

如果可以穿越时空,展望5年后的中国,全面小康社会建成后的城市乡村、山山水水,生活在其中幸福的人们,将构成怎样一幅动人的图景?

如果把通向这一动人图景的5年描绘成一幅连续的历史长卷,经济、政治、文化、社会、生态文明建设,将是其中突出展示的内容。

小康梦想,离我们从未如此之近。中华民族站在了新的历史起点上。

迈向全面小康

—“十三五”时期中国发展图景展望

新华社记者 车玉明 赵超 刘铮 陈炜伟

新蓝图——国家更强盛,人民更幸福,中国将呈现世所瞩目的全新面貌

6.9%——“十二五”收官在即,国家统计局发布的数据显示,今年三季度主要经济指标继续运行在合理区间。

“国内外环境依然复杂严峻,我国经济正处在新旧动能转换的艰难进程中,但经济运行整体平稳趋势没有改变。”国务院新闻办新闻发言人胡凯红评价说。

全面小康,意味着人民生活更加殷实富足,而发展是前提、基础和关键。

未来5年,中国经济将继续稳定保持中高速增长——

新挑战——着力补短板,彰显包容性,织就共建共享的生动画卷

把蓝图变为现实,保持中国经济持续稳定增长至关重要——

在经济增速换挡的背景下,中高速增长能否保持至关重要。中央党校教授陈江生认为,新常态下,需要国家加强宏观调控,保证经济发展平稳,避免大起大落。

把蓝图变为现实,加速增强经济发展新动能刻不容缓——

经济换挡调速的背后是需求的不足。“我国的科技体制改革、创新能力提

升等方面还有很长的路要走,面临的创新挑战和技术瓶颈依然存在,离依靠‘技术红利’创造经济增长核心动力源还有较远距离。”国家行政学院经济学部主任张占斌说。

把蓝图变为现实,需要在生态文明建设上取得新突破——

光有金山银山不算本事,有金山银山还有绿水青山才是真本事,这一点正日益成为人们的共识。

把蓝图变为现实,必须增强人民群

烈——

促进人的全面发展是一切发展的出发点和落脚点。

关注社会公平,实现安居乐业,尊重人的价值,“十三五”中国将进入民生建设的“升级期”。

一切为民者,则民向往之。可以期待的是,日益凸显的以人为本,一以贯之的为民情怀,必将使中国走向学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居的美好明天。

新路径——改革不停顿,开放不止步,中国将开拓永续发展的广阔空间

为推动经济社会持续健康发展的“牵引器”——

根据中央的决策部署,到2020年,基本形成适应创新驱动发展要求的制度环境和政策法律体系,为进入创新型国家行列提供有力保障;竞争性领域和环节价格基本放开,市场决定价格机制基本完善……

“十三五”时期,生态文明体制改革将成为建设美丽中国的“美容师”——

尊重自然、顺应自然、保护自然的理

念,发展和保护相统一的理念,绿水青山就是金山银山的理念,自然价值和自然资本的理念,空间均衡的理念,山水林田湖是一个生命共同体的理念——这些理念的落实,美丽中国将成为现实。

“十三五”时期,积极主动的开放战略将促进深化改革,拓展发展的“新空间”——

“十三五”期间,构建开放型经济新体制和全面深化改革将高度融合,共同发力支撑全面建成小康社会,增强百

众对改革的获得感——

发展为了人民,发展成果由全体人民共享。医疗、养老、教育、城市交通等民生领域的问题,关乎人民群众的日常生活,更关乎对全面小康的认知度。

明者远见于未萌,智者避危于无形。

“尽管面临诸多挑战,但并没有改变我国仍处于可以大有作为的重要战略机遇期的判断。”国务院发展研究中心主任李伟说,我国发展依然有着无限的空间。

美好蓝图总能催人奋进,爬坡过坎尤需奋勇前行。

人们坚信,按照“四个全面”战略布局,全面推进经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设和党的建设,全面小康梦想必能如期成为现实,中华民族伟大复兴中国梦将拥有一个更加坚实的基础。

