

我国将稳步推进 第二轮土地延包整省试点

新华社北京1月22日电(记者胡璐)处理好农民和土地的关系,是我国深化农村改革的主线。农业农村部发展规划司司长陈邦勋22日表示,将指导各省研究制定延包具体办法,细化配套措施,科学合理安排试点进度,确保延包试点稳步推进。

这是记者22日从国新办举行的新闻发布会上了解到的。

陈邦勋介绍说,农业农村部先后启动第二轮土地承包到期后再延长三十年整乡镇、整县、整省试点,目前已覆盖了7个整省、221个整

县、349个整乡镇,2500多万农户承包地总体顺延,让农民吃上“定心丸”。

中央农村工作会议提出,全面开展第二轮土地承包到期后再延长三十年整省试点。陈邦勋表示,在工作中,要把握好三个方面:

一是坚持延包原则。就是坚持“大稳定、小调整”,用好农村承包地确权登记颁证成果,确保绝大多数农户原有承包地保持稳定、顺利延包。个别调整的,一定要依法依规从严掌握。

二是规范延包程序。按照延包工作规程规范开展试点,确保程序合法合规,特别是延包方案要提交农村集体经济组织成员大会审议,经全体成员三分之二以上同意后组织实施。

三是妥善解决突出矛盾。要把握好“特殊群体”“特殊情况”“历史问题”的尺度,对于合理诉求,可以通过机动地、新增耕地等妥善处置,也鼓励通过集体收益分配、提供就业服务、公益性岗位安置等土地以外的方式予以解决。

运动是良医！中医健身可以这么练

新华社北京1月21日(记者田晓航)时值“四九”,如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体?国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

现代人工作生活节奏快、压力大,追求健康的心情也愈发迫切。作为具有中国特色的健康资源,中医养生保健功法既有助于疾病预防和康复训练,也能够慢性管理、体质调养和日常养生中发挥积极作用,在实践应用和国际推广方面具有广阔空间。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目”;健康中国行动中医药健康促进行动强调,“加强运动养生”“积极练习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目”。

中医养生保健功法为何能够强身健体?国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍,中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论,通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼,来疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑,从而达到健康状态。

“‘动静结合’是中医养生保健功法的一个核心原则。”上海传承导引医学研究所所长严蔚冰说,通过

调动作、在动中求静,调呼吸使其缓慢沉稳,配合动作形成“气息相依”状态,调意念使其专注于动作,“动静相济”以更好地调节身心。

近年来,国家中医药管理局与国家体育总局等部门积极协作,共同推动中医养生保健方法的传承、发展与普及。各地结合“百市千县”中医药文化惠民活动,宣传推广中医养生保健功法。

国家体育总局健身气功管理中心面向群众组织了形式多样的系列功法培训,还将系列功法推广到67个国家和地区,为增强中国文化国际影响力发挥了积极作用。

越来越多人青睐中医养生保健功法,但我们真的练对了吗?

正值寒冬,中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议,练习最好在室内,微汗即止;若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地,特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气,以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说,若疲劳感超过3天仍未缓解,或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动,多因方法不当,应立即暂停练习,排查问题根源,如为强度过高,则应休息2至3天待症状完

全消失后,以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解,建议咨询专业医务人员。

中医养生保健功法种类丰富,不同人群如何选择适合自己的方法?

“中医强调‘因人而异、辨证施功’,个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说,阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振,推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式,重在“温阳益气”;湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁,建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式,重在“清热利湿,舒畅气机”。

上班族在快节奏的工作生活中,也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说,可将八段锦的一些动作拆解来做,如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”,从而快速、及时消除疲劳。

此外,专家指出,儿童和青少年练习中医养生保健功法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪,练习应遵循趣味性、游戏化、简短与多次、安全与适度等原则,建议家长和老师一同参与。而老年人在练习前需排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病,在医生指导下练习;不挑战高难度、高强度动作,若出现头晕、心慌、关节疼痛,则应立即停止。

文化中国行·百年剧场 焕然新“声”

光影为媒 音乐为桥

吉林省音乐厅奏响“光影鎏金”交响音乐会

冬夜渐浓,乐声不辍。1月17日晚的吉林省音乐厅华灯璀璨,弦乐飞扬,新中国第一支国家级电影交响乐团——长影乐团在此奏响“光影鎏金”交响音乐会,用流淌的旋律唤醒银幕里的岁月记忆,与观众一起重温那些刻在光影里的感动与热忱。

