

站好“前哨岗”，下好防灾减灾“先手棋”

——我国筑牢气象防灾减灾第一道防线

新华社记者 刘诗平

记者16日从中国气象局主办的全国智慧城市气象防灾减灾暨气象高质量发展试点现场会上了解到,我国气象高质量发展试点工作加快推进,已有65项全国气象高质量发展试点获准开展。筑牢气象防灾减灾第一道防线,城市智慧气象服务体系正加快建设。

65项全国气象高质量发展试点获准开展

“抓好气象高质量发展试点是加快推进气象科技能力现代化和社会服务现代化、推动气象高质量发展的重要抓手和落脚点。”中国气象局总工程师潘进军说,全国气象高质量发展试点工作正呈现勇于创新探索的生动局面。

2022年,国务院印发《气象高质量发展纲要(2022—2035年)》,对强化应对气候变化科技支撑与服务作出系统部署。到2035年,气象关键科技领域实现重大突破,以智慧气象为主要特征的气象现代化基本实现。

潘进军介绍,目前,中国气象局已批复开展65项全国气象高质量发展试点。今年已有18家单位在积极谋划试

点培育,近期中国气象局将审议批准一批条件较成熟的试点项目。

“试点在推动气象高质量发展中发挥了重要作用,气象灾害防御应对机制不断健全,气象服务保障能力不断提升。”潘进军举例说,海南在2024年超强台风“摩羯”、辽宁在2024年葫芦岛特大暴雨、陕西在丹宁高速水阳段桥梁垮塌等重大灾害应急气象保障服务中取得明显成效,重庆构建数字化防汛决策指挥系统,形成了数智气象耦合赋能超大城市现代化治理新路。

智慧城市气象防灾减灾取得长足进展

中国气象局副局长熊绍员表示,气象部门以气象高质量发展试点为抓手,推动数智气象与智慧城市、韧性城市建设深度融合,智慧城市气象防灾减灾工作取得长足进展。

——数字化驱动的以气象灾害预警为先导的应急联动机制更加完善。城市气象灾害监测预报网格织得更密,地面气象观测站间距平均为5.3公里,雷达覆盖率达到99%以上,0至72小时智能网格预报空间分辨率普遍达到1公里,部分城市达到空间分辨率100

米、10分钟快速更新。

——多部门合作的气象灾害风险预警业务加速发展。气象部门深化与相关部门合作,建立气象灾害风险预警协同工作机制,构建了分灾种、分行业、分场景的气象灾害风险预警业务,逐日发布的气象灾害风险预警产品已达45种,覆盖水利、自然资源、交通、林草、住建等多个重点行业领域。

——智慧气象应用场景不断丰富。智慧气象试点单位扎实推进气象业务数字化改革,多领域数据融合水平持续提升,数字基座成熟度不断提高,按需供给的智能服务形态正在形成,基于人工智能等新技术的社会协同治理机制初步建立。

筑牢气象防灾减灾第一道防线

在本次现场会举办地重庆市沙坪坝区,气象部门牵头研发的重庆首个数字防汛系统——知天·沙坪坝区防汛决策指挥系统,令人印象深刻。它实时对嘉陵江沿江水位情况进行监控,并适时发布流域雨量超警戒预警。

沙坪坝区委书记祁美文介绍,2024年这一系统接入数字化城市运行和治理中心,嘉陵江流域12个部门41

类数据在云端汇聚,获取嘉陵江涨水风险时间由原来的提前1天到现在的提前7天,获取水情预警时间由原来的提前1天到现在的提前2天至3天,预警指令下达时间由5小时缩短至2分钟,人员转移撤离时间由6小时缩短至30分钟。

“筑牢气象防灾减灾第一道防线,是气象高质量发展和智慧城市建设的重要内容。”熊绍员说,气象部门以气象科技能力现代化和社会服务现代化为抓手,加快推进城市智慧气象服务体系建设,全面融入智慧城市、韧性城市、宜居城市建设,最大限度防范和减轻气象灾害风险。

