

新年戏曲晚会在京举行

习近平李强赵乐际王沪宁蔡奇丁薛祥李希韩正出席观看

新华社北京12月30日电 2026年新年戏曲晚会30日晚在国家大剧院举行。党和国家领导人习近平、李强、赵乐际、王沪宁、蔡奇、丁薛祥、李希、韩正等，同首都各界群众一起观看演出，喜迎新年的到来。

夜色中的国家大剧院流光溢彩，剧场内暖意融融。19时45分许，习近平等党和国家领导人来到晚会现场，全场响起热烈掌声。

弦歌雅乐庆新岁，戏韵流芳颂华年。欢快激昂的器乐演奏《皮黄迎新年》拉开晚会的序幕。《京剧新秀联唱》行云流水、少儿节目《春莺出谷》一板一眼，展现了戏曲艺术枝繁叶茂、传承有序的喜人景象。昆曲《江州送酒》选段再现古老剧种的情致雅韵。情景表演《戏曲演到到门前》和楚剧《田耕牛本传》选段各具特色，展示出地方戏曲发展的良好生态和别样韵味。《京

剧经典唱段》中，《空城计》《西施》《赤壁之战》等脍炙人口，彰显国粹艺术的底蕴魅力。现代京剧《红灯记》选段生动刻画英勇抗日的中华儿女形象。武戏《雁荡山》选段以扎实过硬的身法功底，展现京剧武戏的刚健豪迈。大气磅礴的戏歌《国粹流韵》将晚会气氛推向高潮，唱出广大文艺工作者坚持以习近平文化思想为指引，努力为繁荣文艺事业、建设文化强国作出更大贡献的共

同心声。艺术家们的精彩表演赢得全场阵阵喝彩和热烈掌声。

整场晚会老中青少齐展风采，经典剧目与新创作相映生辉，不同剧种百花齐放，呈现了戏曲艺术繁荣发展的勃勃生机，唱响了在新征程上接续奋斗的时代凯歌。

党和国家有关领导同志，有关部门负责同志观看演出。

中央农村工作会议在京召开

习近平对做好“三农”工作作出重要指示

新华社北京12月30日电 中央农村工作会议29日至30日在北京召开。会议以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，全面贯彻习近平总书记关于“三农”工作的重要论述和重要指示精神，落实中央经济工作会议精神，分析当前“三农”工作面临的形势和挑战，部署2026年“三农”工作。

党中央高度重视这次会议。会前，中央政治局常委会会议就开好这次会议、做好“三农”工作提出明确要求。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对做好“三农”工作作出重要指示。习近平指出，2026年是“十五五”开局之年，做好“三农”工作至关重要。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，锚定农业农村现代化，扎实推进乡村全面振兴，推动城乡融合发展。要毫不放松抓好粮食生产，促进良田良种良机良法集成增效，提升农业综合生产能力和质量效益。要提高强农惠农富农政策效能，促进粮食等重要农产品价格保持在合

理水平，促进农民稳定增收。要持续巩固拓展脱贫攻坚成果，把常态化帮扶纳入乡村振兴战略统筹实施，守牢不发生规模性返贫致贫底线。要学习运用“千万工程”经验，因地制宜推进宜居宜业和美乡村建设，提升乡村治理和文明乡风建设水平。

习近平强调，各级党委和政府要坚持把解决好“三农”问题作为重中之重，坚持五级书记抓乡村振兴，奋发进取、真抓实干，努力把农业建成现代化大产业、使农村基本具备现代生活条件、让农民生活更加富裕美好。

会议传达学习了习近平重要指示，讨论了《中共中央、国务院关于锚定农业农村现代化、扎实推进乡村全面振兴的意见（讨论稿）》。中共中央政治局委员、国务院副总理刘国中出席会议并讲话。

会议指出，习近平总书记的重要指示高屋建瓴、精辟深邃，具有很强的思想引领性和现实针对性，为做好“三农”工作进一步指明了方向，必须深入学习领会、坚决贯彻落实。

会议强调，农业农村现代化关系中国式现代化全局和成色，必须加快建设农业

强国。要稳定粮油生产，加力实施新一轮千亿斤粮食产能提升行动，推动粮食品种培优和品质提升。加强水利基础设施建设，强化气象监测预报预警，增强农业防灾减灾能力。促进“菜篮子”产业提质增效，提升多元化食物供给能力。加强耕地保护和质量提升，严守耕地红线，分区分类高质量推进高标准农田建设。加强农业关键核心技术攻关和科技成果高效转化应用，因地制宜发展农业新质生产力。要统筹建立常态化防止返贫致贫机制，健全常态化帮扶政策体系，接续支持欠发达地区发展，持续巩固拓展脱贫攻坚成果。要千方百计促进农民稳定增收，健全种粮农民收益保障机制。统筹做好外出务工服务保障和返乡就业创业扶持，促进农民工稳岗就业。培育壮大县域富民产业，拓展农民参与产业发展渠道和方式，健全联农带农机制。要因地制宜完善乡村建设实施机制，统筹优化乡村国土空间布局，加快补齐农村现代生活条件短板，创造乡村优质生活空间。持续整治提升农村人居环境，以钉钉子精神解决好农村改厕、垃圾围村等问题。做好农村基层组织换届选举，提

高党建引领乡村治理效能。深入实施文明乡风建设工程，持续推进农村移风易俗。坚持和发展新时代“枫桥经验”，及时化解各类矛盾纠纷，维护农村稳定安宁。要进一步深化农村改革，全面开展第二轮土地承包到期后再延长三十年整省试点，规范有序做好农村各类资源盘活利用，创新乡村振兴投融资机制，不断增添乡村发展动力活力。

