

# 我国月度进出口同比增速连续4个月保持5%以上

新华社北京8月7日电(记者 邹多为)海关总署7日发布数据:2024年前7个月,我国货物贸易进出口总值24.83万亿元,同比增长6.2%。其中7月当月进出口3.68万亿元,同比增长6.5%,月度增速连续4个月保持在5%以上。

海关总署统计分析司司长吕大良表示,今年以来,我国经济运行总体平稳、稳中有进,外贸保持稳中向好态势。前7个月进出口规模创历史同期新高,7月当月进出口同比、环比均增长。

具体来看,出口实现稳定增长。前7个月,我国出口14.26万亿元,同比增长6.7%。其中消费电子产品出口增势良好,家电、手机、电脑月度出口值连续增长的同时,风力发电机组、船舶、汽车出口增速较快,同比分别增长86.3%、84.4%、20.7%。

进口规模稳中有增。前7个月,我国进口10.57万亿元,同比增长5.4%。其中主要能矿产品、关键零部件、重要设备以及消费品进口稳步增长,金属矿砂进口量同比增加6.2%,平板显示模

组、电子元件、服装等进口分别增长19.8%、13.1%、8.6%。

外贸经营主体持续活跃。前7个月,我国有进出口实绩的外贸经营主体达60.9万家,同比增加8.8%。其中,民营企业占比超八成,数量增加10%,合计进出口13.67万亿元,同比增长10.9%,占我国外贸的比重为55.1%,较去年同期提升2.3个百分点。

在保持对传统市场韧性的同时,我国对新兴市场进出口持续向好。前7个月,我国对欧盟、美国、韩国、日本合计

进出口8.49万亿元,同比增长2.2%,占我国进出口总值的34.2%。

同期,对东盟、中亚、拉美、非洲合计进出口7.6万亿元,同比增长9.8%,占比较去年同期提升1个百分点;对共建“一带一路”国家和《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)其他成员国进出口同比分别增长7.1%和5.7%。

此外,前7个月,我国东部、中西部、东北地区充分发挥各自区位特点和产业优势,进出口同比分别增长7.1%、2.5%、2.1%。

## 我国在南海探获全球首个超深水超浅层大型气田

新华社北京8月7日电(记者 戴小河 陈子薇)中国海油7日宣布,在海南东南海域发现的陵水36-1气田新增探明储量顺利通过国家有关部门评审备案,探明天然气地质储量超1000亿立方米,为全球首个超深水超浅层大型气田。

2018年,中国海油启动“七年行动计划”,明确到2025年建成“南海万亿大气区”。截至目前,中国海油在南海北部莺歌海、琼东南、珠江口3个盆地探明天然气地质储量累计超1万亿立方米,“南海万亿大气区”建设从蓝图走向现实。

“为确保海上钻井作业安全,业内一般在井位设计时避免穿越危险的浅层气,我们这次是迎难而上。”中国海油海南分公司工程技术作业中心总经理陈浩东说,经过严密技术论证,中国海油实施全球首例超深水超浅层钻井作业,顺利完成超深水超浅层气藏钻井、测试等多项目标,高质量获取相关区域地层资料,准确勾勒出大气田的地下全貌,实现对全球首个超深水超浅层气田的精准快速评价。

“陵水36-1的勘探实践,验证了将超深水超浅层气资源从影响钻完井作业安全的‘灾害气’变成具备开发价值的清洁能源的可能性,对我国乃至全球类似海域条件的资源勘探开发具有指导意义。”中国海油总地质师徐长贵表示,陵水36-1气田勘探取得成功,进一步完善了我国自主建立的特色深水复杂油气资源勘探开发技术体系,气田储量的落实也补上了“南海万亿大气区”建设版图的一块拼图。

据《河南日报》

## 暑运以来全国铁路发送旅客超5亿人次

新华社北京8月7日电(记者 樊曦)记者7日从中国国家铁路集团有限公司获悉,自暑运启动以来,7月1日至8月6日,全国铁路累计发送旅客5.13亿人次,同比增长5.4%,突破5亿人次大关,日均发送旅客1386万人次。