(据新华社北京10月28日电)

太康县卫生局

开展2015年重阳节志愿服务活动

一个健康、快乐的重阳节。

活动当天,太康县卫生局组织老冢镇卫生院医务人员,为老冢镇敬老院老人们免费进行义诊。医疗志愿者们为老人们测量血压、检查心电图。他们一边为老人进行健康体检,一边向老人宣传新农合、基本公共卫生服务项目等卫生惠民政策,讲解疾病防治、健康教育

知识。对检查出有高血压、心脏病等慢性病症状的老年人,医务人员给他们免费发放了3至5种治疗药物。

志愿服务队在组织医疗志愿服务的同时,采取小型分散、灵活多样的方式,陪老人进行户外健身活动。其中两名志愿者走进住室,搀扶两位年迈体弱的老人在敬老院内走

动,并陪伴老人在户外观景、健身;与老人们开展谈心聊天活动,为他们进行心理咨询,让他们来到户外进行科学健身,增加交流,预防心理疾病的发生。

志愿服务队还向敬老院送去面粉、大米、食用油和方便面等慰问品,为所有老年人献上节日祝福。

秋季早晚温差大老人锻炼需注意

秋季早晚温差变大,很多喜欢锻炼身体的老人也要随之改变一些锻炼方法。锻炼是为了健康,请一定注意以下事项:

1. 有晨练习惯的老人,千万不能一起床就穿着单衣到户外活动,否则一冷一热容易感冒。

2. 有的老年人习惯早上起床后先去晨练,然后再吃早点,其实这样对健康不利。经过一夜的消化和代谢,体内基本没有可供消耗的能量,这时如果空腹锻炼,容易发生低血糖。起床后,在晨练前,可适当喝些糖水或吃点水果“垫一垫”,为运动“加油”。

3. 老年人在晨练活动前,一定要压压腿、抻抻筋,做10至15分钟热身运动,感觉身体微微出汗后,再开始晨练。这是因为人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,锻炼前若不充分做准备活动,容易导致拉伤。

4. 老年人秋季晨练要把握好度,觉得自己微微出汗即可,这样锻炼后会感到轻松舒适,具体运动量和持续时间可依自身状态而定,不要运动过猛。

5. 锻炼时间的选择也要注意。秋冬季节日出前气温非常低,此时外出锻炼,易伤风感冒,也易引发关节疼痛、胃痛等病症。另外,冷空气对呼吸道刺激大,易引发支气管炎、哮喘等疾病。因此,在秋冬季节,最合适的锻炼时间应该是上午9点以后。此时气温稍有提升,公园空气好,老年人可以边晒太阳边锻炼,一举两得。

(健康)

全国超八成地区启动大病医保

本报综合消息 人力资源和社会保障部27日召开2015年第三季度新闻发布会,发言人李忠通报了三季度人力资源和社会保障方面工作进展情况。养老保险方面,目前调整后的企业退休人员基本养老金水平达到2200多元,职工基

础养老金全国统筹方案已经形成,资金归集到中央并投资运营的目标时间为2016年。医疗保险方面,目前全国31个省(区、市)及新疆生产建设兵团出台推进大病保险工作方案并进行专项部署,全国84%以上地区启动实施。

(新华)



为提高广大医护人员消防安全意识,掌握消防基本知识,进一步做好消防安全工作,确保医院安全生产,近日,周口协和骨科医院举行秋季消防演练。此次演练,为职工上了一堂消防安全意识课,增强了职工消防安全意识,取得良好效果。图为演练现场。



我国秋粮收获已过八成

新华社北京10月28日电 (记者 王宇) 农业部农情调度信息显示,截至目前,全国秋粮已收获超过83%,进度同比慢4.5个百分点。

农业部信息显示,目前中稻(一季稻)已收82.7%,同比慢2.3个百分点;玉米已收90.1%,同比慢6.7个百分点;大豆已收93.4%,同比慢3.8个百分点。

据悉,收获进度偏慢主要是由于东北地区今年霜期推迟、天气晴好,推广晚收。双季晚稻已收30.6%,同比慢2.5个百分点,主要是由于长江流域部分晚稻因7、8月份连阴雨,生育期推迟一周左右。