本场音乐会以光影为媒,音乐为桥,精选多部中外经典影视及歌剧音乐作品。曲目编排丰富多元,既有《太阳出来照四方》《山楂树》《长津湖》《开启新征程》等承载时代记忆的中国影视经典曲目,展现中国文艺作品的精神厚度与艺术创新;也有《Memory》《音乐之声》组曲、《加勒比海盗》《饮酒歌》等风靡全球的西方影视、歌剧金曲,带领观众领略跨越文化的音乐共鸣。开场曲目《白毛女》组曲,以不朽的旋律唤起几代人的集体记忆。长影集团负责人登台讲述《光影鎏金·岁月交响》《向光而行·步履生辉》,进一步深化了音乐会的人文内涵。

音乐会由长影乐团音乐总监、著名指挥家范焱执棒,汇聚众多国内顶尖艺术家联袂登台。他们以精

湛的艺术造诣与饱满的演绎热情,为观众带来高品质的音乐享受。小提琴家柴亮倾情演绎长影电影《创业》插曲《满怀深情望北京》,琴声激昂饱满,真挚礼赞奋斗岁月;竹笛演奏家张帆奏响长影电影《冰山上的来客》插曲《花儿为什么这样红》,让经典之声焕发别样的艺术感染力;钢琴家元杰激情呈现《蓝色狂想曲》,节奏明快、情感奔放,将现场气氛推向高潮。

音乐会上,国家大剧院女高音歌唱家周晓琳满怀深情地演绎了经典女高音咏叹调《我亲爱的爸爸》。作为长影乐团的“老朋友”,在她眼里,长影乐团是一支富有凝聚力的队伍。今晚,在全新启用的吉林省音乐厅,与长影乐团这样的专业团队共同呈现一场全程不使用扩声设备的演出,让她十分欣喜。周晓琳说,希望能以这样的演出形式,让观众聆听到真实、纯粹的原声与人声,感受音乐最本真的魅力。

全程无麦的演出也让来自国家大剧院的男高音歌唱家王凯感叹到:“唱得太过瘾了。”吉林省音乐厅

出色的声场让他印象深刻。今晚,王凯以创新表达演绎了传世名曲《我的太阳》。同时,作为长影乐团的形象大使,他也向吉林省的父老乡亲献上新年祝福,祝愿大家的新年生活如同《我的太阳》这首歌一样灿烂和温暖。

当最后一个音符落下,全场爆发出经久不息的掌声。作为十足的乐迷,观众王力军直言,今晚的演出让他感受到了艺术的美好。“虽然我坐在音乐厅的最后一排,但是声音十分清晰,音量十足,音色悦耳。整个演出体验很完美,很美好。”

作为新中国电影音乐的开拓者,长影乐团自1947年成立以后,为700多部影片创作音乐,留下了《我的祖国》《英雄赞歌》等一系列脍炙人口的经典佳作。本场演出既是对经典影视音乐的致敬,也是对交响乐大众化、时代化的生动诠释。吉林省音乐厅作为城市文化新地标,凭借其卓越的声学环境与浓厚的艺术氛围,为观众与艺术家搭建起心灵共鸣的桥梁。

吉林日报记者 王丹丹 孙菲菲

一盏灯 一条路 一座城 中国太保的三重“暖”色

当夜幕降临,广西兴业县蒲塘镇南塘村的入村路段,12盏崭新的太阳能路灯亮起,照亮了村民们夜行的脚步。这些由中国太保寿险广西分公司捐赠并安装的路灯,点亮了村民们出行的安全感与幸福感。

在广西巴马县西山乡合乐村,出现路面破损、路基下沉等问题。中国太保寿险广西分公司迅速捐助3万元专项资金用于百累屯破损路段修缮工程。该路段于2025年12月中旬顺利修复通车。

在浙江温州,中国太保推出系列创新产品,将“责任、智慧、温度”的服务理念,转化为覆盖经济社会关键领域的生动实践,守护一方家园。在施救及第三者责任费用基础上,中国太保产险温州分公司将防治费用等纳入保障范围,为当地1300多株珍贵的“绿色文物”打造全方位风险防护的“铠甲”;针对科创企业量身