全国将迎来主汛期。气候预测显示,今年汛期我国极端天气气候事件偏多,东部降水呈“北多南少”分布,区域性和阶段性洪涝灾害明显,海河流域、黄河流域中下游、辽河流域、淮河流域降水较常年同期明显偏多,将有较重汛情。

熊绍员表示,各级气象部门要盯紧每一次天气过程,及时、有针对性地向各级党委政府滚动提供决策服务,加强与各有关部门联动,全力以赴做好汛期气象服务各项工作。

新华社记者 田晓航

“民以食为天,食以养为先。”随着人们主动健康意识增强,中医食养药膳也越来越受到关注和欢迎,但怎么选才“对路”?国家中医药管理局15日举行的新闻发布会上,中医专家作出详细介绍。

“中医药膳是在中医药理论指导下,将不同中药与食物进行合理组方配伍,采用中国独特的饮食烹调技术或现代食品加工技术制作而成的具有独特色、香、味、形、效的特色膳食。”中国药膳研究会会长蒋健说,在中医药膳中,药食相辅相成,相得益彰,既可治病强身,又可协同治疗。

历经数千年发展,中医食养药膳已成为人们日常生活的一部分,在“治未病”养生实践中展现出独特价值。

蒋健介绍,药膳在“未病先防”中可以根据个人的体质和季节变化,调整饮食结构,养护身体正气,实现阴阳平衡、气血调和,提高机体抗病能力;在“既病防变”中可在人体出现不适或疾病初起时早期干预,或随着病情进展在治疗中发挥协同或辅助作用;在“瘥后防复”、恢复健康时可以达到稳固疗效、重建机体平衡的目的。

中医食养药膳的应用有不少讲究,首要的就是因人、因时、因地“三因制宜”。

“要结合不同时节、人群、地域给予个性化的食疗计划。”广东省中医院院长张忠德举例说,小满节气南方地区湿热偏重,人体阳气容易外泄,湿邪易侵袭人体引起湿疹、疮疖及胃肠道不适,这就需要用白扁豆、赤小豆、薏苡仁等做成的药膳帮助清热化湿;进入三伏天后暑、湿、热并重,可选用苦瓜、冬瓜、西瓜等食材,加大化暑湿、健脾的力量,并选用荷叶、莲子心、淡竹叶等帮助清心除烦。

从不同季节来看,秋季气候干燥,食养药膳常用雪梨、石榴、蜂蜜等滋阴润燥;冬季寒冷,可用当归、艾叶、羊肉汤来温阳祛寒;春季气候从严寒向温暖潮湿过渡,适合选用生姜、藿香、紫苏叶等,以“疏肝健脾化湿”为原则。

由于南北方气候和人群特质不同,人们的养生需求不同,从而食养药膳也不同。

张忠德说,南方地区夏季漫长且高温多雨、闷热潮湿,人体出汗较多,因此岭南地区注重“以汤养生”,选择清热祛湿、健脾补气、养阴生津类药材,烹调多采用煲汤、炖汤、清蒸等方式;而北方气候较为寒冷,食材常选用面食和肉食,其功效以补气温阳祛寒为主。

不同人群脏腑气血盛衰情况不一样,食养更须注意“因人施膳”。专家举例说,孕妇气血相对偏弱,可用党参、桑椹、龙眼肉做成的药膳补气血;老年人脏腑逐渐衰退,容易疲倦乏力、腰腿酸痛、夜尿多、睡觉不踏实,可用党参、芡实、巴戟天等做成的药膳健脾补气、补肝肾。

蒋健介绍,除了“三因制宜”,药膳在制作和应用的过程中还须遵循阴阳平衡、调理五脏、保护脾胃、五味协调等原则;还要辩证施膳,关注同病异膳、异病同膳问题,并应特别注意相关施用禁忌。

在现代社会,中医药膳在坚守传统内核基础上积极拥抱现代营养学、食品科学,在满足人们日益增长的健康需求方面扮演着重要角色。

近年来,中药饮品、中药面包、中药冰淇淋等食品不断“火出圈”。中国中医药科学院广安门医院食疗营养部主任王宣表示,这类食品属于“药食同源”或称“食药同源”的膳品种,应用这类膳品种时,要严格遵循国家规定的药食两用物质的范围,运用“热者寒之,寒者热之”的中医原则充分发挥其调理价值。