截至10月26日,全国已播冬小麦75.0%,进度同比持平;全国已播冬油菜68.0%,同比慢2.7个百分点。



江西万安举行全国农民画展 10月28日,观众在参观农民画展。当日,“中国精神·中国梦”全国农民画展在江西省万安县高陂镇田北农民画村举行。此次画展从全国24个省、市、自治区的1182幅作品中,评选出金奖作品5幅,银奖作品10幅,铜奖作品15幅,展出的作品达300余幅。新华社发

我国拟严格控制煤炭消费总量

据新华社北京10月28日电 (记者 陈炜伟) 国家能源局煤炭司副司长李豪峰28日介绍,我国将坚持抑制不合理煤炭消费,严格控制消费总量,继续加快淘汰落后产能步伐,大力推动煤炭消费革命。

李豪峰当日在“中国煤炭工业协会”举办的2015国际煤炭峰会上说,为了促进煤炭行业健康稳定可持续发展,我国将采取几大措施:

一是坚持煤为基础、多元发展的方针,大力促进煤炭清洁高效利用,推进煤电联营和煤电一体化发展,积极推动煤炭供给革命;

二是立足煤炭行业发展实际,紧跟世界煤炭技术革命新趋势,以绿色低碳为方向,分类推动技术创新、质量、效益、集约型的发展模式。

新、产业创新、商业模式创新,着力推动煤炭产业升级,大力推动煤炭技术革命;

三是深化煤炭市场化改革,加快建设现代化煤炭市场交易体系,进一步完善煤炭价格形成机制;

四是推动煤炭领域国际合作与交流,进一步加强与世界主要产煤国和煤炭消费大国的沟通协作。

中国煤炭工业协会会长王显政在会上说,当前,我国煤炭行业进入需求增速放缓期、过剩产能和库存消化期、环境制约强化期、结构调整攻坚期的“四期并存”发展阶段。煤炭行业依靠数量、速度、粗放型的发展路子难以为继,必须转向依靠质量、效益、集约型的发展模式。

秋天真的不适合吃姜吗?

天气转凉,来杯姜茶暖暖身岂不惬意?但是俗话说“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”看来秋天不适合食姜,真的是这样吗?

一年之内秋不食

一日之内夜不食

随着夏天的结束,天气变凉,秋天气候干燥、燥气伤肺,加上再吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。因此,秋天最好别吃生姜。但秋季并非绝对一点也不能吃姜,关键是不能“多食”。如果患者因患病治疗时也需要食用,如秋季治疗风寒咳嗽时会经常用到姜。如果是患有寒性疾病的人,在秋季因受凉而加剧咳嗽、腹痛、呕吐,此时也应该急服热的生姜汤,可以起到温肺暖胃、散寒止咳、止吐止痛的良效。

(健康)

协和之窗

患了膝关节骨关节炎如何锻炼

首先进行关节活动锻炼和膝关节肌肉锻炼,并且要有足够的耐力锻炼。耐力锻炼不仅有益关节,更重要的是有益心、肺,并能改善精神状态。在各种耐力锻炼项目中,散步、水中运动和骑自行车是最常用的。散步是骨关节炎患者理想的锻炼方式,疾病缓解后应适当鼓励散步进行锻炼;水中锻炼,如游泳或温泉,尤其对僵硬、疼痛的关节有好处,因为水的浮力可以减少关节承受的重力,水还能放松肌肉,减少疼痛;骑自行车,尤其是骑那种健身房内的自行车,也是一种很好的锻炼方法,不会给下肢的关节带来太大的压力。

同时,最好不要进行爬山、爬楼、蹲起、拎重物等动作,他们会加速软骨的磨损和损伤,造成关节疼痛加重。(时中洋)

周口协和骨科医院

健康热线:8393120

全国百姓放心示范医院 新农合定点医院 城市医保定点医院

说说您在求医购药过程中的烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

健康监督热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子邮箱:zkrbwsb@126.com