国铁集团运输部相关负责人介绍,今年暑期学生流、旅游流、探亲流等出行需求旺盛,铁路客流保持高位运行。铁路部

门认真筹客货运输和防洪安全,精心制订暑期旅客运输工作方案,加大运输能力投放,落实便民利民惠民举措,努力为旅客平安有序出行和经济平稳运行提供可靠保障。

为保障旅客安全有序出行,各地铁路部门加强车站服务,强化路地联动机制,全力做好旅客出行服务保障工作。国铁兰州局集团公司银川站发挥“向阳花”服

务品牌优势,为旅客提供交通、美食、住宿等咨询服务,帮助旅客更好地了解当地风土人情;国铁成都局集团公司与南方电网贵阳供电局加强协同联动,对贵阳北站、贵阳东站等高铁枢纽站及管内沪昆、贵广等高速铁路沿线供电设施开展安全巡查;国铁郑州局集团公司积极协调郑州公交集团等地方市政交通部门,统筹安排公共交通运力,方便旅客出行“最后一公里”。

## 明确“十不准”“十个严禁” 我省发布耕地保护监督新规

8月6日,记者从省自然资源厅获悉,为进一步加强耕地保护监督工作,该行印发《河南省耕地保护监督工作纪律“十不准”》(以下简称“十不准”)和《河南省耕地占补平衡工作“十个严禁”》(以下简称“十个严禁”),标志着我省在规范耕地保护监督工作方面迈出了更为坚实的一步。

耕地是粮食生产的命根子。河南以占全国1/16的耕地,贡献了全国1/10的粮食、1/4强的小麦,为保障国家粮食安全作出了重要贡献。这背后,离不开一系列持续强化耕地保护监督的制度建设和“长牙齿”的硬措施。

此次发布的“十不准”从制度上规范行使权力,加强耕地保护队伍纪律建设,

包括不准在城乡建设中以单个项目占用为目的擅自调整永久基本农田,破坏永久基本农田布局的完整性和集中连片性;不准违规参与投资补充耕地项目,对特定关系人放松监管,指定补充耕地指标交易对象牟取私利;不准抬高或私设设施农业用地备案门槛,违规办理设施农业用地手续规避土地卫片执法检查等等。

“十个严禁”对突出问题“零容忍”,确保最严格的耕地保护制度在我省落地见效。

在项目实施管理方面,严禁在土地平整、排水灌溉等工程施工中偷工减料、虚增工程量,不得放松质量监管和验收标准等。在指标交易管理方面,要求跨省籍市

补充耕地指标交易,必须通过省级交易平台进行,严禁出现私下协商交易指标、交易资金脱离预算管理“体外运行”“胡支乱花”等违规行为。

在项目资金管理方面,首次提出耕地开垦费必须专款用于开垦新的耕地,严禁任何单位和个人擅自减免或缓征耕地开垦费;补充耕地指标调剂收益要纳入政府性基金预算管理,支出一律通过财政预算安排,全部用于耕地保护等方面。

在耕地保护专项资金的使用上,明确规定严禁挤占、挪用和截留指标调剂资金,确保每一分钱都用在耕地保护的刀刃上。

## 浙江杭州:民生保障 应对高温



8月5日,市民在杭州市西湖区北山街道一处开放的防空洞内纳凉。

过去一周以来,浙江省杭州市连续出现日最高气温超40摄氏度的晴热高温天气。据杭州市气象台信息,8月3日杭州主城区最高气温达41.9摄氏度,创下新高。面对持续的高温天气,杭州市积极应对,采取开放防空洞纳凉、为居民上门检测水电设施、开设街边爱心凉茶摊等多项措施保障民生。新华社记者 江汉 摄

□诗意境令

# 立秋:一宿秋风未觉凉

一宿秋风未觉凉,数声官漏日犹长。

8月7日,农历七月初四,时至立秋。“立”有“开端”之意。民俗有云“立秋十天遍地黄”,在满眼葱茏郁郁的绿意中,秋天的成熟与萧瑟也将一点点铺陈开来。

元代文人吴澄所编著《月令七十二候集解》记载:“秋,擎也,物于此而擎敛也。”至此时节,蝉声未断,暑气仍在,但农作物开始兑现春天的承诺,大地逐渐步入秋实之季。

“一叶梧桐一报秋,稻花田里话丰收。”华东师范大学民俗学研究所教授田兆元表示,在古代,立秋是“四时八节”之一,格外受重视。在此时节,民间有很多传统习俗,比如“晒秋”。这指的是农民会将农作物如玉米、辣椒等拿出来晾晒,色彩斑斓、景象美丽,以此来展示丰收成果,寄托对新一季丰收的祈愿。

