

2021年这份“民生清单”请收好！

近期，中央部委密集召开工作会，总结上一年度工作，规划部署2021年“十四五”开局之年的新举措，其中的不少“民生清单”值得关注。

农产品保供：奋力夺取全国粮食丰收，稳定生猪生产恢复势头

农业农村部表示，2021年要奋力夺取粮食丰收，目标是确保总产量保持在1.3万亿斤以上。南方省份要想方设法巩固双季稻面积，增加冬油菜种植；东北和黄淮海地区争取增加玉米面积，大豆、棉花等大宗农产品该扩大产量的要抓紧落实。

农业农村部表示，要稳定生猪生产恢复势头。2021年还要继续稳定养殖用地、环评审批制、抵押贷款等主要扶持政策，给养殖户吃下“定心丸”。同时，努力稳家禽、增牛羊、兴奶业，推进渔业提质增效，稳定蔬菜、水果等生产，保障“菜篮子”产品供给。

在保障老百姓“舌尖上的安全”方面，要扩大农产品质量安全风险监测范围，再制修订1000项食品安全国家标准，聚焦重点品种逐步解决禁用药物超标问题，再认定1万个绿色、有机、地理标志农产品，推进食用农产品合格证制度尽快实现全覆盖。

教育：抓好中小学作业、睡眠、手机、读物、体质管理

2021年全国教育工作会议透露了新的一年教育发展改革举措。会议明确，要促进学生身心健康全面发展，大力度治理整顿校外培训机构，抓好中小学作业、睡眠、手机、读物、体质管理。全面振兴乡村教育，完善中国特色现代职业教育，优化高等教育结构，加快推进高校科技创新体系建设，加快建设终身学习体系。

住房：解决好大城市住房突出问题，规范发展住房租赁市场

住建部表示，大力发展租赁住房，解决好大城市住房突出问题。加强住房市场体系和住房保障体系建设，加快补齐租赁住房短板，解决好新市民、青年人特别是从事基本公共服务人员等住房困难群体的住房问题。加快构建以保障性租赁住房和有产权住房为主体的住房保障体系。扩大保障性租赁住房供给，做好公租房保障，在人口净流入的大城市重点发展政策性租赁住房。

针对住房租赁市场存在的问题，住建部提出，规范发展住房租赁市场，加快培育专业化、规模化住房租赁企业，建立健全住房租赁管理服务平台。整顿租赁市场秩序，规范市场行为。

民生保障：稳步提高社会保障水平，完善社保基金管理

财政部提出，坚持尽力而为、量力而行，加强基本民生保障。落实就业优先政策，促进教育高质量发展，稳步提高社会保障水平，完善社保基金管理，推进健康中国建设，支持发展文化事业产业。

“财政收支压力再大，也要坚决保障好民生支出。”财政部部长刘昆近日在接受记者采访时表示，2021年，财政部将努力让人民群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

消费：促进汽车家电等大件、餐饮、农村消费，建设一刻钟社区便民生活圈

商务部表示，2021年要深化交通消费、提振餐饮消费、释放农村消费潜力等方面作出具体安排。商务部等12部门印发通知要求，鼓励有关城市优化限购措施，增加号牌指标投放。开展新一轮汽车下乡和以旧换新，鼓励有条件的地区对农村居民购买3.5吨及以下货车、1.6升及以下排量乘用车，对居民淘汰国三及以下排放标准汽车并购买新车，给予补贴。

商务部还将鼓励企业运用5G、物联网等信息技术，加快实体商业数字化、智能化改造，满足个性化、定制化消费需求。建设一刻钟社区便民生活圈，深入开展便利店品牌化连锁化三年行动，推动便利店进社区，改造一批早餐店、菜市场等便民服务设施。

消费是畅通国内大循环的关键环节和重要引擎。2021年，部委促消费有何新举措？

商务部对促进汽车家电家具等大件消费、提振餐饮消费、释放农村消费潜力等方面作出具体安排。商务部等12部门印发通知要求，鼓励有关城市优化限购措施，增加号牌指标投放。开展新一轮汽车下乡和以旧换新，鼓励有条件的地区对农村居民购买3.5吨及以下货车、1.6升及以下排量乘用车，对居民淘汰国三及以下排放标准汽车并购买新车，给予补贴。

