

让百姓的日子越过越红火

——民生一线观察

新华社记者

“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”。谋民生之利、解民生之忧，一项项真抓实干的民生举措，彰显温暖人心的民生关怀。

“让老百姓过上好日子是我们一切工作的出发点和落脚点”。锚定“基本民生”这颗“定盘星”，齐心协力、开拓进取，越来越美好的生活前景正在徐徐铺展。

一步一个脚印，生活更有奔头

春意萌发，白日渐长。湖南省郴州市汝城县马桥镇的姜农们开始为新年小黄姜种植、储存、销售的生计忙碌。

“我们夫妻每年种植小黄姜20多亩，希望今年还能卖个好价钱。”马桥镇大油头村农民胡清明说，在产业奖补和技能培训帮助下，他家靠种姜不仅早已成功脱贫，还连着三年纯收入超过10万元。

马桥镇的小黄姜好似农家的“金疙瘩”，为当地群众致富搭起“金桥梁”，并辐射带动汝城县其他13个乡镇种植。建立冷链物流集散中心，引入“姜种培育脱瘤脱毒”技术……种植、植保、加工、物流、销售一条龙现代农业生产方式，使小黄姜逐步提高附加值，保鲜保湿时存放、实现错峰效益，曾让马桥姜农头疼不已的存贮难、“姜瘟病”、抗市价波动风险能力弱等心头之患，不断得到解决或缓解。

产业振兴是农民增收的有力保障，也是乡村振兴的重要内涵。一步一个脚印，“撸起袖子加油干”，人民生活水平进一步提升，我国发展的基础更牢、条件更优、动力更足。

草原深处，青海省海南藏族自治州贵

南县塔秀乡达茫村，牧民尤拉杰家的日子越过越红火。

跟着运奶车出达茫村一路向南，80公里后就到了青海雪峰牦牛乳业公司。几年前在贵南县政府支持下，当地乳品企业雪峰乳业在达茫村建起牦牛鲜奶采集站，产自高原牧民家的绿色奶源在这里汇集、加工，再运往全国各地。

“我们今年再买几头牦牛吧，多赚点牛奶钱。”尤拉杰将新奶桶绑在摩托车上，转头给站在一旁的妻子说。他告诉记者，“家家养牛送奶，平均增收过万元”，牦牛奶产业成为达茫村及附近几个村牧民增收的新渠道。

抓衔接、促振兴，在更高起点谋划高质量发展。党的十八大以来，我国始终把高质量发展同满足人民美好生活需要紧密结合起来，从决战决胜脱贫攻坚到全面推进乡村振兴，从实现全面小康到迈向共同富裕，百姓获得感、幸福感、安全感不断提升。

一点一滴改善，公共服务正在优化

从亲水岸线到山城步道，从缓解交通拥堵到老旧小区改造……历时8个月，完善构建111项核心指标，收集居民问卷6万余份、社区问卷1200余份，2021年重庆市体检工作报告正式出炉。

“了解群众诉求，听取各方意见，我们归纳梳理1.3万条居民开放性提案，建立分类台账，推动限时销号解决，切实解决老百姓关心的事情。”重庆市住房和城乡建设委员会副主任杨治洪说。全国59个城市体检样本城市，停车、出行、物业管理

等是共同短板，不断完善城市治理，解决百姓生活中的急难愁盼问题，是回应市民对美好生活新期待的应有之义。

民生一小步，关乎百姓幸福感的一大步。上海闵行区七宝镇秀枫翠谷小区8号楼加装电梯后，原本的“爬楼房”变身“电梯房”，方便居民上下楼。

家住3楼的刘大姐说，她4年前不慎摔倒致残，腿脚无法使力，上下楼梯只能由家人架着身体，一点点挪动腿脚。加了电梯后，难得出一回门的她变得爱出门了。

让“悬空老人”下楼晒太阳不再是奢望；让残疾人、老人出门和回家的路不再坎坷；让社区拥有配套齐全的教育、医疗、养老机构，体育锻炼、文化休闲等设施……这些公共服务范畴，都是人民对美好生活的向往。

近年来，各地、各部门着力补短板、解难题、兜底线，提高公共服务可及性和均等化水平，推进城乡区域协调发展，让全体人民共享改革发展成果。2019年至2021年，全国累计开工改造城镇老旧小区11.5万个，惠及居民超过2000万户。各地顺应群众需要、回应群众诉求，因地制宜增设电梯、停车、口袋公园等配套设施，以及养老、托育、助餐等服务类设施，解决了一批长期困扰群众生活的难题。

