“他始终惦记着困难群众”

○ 新华社记者 汪伟 于也童

习近平总书记2018年9月28日在辽宁考察时,来到抚顺市东华园社区,实地了解当地采煤沉陷区避险搬迁安置情况,并来到居民陈玉芳家。近日,新华社记者回访了陈玉芳。

【情景回放】

当天临近中午,总书记乘车来到东华园社区。在陈玉芳家,习近平同居民们围坐在一起唠家常。总书记关切询问住房改善情况如何、退休金和社保能不能按时领取、看病方便不方便。

大家对总书记说,自从搬进新社区,环境卫生明显改善,水电气供应有了保障,公共服务进了社区,生活质量提高了一大截。习近平听了十分高兴。

离开社区时,居民们围拢过来,纷纷向总书记问好,习近平同大家亲切握手,深情地对大家说,我一直牵挂着资源枯竭型城市,惦记着这些城市经济怎样、人民生活怎样,我这次就是专程来看看。党中央投入大量资金解决棚户区和采煤沉陷区综合治理问题,很有必要,也很值得。资源枯竭型城市在转型发展中首先要解决好民生问题、保障好困难群众生活。

【陈玉芳心声】

那天,总书记一进屋就亲切地跟我打招呼,之后,就在我家,和我们坐在一起唠家常。“搬迁花了多少钱?”“退休金和社保能不能按时领取?”“看病方便不方便?”“社区服务好不好?”总书记问得特别细,我这心里热乎乎的。

早些年,抚顺开采的煤多。后来,留下了成片的采煤沉陷区,我家的老房子就在沉陷区上。墙皮开裂、楼体变形,我和老伴整日提心吊胆,就盼着“搬出去”。

2017年,多亏了党和政府的好政策,我们补了4万多元,就从原来60多平方米的危房,搬到了现在这个90多平方米的新房。

那天,总书记还嘱咐地方干部,在资源枯竭型城市发展转型过程中,首先要把民生保障好,把困难群众的生活保障好,让老百姓的生活过得越来越好。

现在,我和老伴都70多岁了,我们老两口在这敞敞亮亮的房子里,住得稳稳当当,活得有滋有味。

还不止这些,最近几年,我们这个避险搬迁的小区又有了大变化。公交线路多了,社区里建起了居家养老服务中心;小区周围,幼儿园学校一应俱全。

我和老伴儿听到总书记在新年贺词里讲到“我始终惦记着困难群众”,激动得眼泪直在眼圈里打转。总书记没忘了我们,他是我们的贴心人。

(新华社沈阳5月15日电)

总书记和人民心贴心

与残疾人同享生活的温暖和芬芳

——写在第三十二次全国助残日之际

○ 新华社记者 高蕾 邰思聪

5月15日,全国8500万残疾人迎来了属于他们的重要日子——第三十二次全国助残日。本次助残日的主题是“促进残疾人就业,保障残疾人权益”。在这个特殊的日子里,让我们聆听他们的故事和心声,和他们一起努力,同享生活的温暖和芬芳。

拓渠道、增门路,让更多残疾人享有人生出彩舞台

“2022—2024年共实现全国城乡新增残疾人就业100万人”!前不久,国务院办公厅印发的《促进残疾人就业三年行动方案(2022—2024年)》引发广泛关注。

如何实现这一目标?中国残联相关负责人表示,各地残联组织要在摸清残疾人就业底数上见行动,在准确掌握残疾人就业基本数据和情况的前提下,实现残疾人就业服务精准化精细化。同时,针对部分残疾人文化程度低、就业能力弱等问题,有针对性地进行残疾人就业能力提升工作。

在各级残联等部门的推动下,残疾人就业渠道愈发宽广。打开声卡,点开电脑里的录音软件,38岁的马琼对着麦克风开始录制有声小说。网络另一端的听众可能很难想到,这样一位能够演绎不同角色的音频主播其实是一位坐着轮椅的截瘫患者。

