落实好“投资于”,重在把更多资源滴灌到个体发展身上。可以整合教育资源、产业需求、人才供需等关键数据,识别区域、产业的人才缺口,将社会资源向更有利于人全面发展的方向倾斜。对于不利于人发展的体制机制性障碍,着力加以破除。例如,赋予科研人员更大的技术路线决策权、经费支配权和资源调度权,鼓励他们聚焦解决产业实际难题,将研究谱写在祖国大地上。针对返乡青年创业初期面临的融资难、技术弱、渠道窄等问题,建立涵盖创业培训、融资优惠、土地使用、产业对接的一体化服务体系,推动各类资源向人才成长、供应链融合和数字化赋能倾斜,拓展青年成长的空间。

还应从实际需求出发,着眼于最能提升群众获得感、幸福感、安全感的领域。目前,人民群众的需求已从衣食住行提升到对精神文化等多方面、高层次的追求。紧扣这些新期盼,聚焦关键环节,比如营造公平就业环境、畅通职业发展通道、响应消费需求升级、改善生态环境等,让更多人感受发展的温度和厚度,不断提升全民的幸福指数。教育、医疗、养老、文化、家政等服务行业,作为承接居民美好生活需求的关键领域,关系千家万户,是实现高质量生活的重要支撑。应继续扩大服务消费贴息政策的覆盖范围与精准度,加快推动基本公共服务均等化,让发展红利转化为生活便利。

涉及5G移动通信安全等,这些国家标准今起实施

2月1日起,涉及5G移动通信安全、中小学生午休课桌椅、消费者服务、电梯安全、地震救援队伍能力等一批重要国家标准开始实施,将为引领和规范新兴产业及未来产业的发展、保护消费者权益、保障人民群众生命财产安全提供标准支撑。

《5G移动通信网通信安全技术要求》推荐性国家标准确立了5G移动通信网通信安全架构,规定了5G移动通信网的接入安全、网络安全、用户隐私防护、安全服务等通信安全技术要求及安全功能,并描述了相关安全流程等。标准的实施有助于提升通信网络与垂直行业融合时的通信安全能力,确保5G移动通信网的通信安全。

《软件过程能力成熟度模型》推荐性国家标准规定了软件过程能力成熟度框架、战略与治理、开发与交付、管理、支持和组织保障四组能力域在成熟度五个等级中的能力要求。标准的实施有利于软件企业改进软件过程、提升管理水平,实现软件行业整体能力水平的提升,促进我国软件业的持续健康发展。

《用能单位能源计量器具配备和管理通则》强制性国家标准规定了用能单位能源计量器具的配备原则、配备率要求、准确度等级/最大允许误差要求,以及能源计量制度、人员、器具、数据等管理的基本要求。标准的实施将对用能单位科学开展能源计量工作,实现企业节能降耗、提高经济效益、加强能源科

学管理发挥重要作用。

《科技成果转化为标准指南》推荐性国家标准提供了科技成果转化为标准的需求分析、可行性分析、可行性评估、标准类型与内容确定等方面的指导。标准的实施有助于推动前沿和关键新兴技术领域成果转化,促进标准与科技创新、产业创新深度融合。

《中小学体育器材和场地 第12部分:学生体质健康测试器材》推荐性国家标准界定了学生体质健康测试器材的术语和定义、分类,规定了测试器材的要求、试验方法、检验规则以及标志、包装、运输、贮存。标准的实施将有助于确保学校体育器材的质量和安全性,增强学生体质。

《中小学生午休课桌椅通用技术要求》推荐性国家标准规定了中小学生午休课桌椅的技术要求、试验方法、检验规则、标志、包装、运输和贮存。标准的实施将有助于保证中小学生午休课桌椅的质量,有效解决非寄宿制学校学生午休需求,保护学生的身心健康。

《适老家具 设计指南》推荐性国家标准确立了适老家具设计的总则,提供了设计要素和设计指导,并给出了需要考虑的老年用户特征及相关信息。标准的实施将为老年人使用的家具产品的设计生产提供参考性建议,更好地满足老年人使用需求,有效提升老年人身心健康、安全生活指数,改善老年人生活品质。

《商品条码 条码符号放置要求》推

荐性国家标准规定了商品条码符号放置的通则,零售商品、储运包装商品、物流单元上条码符号放置要求。标准的实施将规范商品包装上商品条码放置位置,提高商品流通各环节数据采集效率,满足商品流通信息化管理需求。

《消费体验中心建设与服务通则》推荐性国家标准确立了消费体验中心的建设与服务的总体原则,规定了消费体验中心建设要求、服务内容及要求、服务管理以及评价与改进。《消费品和有关服务的比较试验 实施要求》推荐性国家标准规定了消费品和有关服务比较试验的基本要求、试验流程、结果发布和监督改进等。这两项标准的实施,将有助于为消费者提供客观、科学的产品评价和消费体验,引导企业提高产品质量和服务水平,促进经济高质量发展。

《电梯安全要求 第2部分:满足电梯基本安全要求的安全参数》推荐性国家标准规定了电梯、电梯部件和电梯功能的安全参数。标准的实施将为我国开展电梯、电梯部件、电梯功能等效安全评价提供技术依据,有效保障我国的电梯安全。

《地震救援队伍能力基本要求》推荐性国家标准规定了地震救援队伍在救援行动能力、培训与演练、装备配置方面的总体要求,以及重型、中型、轻型及微型地震救援队在救援行动能力和装备配置方面的具体要求。标准的实施将提升我国地震灾害生命救援效能,支撑快速响应与协同调度。(新华网)

健康减重 中医有方

中医从整体观念出发,将肥胖视为与人体脏腑功能失调、气血阴阳失衡密切相关的病理状态。因此,强调综合调理,通过中药调理、针灸疗法、运动养生、饮食调理、情志调节等多种方法综合干预,达到健康减重的效果。

肥胖的病因病机有脾胃虚弱、痰湿内阻、肝郁气滞、肾阳不足等不同类型。比如,脾胃为后天之本,主运化水谷精微。如果脾胃功能虚弱,运化失常,水湿

就可能在体内积聚,进而形成肥胖。

对于脾胃虚弱、痰湿内阻的肥胖者,常用的中药有薏米、茯苓、白术、苍术等,可以增强脾胃的运化功能,祛除体内的湿气。对于肝郁气滞的肥胖者,常用的中药有柴胡、香附、郁金、陈皮等,可以疏解肝郁,调节气机,促进脾胃的运化功能,从而达到减肥的效果。对于肾阳不足的肥胖者,常用的中药有附子、肉桂、干姜、杜仲等,可以温补肾阳,增强新陈

代谢,促进水液代谢,从而减轻体重。

除了中药调理,还可采用针灸疗法。通过刺激特定的穴位,调节脾胃功能,抑制食欲,促进脂肪分解。适量运动有助于气血运行,消耗多余脂肪。太极拳、八段锦等传统运动,可以疏通经络,促进气血循环。保持心情愉悦,避免过度压力,通过听音乐、腹式呼吸等方式调节情绪,对于防治肥胖也非常重要。(人民日报)

