

# 努力完成全年经济社会发展目标任务

## ——从中央政治局会议看下半年经济工作部署

新华社“新华视点”记者

中共中央政治局7月30日召开会议，分析研究当前经济形势，部署下半年经济工作，为完成全年经济社会发展目标任务、实现“十四五”圆满收官指明了前进方向。

### 巩固拓展经济回升向好势头

今年上半年，面对更趋复杂严峻的外部环境，我国经济顶住压力、迎难而上，国内生产总值(GDP)同比增长5.3%，主要经济指标表现良好，高质量发展取得新成效。

此次中央政治局会议指出，今年以来，“我国经济展现强大活力和韧性”，同时指出，“当前我国经济运行依然面临不少风险挑战”。

“要准确把握形势，增强忧患意识，坚持底线思维，用好发展机遇、潜力和优势，巩固拓展经济回升向好势头。”会议作出重要判断。

国家发展改革委宏观经济研究院研究员张林山表示，会议科学分析研判当前经济形势，既看到成绩，也不回避问题，强调从底线思维出发部署应对风险挑战之策，更好统筹发展和安全、着力激活经济发展潜力，有助于引导社会预期，切实增强做好经济工作的责任感和紧迫感。

“保持政策连续性稳定性，增强灵活性预见性”“着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期”“有力促进国内国际双循环”……会议作出一系列重要部署。

### 宏观政策持续发力、适时加力

宏观政策是护航经济稳定运行的重要手段。会议指出，“宏观政策要持续发力、适时加力”“要落实落细更加积极的财政政策和适度宽松的货币政策”。

“会议的重要部署，表明我国宏观政策空间大、工具箱充足。”中国财政科学研究院院长杨志勇说。

会议明确作出“加快政府债券发行使用，提高资金使用效率”“兜牢基层‘三保’底线”等多项部署。

杨志勇表示，今年以来，财政政策更加积极，更加注重惠民生、促消费、增后劲，为经济社会发展提供有力支撑。根据会议部署，财政政策要落实落细、债券资金使用要提效，要通过推进财政科学管理，让财政政策释放更大效能。

货币政策要保持流动性充裕，促进社会综合融资成本下行；用好各项结构性货币政策工具，加大支持科技创新、提振消费、小微企业、稳定外贸等……会议就货币政策作出一系列针对性部署。

在清华大学国家金融研究院院长田轩看来，下半年货币政策持续发力且方向明确，一方面保持流动性充裕，金融总量有合理增长；另一方面促进社会综合融资成本

下行，贷款利率或将维持低位。

### 有效释放内需潜力

外部环境越是复杂严峻，越要把做强国内大循环摆在更加突出的位置，通过扩大内需稳定经济运行，应对外部冲击。会议强调，“要有效释放内需潜力”。

今年上半年，最终消费支出对经济增长贡献率达52%，消费“主引擎”作用进一步凸显。

会议强调，“深入实施提振消费专项行动，在扩大商品消费的同时，培育服务消费新的增长点”。

“近年来，国内服务消费需求迅速增长，但有效率、高质量的服务供给还不足，尽快补齐医疗、养老、托育等方面短板，有助于打开更广阔的内需空间。”习近平经济思想研究中心副主任王蕴说。

“会议特别强调在保障改善民生中扩大消费需求。”清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜表示，服务业涉及量大面广的中小微企业，培育扩大服务消费不仅有利于稳就业，也将进一步改善百姓生活品质，形成经济发展与民生改善的良性循环。

投资是扩大内需的重要抓手。会议指出，高质量推动“两重”建设，激发民间投资活力，扩大有效投资。

“‘两重’建设不仅是基础设施投资的重要支撑，也给相关领域上下游产业链带来新的增长空间。发挥‘两重’政策效能，激发民间投资活力，将为经济增长注入强劲动能。”董煜说。

