

坚持全国一盘棋，确保交通物流畅通

——落实中央政治局会议精神做好当前经济工作述评之七

新华社记者 齐中熙 叶吴鸣 周圆 严赋憬

中共中央政治局4月29日召开会议强调，要坚持全国一盘棋，确保交通物流畅通，确保重点产业链供应链、抗疫保供企业、关键基础设施正常运转。

交通物流是现代经济的经脉、民生保障的重要支撑，也是当前统筹疫情防控和经济社会发展的极为重要的一环。全面贯彻落实这次重要会议的部署，千方百计打通堵点、畅通循环，努力实现“民生要托底、货运要畅通、产业要循环”。

打通大动脉，保障交通骨干网络高效运行

嘉西收费站，沈海高速公路北向进入上海的重要一站。

5月3日凌晨，这里依然灯火通明、车灯闪烁，南来北往的大货车一辆接着一辆。工作人员仔细查看司乘人员的“电子通行证”“核酸检测报告”等信息。

公路承担着全社会70%以上的货运量和客运量，疏通支撑经济社会发展的“大动脉”刻不容缓。

4月23日，上海市商务委员会发布办理《重点物资运输车辆通行证》的通知，圆通、中通、极兔等快递公司相继申领到《重点物资运输车辆通行证》。

这得益于近期一系列保障物流畅通的部署安排。

4月18日，全国保障物流畅通促进产业链供应链稳定电视电话会议部署十项重要举措，要求足量发放使用全国统一通行证，不得以等待核酸结果为由限制通行。

截至4月底，全国24个省份启用了

全国统一式样的通行证。交通运输部在上海及周边地区启用3个应急物资中转站，全力保障防疫物资、民生物资、重点供应链产业链企业生产物资运输。同时，交通运输部、公安部等部门加强统筹协调，督促指导各地科学规范设置公路防疫检查点、分类精准实施通行管控、完善货车司机服务保障，做好医疗、民生、能源、农资等重点物资运输保障工作。

交通运输部最新数据显示，截至5月4日24时，全国临时关闭的高速公路收费站和关停服务区已全部清零。各省份高速公路无临时关闭收费站。

“相比4月初，当前全国干线公路大动脉基本打通，运力运量指标持续向好，上海等重点地区物流保通保畅逐步好转，过度防控问题整改取得初步成效，全国物流不通畅的问题逐步改善。”交通运输部政策研究室副主任舒驰说。

畅通微循环，全力打通“最后一公里”

畅通微循环，让物流“活起来”，特别是要全力打通“最后一公里”。

——财政、金融等政策定向为交通物流行业企业纾困。

5月1日至年底，对符合条件的快递收派收入免征增值税；加大融资担保支持力度；缓解特殊困难企业社保费负担……

近期，财政部联合相关部门出台九大政策措施，助力物流行业保通保畅，促进产业链供应链稳定；央行、外汇局提出“支持货物流通畅通和产业链供应链稳定循环”；银保监会发布《关于金融支持货物流通保通保畅工作的通知》，支

持货物流的金融举措渐次落地。

——充分调动物流配送力量，强化生产生活物资保障。

上海快递业复工复产工作积极有序推进。包括“三通一达”、顺丰、德邦、极兔等快递物流公司均被纳入青浦区的复工复产“白名单”。

安徽在现有基础上，依托交通、装卸、中转、仓储等设施条件较好的物流园区，再布局一批中转站。

北京建立“白名单”机制，帮助生鲜电商解决配送人员健康宝“弹窗”问题，保障末端配送运力。

——运用科技手段，夯实基层力量。

在广东、上海等地区，智能无人配送车深入疫情管控区域一线，为辖区内居民提供无接触物资配送和寄递服务。美团、京东等平台也紧急调配无人车上路配送。

基层组织也在发挥重要作用。辽宁建立“四个一”末端配送模式，安排专人负责一栋楼、建立一个微信群，每天问一次居民的需求、每天协助接收一次商品，提高生活必需品入户效率。

清华大学中国发展规划研究院执行副院长董煜表示，打通大动脉、畅通微循环，要调动和发挥各方面积极性，更好地运用新技术、更好地分配物流队伍、更高效进行调度。

强链稳链，确保重点企业、关键设施运行

制作、封装、测试……连日来，在华润微电子重庆园区，每天有数百万个集成电路芯片源源不断产出，发往产业下游企业。

公司副总经理庄恒前说，企业大量原材料来自长三角地区。自政府部门积极推动“白名单”企业复工复产后，他们企业生产逐步恢复正常。

从中央到地方，一套保畅稳链纾困“组合拳”，为企业复工复产按下“加速键”。

国家发展改革委等部门派出前方工作组靠前指挥，“一企一策”为重点企业制定复工复产流程；

工信部先后分四批确定1624家重点企业，指导17个省份建立了地方层面的重点企业“白名单”，搭建重点产业链供应链协调平台；

长三角三省一市进一步优化供应链保供“白名单”，推动跨省市名单共享和双向互认……

工业和信息化部副部长辛国斌表示，稳住工业增长，要把畅通产业链供应链作为首要任务。各地要落实落细重点产业链供应链企业“白名单”制度，保障重点企业稳定生产，着力打通堵点卡点。

