

今天早知道

2026年中央一号文件发布

部署扎实推进乡村全面振兴

新华社北京2月3日电(记者韩佳诺 胡璐)党的十八大以来第14个指导“三农”工作的中央一号文件3日由新华社受权发布,对锚定农业农村现代化、扎实推进乡村全面振兴进行了部署。

文件题为《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》,全文共六个部分,包括:提升农业综合生产能力和质量效益、实施常态化精准帮扶、积极促进农民稳定增收、因地制宜推进宜居宜业和美乡村

建设、强化体制机制创新、加强党对“三农”工作的全面领导。

文件提出,农业农村现代化关系中国式现代化全局和成色。坚持农业农村优先发展,坚持城乡融合发展,锚定农业农村现代化,以推进乡村全面振兴为总抓手,以学习运用“千万工程”经验为引领,以改革创新为根本动力,提高强农惠农富农政策效能,守牢国家粮食安全底线,持续巩固拓展脱贫攻坚成果,提升乡村产业发展水平、乡村建设水平、乡村治理水平,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,为推进中国式现代化提供基础支撑。

中央农村工作领导小组办公室主任表示,要深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神,认真落实四中全会部署,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,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,朝着建设农业强国目标扎实迈进。

快讯

汽油、柴油价格上涨

新华社北京2月3日电(魏玉坤 焦前程)国家发展改革委2月3日发布消息,近期国际市场油价波动上升,根据2月3日的前10个工作日平均价格对比情况,按照现行成品油价格机制,自2月3日24时起,国内汽、柴油价格每吨分别上涨205元和195元。

国家发展改革委有关负责人说,中石油、中石化、中海油三大公司及其他原油加工企业要组织好成品油生产和调运,确保市场稳定供应,严格执行国家价格政策。各地相关部门要加大市场监督管理力度,严厉查处不执行国家价格政策的行为,维护正常市场秩序。消费者可通过12315平台举报价格违法行为。

本轮成品油调价周期内,国际油价先升后降。国家发展改革委价格监测中心预计,短期内国际油价仍将因地缘政治不确定性而震荡加剧。

城市表情

游园迎新

3日上午,解东社区开展“骏马扬蹄辞旧岁,金福送暖入万家”活动,邀请辖区居民参与新春写福、套圈游园等活动,大家在欢声笑语中迎接新年。

记者滕嘉 摄



健康讲堂

冬季谨防心脑血管疾病,从饮食到起居的全面守护

赵翎惠 广西壮族自治区南溪山医院(广西壮族自治区第二人民医院)

冬季是心脑血管疾病的高发期,与气温降低、血管收缩、血压波动、血液黏稠度升高等因素有关。寒冷刺激下,人体通过神经和激素调节维持体温,这一过程会增加心脏负担,诱发血管痉挛、血栓形成,从而升高心梗、脑卒中等疾病风险。

一、诱发心脑血管疾病的原因

气温气候因素

冬季低温环境下,人体血管易发生收缩与痉挛,可能引起心脑血管供血不足,从而诱发心肌梗死、脑梗死等急性事件。其主要机制有寒冷刺激促使血管收缩、血流减缓,提升血栓形成的风险;低温可引起血压升高,加重心脑血管系统负担;血管弹性在低温下有所下降,影响血液循环。此外,冬季空气干燥会加速人体水分流失,致使血液黏稠度增高,也成为心脑血管疾病的潜在危险因素。

情绪波动

冬季日照减少,让人更容易情绪波动,焦虑、抑郁等,负面情绪是诱发心脑血管疾病的危险因素。

饮食失宜

天气寒冷,人们会不自主地过多摄入高热量的食物,胆固醇增高会进一步加重血管动脉粥样硬化,心脑血管疾病的发病率会进一步提高。

二、如何预防心脑血管疾病

注意保暖

重点保护头部、颈部、手部和脚部等易散热部位。头部血管丰富,冷风直吹会导致血压骤升,外出时佩戴好帽子、围巾。脚部远离心脏,保暖不足会反射性引

起全身血管收缩,可选择加绒保暖鞋和吸湿棉袜,每晚用温水泡脚10-15分钟,促进血液循环。冬季室内外温差大,适量增减衣物,同时老年人尤其有心血管基础疾病的,避免用冷水洗脸、洗衣,减少寒冷对血管的直接刺激。