### 坚定不移深化改革

越是面临困难挑战，越是要向改革要动力。会议指出，“要坚定不移深化改革”。

“坚持以科技创新引领新质生产力发展”“纵深推进全国统一大市场建设，推动市场竞争秩序持续优化”“依法依规治理企业无序竞争”“推进重点行业产能治理”“规范地方招商引资行为”……会议部署一系列重要改革举措。

在中国信息通信研究院政策与经济研究所所长辛勇飞看来，这一系列改革部署突出问题导向，有效回应了各方关切。落实落细会议部署，将进一步畅通国民经济循环，提高资源配置效率，增强我国经济发展内生动能。

“落实好会议部署，要持续推动科技体制改革，加快构建产学研深度融合格局，促进劳动、资本、技术、数据等生产要素向发展新质生产力集聚。”辛勇飞说。

促进民营经济健康发展、高质量发展，是全面深化改革的重要内容。会议强调，坚持“两个毫不动摇”，激发各类经营主体活力。

“扎扎实实落实各项助企纾困政策，持续优化营商环境，促进民营经济健康发展，将为高质量发展提供源源不断的推动力。”张林山说。

### 扩大高水平对外开放

会议强调“要扩大高水平对外开放，稳住外贸外资基本盘”，彰显我国扩大高水平对外开放的决心。

会议要求，帮助受冲击较大的外贸企业，强化融资支持，促进内外贸一体化发展。

对外经济贸易大学教授芮芮说，稳外贸关键在于增强外贸新动能新优势。外贸企业要加快攀“高”向“新”步伐，推动产业升级，提升产品竞争力。与此同时，要用好用足现有政策红利，运用新技术发展跨境电商等新业态，积极参加境内外各类展会，提升综合竞争力。

“优化出口退税政策”“高水平建设自贸试验区等开放平台”……一系列重要部署旨在为外贸企业营造可预期、更优质的营商环境。

### 持续防范化解重点领域风险

统筹发展和安全，才能确保经济行稳致远。会议强调，要持续防范化解重点领域风险。

会议指出，落实好中央城市工作会议精神，高质量开展城市更新。

上海交通大学住房与城乡建设研究中心主任陈杰说，城市更新已成为城市发展的重要转折点。开展城市更新，有助于存量提质增效、激活内需，持续巩固房地产市场稳定态势，推动房地产行业转型升级。各地要坚持因地制宜，探索高质量城市更新实践路径。

会议指出，积极稳妥化解地方政府债务风险，严禁新增隐性债务，有力有序有效推进地方融资平台出清。

杨志勇说，地方债务风险化解仍需贯彻落实党中央部署，坚决遏制新增隐性债务，稳步化解存量债务。推进融资平台风险出清，将有力清除隐性债务滋生的“温床”，为地方财政高质量发展提供有力支持。

会议还对资本市场作出部署，提出“增强国内资本市场的吸引力和包容性，巩固资本市场回升向好势头”。

中山大学岭南学院教授韩乾表示，未来一段时间，资本市场内外环境仍然错综复杂，困难挑战不少。会议的相关部署，将有力推动资本市场稳健发展，持续提升资本市场吸引力、竞争力。

### 扎实做好民生保障工作

会议强调“要扎实做好民生保障工作”，既体现了一以贯之的要求，也释放出持续提升民生福祉、让发展成果更多更公平惠及全

# 7月份我国制造业

## PMI为49.3%

新华社北京7月31日电(记者 潘浩)国家统计局服务业调查中心、中国物流与采购联合会31日发布数据显示，受制造业进入传统生产淡季以及部分地区高温、暴雨洪涝灾害等因素影响，7月份制造业采购经理指数(PMI)为49.3%，比上月下降0.4个百分点。

生产指数保持扩张，价格指数继续回升。数据显示，7月份，生产指数为50.5%，比上月下降0.5个百分点，制造业生产活动继续保持扩张；受近期大宗商品价格上涨等因素影响，主要原材料购进价格指数和出厂价格指数分别为51.5%和48.3%，比上月上升3.1和2.1个百分点，其中主要原材料购进价格指数自今年3月份以来首次升至临界点以上，制造业市场价格总体水平有所改善。