商务部还将鼓励企业运用5G、物联网等信息技术，加快实体商业数字化、智能化改造，满足个性化、定制化消费需求。建设一刻钟社区便民生活圈，深入开展便利店品牌化连锁化三年行动，推动便利店进社区，改造一批早餐店、菜市场等便民服务设施。

交通：推进实现“刷脸”进站乘车，完成京津冀及周边重型柴油货车淘汰

交通运输部表示，2021年要深化交通运输供给侧结构性改革，积极发展高铁、空铁、公空等联程运输服务，提升旅客出行服务品质。鼓励和规范发展定制客运。实现20个省份普及道路客运电子客票服务，推进实现“刷脸”进站乘车。持续扩大交通一卡通互联互通与便捷应用。着力解决老年人运用智能技术困难，便利日常交通出行。

加快推动智慧交通发展。推进“云网融合”的公路网运行监测体系建设。推进智慧公路、智慧港口、智慧航道、智慧枢纽等新型基础设施建设试点，推动智能铁路、智慧民航、智慧邮政等示范应用。大力发展绿色交通。推进货车车型

标准化，全力推动完成京津冀及周边地区国三及以下排放标准中重型柴油货车淘汰任务。积极推进港口船舶岸电使用。

交通运输部也提出，要提升农村公路发展水平，推动“四好农村路”高质量发展。

乡村振兴：做好脱贫攻坚与乡村振兴有效衔接，编制村庄规划

国务院扶贫办主任刘永富表示，2021年是巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的起步之年，要重点做好政策衔接、规划衔接、产业帮扶衔接、就业帮扶衔接、基础设施建设衔接、公共服务提升衔接、重点县衔接、考核衔接等。

2021年我国将尽快启动实施乡村建设行动，指导推动有条件的地方全域要素编制村庄规划。有关部门将实施村庄道路、农村供水安全、新一轮农村电网升级改造、乡村物流体系建设、农村住房质量提升等一批工程项目，各地也要协调加大建设力度。

交通运输部也提出，要提升农村公路发展水平，推动“四好农村路”高质量发展。

农村人居：推进农村改厕、生活垃圾和污水处理

“十四五”时期，接续推进农村人居环境整治提升五年行动。农业农村部表示，2021年要重点推动中西部农村地区因地制宜改造厕所，指导各地科学选择改厕技术模式，引导农户厕所入院、推动入室。健全农村生活垃圾收运处置体系和处理长效机制，推动有条件的地方开展生活垃圾源头分类减量和处理利用，努力提高农村生活污水治理水平。

农业农村部表示，2021年要重点推动中西部农村地区因地制宜改造厕所，指导各地科学选择改厕技术模式，引导农户厕所入院、推动入室。健全农村生活垃圾收运处置体系和处理长效机制，推动有条件的地方开展生活垃圾源头分类减量和处理利用，努力提高农村生活污水治理水平。

农业农村部表示，2021年要重点推动中西部农村地区因地制宜改造厕所，指导各地科学选择改厕技术模式，引导农户厕所入院、推动入室。健全农村生活垃圾收运处置体系和处理长效机制，推动有条件的地方开展生活垃圾源头分类减量和处理利用，努力提高农村生活污水治理水平。

国务院扶贫办主任刘永富表示，2021年是巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的起步之年，要重点做好政策衔接、规划衔接、产业帮扶衔接、就业帮扶衔接、基础设施建设衔接、公共服务提升衔接、重点县衔接、考核衔接等。

2021年我国将尽快启动实施乡村建设行动，指导推动有条件的地方全域要素编制村庄规划。有关部门将实施村庄道路、农村供水安全、新一轮农村电网升级改造、乡村物流体系建设、农村住房质量提升等一批工程项目，各地也要协调加大建设力度。

交通运输部也提出，要提升农村公路发展水平，推动“四好农村路”高质量发展。

农业农村部表示，2021年要重点推动中西部农村地区因地制宜改造厕所，指导各地科学选择改厕技术模式，引导农户厕所入院、推动入室。健全农村生活垃圾收运处置体系和处理长效机制，推动有条件的地方开展生活垃圾源头分类减量和处理利用，努力提高农村生活污水治理水平。