立秋时节,许多地方还有“贴秋膘”的习俗,正所谓“立秋到,贴秋膘,冬去春来身体好。”除此之外,还有“啃秋”“打秋”等习俗。

我国古人将立秋分为三候:一候凉风至,二候白露生,三候寒蝉鸣。立秋前五日,风吹过脸庞,有了丝丝凉意,暑热已经没有原来那么张狂了;又过五日,由于昼夜温差拉大,地表水蒸气在低温下凝

结,早晨会产生雾气,所以叫白露生;再五日,秋蝉感觉到阴气上升、昼热夜凉,于是争相嘶鸣,但一日比一日减弱。秋蝉,也叫“寒蝉”“暮蝉”,其叫声提示天气真的开始变凉。

蝉之于秋日,犹如流萤之于夏夜,都是古代文人墨客诗句中常见的意象。宋代诗人杨万里曾作《立秋日闻蝉》,写了自己不忍酷热盼秋至的愁绪,终于一场雨后秋来了,蝉声开始传递秋的消息。诗曰:“老火薰人欲破头,唤秋不到得人愁。夜来一雨将秋至,今晚蝉声始报秋。”

秋,作为中国古代诗词创作中的一个重要母题,具有独特的内涵及意义。

立秋诗词里有“月光”。宋朝大诗人苏轼在灵隐寺夜宿,看银白色的月光倾泻入室,床边似堆满了雪霜,便作诗云:“百重堆案堕身闲,一叶秋声对榻眠。床下雪霜侵户月,枕中琴筑落阶泉。崎岖世味尝应遍,寂寞山栖老渐便。惟有悯农心尚在,起瞻云汉更茫然。”

立秋诗词里有“西风”。风无形,遇到万物便有了形状。古代诗人笔下的“风”各不相同,可以是李白笔下的“扶摇”,也可以是白居易笔下的“清飏”。在季节上,春夏秋冬,风也不相同;诗中写南风多是夏天,写西风多是秋天。

## 专家支招立秋时节健康防护要点

8月7日是立秋节气。8月6日,国家卫生健康委召开新闻发布会,就立秋后户外运动、心血管疾病的风险控制、呼吸系统疾病预防等进行提示。

立秋之后,天气逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大,不仅容易诱发感冒等日常疾病,对慢性病患者也带来不小的挑战。“节气交替之际,我们对健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面的知识有所了解。”国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强说,“我们可通过增加健康知识、养成健康生活方式,结合时令进行健康养生和疾病预防,做到防病于未然。”

“立秋之后,血压波动会更大,中老年人心血管系统确实面临更大挑战。”首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生说,中老年人应更加重视心血管病的预防和危险因素的控制,通过规律用药、及时复查等,把血压、血脂、血糖控制在理想水平,以应对季节温差变化带来的健康挑战。同时,要警惕脑卒中、心肌梗死、心力衰竭等常见高危疾病,储备基本知识,根据一些信号进行及时应对,将危害降到最低。

立秋后,感冒、咳嗽等呼吸道疾病容易发生。北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰解释,由于立秋时

段还在伏天,人们在避免凉风侵袭的同时,还要继续防暑祛湿,所以立秋时节的感冒预防需要兼顾祛湿和祛寒。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍提醒,夏秋交替,天气变化不定,人体的呼吸系统最容易受到侵袭,公众要在保持健康生活方式、增强体质、提高抵抗力的同时,积极接种流感、肺炎等疫苗,减少感染发病和重症风险。

针对夏秋变换时运动健身的注意事项,国家体育总局体育科学研究所研究员张漓认为,虽然已经立秋,但是天气依然炎热,不能忽视脱水造成的中暑和热休克等问题。

“体温升高对身体有害,当排汗降温难以控制体温升高幅度时仍进行运动会发生危险,孩子甚至会发生惊厥、抽搐等症状。”张漓强调,特别不鼓励为了锻炼孩子的意志品质,让其在烈日下长时间运动。很多参加奥运会的运动员,会在场间冰敷颈动脉给大脑降温,以降低自己的疲劳感,这是很好的自我保护和处理过热的方式。