随着互联网和数字经济的发展,许多就业新形态的出现为残疾人追逐梦想提供了更多机遇和可能,也成为推动残疾人就业工作的重要发力点。

逐梦之路不只在互联网延伸。为正向激励用人单位稳定招用残疾人就业,北京采取直接补贴的方式,对用人单位招用残疾人一年给予6倍月最低工资的岗位补贴。2021年,全市享受补贴用人单位有9800家,补贴金额达4.72亿元,惠及残疾人3.76万人。

在成都市锦江区,当地残联设置包括就业意愿评估、岗位能力评估、心理状态评估在内的就业能力评估系统,已帮助近30名心智障碍残疾人完成职业生涯规划。

据中国残联统计数据显示,2021年,全国城乡持证残疾人就业人数已达到881.6万人。

无障碍,广扶助,营造扶残助残友好氛围

在北京冬残奥会的赛场上,中国冬残奥运动员不断突破自我,在金牌榜、奖牌榜居第1位,取得了我国参加冬残奥会的历史最好成绩。

当冰雪之梦照进现实,残疾人运动员不仅成就了更好的自己,还带动了全社会对残疾人这一群体的广泛关注。

作为北京冬残奥会举办地,北京开展全市无障碍环境建设2019-2021年专项行动,累计整治整改点位33.6万个;张家口为迎接冬残奥会改造盲道358.58千米、缘石坡道4422处。

在北京冬残奥会带动下,全国无障碍设施覆盖率持续提升。全国村(社区)综合服务设施中有81%的出入口、56%的服务柜台、38%的厕所进行了无障碍建设和改造。

此外,视力残疾人等阅读障碍者平等欣赏作品和接受教育的权利得到了更为有力的保障。2022年5月5日,《关于为盲人、视力障碍者或其他印刷品阅读障碍者获得已出版作品提供便利的马拉喀什条约》对我国生效,我国是该条约第85个缔约方。

“马拉喀什条约对我国生效后,将极大丰富我国阅读障碍者的精神文化生活,提高其受教育程度。”国家版权局相关负责人表示。

办好特殊教育,事关保障残疾人平等参与社会的权利,有利于增加残疾人家庭福祉、促进社会公平正义。

不久前,国务院办公厅转发教育部等部门《“十四五”特殊教育发展提升行动计划》。行动计划提出,到2025年,全国适龄残疾儿童义务教育入学率要达到97%,非义务教育阶段残疾儿童青少年入学机会明显增加。

与此同时,越来越多残疾人通过求学改变命运。2021年,全国共有特殊教育普通高中在校生11847人,残疾人中等职业学校在校生17934人。全国有14559名残疾人被普通高等院校录取,2302名残疾人进入高等特殊教育学院学习。

兜底线、织密网,为残疾人托起“稳稳的幸福”

“本以为要跑好几趟,没想到这么容易就办好了!”

来自重庆的靳先生是一位残疾人,他们一家已在广东珠海生活多年,但户口仍在老家。根据以往规定,困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴申请,在外地残疾人需返回户籍地提交申请及相关材料。2021年4月,伴随着残疾人两项补贴资格认定申请“跨省通办”在全国范围内展开,2021年9月,靳先生的妻子在珠海市斗门区井岸镇民政办仅用了10多分钟就为丈夫完成了申请。次月,靳先生就领到了属于自己的困难残疾人生活补贴。

靳先生的故事是全国开展残疾人两项补贴资格认定申请“跨省通办”的一个缩影。截至2022年5月11日,各地已接收“跨省通办”申请1037例,审核通过538例,有效缓解了残疾人异地申领补贴面临的“多地跑”“折返跑”等难点问题。

近日,民政部、中国残联还联合印发通知,从5月15日起实行残疾人两项补贴“全程网办”。今后,残疾人可全程在线提交申请、查询、修改补贴证明材料,实现申领补贴“一次都不跑”和“不见面审核”。残疾人获得感、幸福感得到进一步提升。

以高效便捷的服务便利残疾人,以精准到位的保障温暖残疾人。

截至2022年4月底,残疾人两项补贴制度已分别惠及约1200万名困难残疾人、1500多万名重度残疾人。此外,截至2021年底,残疾人参加城乡居民基本养老保险参保率超过90%、基本医疗保险参保率超过95%。保障之“网”愈加密实,为残疾人托起“稳稳的幸福”。