避免感冒

加强防范,打好身体基础是关键。目前流感病毒、支原体、呼吸道合胞病毒高发,人群密集处戴好口罩,家中注意通风换气尤为重要,特别是一些心衰的患者要重点防止呼吸道病原体感染,避免诱发心衰加重。如出现咳嗽、咳痰、发热等症状,应尽早就医。

均衡膳食

给血液“减负”,为血管“清淤”。冬季饮食偏油腻、高盐是导致血管负担加重的重要原因,科学饮食应遵循“低盐、低脂、高纤维、足水分”原则。每日食盐的摄入量需控制在5克以内,避免过量食用腌肉、酱菜、火锅汤底等隐形高盐食物。减少动物内脏、肥肉、油炸食品等的摄入,每日摄入10-15克原味坚果(核桃、杏仁),补充不饱和脂肪酸。多吃“血管清道夫”类食物,如:洋葱、大蒜含有的硫化物能降低血脂,芹菜中的芹菜素可辅助降压,黑木耳的植物胶质能吸附血管垃圾,搭配菠菜、西兰花等深色蔬菜和全谷物,保证膳食纤维摄入,促进代谢废物排出。冬季出汗少但呼吸蒸发水分多,易导致血液黏稠,每日需饮用1500-2000毫升温水进行补充。

适度运动

激活血管弹性,避免“血栓风险”。冬季运动量锐减会导致血管弹性下降、血

流减慢,增加血栓风险,但剧烈运动反而会加重心脏负担。运动需把握“温和、规律、择时”原则。易选择上午10时至下午3-5时气温较高的时段,运动方式以快走、太极拳、八段锦、室内游泳等为宜,以身体微微发热、无气喘为宜,避免快速跑步、突然搬重物等剧烈运动。高血压、冠心病患者运动中若出现胸闷、头晕、心慌,需立即停止休息。心梗、脑梗恢复期患者应在医生指导下制定个性化运动计划,切勿盲目跟风锻炼。

平和作息

保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠,多晒太阳,尽量保持心情愉悦。老年群体:起床遵循“三个半分钟”——醒后躺半分钟、坐起等半分钟、床沿坐半分钟。

三、高危人群管理:精准监测,警惕“预警信号”

高血压、高血脂、糖尿病患者及有中风、心梗病史的人群,是冬季心脑血管疾病的高危群体,需强化“主动防护”意识。

定期体检,按时服药

定期进行身体检查,以便及早发现并预防疾病的发生。按照医生的建议按时服用药物,不要随意更改药物的剂量和使用频率。

高血压管理三部曲

监测:家庭自测血压,早晚各一次,记录并就诊时出示。

药物:遵医嘱规律服用降压药,切勿自行增减药量或停药,长效降压药能更平稳地控制血压波动。

达标:普通患者血压<140/

90mmHg,若连续3天收缩压≥140mmHg,舒张压≥90mmHg或波动超过20mmHg,及时就医调整用药。

风险点:保持排便通畅,如厕时刻,勿用力排便致血压骤升,如厕时门勿反锁。

应急处置:把握“黄金时间”,挽救生命。

心脑血管疾病突发的救治关键在于“早识别、快行动”,发病后1小时内是黄金救治时间,越早干预,后遗症风险越低。因此,需特别留意身体出现的以下预警信号:

胸闷胸痛(胸骨后压榨感,可向左臂、颈部放射),胸痛持续>15分钟含服硝酸甘油不缓解。

突发头晕头痛(尤其单侧头痛)、肢体麻木无力(单侧手脚不听使唤)、口眼歪斜、言语不清。

背部撕裂样剧痛伴大汗。呼吸困难不能平卧,莫名出汗、下肢水肿等。

一旦出现上述症状,应立即停止所有活动,保持患者安静平卧,头部略高,减少心肌耗氧,勿自驾,立即拨打120急救电话,携带近期检查报告和用药清单,等待专业转运。

冬季心脑血管疾病患者尤其要注意保暖,保持平和乐观的心态,进补得当,运动适量。管理好自己的血压、血糖和血脂。健康康过严冬!

(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)