

7月份国民经济运行总体平稳、稳中有进

新华社北京8月15日电(记者 韩佳诺 潘洁)国家统计局15日发布的数据显示,今年7月份,生产需求继续恢复,就业物价总体稳定,新动能继续培育壮大,高质量发展扎实推进,国民经济运行总体平稳、稳中有进。

工业保持较快增长,服务业持续恢复。7月份,全国规模以上工业增加值同比增长5.1%,比上月回落0.2个百分点;环比增长0.35%。全国服务业生产指数同比增长4.8%,比上月加快0.1个百分点。市场销售增速回升,固定资产投资

规模扩大。7月份,社会消费品零售总额37757亿元,同比增长2.7%,比上月加快0.7个百分点;环比增长0.35%。前7个月,全国固定资产投资(不含农户)287611亿元,同比增长3.6%,比1至6月份回落0.3个百分点;扣除房地产开发投资,全国固定资产投资增长8%。

货物进出口较快增长,贸易结构继续优化。7月份,货物进出口总额36758亿元,同比增长6.5%,比上月加快0.7个百分点。其中,出口21389亿元,增长6.5%;进口15369亿元,增长6.6%。进出

口相抵,贸易顺差6019亿元。

就业形势总体稳定,居民消费价格温和回升。1至7月份,全国城镇调查失业率平均值为5.1%,比上年同期下降0.2个百分点。7月份,全国城镇调查失业率为5.2%,比上月上升0.2个百分点,比上年同月下降0.1个百分点。7月份,全国居民消费价格指数(CPI)同比上涨0.5%,涨幅比上月扩大0.3个百分点;环比上涨0.5%。

“总的来看,7月份,经济运行总体平稳、稳中有进,高质量发展扎实推

进。但也要看到,当前外部环境变化带来的不利影响增多,国内有效需求依然不足,新旧动能转换存在阵痛,经济持续回升向好仍面临诸多困难挑战。”国家统计局新闻发言人刘爱华在当日举行的国新办发布会上说。

刘爱华表示,下阶段,要因地制宜发展新质生产力,着力推动高质量发展,围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革,加大宏观调控力度,落实落细各项政策举措,巩固经济持续回升向好基础。

我国将用3至5年打造“数智中医药”

新华社北京8月15日电 记者日前从国家中医药管理局获悉,我国将用3至5年时间推动大数据、人工智能等新兴数字技术逐步融入中医药传承创新发展全链条各环节,促进中医药数据共享、流通和复用,初步实现中医药全行业、全产业链、全流程数据有效贯通,全力打造“数智中医药”。

新兴数字技术能够为中医药现代化发展提供有力支撑。为充分发挥数据要素乘数效应,释放中医药数据价值,国家中医药管理局和国家数据局近日联合印发《关于促进数字中医药发展的若干意见》,提出20个方面的具体举措。

在数字化辅助中医服务能力提升方面,文件提出,“鼓励中医医疗机构推

动业务流程数字化转型,打造集预防、治疗、康复、个人健康管理于一体的数字中医药服务模式”,“鼓励研发具有中医药特色的智能电子病历、智能预诊随访等系统,提升中医药数据智能化采集能力”。

数字技术的应用也让就医更加便捷。文件提出“推进中医医疗机构电子病历数据互联互通”“促进检查检验结果互认共享”等举措,并鼓励建设具有示范性的智能化中药房、区域智慧共享中药房,提供中医煎药服务,为群众提供方便快捷精准的中医药服务。

针灸机器人、“中医CT”人体数字画像系统……数字技术已在中医药健康管理领域“初显身手”。文件提出,鼓

励利用大数据、人工智能等新兴数字技术研发中医健康监测设备和治未病健康管理平台,通过中医体质等中医数据采集记录,整合体检、疾控等数据,开展主动健康管理、个人健康画像、人工智能+医疗健康应用、重点人群健康保障、卫生健康决策支持系统建设与数据应用示范研究。

此外,文件还针对数字化赋能中医药人才培养、科技创新、产业发展、文化传播等作出部署,例如,鼓励中医医疗机构应用数字技术建设“数字化传承工作室”“数字诊室”等,强化中药质量追溯体系平台建设和推广运用,支持建立中医药古籍数据库、中医药文物数据库、中医药知识库。

国家发展改革委将从5方面推进生态文明建设

新华社福州8月15日电(记者 严赋憬 古一平)国家发展改革委副主任赵辰昕15日表示,将从着力推进生态文明重点改革、大力推动绿色低碳高质量发展、积极稳妥推进碳达峰碳中和、加大生态系统保护力度、加强绿色低碳国际合作等5方面,加快推进生态文明建设。