(新华社北京5月15日电)

深中通道第100片混凝土箱梁浇筑完成

5月15日,由中铁大桥局施工的深中通道第100片60米混凝土箱梁在广东中山智慧梁场浇筑完成,此次浇筑的混凝土箱梁长60米,宽20米,重达2800吨。

深中通道是集“桥、岛、隧、水下互通”于一体的超大型跨海集群工程,全长约24公里,其中桥梁工程长约17公里,共需架设钢箱梁138片、混凝土箱梁155片,计划今年10月完成全部混凝土箱梁的预制,为深中通道2024年建成通车奠定基础。

图为正在进行箱梁架设的深中通道中山大桥建设现场。

(新华社记者 刘大伟 摄)

首套房贷利率下限下调影响几何?

○ 新华社记者 吴雨

15日,中国人民银行、银保监会发布通知,调整首套住房商业性个人住房贷款利率下限。这是贷款市场报价利率改革以来,首次下调首套房贷款利率下限。

当日人民银行、银保监会发布的通知称,对于贷款购买普通自住房的居民家庭,首套住房商业性个人住房贷款利率下限调整为不低于相应期限贷款市场报价利率(LPR)减20个基点,二套住房商业性个人住房贷款利率政策下限按现行规定执行。

在此之前,全国层面执行的利率下限是首套房贷利率不得低于相应期限的LPR,二套房贷利率不得低于相应期限LPR加60个基点。政策调整后,按照4月20日发布的5年期以上LPR测算,首套房贷利率不得低于4.4%。

记者了解到,此次政策调整主要针对新发放商业性个人住房贷款,存量商业性个人住房贷款利率仍按原合同执行。

也就是说,如所在城市政策下限和银行具体执行利率跟随全国政策同步下调,居民家庭申请贷款购买首套普通自住房时,利息支出会有所减少。

我国房地产市场区域特征明显,个人住房贷款利率和首付比例确定遵循因城施策原则,并采用全国、城市、银行三层的定价机制。不过,在实践中,多数城市直接采用了全国政策下限,没有额外再做加点要求。

此次全国政策下限调整后,各地政策是否会同步调整?

其实,3月份以来,由于市场需求减弱,房贷利率已经历过一波调整,且主要是发生在银行层面。

中国人民银行金融市场司司长邹澜介绍,全国已经有一百多个城市的银行根据市场变化和自身经营情况,自主下调了房贷利率,平均幅度在20个到60个基点不等。同时,部分省级市场利率定价自律机制也配合地方政府的调控要求,根据城市实际情况,在全国政策范围内,下调了本城市首付比例下限和利率下限。

“这是城市政府、银行根据市场形势和自身经营策略,做出的差别化、市场化调整,适应了房地产市场区域差异的特征。”邹澜说。

相关数据显示,当前商品住宅销售额出现下滑,个人住房贷款发放额也有小幅回落。新发布的金融统计数据表明,4月住户贷款减少2170亿元。其中,住房贷款减少605亿元。

此次通知明确提出,在全国统一的贷款利率下限基础上,人民银行、银保监会各派出机构按照“因城施策”的原则,指导各省级市场利率定价自律机制,根据辖区内各城市房地产市场形势变化及城市政府调控要求,自主确定辖区内各城市首套和二套住房商业性个人住房贷款利率加点下限。

专家认为,在城市贷款利率下限基础上,下一步银行业金融机构将结合自身经营情况、客户风险状况和信贷条件等因素,合理确定每笔贷款的具体加点数值。

人民银行表示,房贷政策调整旨在坚持房子是用来住的、不是用来炒的定位,全面落实房地产长效机制,支持各地从当地实际出发完善房地产政策,支持刚性和改善性住房需求,促进房地产市场平稳健康发展。

(新华社北京5月15日电)

中共中央办公厅印发《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》

新华社北京5月15日电 近日,中共中央办公厅印发了《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》(以下简称《意见》),并发出通知,要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

