

办好“一件事” 服务大民生

新华社记者 张晓洁 王雨萧

民有所呼，政有所应。《关于健全“高效办成一件事”重点事项常态化推进机制的意见》近日发布，对进一步优化政务服务、提升行政效能，健全常态化推进机制作出部署。这不仅为政务服务改革注入新动力，也为更好服务民生勾勒出清晰蓝图。

老百姓的关切点，往往是做好政务服务的发力点。“一件事”关乎个人的出生、教育、就医、养老，也关乎经营主体的准入准营、招聘用工、工程建设等环节。全生命周期中的桩桩件件，无不需要更贴心的便民举措、更现代化的治理体系。从“免申即

享”让财政资金“自动到账”助企纾困，到“直补快办”“政策计算器”助力就业创业政策及时兑现，堵点卡点进一步打通，“高效办成一件事”重点事项清单越拉越长，企业和群众获得感越来越强。

以前多部门来回跑，现在一件事高效办。由供给视角、管理思维转向需求视角、服务思维的背后，是人民至上价值追求的不断强化，更是服务型政府建设的生动实践。以“一件事”改革撬动政府治理能力持续提



升，必将更好助力营商环境优化、全国统一大市场建设，推动经济社会高质量发展。

“一件事”不仅要“能办”，更要“好办、易办”。一方面，注重系统集成，让部门协同紧密顺畅。打破“一亩三分地”的思维定式，加强沟通合作，优化工作流程，形成为民办实事的整体合力。另一方面，善用数字技术，着力促成数据共享。破解“信息孤岛”，拆除“数据烟囱”，稳妥有序推进人工智能大模型等新技术应用，让办事效率

和用户体验进一步提升，让政务服务更高效便捷。

也要看到，不同群体需求不同、情况不一。优化线上服务的同时，也要完善线下办理，保留必要的线下服务渠道，通过“帮办代办”等方式让更多人享受便利。

民生无小事。坚持以人民为中心，凝聚力量用心用情办好每一件事，让人民群众真切感受改革带来的实惠，推动发展向前、民生向暖。期待在常态化推进机制的保障下，政务服务的阳光能照亮更多生活角落，照亮更多百姓心坎里。

新华社北京7月17日电

八路军分兵挺进华北敌后的动员会议

(上接第1版)会议还听取了刘伯承关于第一二九师出师以来的情况和薄一波等的工作汇报。12日，八路军总部向西南转移。会后，八路军各师按既定部署，向山西四角实施战略展开。

11月13日至14日，第一二九师师部及时在石拐镇召开党员干部会议，传达总部会议精神，研究部署分兵发动群众，开展游击战争和创建抗日根据地等工作。会议决定，将主力部队化整为零，以连为单位，或抽调骨干组成游击支队，开展游击战争。15日，第一二九师师部移驻辽县(现左权县)。石拐会议后，第一二九师在中共中央北方局和八路军总部的领导下，抽调三分之二的兵力分散到各地，与地方党组织一同发动群众、武装群众，创建敌后抗日根据地。刘伯承回忆说：“石拐会议其实是一二九师的第一次战略展开。”

石拐会议是八路军挺进华北、登上太行后召开的第一次重要会议，历史地位及作用十分明显——开创了八路军游击战争和建立抗日根据地的新局面，实现了我党我军在抗战初期从运动战为主向独立自主山地游击战的战略转变。

如今，石拐村紧扣“红色美丽乡村”建设主线，依托石拐会议旧址等红

色资源，积极推进“党建+研学基地”融合发展，通过党建引领、品牌打造、融合赋能，逐步构建起“可学、可研、可游、可品、可购”的红色文旅生态体系，走出了一条以红色文化带动乡村振兴的特色之路。

依托石拐会议红色品牌，石拐村围绕各类节庆等重要时间节点，连续举办丰收节、红色记忆节、山水石拐行等特色文旅活动，吸引游客前来“游石拐、品特产、听党课”，通过村民摊位、农特展台、游客互动等方式，带动“一瓶醋、一瓶酒、一瓶水、一块饼、小杂粮”等横岭特色产品销售，带动村民增收，持续扩大石拐村在红色文旅融合发展大局中的影响力。