2024年全国生态日主场活动15日在福建省三明市举行。赵辰昕在开幕式上说,党的十八大以来,国家发展改革委按照中央改革任务部署,深化生态文明建设改革,牵头推进生态文明建设领域重点改革任务,并大力推进绿色低碳发展,积极实施全面节约战略,强化

生态环境保护治理。

生态文明建设是关系中华民族永续发展的根本大计。赵辰昕表示,国家发展改革委将深入学习贯彻习近平总书记在全国生态环境保护大会上的重要讲话精神,认真贯彻落实党中央、国务院决策部署,聚焦建设美丽中国,加快经济社会发展全面绿色转型,坚定不移推进生态优先、节约集约、绿色低碳发展。

聚焦党的二十届三中全会关于深化生态文明体制改革的目标和任务,国家发展改革委将加快完善落实绿水青山就是金山银山理念的体制机制,实施支持绿色低碳发展的财税、金融、投资、

价格政策和标准体系,健全资源环境要素市场化配置体系,健全生态产品价值实现机制,推进生态综合补偿,健全横向生态保护补偿机制。

此外,针对国际合作,国家发展改革委将深入推进循环经济国际合作,推动先进绿色低碳技术、产品、标准、业态模式走出去。积极参与全球气候治理,加快构建公平合理、合作共赢的全球气候治理体系。

2024年全国生态日主场活动由国家发展改革委联合中央宣传部、自然资源部、生态环境部等部门和福建省人民政府共同举办,主题为“加快经济社会发展全面绿色转型”。

两部门部署开展全国服务类社会救助试点

新华社北京8月14日电(记者 高薇)记者14日从民政部获悉,民政部、财政部近日联合印发《全国服务类社会救助试点工作方案》,部署在全国开展服务类社会救助试点,推动实现社会救助由单一物质救助向“物质+服务”综合救助模式转变。

方案要求,试点工作要聚焦困难群众急难愁盼问题,为有需要的低收入人口提供有针对性的照护服务、生活服务、关爱服务;坚持政府主导、社会参与,强化政府主体责任,引导社会力量积极参与;坚持需求导向、精准施策,准

确评估低收入人口救助服务需求,精准对接各类政策和资源;坚持尽力而为、量力而行,立足各地实际,聚焦基本服务需求,合理确定服务类社会救助项目。

方案明确,试点任务包括建立服务类社会救助需求评估体系,常态化开展需求摸底排查;编制服务类社会救助清单,统筹兼顾已有基本公共服务政策和制度,合理确定服务项目和基本内容;构建救助服务网络,协同各方资源,丰富服务类社会救助供给;建设服务类社会救助工作阵地,为组织实施救助服务

提供平台支撑;建立资金多渠道保障机制,推动服务类救助工作持续开展;健全监管机制,加强项目前期立项、中期实施、后期验收评估等全过程监管。

方案提出,试点地区要用一年左右时间建立“动态监测、需求评估、资源匹配、精准服务、监管有力”的服务类社会救助运行机制,健全覆盖城乡、多元供给、平台支撑、运行高效的救助服务网络,形成资源有效整合、供需精准匹配、流程标准规范、成效可感可及的服务类社会救助格局。

我国将以土地整治助推农村土地制度改革

新华社北京8月14日电(记者 王立彬)我国将以全域土地综合整治为抓手,推动农村土地制度改革,促进城乡要素平等交换、双向流动,服务于城乡融合发展。

自然资源部生态修复司司长王磊14日在例行新闻发布会上说,为贯彻党的二十届三中全会关于完善城乡融合发展体制机制、深化土地制度改革的决策部署,自然资源部将进一步推动全域土地综合整治,促进城乡要素平等交换、双向流动,优化农村地区国土空间布局,改善农村生态环境和农民生产生活条件,助推农村一二三产业融合发展和城乡融合发展。

据介绍,土地整治一直是“千万工程”迭代升级的重要平台和抓手,能够系统解决“钱从哪里来、人往哪里去、地从哪里出”的问题。最近5年来,自然资源部开展了全域土地综合整治试点,截至2023年底,全国1304个试点县累计投入资金4488亿元,完成综合整治规模378万亩、实现新增耕地47万亩、减少建设用地12万亩,形成一系列可推广、可复制的宝贵经验。通过“保护农耕肌理,留住乡愁;释放发展空间,助力乡村振兴;修复生态基底,提升人居环境;深化制度改革,共享土地红利”,土地整治成为优化乡村空间布局、服务乡村全面振兴的重要平台。