真抓实千多举措，持续增进社会民生福祉

就业是最大的民生。快递小哥、外卖骑手、网约车司机……目前我国灵活就业人员已达2亿人，不断健全的社会保障政策正在为新就业形态的工作者带来安全

感。

沈萌是浙江省宁波市一名灵活就业人员，2019年怀孕后做起了全职妈妈，去年开了一家母婴产品网店。她近期参加了养老保险，解除了因非宁波户籍而一度参加不了当地养老保险和医疗保险的忧虑。

“政府的暖心举措切实减轻了我的后顾之忧，让我在家安心创业带娃。”沈萌说。去年12月，宁波市聚焦灵活就业人员的痛点难点问题出台相关政策，明确非宁波户籍灵活就业人员可在当地参加养老保险、医疗保险和工伤保险。

织密扎牢保障网，让群众享受更多改革红利。按照《人力资源和社会保障事业发展“十四五”规划》，“十四五”时期，法定人员应保尽保，实现企业职工基本养老保险全国统筹、失业保险省级统筹，工伤保险省级统筹更加完善。到2025年，基本养老保险参保率达到95%。

家住湖南省湘潭县城塘社区的88岁老人刘正球，从民政部门拿到智能手环，可在紧急情况下“一键求助”。在“湘莲之乡”湘潭县，为应对人口老龄化上升趋势，当地建立养老服务、特困供养人员一般疾病医养结合、精神疾病康复养老、全失能集中照护、养老服务信息平台等5个为老人服务的中心，建设“党建+莲湘颐老”农村养老服务体系。

保障和改善民生没有终点。迈上新征程，坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，让人民群众的获得感、幸福感、安全感得到更大提升。

一天吃两餐，更易发胖

如今，为了减肥，很多人选择每天吃两顿饭：只吃早餐和午餐，或者只吃午餐和晚餐。殊不知，这样做可能更容易发胖。

一日两餐的性质有些类似限时进食法，这是一种间歇性断食的方法，其核心在于限制进食时间在一天内的6至10小时之内，比如早上10点到晚上6点之间，其余的时间一律不准进食。在可进食的时间段，人们可以选择只吃2顿，也可以自由安排多吃几顿。不可否认的是，限时进食法的确能够减重，但这种方法减去的重量并非全是脂肪。有研究表明，限时进食法让我们丢掉不少肌肉——12周之内，限时进食法让人平均丢掉0.64千克肌肉，而一日三餐限制热量的方法平均只让人丢掉0.17千克肌肉。而且，两种方法促成体脂肪含量降低的程度并没有显著区别。也就是说，即

便是营养充分的一日两餐，也会让我们失去不少肌肉，而肌肉是耗能组织，肌肉量大的人相对更不容易长胖。所以，长期一日两餐的结果极有可能：刚开始的时候减重效果明显，很快就会进入平台期；由于这个过程没有让人丢掉过多脂肪，导致代谢率降低，稍微多吃一点，或者仅仅是恢复一日三餐，就会增重、长胖。

想减肥，最重要的是控制总能量摄入，注意食物的选择，保证饮食质量，同时确保各类食物的搭配合理。在这个原则上，最常规的饮食节奏安排就是“三餐两点”，也就是三顿正餐，外加两顿加餐。和其他减重方法相比，这种限制热量摄入的传统进食方法更利于减重，还有利于保存肌肉。而且，“三餐两点”最符合我们的饮食文化，操作起来最容易、最好坚持。

(石正莉)

人社部：电子社保卡和医保电子凭证均可就医

记者日前从人力资源和社会保障部获悉，近日，人社部和国家医保局“总对总”通道正式开通，支持电子社保卡和医保电子凭证在就医购药领域并行使用。截至2021年末，16个省份的138个地市已实现电子社保卡就医购药。

“我国正在以社保卡为载体，为百姓全面加载社保服务、交通出行、旅游观光、文化体验等多方面功能。从目前看，这张小卡片已经可以在日常生活中发挥大作用。”人社部信息中心副主任宋京燕表示。