村卫生室个体诊所一律不得收治发热病人

1月13日下午，省政府新闻办召开新闻发布会，介绍我省冬季疫情防控工作的开展情况。会上，省疫情防控指挥部办公室综合组副组长，省卫健委党组成员、副主任张若石就如何做好农村地区疫情防控作出详细介绍。

严防风险输入。扎实抓好农村社区网格化、精细化管理，从严执行卡口验码、登记措施，对外来人员一律做好扫码登记，全面排查中高风险地区返乡或有旅居史的人员，不能简单“一刀切”，要精准识别、精准施策，坚决守住基层疫情防控阵地。

提升疫情发现能力。在广大农村，数百万家庭医生签约医生、乡医、村医将恪尽职守，发挥深入基层监测排查作用，做好重点人群及外来、返乡人员的疫情防控工作，发热筛查哨点、乡镇卫生院、村卫生室、个体诊所也将发挥好“探头”的作用，发现问题就要及时上报。疫情期间，村卫生室、个体诊所一律不得收治发热病人；县医院要指导乡镇卫生院做好发热病人初步排查，开展乡村医务人员培训，及时发现发热、咳嗽等可疑人员，迅速安排到县医院进一步排查并加强信息报告。设置发热门诊的各级各类医疗机构要实地考察发热病人接诊、筛查、留观、转诊工作流程，制定流程关键点整改完善清单，消除政策落实盲区，确保发热病人闭环管理。

加大农村地区爱国卫生运动力度。组织群众开展环境卫生大扫除，清理卫生死角，加强公共物品及公共区域的清洁消毒，净化居家场所和公共空间，创造干净、整洁的人居环境，减少病毒传播风险。对农贸市场、超市、小餐饮店等人员聚集公共场所进行卫生整治，有效清除“四害”滋生地，降低病媒生物密度，减少传播风险。

来源：河南日报农村版

冷热交替 口罩湿了还能用吗

“我不是不想戴好口罩，是口罩湿了太难受了。”地铁车厢内，当安全员提示一位女乘客要戴好口罩时，她也觉得委屈。这一幕发生在1月7日，正是寒潮袭来的时候。严寒冬日，其实这样的问题不仅困扰着这位乘客，不少人都遇到过这样的难题，冷热交替，戴着口罩进入温度相对较高的室内公共场所，口罩会瞬间湿透。

1月14日，记者乘坐地铁5号线时也发现了类似的情况，车厢内偶尔能看到，有乘客的口罩显得斑斑驳驳，口罩从内到外都湿透了。不仅仅是在地铁，在寒冷天气进出区域只要有冷热交替情况，都有可能发生这样的问题。摘下口罩仔细观察，口罩内侧表面挂着不少水珠。

口罩湿了，除了使佩戴者感到不适外，防护能力会不会打折扣？北京天坛医院副主任护师石悦欣曾在2020年作为院感防控专家，随北京市援鄂医疗队奔赴武汉前线，保障了医护人员的零感染。她告诉记者，口罩湿了对于防护效果的确是影响的，“我们现在平时出门佩戴的大多是医用外科口罩，工作原理是依靠静电纤维层来阻隔、吸附颗粒，口罩如果湿了，效果是会打折扣的。”

对此，石悦欣建议，出门时可以多携带一个备用口罩，冷热交替时作为备用。另外，记者也注意到目前在地铁站等公共场所都提供一次性口罩，如果口罩湿透了可及时更换。

来源：北京日报

心脏发病呈年轻化



图片来源网络

高强度、高压、高度紧张、持续过劳的工作状态正成为年轻人猝死的重要诱因。专家提醒，当前心脏病发病呈年轻化趋势，年轻人应养成健康生活方式，尽可能避免意外事件发生。

“年轻人心脏病发病率逐年上升，主要与社会环境变化及不良生活方式相关。”东南大学附属中大医院心血管内科主任马根山分析，首先，过于油腻的饮食习惯易导致高血脂，进而引发心脏病。其次，生活工作压力大易导致体能过度消耗，使心脏和心血管的负荷过大。此外，熬夜也是猝死主因，如果连续多天熬夜，很容易打乱正常生物钟，危害健康。