展望未来，石拐村正站在新的历史起点上，红色基因的根脉将持续深扎，廉政文化的清风将久久吹拂，宜居宜业的底色将愈发鲜亮。随着基础设施的迭代升级、特色产业的蓬勃壮大、乡风文明的浸润传承，这里不仅会成为承载乡愁记忆的温馨家园，更会成为红色研学的精神圣地、生态康养的颐养福地、乡村振兴的实践高地。石拐村将以更整洁的村容、更兴旺的产业、更和谐的邻里，让“和美”二字从愿景照进现实，书写出更加璀璨的篇章。

“三伏天”要来了！中医教你“冬病夏治”

新华社记者 田晓航

时值小暑节气，酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来，这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局15日举行发布会，中医专家回应公众健康关切，传授夏季养生要领。

三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说，冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治。通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑，可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中，三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍，三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴，一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说，三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10天，连续三年为一个疗程；一般成人每次贴敷6至8小时，儿童2小时左右，以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴，再进行贴敷。”吴节提示，三伏贴有一些优势病种，但恶性肿瘤患者、过敏体质者、感冒发烧者，患有感染性、传染性疾病者，瘢痕体质者，皮肤患者禁用，2岁以下小儿需谨慎使用。

记者从发布会获悉，据不完全统计，超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。欧阳波提示，患者应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

食补、晒背有讲究

夏季高温高湿，人体新陈代谢加快，如何通过饮食来消暑和养生？

张洪春说，夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津，可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等；还应顺应时令，适当多食当季果蔬。此外，体质不同，食养方法也要因人而异，例如，冬瓜薏米老鸭汤适用于

湿热体质人群，而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说，北方夏季干燥，“暑热”更易伤及津液，因此养生更注重养阴、生津、润燥；南方常湿热，养生应以清热利湿和运脾醒胃等基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说，晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用，主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒，合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护，严格控制时长并需要家属陪同，避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火，主心，心神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差，稍不注意就会耗气伤津，影响体力和免疫力。

吴节说，夏季应坚持“夜卧早起”，只要睡眠过程相对安稳、效率

高，醒后精神饱满、精力充沛，无任何不适，就无须忧虑或强行延长卧床时间；但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降，则需予以调养。

吴节建议，晚上11点前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7点后避免剧烈运动，中午适当午休。此外，中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐，人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说，中医认为，“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉，表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调，避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位；已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥，或用生姜、苏叶泡水代茶饮，促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”：外出可携带淡盐水，少量多次饮用；睡前避免过多使用手机等电子设备，保持心神安宁；每日按揉内关、合谷等穴位三分钟，可帮助散热、防止头晕。

新华社北京7月15日电

大范围高温来袭

天气预报会“刻意”压低数值吗？



每当遇到高温天气，总有公众感觉“怎么比预报的温度更热”，也有网友怀疑气象部门的高温预报会不会“刻意压低数值了”？

气象专家介绍

“气象工作者不会有意将气温报高或报低，我们也会对预报员的预测进行评分”

预报38℃但实际气温达到40℃以上，预报员是不得分的”

事实上，气象部门发布的温度是百叶箱中温度计所测量的温度



在同一座城市内，百叶箱和水泥路、柏油路上的温度不一样

在阳光强烈的情况下，水泥路、柏油路1.5米高度上的温度，比百叶箱里测得的温度可能会高4℃至5℃

为什么预报的气温和大家的感受有差异？

气象专家介绍

因为气象的观测环境和个人在室外的环境是不一样的

气温是近地层大气环境的温度，而大家感受到的是体感温度，其受到气压、风力、湿度等多重影响



新华社发(宋博制图)

守牢耕地保护红线 筑牢粮食安全根基



音中日报社宣