一系列措施作用下，4月中旬以来，工业经济逐步显现出企稳向好的迹象。4月第二周起，工业用电量连续两周降幅收窄，手机信令监测的工业集聚区用工指数也趋稳回升。

“下一步，将针对突出困难加大纾困保障力度，着力打通产业链供应链堵点卡点，促进工业经济平稳运行和提质升级，努力实现一、二季度平稳接续。”国家发展改革委副主任赵辰昕表示。

（新华社北京5月7日电）

美国威斯康星州发生3起枪击事件致21人受伤

新华社芝加哥5月14日电（记者徐静）据美国媒体14日报道，美国威斯康星州密尔沃基市13日傍晚接连发生3起枪击事件，共造成21人受伤。

据报道，这3起枪击都发生在密尔沃基市中心娱乐区，当时上万人正聚集在这里观看美国职业篮球联赛东部半决赛密尔沃基雄鹿队对波士顿凯尔特人队的比赛。伤者均无生命危险，警方已逮捕11人。

枪击事件发生后，密尔沃基市市长卡瓦利埃·约翰

逊发布宵禁令，禁止21岁以下年轻人14日、15日晚11时至第二天清晨5时30分期间在市中心娱乐区聚集。

另据美国媒体报道，纽约州布法罗市一家超市14日发生枪击事件，造成至少10人死亡、3人受伤。目前警方正以仇恨犯罪对这一枪击事件展开调查。

过去两年，美国枪支暴力问题呈恶化趋势。美国专家认为，新冠疫情对经济和社会造成的冲击以及美国枪支保有量上升或是重要原因。

芬兰政府正式决定申请加入北约

新华社赫尔辛基5月15日电（记者陈静）芬兰总统尼尼斯托和总理马林15日举行联合记者会宣布，芬兰政

府当天正式决定向北约提出加入申请。经议会讨论同意后，芬兰加入北约的意向声明将在下周提交北约。

会选、会看、会烹……这些膳食好习惯帮你吃出健康

新华社记者 温竞华

5月15日至21日是全民营养周，今年的主题是“会烹会选 会看标签”，提倡大众更好地利用食物，在烹调中减油减盐，享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担，2018年全球营养报告指出，全球近五分之一的死亡与饮食相关，其中主要原因是高盐、全谷物、水果、坚果摄入量少，以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理？怎样选择营养价值高的食材，烹调出健康又美味的食物？营养专家给出建议。

会选：五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分，这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐，每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物，每周至少25种。

刘爱玲介绍，选购食物应掌握五大原则：

一是多选新鲜天然的食物，少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物；

二是多选营养素密度高的食物，比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等；少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物，如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等；

三是首选当季当地食物资源，自然成熟期可以最大限度保留营养，新鲜且

口感更好，还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗；

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品；

五是考虑成本，不过量囤积食物，特别是容易腐败的蔬菜水果，避免造成浪费，“在选购时我们还要坚信一点：贵并不等于营养价值高，许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是，坚果含有较高的不饱和和脂肪酸、维生素E等营养素，但脂肪含量高，应适量食用。《中国居民膳食指南（2022）》推荐平均每天摄入10克左右，相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看：食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施，要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近10年，仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地比较和选购适合自己的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养标签应该怎么看？国家食品安全风险评

估中心副主任樊永祥介绍，要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则：按照标准要求，配料表应该按照加入量递减顺序排列，排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量，其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比较。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克，可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示，吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了，吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外，专家提示，还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外，加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克，折算成钠约为2000毫克。

会烹：全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》显示，我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势，但仍是能量的主要来源；其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说，全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素，对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精

制，营养素损失越多。精米面、白面包等摄入过量会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子肠胃功能比较好，不易发胖，体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出，多吃全谷、大豆、蔬菜，烹调少盐少油。如何把良好饮食习惯落实到餐桌上，让美味不减、健康加倍？

全谷杂豆因为保留了种皮且质地紧密，口感容易偏硬。对此，范志红介绍，提前对杂粮进行冷藏浸泡，或是先煮杂粮半小时再加入大米，便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食，加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃，少放盐也能做得好吃。范志红建议，凉拌菜不要提前腌，在上桌之前再加调料，保证只有表面一层有盐；炒菜起锅时再加盐，或只淋少量酱油，也能让菜中间的咸味比较淡，又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味，可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐，不仅可以调味，还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。

（新华社北京5月15日电）

消防要闻

衡水各地积极开展“防灾减灾宣传周”系列消防安全宣传活动

今年5月12日是我国第十四个全国防灾减灾日，为大力普及消防安全知识，提升全民防灾减灾意识和自救能力，衡水支队紧紧围绕“减轻灾害风险，守护美好家园”这一主题，积极开展防灾减灾宣传周系列宣传活动，营造了全民参与防灾减灾工作的良好氛围。