人社部数据显示，截至2021年末，全国社保卡持卡人数已达13.52亿，普及率为95.7%。

据宋京燕介绍，社保卡一是能办事。人社领域95项业务都已加载到社保卡，群众持卡或者扫码即可快捷办理。包括年轻人办理参保、登记享受就业服务，中年人

参加职业培训、办理社保关系转移，老年人进行社保待遇资格认证、查询社保权益等等。

二是能发钱。社保卡也是一张“待遇卡”，可以领取就业补贴、养老金、失业金、工伤津贴、农民工工资等。惠民惠农财政补贴资金已在31个省份的部分地市通过社保卡发放。四川、江西等地还探索通过社保卡发放国家助学金。

三是更智能。24个省份的部分地市实现了凭社保卡借阅图书、进博物馆和公园景区。山东、青海、宁夏等地开展社保卡加载残疾人服务，群众还可以使用电子社保卡登录国家政务服务平台和省级政务服务平台。

“下一步，我们将继续推动在更多地区实现居民服务‘一卡通’，让社保卡在更多领域能用、好用。”宋京燕说。

(新华社电)

长时间高音量听音乐？随便掏耳朵？都请打住！

——爱耳日专家支“爱耳”七招

新华社记者 林苗苗

3月3日是全国爱耳日，今年的主题是“关爱听力健康，聆听精彩未来”。北京协和医院耳鼻喉科主任高志强介绍，随着年龄的增长，以及生活中各种因素的影响，听力也处于不断变化之中。听力损失不分年龄，要重视科学预防。

高志强建议，科学预防听力损失，尤其要注意以下几点：

一是慎用或禁用对听神经有损伤的药物，防止药物性耳聋。例如，氨基糖甙类抗生素是引发耳蜗病变最多的一种耳毒性药物，避免滥用这类抗生素是预防药物性耳聋的一项重要措施，家族中有耳毒性药物过敏史者也应慎用此类药物。

二是避免接触噪声。长时间接触噪声可导致噪声性耳聋，强烈的噪声对听力的损失是不可逆的。例如，长时间高音量听音乐，可以造成永久性的听力损失。日常生活中收听音频的时间不宜过长，音量不宜过大，要让耳朵得到适当休息。

三是不要随便掏耳朵。不适当地挖耳很容易造成外

耳道的损伤和感染，引发一系列炎症。坚硬的挖耳勺还可能伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔，影响听力。

四是科学饮食。建议多吃锌、铁、钙含量丰富的食物，补充微量元素，有助于扩张微血管，改善内耳的血液供应，防止听力减退。避免长期摄入高盐、高脂肪、低纤维素食食物，不要暴饮暴食，尽量戒烟戒酒。

五是保持良好的精神状态和稳定的情绪，积极参加社会活动。人在情绪激动或感到着急之后，肾上腺素的分泌会增加，可导致内耳小动脉血管发生痉挛，小血管内血流缓慢，造成内耳供氧不足，从而发生突发性耳聋。

六是积极治疗慢性疾病。随着年龄增长，人体各个器官都在老化，听力器官也一样。60岁左右时，约有30%的人会对高频的尖细声产生听力困难。积极治疗高血压、高血脂、脑动脉硬化等疾病，可以改善微循环，延缓老年人听力减退。

七是勤做听力检查，发现问题尽早干预，避免造成更严重的听力损失。



垃圾分类

日前，沱南社区小朋友在进行垃圾分类环保小游戏。

近日，安徽省合肥市包河区沱南社区在辖区垃圾分类投放站开展“垃圾分类 从我做起”主题活动，通过垃圾分类互动游戏，向社区居民推广生活垃圾定时定点分类投放。

新华社记者 刘军喜 摄

儿童运动成人化，当心“抢跑”不成反伤身

“双减”政策落地的第一个寒假，体育培训班十分火爆，许多培训机构都推出了一些成人化的儿童运动项目，如少儿蹦床、少儿攀岩、少儿跑酷等，这些项目受到了一些家长的欢迎，有些家长不惜付出数千元至上万元的培训费。

对此，天津体育学院社会体育与健康科学学院教授李庆雯表示，儿童的身体解剖结构和发育特征与成年人不同，因此在进行体育锻炼时，家长要从儿童的身体实际情况出发，选择适合的运动项目，让孩子在专业人员的指导下进行科学锻炼，才能收到良好的效果。