王磊说,全域土地综合整治是农村土地制度改革的有力抓手,是贯彻落实党的二十届三中全会相关改革部署的重要举措,政策性性强、涉及面广、社会关注度高。要按《自然资源部关于学习运用“千万工程”经验深入推进全域土地综合整治工作的意见》要求,建立“全方位”权益保障机制,坚持农村基本经营制度不动摇,尊重集体土地所有权、土地承包经营权、土地经营权现状。要站稳人民立场,尊重群众意愿,维护群众权益,接受群众监督,运用好村民议事决策机制,坚决防范少数人说了算、多数人“被代表”。不得违背村民意愿合村并居、整村搬迁,严禁违背群众意愿搞大拆大建、强制或变相强制农民退出宅基地,不得强迫农民“上楼”。

多吃红枣能补气血？早晨吃姜能胜参汤？

舌尖上的禁忌靠不靠谱

“早吃姜胜参汤,晚吃姜赛砒霜”,“隔夜茶,毒如蛇”,多吃红枣补气血……这些流传已久的养生经验是否有依据?有关专家表示,要辩证地、科学地看待俗谚,日常的食谱设计更需要科学考量。此外,慢性病患者在服药时还要注意,有些食物与药物“相克”,不宜同吃。



资料图片

食补
吃枣补气血素颜美 很不靠谱
网络上,很多养生品都着重宣传自身的滋补功效,强调可以“吃出健康”。红枣补血的说法就由来已久,人们在熬粥、泡茶时喜欢放几颗干红枣,包装精美的即食红枣产品,更是不少女士餐间闲时的小零食。
“不补血,全额退”“专管气血不足、睡眠不足”“补气血,素颜美”……打开网络购物平台,打着补血养颜的招牌售卖干枣产品的商家比比皆是。“我买的红枣礼盒,是分袋包装的。客服宣传说,每天三颗枣,红颜不见老,一小袋30克,就是一天所需要进补的量。”赵女士将网购的红枣产品放在办公室当零食吃。
干红枣真的有补血的功效吗?记者采访了北京老年医院临床营养科副主任医师姬长珍。“红枣内的含铁量其实并不高,远比不上猪肝、红肉等食物的铁含量。”她表示,大红枣内含有的是非血红素铁,人体对非血红素铁的吸收,需要维生素C的帮助才能实现,干枣由于水分已经部分蒸发了,维生素C的含量非常少。相反,动物类食物里的铁是血红素铁,吸收率要高得多。
临床上,对于病理性贫血、缺铁的患者,医生会建议对症服用药物铁剂来补铁,同时多摄入红肉、肝脏等动物性食品。在生活中,健康人群如果为了追求“补血”,天天吃猪肝、红肉,很可能带来胆固醇升高等其他问题。
“虽然补铁的功能不算强大,但枣里含有钾等微量元素。”姬长珍说,鲜枣里还有丰富的维生素,干枣还有健脾养胃的作用,适度食用对身体有好处。“不过,食补起到的都是辅助作用,希望通过吃枣来迅速达到明显的补血养颜效果,是不现实的。”
延伸
亚麻籽“养雌”纯属忽悠
与红枣补血所宣传的效果大同小异的,还有各类“网红”养颜茶。天然热起来后,孙女士出现了脸上出

食俗
早吃姜是否胜参汤 因人而异
利于能量的释放。
但是,俗谚也要科学地看,并非每个人都适合吃姜。王女士属于“热盛”体质,夏季天热,大量吃姜已经导致出现便秘、上火等症状,这时候就不适合坚持吃姜了。同时,王女士长期食用的是腌制食品,还有可能存在盐分、亚硝酸盐含量过高的情况,从而影响健康。
那么,晚吃姜是不是“赛砒霜”。姬长珍表示,到了晚上,人体需要平静并逐渐入睡,如果这时过量吃姜,可能会因为血液循环过快、胃肠道蠕动过快而难以入睡。“睡前最好不要吃姜,以免影响睡眠。但姜仅是一种食物,即使晚上吃了也没那么‘毒’。”
与之类似的俗谚还有“隔夜茶,毒如蛇”。网上一些“养生帖”说,茶叶放置过夜后,会产生二级胺,而这些二级胺类物质又可以转变成致癌物——亚硝胺。姬长珍表示,这个说法是没有科学依据的。“实际上,茶叶里基本上不存在二级胺类物质,因而也不可能转变为亚硝胺。”
姬长珍表示,在当前的盛夏时节,食品、饮品能否食用,与其放置的时长有关,“不管隔不隔夜,放置时间长了都有可能变质、不新鲜。”茶叶里富含营养物质,泡过热水后容易滋生微生物,因此,不建议公众饮用放置了数个小时的“隔夜茶”。她建议,有喝茶习惯的读者,夏