开展主题直播。由支队主办阜城大队承办的“5·12防灾减灾日”网络直播活动在衡水消防抖音平台上线，消防指战员通过不同场景讲解地震逃生自救、如何预防火灾、汛期灾害事故防范等安全常识，为广大网友上了一堂生动有趣的网络公开课。直播过程中，消防指战员化身主播，与专业主持人一道带着大家来到火灾现场、地震、河流域等不同场景，边讲解边演示，身临其境地科普和我们生活息息相关的防灾减灾知识。

“遇到地震应该如何自救？电动车充电线充电有哪些危害？溺水后应该怎么自救……”直播过程中网友不断提问，蓝朋友也针对网友的问题和大家进行互动，生动有趣地讲解消防安全知识。

组织校园逃生演练。各级消防救援机构结合辖区主要灾害事故类型，联合教育部门，组织指导学校开展灭火和应急疏散演练。活动中，消防指战员首先围绕今年防灾减灾日“减轻灾害风险，守护美好家园”的主题，针对学校人员比较密集、学生自救能力较弱的特点，并结合近年来发生在学校的火灾案例，形象生动地向师生们讲解了如何正确使用灭火器、如何正确拨打火灾报警电话、如何扑救初起火灾以及如何自救逃生等消防安全知识。同学们与宣讲员积极互动，使孩子们在轻松愉悦的氛围中学会了基本的消防安全知识。随后，随着

紧张报警声，疏散逃生演练正式开始，老师按照职责分工引导班级内学生快速疏散，同时告诉孩子们弯腰捂口鼻，不要惊慌、不要拥挤，沿着指定的疏散通道快速前进。到达指定位置后，各班老师随即清点人数，并将撤离情况汇报紧急疏散指挥员，确保每位师生都安全撤离。

走进街头巷尾开展宣传活动。各级消防救援机构纷纷走上街头巷尾，他们身着卡通形象人偶，或设置消防知识展板，或利用宣传车播放公益广告，或发放消防宣传资料、奖品等，向来往市民群众面对面进行消防安全宣传，讲解如何预防各类家庭火灾，如何正确报警、遇到油锅、燃气、电器起火应如何正确扑救等消防安全常识，如何使用消防设施器材等，取得了良好的宣传效果。据统计，防灾减灾日当天，全市悬挂各类横幅标语100余条、发放《消防安全常识二十条》、《消防安全知识手册》、《家庭防火手册》等材料4.2万余份，接受群众现场咨询8000余次。

广泛开展安全提示。为权利烘托消防安全氛围，支队充分发挥电视、报刊、网络等新闻媒体的舆论引领和监督作用，向报刊、广播、电视等各级各类媒体投稿力度，加强与市、县两级主流媒体的合作，在防灾减灾宣传周期间循环播发消防安全提示。同时，支队还通过“衡水消防”官方微信、微博、抖音等新媒体平台，发布消防安全提示及消防工作动态，为广大网民提供最实用的消防资讯。同时，各级消防救援机构发动全市户外广告屏、电梯视频等滚动播放消防安全常识，利用农村大喇叭，循环播放消防知识，让群众零距离接触消防知识，进一步扩大消防知识覆盖面。

消防提示

今年5月12日是我国第十四个全国防灾减灾日，地震来袭该如何避震逃生呢？下面我们来看一看吧：

不同场所的避震方法

(一)学校人员如何避震

学校平时要结合教学活动，向学生讲述地震和防震抗震知识。震前，要安排好学生转移、撤离的路线和场地。震时是在比较坚固、安全的房间里，可以躲避在课桌下、讲台旁；教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，绝不可让学生乱跑或跳楼；待地震过后，应当按学校准备的疏散路线，在老师的指挥下，有组织地迅速撤离。

(二)车间工人如何避震

在车间应迅速躲在墙角下、机器架下或躲在中间支撑柱下，同时应关闭机床的电源、水龙头、电焊枪等。一般厂房车间跨度较大，在震时易于塌落，但房架大多数为框架结构，塌落时多为整体下落。所以，躲在墙角、立柱、机器架下还是比较安全的。车间内工人可以躲在车、机床及较高设备下，不可惊慌乱跑。

(三)户外避震

首先要保护好头部，避开危险之处。当大地剧烈摇晃、站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么的心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。

(四)楼房内人员如何避震

地震一旦发生，可躲避在坚实的家具下，或

墙角处，也可转移到承重墙较多、开间小的卫生间去暂避一时。因为卫生间结构力强，具有较好的支撑力，抗震系数较大。厨房也属承重墙多，开间小的房间，但因电、气密布，地震时极易因管道破坏而导致天然气泄漏，躲入其中发生中毒、火灾的可能性较大，因此，不宜进入。万一被关在电梯中，迅速将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯，确认安全后避难。

(五)家庭避震

地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。室内易于形成三角空间的地方是：坚固家具附近；内墙墙根、厕所、储藏室等开间小的地方。

(六)公共场所避震

在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或趴在排椅下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；用手提包等保护头部；地震过后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

在商场、书店、展览馆、地铁等处：选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台；避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

郭宪光