大型企业持续保持扩张。7月份，大型企业PMI为50.3%，比上月下降0.9个百分点，其生产指数和新订单指数分别为52.1%和50.7%，均连续三个月位于扩张区间，大型企业保持较好生产经营态势；中型企业PMI为49.5%，比上月上升0.9个百分点，景气水平继续改善；小型企业PMI为46.4%，比上月下降0.9个百分点。

新动能持续增长，市场预期回升。从重点行业看，装备制造和高技术制造业PMI分别为50.3%和50.6%，均持续高于临界点；消费品行业PMI为49.5%，比上月下降0.9个百分点；高耗能行业PMI为48.0%，比上月上升0.2个百分点。市场预期方面，7月份，生产经营预期指数为52.6%，比上月上升0.6个百分点，制造业企业对近期市场发展信心有所增强。

体人民的鲜明信号。

当前，正值高校毕业生离校就业季。会议强调，突出就业优先政策导向，促进高校毕业生、退役军人、农民工等重点群体就业。人力资源社会保障部政策研究所所长崔鹏程表示，将会同有关方面推进政策落实、服务提效，促进毕业生更好就业。同时，积极开展农民工稳岗就业专项行动，加强输入输出地信息衔接，稳定务工规模。

会议强调“始终把人民群众生命安全放在第一位”。“加强安全生产和食品安全监管”“全力做好防汛应急抢险救灾”“保障迎峰度夏期间能源电力供应”……一系列重要部署织密筑牢民生保障安全网。

今年也是“十五五”规划谋篇布局之年。会议指出，“十五五”时期是实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期，要求“做好‘十五五’规划编制工作”。

(新华社北京7月30日电)



暑期泰山游客旺

7月31日，游客在泰山景区日观峰观看日出。进入暑期，山东省泰安市泰山景区游人络绎不绝。

新华社记者 朱峥 摄

# 酒癮戒断“黄金72小时”

酒依赖，俗称“酒癮”，是因反复饮酒引发的一种失调性障碍。患者难以自控饮酒的频率与量，甚至会将饮酒置于生活首位。当他们尝试戒酒时，会出现一系列戒断症状，通常在停药后4-6小时显现，48-96小时达到高峰，随后逐渐缓解。因此，最初的72小时被称为戒断症状护理的“黄金72小时”，对患者康复意义重大。

### 戒断症状的具体表现

一、自主神经功能亢进  
多在断酒后6-12小时出现，超过半数的患者会受到影响。具体表现为手抖、出汗、恶心、焦虑、心跳加快、呼吸急促等。这些症状看似普通，实则是身体发出的强烈信号，提醒我们酒精戒断并非易事。

### 二、精神症状

酒精依赖对患者的精神层面冲击巨大。停药后，患者会陷入焦虑、抑郁的情绪中，情绪波动剧烈，烦躁不安、坐立难安。这些精神症状如同沉重的阴霾，笼罩着患者，使戒酒之路变得更加艰难。

1. 癫痫发作：较为严重的情况是在断酒后12-48小时内，患者可能会出现癫痫大发作，且第一次发作后4-6小时内有再次发作的风险。癫痫发作时的强烈症状，不仅给患者带来身体上的痛苦，也让家属忧心忡忡。

2. 震颤谵妄：震颤谵妄是严重的酒精戒断症状，多在停药后48小时出现，发生率约5%，死亡率高达25%-50%。患者会出现高热、意识模糊、幻觉、言语障碍等症状，伴有全身粗大震颤。若未及时干预，易因肺炎、心衰等并发症致命。

