

党的十九届五中全会精神学习园地

如何理解加快培育完整内需体系?

《建议》提出:“坚持扩大内需这个战略基点,加快培育完整内需体系,把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来,以创新驱动、高质量供给引领和创造新需求。”

第一,从此种战略抉择的必要性看,当前和今后一个时期,我国发展仍处于重要战略机遇期,但机遇和挑战都有新的变化。我国已转向高质量发展阶段,发展具有多方面优势和条件,但发展不平衡不充分问题仍然突出,面临结构性、体制性、周期性问题相互交织带来的困难和挑战。

第二,从此种战略抉择的支撑可能性看,大国经济的优势就是内部可循环。我国有14亿人口,人均国内生产总值已超过1万美元,有4亿多中等收入群体,这是全球最有潜力的超大规模消费市场;同时,我国发展正处于新型工业化、信息化、城镇化、农业现代化快速发展阶段,投资需求潜力巨大。

第三,从此种战略抉择的实现路径看,加快培育完整的内需体系,涉及国内各类需求构成的全领域、多层次的综合体系。这既包括需求也包括供给,既包括消费需求也包括投资需求,还包括优化各种资源配置和促进要素流动的一系列改革举措。

航天四院:全力护航嫦娥五号探月之旅

本报讯(记者 薛生贵)11月24日4时30分,长征五号运载火箭将重达8.2吨的嫦娥五号探测器精准送入地月转移轨道。

通过铲取、钻取两种方式采集月球表面土壤并返回。航天四院研制的表取采样关节电机组件为首次“挖土”这一关键步骤的实现提供了技术支持。

西安卫测中心:为嫦娥五号提供测控支持

本报讯(记者 薛生贵)11月24日凌晨,我国在文昌航天发射场成功发射嫦娥五号探测器。作为我国航天测控网的主力军,西安卫星测控中心及其所属各测控站点相继实施接力测控。

各参试测控站点技术人员提前开展了大量软硬件技术状态验证、性能指标测试和风险分析,为保障任务成功做了充足准备。据悉,在后续全任务阶段中,深空测控网将持续接收、记录探测器遥测/数传数据,实施测轨和上行遥控及干涉测量原始数据的采集记录与传输。



近日,陕建九建集团举行趣味运动会,来自榆林地区各在建项目的40余名职工参加。李慧 摄

第三批国家药品集中采购中选结果在陕执行

55种药品平均降价53%



甲钴胺片(0.5mg×100片)从141.05元降至15.04元,注射用阿扎胞苷(100mg)从870元降至346元,依托考昔片(60mg×5片)从30元降至8.98元……

第三批国家组织药品集中采购中选结果在我省全面落地执行。55个品种、75个品规的中选药品平均降价53%,最高降幅达到93%。

群众当天就可以购买到降价后的药品?笔者走访西安市一些医疗机构和零售药店发现,一些药品已经可以购买,一些药品尚在途中。

据了解,随着第三批国家组织药品集中采购工作落地,我省已累计落实国家组织药品集中采购中选药品112个品种,数量再创新高。



11月24日,在西安环城公园中山门段,西安城墙管委会的工作人员用银杏落叶摆出“同心同行 全民全运”的造型。

为市民游客提供一处初冬的别致景色,让大家感受西安城墙与时俱进的文化创新精神。杜成轩 摄

中国疾控中心:目前无因直接食用冷链食品引起的感染

据央视新闻 11月25日,中国疾控中心消毒学首席专家、环境所消毒与感染控制中心主任张流波在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,目前未发现因直接食用冷链食品引起的感染新冠病毒的情况。

面,所以主要是预防在流通环节可能面临的接触感染的风险。其次,目前并没有发现因为直接食用这些冷链食品引起的感染新冠病毒的情况。

西安地铁:自11月30日起乘车可开具电子发票

本报讯 为更好服务市民乘客,西安地铁即将推出新功能,自11月30日起,凡使用西安地铁扫码乘车或线上购买纪念册、刷脸乘车,均可在90日内开具电子发票。

“发票”-选择“出行服务订单”-选择订单记录,去开票-填写开票信息,确认提交-开票成功。

使用智慧行APP平台刷脸乘车的乘客,可通过智慧行APP开具电子发票。开具流程为:打开智慧行APP-进入“乘车”页面-点击“我的行程”按钮-页面右上角点击“开发票”,按流程提示开具即可。



新闻直通车

我省深入开展冬春季爱国卫生运动

本报讯(张建成)11月24日,陕西省爱卫办发出通知,要求全省各地深入开展冬春季爱国卫生运动,全面助力做好常态化疫情防控工作。

汉中十五条措施支持毕业生就业创业

本报讯(张敏 周上诗)近日,汉中市出台《进一步鼓励和吸引高校毕业生就业创业的十五条政策措施》,以就业需求为导向、政策激励为核心、创业发展为引领、优化服务为保障,努力打造高校毕业生就业创业的热土。



近日,陕西工运学院第二党支部与陕西职工国际旅行社党支部前往渭华起义纪念馆,开展主题党日活动,激励大家积极投身到今后的工作中。李亚楠 摄

小贴士

摔倒后不要马上爬起来

据新华社电 很多人认为,摔倒后,只要能站起来走路就没事。专家提醒,发生摔倒后不要马上强行站起,应先缓慢活动四肢,确定伤势不重再起身,谨防无移位嵌插型骨折情况发生。

冬季锻炼莫盲目 这些误区要注意

许多注重锻炼的人,一年四季健身不断。但受环境和身体等因素的影响,冬季健身与其它三季明显不同,切忌一概而论。以下冬季锻炼的误区应避免。

误区一 与其他季节保持一样的运动量

冬季锻炼应量力而行,且持续时间不宜过长。运动量应由小到大,逐渐增加,尤其是跑步。必须有一段短时间慢跑,待肌体适应后再加大运动量。

误区二 夏季跑鞋也适用于冬季锻炼

夏季跑鞋绝对不适合冬季。冬季跑鞋最重要的是确保鞋底花纹密实紧致,因为脚下的不全是沥青,更有冰雪。冬季跑鞋的鞋底应更耐磨,鞋底花纹更粗糙,且材料要比夏季跑鞋更保暖。

误区三 锻炼时穿越多越好

如果穿得过多,密不透风,皮肤得不到呼吸,出汗增加,这样可能导致感冒。冬季选择更轻薄透气的衣服去锻炼,这不仅利于健康,也方便锻炼。

误区四 不做准备活动直接开始锻炼

冬季从室内到室外,温度骤然降低,会使皮肤

和肌肉立刻收缩。若马上开始锻炼,有可能造成肌肉拉伤或关节损伤。冬季运动前后都应做10分钟左右的热身、拉伸运动。

误区五 锻炼时用口呼吸

运动时最好通过鼻子呼吸。因为鼻黏膜内有丰富的血管和较多的分泌腺,当冷空气通过鼻腔后,可起到保温、保湿的作用。从而避免寒冷、干燥或伴有微尘和致病的微生物吸入肺中。

误区六 运动期间不需要喝水

天气干燥,同时运动中人体水分也会流失,因此应及时补水。建议运动前两小时喝水300-500毫升;运动中则采用少量多次方法补水,每15-20分钟补液120-250毫升。

误区七 临时起意突击锻炼

这样做很不好,不仅没有达到锻炼的目的,反而对心肺、关节等造成损伤。因此,应该掌握锻炼的强度与频率,要逐渐增加强度,有规律地科学安排,不要突击锻炼。(杜畅)

