

今天早知道

我国明确加快农业强国建设 路线图和施工图

新华社北京4月7日电（记者古一平、韩佳诺）中共中央、国务院近日印发《加快建设农业强国规划（2024—2035年）》，提出加快农业强国建设的路线图和施工图。规划明确，到2027年，农业强国建设取得明显进展。乡村全面振兴取得实质性进展，农业农村现代化迈上新台阶。

具体来看，到2027年，我国粮食综合生产能力达到1.4万亿斤，重要农产品保持合理自给水平；农业科技装备支撑持续强化，关键核心技术攻关取得突破，育种攻关取得显著进展；现代乡村产业体系基本健全，产业链供应链价值链延伸拓展，农业国际竞争力进一步提高；宜居宜业和美乡村建设取得

积极进展，农村生态环境明显改善；脱贫攻坚成果巩固拓展，农村居民人均可支配收入增长与国内生产总值增长基本同步，城乡居民收入差距持续缩小。

围绕目标，规划提出全方位夯实粮食安全根基，把中国人的饭碗端得更牢更稳；全领域推进农业科技装备创新，加快实现高水平农业科技自立自强；全环节完善现代农业经营体系，促进小农户和现代农业发展有机衔接；全链条推进农业产业体系升级，提升农业综合效益；进一步深化农业对外合作，培育农业国际竞争新优势；高质量推进宜居宜业和美乡村建设，提升农村现代生活水平；促进城乡融合发展，缩小城乡差别等七方面重点任务。

为了确保任务落实，规划从压实责任、保障要素等多方面提出了保障措施，如明确各级党委和政府坚决扛起主体责任，将农业强国建设列入重要议事日程，纳入国民经济和社会发展规划等；各有关部门要加强政策协同配合，强化规划、项目、资金、要素间的有效衔接；引导有条件的县（市、区）加快建设农业强县，分类探索差异化、特色化发展模式等。

规划明确，到2035年，我国农业强国建设取得显著成效。乡村全面振兴取得决定性进展，农业现代化基本实现；到本世纪中叶，农业强国全面建成。乡村全面振兴，农业农村现代化全面实现。

城市表情



休闲时光

近日在临江路上，不少市民在日落的时候来到这里聊天、休息，尽情享受这难得的休闲时光。

记者滕嘉 摄

实用新闻

春菜并非人人适合 每一种各有食用禁忌

春笋、香椿、芦笋……时下，各种春菜大量上市，让人忍不住尝鲜。然而，春菜并非人人适合，每一种都有食用禁忌。

春笋。春笋富含鲜味氨基酸，因此十分鲜美，有“春天菜王”的美誉。其热量低，富含膳食纤维，能增强饱腹感，促进肠道蠕动，尤其适合膳食纤维摄入不足、有减肥需求以及便秘的人群。然而，春笋含有多种不利于消化吸收的成分，比如草酸、植酸、蛋白酶抑制剂、粗硬的纤维素等。烹调前，把春笋加少量白醋和食盐煮一下，有助去除草酸和植酸，并把大部分胰蛋白酶抑制剂破坏掉；炖煮时间尽量长一些，可以加富含脂肪的五花肉、排骨等，大量饱和脂肪能软化其中粗硬的纤维素，口感更好。肾结石反复发作、高草酸尿症、胃炎、胃溃疡以及胃肠功能弱的人，应少吃或不吃春笋。

香椿。这种香味独特的蔬菜不仅富含钾、钙、镁等矿物质，B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。但香椿有一个缺点：亚硝酸盐含量比一般蔬菜高得多，特别是采摘后常温储存的香椿，亚硝酸盐含量会

迅速上升。建议首选颜色紫红、体型矮胖的香椿，其口感鲜嫩，亚硝酸盐含量低。如果香椿不太新鲜或者比较老了，烹调前要先焯水，能够大幅降低亚硝酸盐含量，吃起来更安全。

芦笋。芦笋又名龙须菜、石刁笋，质地脆嫩、清甜可口，营养价值也不错，富含钾、叶酸、膳食纤维以及黄酮类物质，尤其适合需要减肥以及血压高的人。芦笋属于中低嘌呤含量的食物（30~75毫克/100克），尿酸高的人吃之前最好先焯水，痛风患者急性发作期不要吃，以免加重症状。芦笋也含有一定量的粗纤维，胃肠功能较弱的人不要吃太多。

鲜蚕豆。蚕豆被誉为“春季第一豆”，其膳食纤维含量略高于鲜豌豆，为3.1%，并且高钾低钠，升糖指数也不高，很适合高血压和糖尿病患者食用。但要注意，有些人吃蚕豆会引发贫血，俗称“蚕豆病”，这种情况大多是遗传性的，患者体内缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶。此外，某些肾病患者如果需要限钾，也要少吃鲜蚕豆。

据生命时报

快讯

雁山检察院党支部获评 桂林市第一批 机关“四强”党支部

本报讯（记者韦彦青 通讯员陈思彤 伍章恒）雁山区人民检察院党支部全力打造“政治功能强、支部班子强、干部队伍强、作用发挥强”的“四强”党支部，努力实现党建工作和检察业务工作“双提升”。近日，该院党支部凭借出色的表现获评为桂林市第一批机关“四强”党支部。

该院党支部将以此荣誉为新的起点，继续深化“四强”党支部建设，推进党建与检察业务深度融合，助力雁山检察工作高质量发展。