会出现高热、意识模糊、幻觉、言语障碍等症状，伴有全身粗大震颤。若未及时干预，易因肺炎、心衰等并发症致命。

### “黄金72小时”内的护理要点

一、密切观察与评估

护理人员需要随时留意患者的躯体表现和情绪变化。对于可能出现戒断症状的患者，应将其安置在护士视线可及的病房，以确保安全。同时，安排专业人员随时陪护，定时监测患者的生命体征，以便及时发现异常情况并采取相应措施。

### 二、基础护理

饮食护理：提供富含维生素B1、B12、叶酸、脂肪酸的食物；吞咽困难者给予软食；严重呕吐者协助进食、记录，必要时静脉补液。

皮肤护理：高热大汗者定时更换衣物，保持皮肤和床单清洁干燥；出现皮肤瘙痒时，给予药物护理及心理安抚。

睡眠护理：为失眠患者营造安静舒适的环境，指导其建立规律作息，鼓励白天适当运动。

安全护理：管理危险物品，严禁酒精、刀具、绳子等进入病房；对有震颤、意识障碍的患者，要防止其跌倒，并安排陪护。

生活护理：协助手指震颤、心慌、头晕、走路不稳等情况的患者完成洗漱等基本生活步骤。

### 三、精准护理

针对精神症状的护理：遵医嘱给药，确保患者当场服下以防止藏药；观察患者言行，防止其外逃、冲动伤人；沟通时态度和蔼，对不配合的患者进行疏导。

癫痫发作时的护理：患者癫痫发作时，立即确保环境安全，松开患者的衣领、裤带以保持呼吸顺畅。不可按压肢体，防止骨折。若患者出现痉挛发作，可用开口器配合舌压板防止舌咬伤；牙关紧闭时不可强行撬开，避免牙齿损伤。持续保持呼吸道通畅，必要时吸痰、吸氧，并密切监测患者呼吸、心率，发现异常情况及时告知医生。

出现幻觉、幻听时的护理：当患者出现幻觉、幻听时，可能会感到惊恐或出现冲动行为。此时，应及时安抚患者情绪，并通知医生。安排专人看护，密切观察患者的行为举止和情绪波动，防止其冲动伤人或自伤。

戒断反应严重时的护理：若患者戒断反应严重，出现全身肌肉粗大震颤、谵妄等症状，应立即通知医生进行对症处理。密切观察患者的生命体征，保持呼吸道通畅，同时确保环境安全，严防患者摔伤、自伤。

心理护理：对于伴有焦虑、抑郁、易激惹等症状的患者，给予心理护理至关重要。指导并教会患者进行正念练习；通过冥想、放松呼吸和肌肉等方法，帮助他们放松心情，缓解不良情绪。也可以采用听音乐、看电视、阅读等方式，转移患者的注意力。

酒精依赖患者戒断困难重重，不仅要对身体戒断症状，还得克服心理依赖。“黄金72小时”护理至关重要，能减轻患者痛苦、防并发症。需要注意的是，自行在家戒酒风险高，易出现严重戒断反应，甚至危及生命。因此，建议酒精依赖患者前往精神专科医院，接受专业治疗与护理，以助其安全戒酒，重建健康。

(皖西卫生职业学院附属医院六安第二人民医院 朱郁伟)

脑卒中，俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，被称为“大脑的突发风暴”。它发病急、进展快，若不及时救治，可能导致瘫痪、失语甚至死亡。近年来，中国卒中的发病率逐年上升，且呈现年轻化趋势，成为威胁国民健康的“头号杀手”，但可防、可控、可治，关键在于早识别、早救治。

### 一、脑卒中是什么?

脑卒中分为两种主要类型：缺血性卒中(占85%)：因脑血管堵塞(如血栓或动脉栓塞)导致脑细胞缺血死亡，俗称“脑梗死”；出血性卒中(占15%)：因脑血管破裂导致脑内出血，俗称“脑出血”。两者症状相似但治疗方式截然不同，需通过影像学检查(CT/MRI)快速诊断。