立秋时节,民间热衷“贴秋膘”,不少商家也早早以“贴秋膘”为由头称“再热也要来个大肘子”。那么,如何“贴秋膘”更有益健康呢?龚燕冰表示,立秋时进食鱼、肉等高蛋白、高脂肪食物,一方面可补充夏天胃口不好、体力消耗引起的身体亏空,另一方面可提高抵抗力

宋代秦观曾作《渔家傲·七夕立秋》,他在湖边倚栏闲望,看着眼前的秋色,在飒飒西风里追忆过去。这位曾经写下“金风玉露一相逢,便胜却人间无数”般真挚爱情的才子,又到七夕,内心却只剩下万事成空的深深惆怅。词曰:“七夕湖头闲眺望。风烟做出秋模样。不见云屏月帐。天澹漾。龙骧暗渡银河流。二十年今犹记。玄蟾乌鹊高楼上。回首西风犹未忘。追得丧。人间万事成惆怅。”

无论是月光如雪霜,还是西风露清绝,很多写秋的诗词,字里行间流淌着的都是秋意的新凉,读来总觉得有些落寞。然而,唐代诗人刘禹锡一首《秋词》却“反其道而行之”,独辟蹊径,热情讴歌了秋天的美好。

他写道:“自古逢秋悲寂寥,我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上,便引诗情到碧霄。”短短四句诗,一改悲秋的底色,字里行间流淌着激越向上的诗情。值得一提的是,这首诗是在其被贬朗州后所作。诗人诗情旷远,博大的胸襟抱负尽显,耐人吟咏。

“乳鸦啼散玉屏空,一枕新凉一扇风。”虽然立秋还不能全解暑意,但万物正在酝酿丰收。与盛夏告别,那一场酝酿已久的成熟、一份春华秋实的沉淀,都将如期而至。

据新华社

抵御即将到来的寒冬。

“但随着生活水平提高,人们的营养充足,甚至营养过剩,因此我们不建议盲目‘贴秋膘’。”龚燕冰说,过度进食一些高热量、高脂肪食物,可能会增加高血脂、冠心病等风险。立秋进补建议以清补为主,不建议大补。

针对网络上非常火的晒后背,龚燕冰介绍,晒后背确实是一种传统的养生方法,是利用太阳照射提升身体内阳气的一种方法。后背上的督脉是“阳脉之海”,对于整体经络的通畅、温煦以及扶正祛邪有重要作用,但并不是所有时段、所有人都适合晒后背。她认为,上午8时到10时、下午3时到4时紫外线较弱的时段适合晒后背,晒背时长要循序渐进地增加。此外,高血压等慢性病患者、皮肤病患者以及易上火、有湿热症人群,应慎重晒背。晒背过程中,要注意补水,如果出现大汗淋漓、胸闷气短等症状,应立即停止、及时就医。

据《科技日报》

“的确从中医的角度来说,肚脐尽量还是不要暴露在外面。像人体的背部是阳经,可以暴露在外,比如当下流行的晒背即是这个道理。但是人体的正面是阴经,属于阴性的经络。这个部位血管很丰富,对外界的冷热变化是很敏感的,而这个位置下面就是胃和肠,当受凉时,很容易引起肠胃痉挛以及其他的不适症状。”韩知村说。

现代研究亦证实,脐部因表皮角质层薄,且无皮下脂肪组织,皮肤筋膜和腹膜直接相连,脐下腹膜还分布有丰富的血管网,所以药物在脐部可以很好地吸收,发挥治疗作用。

韩知村介绍,一些睡眠不好、耳鸣、腰腿痛的症状,以及脾胃不适的病症,都可以针对神阙穴进行一些中医治疗。

比如中药贴敷或穴位贴敷,就是将中药研成细末,做成小药丸,贴敷于体表相应穴位,通过经穴和药物的双重作用,调整脏腑气血阴阳,增强机体抗病能力。临床上通常将神阙穴联合其他穴位贴敷,具有温肺化痰、温补脾胃、温肾壮阳、温经通络、散寒除湿等功效,且作用迅速,备受患者青睐。