会议强调，要加强党对“三农”工作的全面领导，提高各级党政干部抓“三农”工作本领，强化乡村振兴责任制落实，扎实推动各项任务落地见效。树立和践行正确政绩观，自觉按规律办事，充分激发干事创业活力，推动乡村全面振兴取得新进展、农业农村现代化再上新台阶。

国务委员兼国务院秘书长吴政隆主持第一次全体会议。

中央农村工作领导小组成员，各省、自治区、直辖市和计划单列市、新疆生产建设兵团负责同志，中央和国家机关有关部门、有关人民团体、有关金融机构和企业、中央军委机关有关部门负责同志参加会议。

健康讲堂

冬季流感高发，如何科学防护与应对

赵翎惠（广西壮族自治区南溪山医院）

冬季是甲型流感（甲流）的高发季节，低温潮湿让病毒更易存活，加上室内密闭、人员聚集，人体因寒冷和日照不足导致的免疫力下降。与去年以甲型H1N1毒株为主的流行态势不同，今年已监测到的流感病毒为甲型H3N2毒株，大众对今年流行的H3N2毒株的免疫力会更低一些，需引起重视。

一、如何区分普通感冒与流感

普通感冒：多由鼻病毒、冠状病毒等引起，全年均可发生。症状一般较轻，主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咽干等上呼吸道症状，较少发热或仅为低热，病程约5-7天，通常可自愈，并发症少见。

流行性感（流感）：是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型，其中：甲型和乙型是引起季节性流行的主要类型。流感起病急骤，常表现为突发高热（体温可达39℃以上），伴有畏寒、头痛、全身肌肉酸痛、显著乏力、食欲减退等全身中毒症状，呼吸道症状如咳嗽、咽痛、鼻塞等相对较轻。部分患者可出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。流感病程一般较长，恢复较慢，且可能引起肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症，对儿童、老年人、慢性病患者及孕妇等高危人群威胁较大。

二、流感的主要传播途径

1. 飞沫传播：流感患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时，会产生含有病毒的飞沫。这些飞沫可在空气中短距离悬浮，被附近的人吸入后易导致感染。在人员密集、通风不良的场所，飞沫传播的风险显著增加。

2. 接触传播：当我们用手触摸被病毒污染的物体，如门把手、电梯按钮、办公用品、公共餐具等，未洗手就触摸自己的口、鼻或眼睛时，病毒可能通过黏膜侵入人体，造成感染。

三、构建科学防护体系

有效的流感防护需要从个人习惯、生活环境、社会行为等多层面共同构建防护屏障。

1. 勤洗手并正确洗手：使用肥皂或洗手液，采用“七步洗手法”认真揉搓双手至少20秒，用流动水冲洗干净。以下情况务必洗手：接触公共物品后，咳嗽或打喷嚏后，准备食物及进食前，护理患者后，外出回家后。

2. 遵守呼吸道礼仪：咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮盖，使用后的纸巾立即丢入垃圾桶；如果没有纸巾，可用手肘内侧遮挡。避免用手直接遮挡，之后应立即

洗手。

3. 科学佩戴口罩：流感高发季节，在密闭或人群密集场所时，建议规范佩戴口罩。口罩需覆盖口鼻，并注意一次性使用，如遇潮湿、污染或佩戴时间过长，应及时更换。

4. 保持环境清洁与通风：保持环境清洁，每天至少开窗通风2-3次，每次不少于30分钟，保持室内空气流通。

5. 保持健康生活方式，提升自身免疫力：合理饮食与运动。均衡饮食，优先补充水分，多喝温开水、清淡的汤羹，避免脱水（流感常伴随发热、出汗，易导致水分流失），同时可以稀释痰液、缓解咽痛。选择清淡易消化的主食：以粥类（小米粥、大米粥）、软面条、馒头、蒸山药等为主。补充优质蛋白，增强修复能力：适量吃清蒸鱼、鸡蛋羹、豆腐、瘦肉末等优质蛋白，帮助身体修复细胞、增强抵抗力。多摄入富含维生素C（如橙子、西兰花）、维生素E（如坚果、菠菜）和蛋白质（如瘦肉、鱼类、豆类）的食物，帮助提升免疫力，避免食用生冷蔬果（可能刺激胃肠道或加重咽痛）。增强体质：规律作息，保证充足睡眠，避免熬夜耗伤正气。适量运动：在身体允许的情况下，每

周进行1-2次中等强度有氧运动（如快走、太极拳），以身体微微出汗为宜，增强气血运行避免过度劳累。

6. 接种流感疫苗：接种季节性流感疫苗是预防流感的有效手段之一。疫苗能显著降低感染风险、减轻患病后的症状严重程度以及减少住院和死亡的发生。接种时机：建议在每年流感季节开始前，进行接种。

四、感染流感后的科学应对与治疗

感染流感，应尽早治疗。轻症病例可以居家治疗，并保持房间通风。同时，要密切观察病情变化，老年人及慢性病患者等高危人群，如病情出现进行性加重，应及时就医。预防流感还要避开常见误区：高热时捂汗会加重病情，应合理增减衣物并物理降温；抗生素对病毒无效，不可滥用；若家人感染，应做好隔离防护，避免交叉感染。

流感是一种可防、可控、可治，但不可小觑的疾病。每年接种疫苗是保护自己和家人重要的一道防线。面对流感，科学认知、积极预防、正确处置，是我们共同的责任。

（文中建议基于当前医学共识，具体操作请遵循您所在医院的实际指导）