### 二、如何快速识别脑卒中?

F-Face(面部)：让患者微笑或做表情，观察是否有一侧面部下垂或不对称。

A-Arm(手臂)：让患者双臂平举，观察是否有一侧手臂无力、下垂或无法抬起。

S-Speech(言语)：让患者重复一句简单的话。观察是否出现言语不清、含糊、词不达意或完全不能说话。

T-Time(时间)：如果出现以上任何症状，立即拨打急救电话！时间就是大脑！每一分钟都至关重要。不要等待症状自行消失！及时就医！

其他可能的卒中症状(不一定都出现)：1.突发一侧肢体麻木或无力(脸、手臂、腿)。2.突发视力问题：单眼或双眼视物模糊、视野缺损(看不见左边或右边的东西)、重影。3.突发眩晕、失去平衡或协调能力、行走困难。4.突发意识模糊、理解困难。5.突发不明原因的剧烈恶心、呕吐。

其他可能的卒中症状(不一定都出现)：1.突发一侧肢体麻木或无力(脸、手臂、腿)。2.突发视力问题：单眼或双眼视物模糊、视野缺损(看不见左边或右边的东西)、重影。3.突发眩晕、失去平衡或协调能力、行走困难。4.突发意识模糊、理解困难。5.突发不明原因的剧烈恶心、呕吐。

脑卒中中的救治有严格的时间窗，最佳的黄金抢救时间是3小时内，4.5小时是卒中中的有效抢救极限。在3个小时内用溶栓药物治疗，特别是“黄金1小时”内完成溶栓治疗尤为关键。一旦超过4.5小时，特别是6小时后，风险就会增加。脑缺血后血管开通每延误1分钟就有上百万的神经细胞死亡。所以，当发现有卒中迹象时，应立即拨打120，同时让患者处于头低位。到院后，由卒中医生接诊决定下一步治疗方案。排除出血性脑卒中后，目前公认急性期治疗的有效手段为静脉溶栓以及血管内支架取栓等方法：①溶栓治疗，常用药物为重组组织型纤溶酶原激活剂(rt-PA)(阿替普酶)；②取栓，通过介入方法明确闭塞血管及血栓部位，利用特殊的支架取出血栓。

脑卒中是一种急症，时间就是大脑！掌握FAST识别法，一旦怀疑卒中，立即拨打120！了解并积极控制危险因素是预防卒中的关键。即使发生卒中，及时有效的救治和坚持不懈的康复也能显著改善预后。健康的生活方式是预防卒中的基石。

(六安市中医院 王林楠)

# 胃癌患者的科学饮食指导

当医生说出了你得了胃癌时，很多人脑海里立刻浮现的不是怎么治，而是还能吃中什么。没错，对于胃癌患者来说，“吃”不仅仅是生理需求，更是一场关乎治疗成败的隐形战争。在这场抗癌旅途中，营养支持就像一位默默无闻却极其重要的后勤部长，为身体输送能量、修复细胞、增强免疫，是战胜疾病的重要力量。下面，本文将用轻松有趣的方式，告诉大家：如何为胃癌患者提供科学、靠谱又好吃的饮食指导。

### 1. 为什么胃癌患者特别需要营养支持?

我们可以打个比方：胃癌就像敌军，而治疗就是前线战斗，营养就是后方军需粮草。常见的营养困境有：(1)吃不下：胃被切除一部分、食欲下降、恶心反胃；吸收差：营养素无法充分利用。(2)体重掉：一个月瘦十斤，连亲妈都快认不出。(3)免疫差：一感冒就发烧，白细胞都罢工。研究表明，营养不良会显著增加手术并发症风险，延长住院时间，降低生存率，所以别小看一日三餐，它们可能比一瓶营养液还关键！