还可以在神阙穴附近进行艾灸,可以起到促进胃肠蠕动的效果,提高免疫力。灸灸时以肚脐为中心,其将中药研成细末,填满肚脐孔,再在上面施灸。临床中灸灸大多是针对阳气虚弱、手脚冰凉,或有生殖、泌尿系统问题的人群。

韩知村还称,在脐部实施针灸的脐灸疗法,对于减肥亦有效。其打破了神阙穴禁针的传统,采用八卦的定位治疗方法,通过抑制食欲、调节内分泌、促进新陈代谢,达到平衡阴阳、身体健康的目的。

据中新网

## 奥运冠军“盖肚脐”引关注 专家:脐通百脉 脐贴亦有良效

近日,在巴黎奥运会田径女子20公里竞走项目上,中国队选手杨霞玉摘得金牌。比赛中,她肚子上的脐贴成为网友关注的焦点,#一生要盖肚脐的中国人#话题也被网友送上了热搜。

肚脐为何如此重要?脐贴又有什么样的功效?浙江省立同德医院针灸推拿科副主任中医师韩知村在接受采访时表示,肚脐正中央有一个调和气血的要穴叫神阙穴,中医认为脐通百脉,通过脐贴、艾灸、脐灸等疗法,可治疗睡眠障碍、耳鸣、腰腿痛以及肠胃疾病,疗效颇佳。

专家介绍,肚脐位于人体腹部正中,由胎儿娩出后由脐带脱落形成,是人体胚胎发育时腹壁的最后—个闭合处。“胎儿在母体内通过脐带与母体进行连接,随着出生以后脐带剪断、脱落,新生儿呼吸到了第一口空气,因此我们也认为肚脐是连接先天之本与后天之气的—个桥梁,是很玄妙的—个部位。”韩知村说,传统中医理论认为,神阙穴与五脏六腑、四肢百骸密切相连,具有调节输布全身气血的功能。

据了解,此前杨霞玉就曾公开解释过,她肠胃一直以来不太好,平时训练负荷大时还会引起胃痉挛。比赛时肚子上贴脐贴,是因为穿的是短衣短裤,这样可以避免肚脐眼在比赛过程中因浇凉水或进风着凉。

“的确从中医的角度来说,肚脐尽量还是不要暴露在外面。像人体的背部是阳经,可以暴露在外,比如当下流行的晒背即是这个道理。但是人体的正面是阴经,属于阴性的经络。这个部位血管很丰富,对外界的冷热变化是很敏感的,而这个位置下面就是胃和肠,当受凉时,很容易引起肠胃痉挛以及其他的不适症状。”韩知村说。

现代研究亦证实,脐部因表皮角质层薄,且无皮下脂肪组织,皮肤筋膜和腹膜直接相连,脐下腹膜还分布有丰富的血管网,所以药物在脐部可以很好地吸收,发挥治疗作用。

韩知村介绍,一些睡眠不好、耳鸣、腰腿痛的症状,以及脾胃不适的病症,都可以针对神阙穴进行一些中医治疗。

比如中药贴敷或穴位贴敷,就是将中药研成细末,做成小药丸,贴敷于体表相应穴位,通过经穴和药物的双重作用,调整脏腑气血阴阳,增强机体抗病能力。临床上通常将神阙穴联合其他穴位贴敷,具有温肺化痰、温补脾胃、温肾壮阳、温经通络、散寒除湿等功效,且作用迅速,备受患者青睐。

还可以在神阙穴附近进行艾灸,可以起到促进胃肠蠕动的效果,提高免疫力。灸灸时以肚脐为中心,其将中药研成细末,填满肚脐孔,再在上面施灸。临床中灸灸大多是针对阳气虚弱、手脚冰凉,或有生殖、泌尿系统问题的人群。

韩知村还称,在脐部实施针灸的脐灸疗法,对于减肥亦有效。其打破了神阙穴禁针的传统,采用八卦的定位治疗方法,通过抑制食欲、调节内分泌、促进新陈代谢,达到平衡阴阳、身体健康的目的。

据中新网