定制覆盖研发、生产、运营等多环节的保障方案,将“科创无忧”综合保险的保障范围延伸至科技研发、成果转化全流程。截至目前,中国太保产险温州分公司累计为超1000家企业提供超500亿元的风险保障。

“安惠保”政府救助责任保险更将安全感注入民生发展脉络。这一险种涵盖各类意外事故、重大疾病、财产损失等应急保障,目前已在温州市15个乡镇街道试点落地,为当地8万多名居民提供风险保障近4200万元。

灯,照亮了路;路,连通了家;而家园,在责任与创新中,筑得更加温暖且坚实。这三重故事是中国太保在践行社会责任、服务国家战略中,由点及面的温度递进:它始于对民生痛点的敏锐洞察,成于对责任担当的勇毅前行,汇于经济社会发展的高质量画卷。

城市晚报全媒体记者 朴松莲

长春市编制交通强市战略规划

长春市是“一带一路”重要节点城市,也是东北亚门户枢纽城市、哈大走廊重要通道节点。在国内国际“双循环”的新形势下,为把握交通强国的新机遇,加快推进长春市交通强市建设,主动承接《国家综合立体交通网规划纲要》等重大国家战略,积极推动长春市现代化都市圈和高质量发展新格局,近日,长春市发改委组织编制了《长春市交通强市战略规划》(以下简称《规划》),引导长春市交通未来发展。

《规划》按照“2个认识-1个目标-4大战略-12项任务-40余项具体工程-5大保障”的框架思路开展编制。基于对国家和地方层面的发展背景和长春市各个圈层交通发展现状两大方面的认识,提出一个总体目标:将长春打造成为“双向开放的枢纽城市”。

《规划》分别从大区域、都市圈、中心城区、城市内部四个圈层提出“借交通强国之势,提升区域中心城市地位”“乘都市圈发展之机,提高市域基础网络品质”“构六城联动之局,强化交通引导城市发展”“顺智慧建设之态,加强政策导向与交通管理”四大战略。将四大战略拆解形成“国际通道”“航空港”“内陆港”“铁路网”“公路网”“道路系统”“轨道交通系统”“静态交通系统”“交通拥堵治理”“智慧交通系统”“交通新兴技术”等12项具体任务,对应提出46项实施工程,实现将长春市打造成为开放、高效、通达、绿色、智慧的“双向开放的枢纽城市”的发展目标。最后,为保障规划实施,从体制、财政、人才、政策、信息5大方面提出保障措施。

城市晚报全媒体记者 陆续

我国科学家最新研究成果 助力“糖肝共病”早筛早诊

2型糖尿病常与脂肪肝等肝病共生,显著加剧心血管事件、肝硬化及全因死亡的风险。我国科学家最新研究验证了糖肝共管“两步法”的效果,并对策略进行优化,推动“糖肝共病”早筛早诊早治。相关研究成果已由胃肠病领域国际期刊《肠道》杂志1月21日在线发表。

“我国2型糖尿病患者中,脂肪肝患病率达一半以上,‘糖肝共病’问题已成为公共卫生领域的重要挑战。”论文通讯作者、东南大学附属中大医院院长助理祁小龙介绍,当前国际指南推荐采用FIB-4指数联合肝硬度的“两步法”对高危人群进行风险分层,但该策略在2型糖尿病这一高风险人群中,对进展期肝纤维化及肝脏相关不良事件的预测价值仍缺乏系统性评估。

为此,研究团队与我国7

个糖肝共管中心以及欧洲、美国及亚洲卫生机构合作,对4700余名“糖肝共病”患者进行跟踪研究。研究以肝活检这一“金标准”为依据,对比“两步法”与其他无创评分组合的风险分层效能,同时长期随访关注肝脏相关不良事件的发生。

研究结果显示,在肝活检队列中,采用FIB-4指数联合肝硬度“两步法”策略的整体正确分类率达70.5%,在糖肝共病人群中可有效实现进展期肝纤维化及肝脏相关不良事件的风险分层。同时根据长期随访结果,研究团队建议将FIB-4指数联合肝硬度的截断值由“小于8千帕、大于12千帕”优化为“小于10千帕、大于15千帕”,以便更加精准识别“糖肝共病”中高风险患者,并对肝脏相关不良事件具有更好的区分能力。

新华社(记者柯高阳)