《意见》强调,离退休干部是党和国家的宝贵财富,是推进新时代中国特色社会主义伟大事业的重要力量。老干部工作在我们党的工作中具有特殊重要的地位,是中国共产党党的建设一个特色。加强新时代离退休干部党的建设工作,对于贯彻落实全面从严治党战略方针、深入推进新时代党的建设新的伟大工程,更好地把广大离退休干部团结凝聚在以习近平同志为核心的党中央周围,不忘初心、牢记使命,积极为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献智慧和力量,具有重要意义。

《意见》指出,要强化政治引领,组织引导离退休干部党员深入学习新时代党的创新理论,自觉践行习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,确保离退休干部党员继续听党话、跟党走。要强化组织功能,扩大组织覆盖,严格组织生活,以“组织设置好、班子建设好、党员队伍好、学习活动好、作用发挥好、制度坚持好”为标准,开展创建示范党支部活动,进一步把离退休干部党员组织凝聚起来。要强化管理监督,加强日常管理,要求离退休干部党员特别是担任过领导职务的干部党员严守有关纪律规矩,进一步增强离退休干部党员的党性观念和党纪意识。要强化激励关怀,加强宣传表彰,做好服务工作,充分发挥离退休干部党员的政治优势、经验优势、威望优势,围绕坚持党的全面领导、弘扬伟大建党精神、讲好党的百年奋斗重大成就和历史经验的故事、推动高质量发展、加强基层治理、践行社会主义核心价值观、积极参加关心下一代工作等方面,组织引导离退休干部党员为党和国家事业作出新贡献。

《意见》强调,要强化组织领导,落实工作责任,建强工作队伍,完善基础保障,积极开拓创新,为扎实做好离退休干部党的建设工作提供有力保障。强调各级党委(党组)要切实履行离退休干部党建工作主体责任,党委(党组)书记要履行第一责任人职责,健全离退休干部党建工作有效运行机制、经费保障机制,配齐配强工作力量,推进离退休干部党建工作信息化、精准化、规范化,不断增强离退休干部党建工作的时代性、针对性、实效性,以党建引领推动新时代离退休干部工作高质量发展。

会选、会看、会烹……这些膳食好习惯帮你吃出健康

○ 新华社记者 温竞华

5月15日至21日是全民营养周,今年的主题是“会烹会选 会看标签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担,2018年全球营养报告指出,全球近五分之一的死亡与饮食相关,其中主要原因是高盐,全谷物、水果、坚果摄入量少,以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理?怎样选择营养价值高的食材,烹调出健康又美味的食物?营养专家给出建议。

会选:五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分,这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐,每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物,每周至少25种。

刘爱玲介绍,选购食物应掌握五大原则:

一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物;

二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等;少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等;

三是首选当季当地食物资源,自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗;

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品;

五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费,“在选购时我们还要坚信一点:贵并不等于营养价值高,许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是,坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但脂肪含量高,应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右,相当于一把半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

会看:食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施,要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示,上述国家标准施行近10年,仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地,忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点,更好地比较和选购适合自己的产品。

那么,在选择预包装食品时,营养标签应该怎么看?国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍,要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则:按照标准要求,配料表应该按照加入量递减顺序排列,排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量,其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克,可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示,吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了,吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外,专家提示,还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外,加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克,折算成钠约为2000毫克。

会烹:全谷要多、油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国居民粮谷和杂豆类食物摄入量呈下降趋势,但仍是能量的主要来源;其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说,全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素,对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制,营养素损失越多。精米面、白面包等摄入过量会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠功能比较好,不易发胖,体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出,多吃全谷、大豆、蔬菜,烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上,让美味不减、健康加倍?

全谷杂豆因为保留了种皮且质地紧密,口感容易偏硬。对此,范志红介绍,提前对杂粮进行冷藏浸泡,或是先煮杂粮半小时再加入白米,便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食,加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃,少放盐也能做得好吃。范志红建议,凉拌菜不要提前腌,在上桌之前再加调料,保证只有表面一层有盐;炒菜起锅时再加盐,或只淋少量酱油,也能让菜中间的咸味比较淡,又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味,可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香辛料代替盐,不仅可以调味,还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。

(新华社北京5月15日电)