“随着健康意识的提升,药食同源产品的重要性将获得更广泛的认知。”王宣说,作为独具中医药特色的健康资源,膳品种通过体质调理和疾病预防,为全民族提供健康的重要保障。



5月17日晚,观众参观中国革命军事博物馆。
当日,中国革命军事博物馆开放夜场参观。

食养药膳教你这么选

加大对全市就业困难人员社会保险补贴的兑现力度,确保群众及时享受补贴并增加收入。

“我是从2020年开始享受灵活就业补贴的,这种补贴对于我们工作不稳定、生活困难的人来说提供了一份生活保障。”德令哈市民钟洪英表示。据了解,近三年来,德令哈市享受灵活就业社保补贴惠及5226人,发放2440万元。2025年第一季度,312人享受灵活就业社保补贴共计74.35万元。——季度,全市全体居民人均可

支配收入9753元,比上年同期增长5.8%。其中,企业2770户、个体工商户6926户,农民专业合作社224户。城镇新增就业814人,城镇失业人员再就业271人,就业困难人员再就业26人,城镇登记失业率2.28%。

目前,全市上下正锚定目标,聚焦州委对德令哈市提出的“走在前、作表率”要求,进一步扬优势、锻长板、补短板、优环境、强产业、增实力,努力将“开门红”变成“季度红”,把“首季旺”变成“全年旺”,为完成全年目标积蓄能

力。年轻干部注入“作风建设强心针”。今后,海西州将持续深化年轻干部教育培养,推动中央八项规定精神入脑入心,全力锻造一支政治过硬、作风优良、本领高强的年轻干部队伍,为现代化海西建设注入强劲“廉动力”。

铸魂补钙淬作风

风防线”主题,对照“玩心重、口大气粗”等5个重点问题,结合自身工作岗位风险点开展“自我画像”,在红脸出汗中找准作风建设“病灶”,对所学所悟深入交流。

“这次培训就像一场及时雨,既补

(上接一版)在全国积极推进能源转型,氢能产业蓬勃发展的大背景下,德令哈市凭借自身独特优势,在氢能领域积极探索、大胆实践,取得了一系列阶段性成果,正逐步构建起具有竞争力的氢能产业体系。德令哈大力发展可再生能源电解水制氢,提升绿氢产能规模与纯度,降低制氢成本,同步合理布局煤制氢、天然气制氢等多种制氢方式作为补充,保障氢气稳定供应。培育一批具有核心竞争力的氢能化工企业,形成上下游协同、相互促进的完整产业链

生态。——季度,全市规模以上工业增加值同比增长55.1%,比上年同期提高95.1个百分点。全市规模以上工业企业实现利润总额增长10.5%。

消费品市场增速回升

大宗商品消费拉动明显

为全面释放政策效力,推动消费品以旧换新政策在德令哈市精准落地实施,持续高效激发消费市场活力,促进消费市场的提质与升级。德令哈市工信局组织召开青海省消费品以旧换新政策宣讲会,要求各企业精准把握政策

零售总额4.73亿元,同比增长5.4%,比上年同期提高11.6个百分点。

居民收支平稳增长
就业市场总体稳定

为加强困难群体就业兜底帮扶,落实就业援助政策,助推“青海e就业”特色品牌创建工作走深走实,德令哈市通过举办就业援助月活动暨就业困难人员专场招聘会,为就业困难群体与用人单位搭建供需对接平台等方式。多措并举,全面做好就业困难人员灵活就业社会保险补贴指导、监督及检查工作,

(上接一版)在落实国家大政方针中展现时代担当,号召年轻干部将中央八项规定精神融入柴达木高质量发展实践。

培训中,学员们还观看了年轻干部违纪违法案件警示教育,一个个鲜活案例、一声声痛心忏悔,直击心灵深处,让