### 2. 科学饮食的黄金原则：“三好一稳定”

给胃癌患者提供饮食支持，有四个核心原则，记住这个口诀就行：吃得好、吸收好、搭配好、情绪稳定。

(1)吃得好不等于吃得多：胃癌患者的胃容量常常变小，一顿吃多就容易胀气、呕吐，少量多餐是关键，每天吃5-6顿，每顿七八分饱。

推荐食物：高蛋白如鱼、鸡蛋、豆腐、牛奶；易消化如粥、软面、炖菜；新鲜食材如现煮软饭，避免隔夜菜。

不推荐食物：油炸食品、辛辣刺激、太甜太咸；烫嘴食物(如过烫伤胃黏膜)；粗糙、带壳的食物(如爆米花、瓜子)。

(2)吸收好不等于靠肠胃自己努力：很多人以为胃没了也能靠肠子吸收，但其实蛋白质、铁、钙等的吸收效率会下降，尤其是全胃切除后的患者。所以，食物不仅要吃对，还要吃精：用碎食+炖煮方式让食物更软糯；喝小分子营养液或乳清蛋白补充能量；必要时口服维生素B12、铁剂、钙剂等补充剂。

(3)搭配好不等于每顿全荤素：营

养搭配要花样多、颜色全、功能互补，吃得开心，吸收也更好！

推荐彩虹餐盘，每天吃够五色食物：红色：番茄、胡萝卜(抗氧化)；绿色：菠菜、油麦菜(补铁)；黄色：南瓜、玉米(补充膳食纤维)；白色：山药、白菜(清淡护胃)；紫色：茄子、葡萄(含花青素)。

营养小技巧：用九宫格做盒饭，每格配不同颜色+质地，既刺激食欲，又方便控制量。

(4)情绪稳定不等于我不想吃，就不吃：胃癌患者极易出现情绪波动，影响食欲，常见的心情问题包括：焦虑、抑郁、失眠、怕复发等。有趣心理护理小技巧：①吃饭仪式感：精致小碗、美丽摆盘、轻音乐，像下午茶一样吃饭；②胃口日记：每天记录当天想吃的3种食物，交给家人变成花样做；③抗癌吃货群：找到同病相怜的吃饭搭子，交流经验更有动力。

### 3. 不同阶段饮食吃什么?

术前准备期：目标是提高身体储备，避免手术并发症；建议食用富含高蛋白、高热量食物，适度补充维生素。术后恢复期：第1-3天，静脉营养+流

质(米汤、糖水)；第4-7天，半流食(藕粉、小米粥、蛋羹)；第8天起，软食(过煮烂的粥、细面)；一般1个月后慢慢恢复正常饮食，但仍需清淡、易消化为主。

4. 趣味加持：让饮食不再“苦哈哈”  
趣味1：做食物便签墙，在冰箱门上贴便签——哪天想吃什么、吃了哪种喜欢，再也不怕“患者今天吃啥”的灵魂拷问！  
趣味2：与患者一起拍烹饪视频或照片，不仅是记录，也是心理食疗，吃出参与感。  
趣味3：家庭小厨神比赛，让家人为患者设计专属菜单，每周评出最佳“慰胃”菜，充满爱与仪式感。  
5. 这些坑，千万别踩！  
只吃素更养胃：缺乏蛋白质、铁、锌，易贫血、免疫低下。  
偏方治胃癌：所谓“碱性体质”理论无科学依据，别迷信小广告。  
越贵越有效：高价保健品未必管用，反而干扰治疗，浪费钱还误事。  
正确做法：所有补充剂、保健品，请先问医生或营养师，别自己乱补！  
总之，胃癌虽可怕，但科学饮食就像一盏温暖的灯，照亮治疗的路。营养不只是吃进胃里，更是对生命的尊重与关爱。愿每位患者都能吃得安心、吃得营养、吃得开心，也愿每个照顾者都能用食物，给出最温暖的陪伴。吃是最好的药，爱是最深的营养。

(无为市人民医院 梅桂兰)



卫生  
科普天地  
投稿邮箱: laxwcmz@163.com