繁忙、高压、紧张的工作，会不断刺激人的交感神经。如果始终处于高度紧张状态，交感神经系统长期太过兴奋，会导致心脏负担过大、心率增快，甚至产生心律失常。长此以往，如不及时调整，心脏就会受到损害。

我国中青年出现心肌梗死的比例逐年增加。和老年人相比，年轻人发生心肌梗死起病急骤，症状凶险，多数没有先兆不适，易出现致死性心律失常，早期猝死率高。“虽然年轻人心脏更强健，但一旦发生心肌梗死更凶险。因为年轻人的血管比较光滑，一旦突发急性心梗，血管会大面积痉挛，导致心肌缺血，危害性更大。”马根山表示，心脏疾病的预防主要在于生活习惯和生活理念的改变。饮食方面应避免高油高脂，也不可一味吃素食，需注意营养均衡，可多食用优质蛋白，如牛肉、羊肉、虾肉等；要注意适度运动，加强锻炼；作息上，切忌“黑白颠倒式”生活方式。

来源：北京日报

忘带驾照、行车本不用急，咱有电子的

河南电子驾驶证电子行驶证正式上线可通过两种方式申领



2021年1月13日，记者从河南省大数据局了解到，河南电子驾驶证、电子行驶证在“豫事办”正式上线，可以通过两种方式申领。

电子驾驶证、电子行驶证的上线是我省深入贯彻“放管服”改革工作要求，切实为群众提供便利，进一步提升群众办事满意度的举措。电子证照在特定应用场景下与实体证照有同等法律效力。省内交管部门对随车未携带纸质驾驶证、行驶证，仅出示电子证件，核查后状态正常的，视为有效证件。

那么电子驾驶证、电子行驶证该如何申领呢？现在就手把手帮您搞定。进入“豫事办”小程序或“豫事办”APP，点击“电子证照”，页面显示电子驾驶证、电子行驶证等，点击需要办理的电子证照即可。

可。

(一)通过“豫事办”支付宝小程序申领
支付宝搜索“豫事办”小程序，点击进入后，在界面右下角“我的”专区点击“我的证照”。在证照首页点击电子驾驶证、电子行驶证，进入证照详情页面，点击“查看二维码”向交警出示二维码供其扫码核验。

(二)通过“豫事办”APP申领
安卓用户可在应用市场下载“豫事办”APP，点击进入后需注册或登录，可使用本机号码、人脸登录、微信登录、支付宝登录等多种方式登录。登录后点击右下角“我的”，在“我的”专区点击“我的证照”。在证照首页点击电子驾驶证、电子行驶证，进入证照详情页面，点击“查看

二维码”向交警出示二维码。

适用范围：目前河南省电子驾驶证、电子行驶证仅适用于河南公安交警部门核发的机动车驾驶证，车辆仅限“豫”牌车辆且仅限在河南省行政区域内。

电子驾驶证、电子行驶证核验后状态正常的，驾驶人可免交“未随车携带机动车驾驶证、行驶证”的处罚，但如需进一步对当事人采取行政强制措施或作出其他行政处罚的，电子证照不再继续适用，应当按照相关法律法规执行。

在这里也特别提醒大家：目前我省的电子证照实施还处于起步运行阶段，系统也需要一定的磨合期，尽管有了电子驾驶证、电子行驶证，出门还是尽量随身携带纸质证件，有备无患。

来源：大河报

3个小动作 拯救“手机脖”

每天吃饭、工作、通勤，很多朋友总离不开手机，不知不觉中就成了“低头族”，这可怎么办？如何拯救“手机脖”？

拯救“手机脖”斜方肌说了算

很多女生都羡慕别人的“一字直角肩”和纤长的“天鹅颈”，但对“低头族”来说，离完美的肩部线条只能是越来越远。

还有更多难言之隐，时刻提醒你生活艰难：

- 1、只要转脖子，就会发出“咔咔”声（颈肩部肌肉僵硬）
- 2、想要随意点头、仰头及转头？难！（颈椎曲度变直）
- 3、不管平视还是走路时，都会出现难看的探脖
- 4、本来就短的脖子更短了（总是前倾盯着屏幕，会缩短脖子的肌肉）
- 5、你的脸颊和下巴，松弛得更快一些（更多的地心引力，导致下颌下垂、脸下垂等）