食忌
食补药补辨明成分 避免相克
一些患者特别注重食补药补互相搭配,特别是慢性病患者,除了服用药物,他们平日也十分注重通过日常饮食、生活习惯来保持健康状态。但是,需要注意的是,有些食物与药物的主要成分可能产生相互作用,不宜同食。
前不久,67岁的顾先生被确诊为冠心病。完成了就诊、开药等流程后,他来到北京世纪坛医院药物重整门诊,向药师咨询用药的注意事项。药单上的阿托伐他汀钙片,是常用的调节血脂药物,门诊主管药师王哲特意叮嘱说,以后,西柚汁、柚子汁就要从食谱上删去了。
这样“小众”的注意事项,也需要特别提示?王哲解释,人体肝脏中有一种特殊的CYP3A4酶,它的主要作用是参与体内药物代谢,使药物代谢后排出体外。阿托伐他汀就是通过这种酶代谢的典型药物,只有保证药物顺利排出,才不会出现血液浓度过高,避免不良反应的发生。而西柚中富含的呋喃香豆素类化合物,会抑制CYP3A4酶的活性,导致阿托伐他汀不能正常从肝脏代谢,在体内蓄积诱发横纹肌溶解、肝损伤等不良反应。
不过,这不意味着柚子这种水果要被“一网打尽”,不同柚子中呋喃香豆素类化合物的含量也不相同,大家没有必要谈“柚”色变。“超市里常见的大个儿文旦柚,呋喃香豆素类化合物含量低。而西柚的体积小,外观呈圆形、粉色果肉,服用经CYP3A4代谢的药物时
应尽量避免食用。”王哲说,在挑选水果时,不同种类的柚子很好区分,但柚子汁的原料不可控。单日内纯西柚汁的摄入量超过1升,就会对CYP3A4酶产生明显的抑制作用。从稳妥角度出发,正在服用相关药物的患者建议尽量避免饮用柚子汁。
在服药的同时,一些药食同源的食物摄入也要格外注意。用于防治血栓栓塞性疾病的华法林属于常用药,王哲曾多次遇到患者正常服药过程中,凝血功能检查发现相应指标变差,甚至出现出血症状。“药物的使用是正常的,仔细一问,患者吃了当归炖鸡进补。”王哲说,这一“补”就出了问题,华法林的主要成分是香豆素类抗凝剂,

油、胃病以及睡眠不佳等情况。在社交平台查询之后,她被“种草”了一款养花草茶。这款产品主要成分是亚麻籽,宣称可以“养雌”,即补充雌激素,以达到调整皮肤状态、美容养颜的效果。“我也知道可能作用不大,但还抱着一丝期待。”她说。

“花草茶不是药物,不可能通过短期服用带来看得见的疗效。”姬长珍表示,从中医的角度来说,通过食补调理身体是一个长期作用的缓慢过程。“亚麻籽主要用途是炼油的,成分含量主要是脂肪,其他化学成分含量微小。”因此,宣称可通过喝养生茶“补雌”“养雌”,是夸大甚至虚假的宣传。

季泡好茶后最好在12小时内喝完。

澄清
菠菜豆腐可以一起吃
网络上还长期有一些食物组合“相克”的传言。诸如,菠菜的草酸含量高,不能和豆腐同食,否则会导致结石;豆浆含胰蛋白酶抑制剂,与鸡蛋一起吃会导致蛋白质不消化,等等。其实,这些说法并无科学依据,正常食用菠菜和豆腐,所含有的草酸和钙对人体影响甚微,而胰蛋白酶抑制剂仅存在于生豆浆中,充分加热后的豆浆不会影响蛋白质的消化吸收。
建议
确认各类药物能否联用
甘草可能导致血压升高、人参与许多药物存在相互作用,高蛋白饮食可使左旋多巴的吸收减少……世纪坛医院临床药理学组长陶小妹建议,当患者不了解所服药物时,特别是对于需要长期、大量服药的慢性病患者来说,建议到专门的药物门诊咨询,请药师确认各类药物能否联用,并给出用药提示。

甘草可能导致血压升高、人参与许多药物存在相互作用,高蛋白饮食可使左旋多巴的吸收减少……世纪坛医院临床药理学组长陶小妹建议,当患者不了解所服药物时,特别是对于需要长期、大量服药的慢性病患者来说,建议到专门的药物门诊咨询,请药师确认各类药物能否联用,并给出用药提示。

据《北京晚报》