孩子参与“网红”运动屡受伤

在网络搜索引擎上，输入“少儿攀岩”“少儿蹦床”“少儿跑酷”等关键词，会跳出许多条培训广告。

“攀岩能提高身体的柔软度与协调感”“跑酷是时下风靡全球的时尚极限运动”“蹦床是扩展孩子思维的绝佳工具”……这些“高端、大气、上档次”的宣传词，使不少爸妈觉得让孩子尝试这些运动特别酷。

在视频网站上、朋友圈里，也有人频频秀出孩子参加这些运动培训和比赛的照片、视频。“4岁小挑战12米高专业攀岩墙”“4岁男孩蹦床成功做出前空翻”……相关视频在网上颇受欢迎，评论区里家长的留言也是一片赞声，而且儿童年龄越小，获得的关注和评论就越多。

还有一些家长认为，孩子只有练好“童子功”，才能不输在起跑线上。

随着越来越多的低龄儿童参与这些培训，有关儿童出现运动损伤的报道也逐渐增多，如“9岁娃练5年拉丁舞致半月板撕裂”“6岁儿童训练跑酷致小腿骨折”等。

天津医院运动损伤与关节镜科主任医师曹建刚介绍，常有因练习蹦床而导致膝关节半月板韧带三联损伤的儿童前来就诊。儿童关节囊比较松弛，而且平衡能力很差，特别是学龄前儿童，剧烈运动时特别容易伤到膝关节等部位。

儿童体育项目不应过早成人化

毋庸置疑，体育锻炼对于儿童成长至关重要。儿童处于生长发育期，体内新陈代谢旺盛，身体机能具有较大的发展潜力和可塑性。经常参加体育锻炼，有助于儿童及青少年体质的增强以及意志品质的塑造。

“然而，儿童的体育锻炼项目不应过早成人化，儿童有其生长发育的规律，他们的生长发育具有连续性、程序性、不均衡性和相互关联性等特点，同时也存在个体差异。”李庆雯说。

“与成人相比，儿童骨骼的水分和有机物较多，无机盐较少(磷酸钙、碳酸钙)，因而富有弹性，不易骨折，但骨骼硬度小、易变形。儿童的肌肉含水量较多，蛋白质、脂肪、无机盐较少，肌肉细嫩，与成人相比，收缩力较弱、耐力差、易疲劳。儿童的关节面软骨相对较厚，灵活性和柔韧性较成人好，牢固性却相对较差，在外力作用下较易脱位。”李庆雯说。

李庆雯表示，儿童身体不同位置的肌肉，其发育程度也不一样。在进行蹦床、跑酷这种对于翻腾技术要求较高的运动时，需要用到身体多部位的肌肉，如果肌肉力量跟不上，很容易造成膝关节、肘关节和踝关节的损伤，稍加不慎，还会造成骨折，因此不适合儿童参加。

“此外，不同年龄段的儿童，其适合的运动强度、内容等也有所不同。”李庆雯介绍，比如，儿童不宜过早进行高强度力量性训练，否则容易造成韧带软骨损伤。

抓住敏感期让锻炼事半功倍

“作为家长首先应鼓励孩子多运动，促进他们的健康成长。”李庆雯指出，同时家长们也要了解孩子生长发育的规律，根据自己孩子的年龄阶段和特点，帮助他们选择合适的运动项目。

“儿童生长发育是有敏感期的，其又被称为关键期。”李庆雯表示，每种运动素质的发展几乎都有一个较快的时期，抓住某种运动素质发展的敏感期，因势利导地进行训练，就能更快发展这种素质，以达到事半功倍的效果。

在孩子幼儿前期(1到3岁)和幼儿期(3到6岁)早期阶段应该注重身体全面性锻炼，因此比较适合参加体能锻炼。

李庆雯介绍，儿童体能锻炼是近年来发展起来的培训项目，它会根据不同发育阶段，设计动作模式，其可以提高儿童的运动表现，促进儿童的体质健康，预防儿童在生长发育过程中的姿势异常(如脊柱侧弯等)，还能够培养儿童的运动兴趣和

衡水日报
衡水晚报

我们因你而精彩

广告热线：2023128

欢
迎
订
阅

《衡水日报》
530元/年
《衡水晚报》
180元/年

河西站电话：
2034450
开发区站电话：
13323185505
河东站电话：
18803288788