你有没有出现以上的情况？还不赶快行动？当务之急是拯救你的“手机脖”，让各个组织能够愉快地相处。怎样救？脖子下面那块斜方肌很关键。

斜方肌，它从我们的颈部一直向下延伸到中背部，就像一个漂亮的披肩。根据其肌

纤维走向，分为上、中、下三束。它的作用简单说，就是在日常活动中帮助我们扭转肩胛骨、耸肩、收肩、挺背等。在低头时，上斜方肌承担了整个头部的重量，被迫长期保持拉伸状态。加上如果本来也不强壮，仿佛一个瘦弱的人每天负重几十斤，还得不到休息，时间长了就容易造成肌肉僵硬，相关肌肉间不平衡，最后导致颈肩劳损，出现疼痛。如果长时间含胸，肩胛骨向下压迫胸腔，后背的下斜方肌等肌肉群长时间没有“参与工作”，久而久之，后背的肌肉变得更加无力，会形成圆肩、驼背。

这3个动作为肩颈减负

认识了斜方肌，接下来就要了解它，看看它喜欢什么，不喜欢什么。下面这3个动作，做好了能有效“调动”斜方肌，为你的肩颈减负！

动作1：放松式
动作分解：首先，单侧肩膀下沉，头往相反的方向拉伸，眼睛正视前方，保持几秒钟。

然后脖颈后旋，眼睛看向斜上方，回旋时拉伸，保持几秒钟。

再回收下颌，看向斜下方，保持几秒钟。别小看这一组动作，它真的可以使斜方肌的上、中、下三个部位，都得到拉伸放松。

动作2：绕肩式
动作分解：我们首先让坐骨坐实，手指放于肩上，

持平。

手肘向前划，手肘相碰。

手肘向上划圆，向上时鼻吸气，肋骨始终绷紧，绷住力量，不要向前突，手背在头后相连。

手肘向下，“喝”字吐气，放松。

做这个动作时，脖颈始终向上，肩的力量始终向下，脖颈才能更好地延展。

动作3：投降式
动作分解：双手抬平，屈肘，五指张开。吐气向下，肩胛下沉，向下用力，反复几次。

这3个动作，不妨视为“护脖秘籍”，天天坚持不断，同时改掉低头习惯。

小贴士：老看手机，煲杞解海螺汤。久对电脑、手机工作者和常熬夜人士，可煲点杞解海螺汤喝，有良好的补脾益气、养阴润肺、滋养肝肾、益精明目、生津润燥等作用。

具体为：取枸杞15克、耳环石斛10克、胡萝卜1根（约150克）、铁棍山药1根（约250克）、红枣3枚、生姜3片、海螺1000克（海螺肉干用250克）、猪排骨250克。海螺用沸水浸泡，捞出取肉，洗净后切块（海螺肉干先



图片来源网络

用温水浸泡4小时，洗净）；猪排骨洗净，切小段，放进沸水中稍焯，捞出冲洗净血沫；耳环石斛用温水泡开；铁棍山药、胡萝卜削皮洗净，切厚块；枸杞洗净，去杂质；红枣劈开去核；生姜洗净切片。把所有备好的食材一起置于砂锅内，加入清水2.5升、白少许，用大火煮沸后改用小火炖1.5小时，精盐调味。

方中，枸杞善于滋补肝肾、益精明目、润肺止渴；耳环石斛长于益胃生津、滋阴清热、益肝肾明目、强筋骨；胡萝卜善健脾和中、养肝明目、化痰止咳；山药能补脾益肺、养胃生津、补肾湿精；海螺肉清热明目；猪排骨益肾滋阴、益气养血、生津润燥。

来源：人民网-人民健康网

健康知识