

“国家不让你胖”也没让你瘦啊

中央财政下达育儿补贴 补助资金999亿元

新华社北京6月2日电(记者 申敏)记者6月2日从财政部了解到,为贯彻落实党中央、国务院决策部署,财政部近期下达2026年育儿补贴补助资金999亿元,较上年增长10.6%,支持各地为符合条件的婴幼儿发放育儿补贴,预计全年各级财政共安排补贴资金约1100亿元。

记者获悉,目前,2026年育儿补贴发放工作正在平稳有序开展。根据相关管理规定,各级卫生健康部门负责育儿补贴审核发放的组织实施,原则上每季度至少集中发放一批;上个季度审核通过的申请,应当于本季度末前发放到。

财政部称,将继续会同国家卫生健康委做好育儿补贴制度实施工作,严格资金管理,加强监督检查,发挥政策作用,助力建设生育友好型社会。

教育部等部门开展护航行动 助力“平安高考”

新华社北京6月2日电(记者 王鹏)2026年高考在即。记者6月2日从教育部获悉,教育部会同网信、公安等部门部署开展“2026年高考护航行动”,全面做好考试组织、宣传引导、考生服务等各项工作,全力护航“平安高考”。

据悉,2026年高考期间,各地教育部门、招生考试机构将联合网信、公安等部门集中开展打击手机作弊、净化涉考网络环境、打击销售作弊器材、打击替考作弊、净化考点周边环境、清理整顿涉考培训机构和助考中介等多个专项行动,清理处置助考犯罪、招生诈骗、虚假宣传、网络谣言等不实有害信息,加强治安、出行、食宿、医疗卫生、噪音治理、心理辅导等多方面综合服务保障,营造良好考试环境,坚决维护教育考试公平。

根据行动要求,考后,各地将进一步优化志愿填报指导服务,升级完善志愿填报服务系统,多渠道、多形式组织开展系列志愿填报咨询服务活动,面向欠发达地区县中开展“阳光志愿”帮扶行动,全面提升志愿填报服务的普惠性、可及性、便捷性。

教育部等八部门联合开展 “国聘行动”

新华社北京6月2日电(记者 齐琪)记者6月2日从教育部获悉,教育部、人社部、国务院国资委等八部门日前印发通知,于5月至12月联合开展“国聘行动”,全力促进2026届高校毕业生和2024、2025届离校未就业毕业生等重点群体尽早就业。

据介绍,为深入挖潜拓展就业岗位,聚焦就业带动能力强、岗位规模增长较快的制造业、服务业等重点产业领域,开发更多有利于发挥毕业生所学专业所长的就业岗位。鼓励结合“十五五”规划和城市产业发展,组织优质企业开展以“国聘行动+城市产业专场”为主题的招聘活动,带动更多用人主体参与促就业。

同时,集中发布就业信息,建立岗位归集发布机制,加大岗位搜集力度,组织动员用人单位依法依规发布用人需求,明确招聘条件和招聘人数,在国家大学生就业服务平台等线上平台设置活动专栏,集中发布岗位信息,持续举办各类行业性、区域性专场招聘活动,为用人单位招聘、毕业生求职提供精准的岗位匹配推送服务。

此外,积极动员高校毕业生参与“国聘行动”推出的线上线下就业指导、技能培训、实习见习等主题活动。鼓励高校毕业生将职业选择融入国家建设发展,主动投身重大战略、扎根产业一线、服务城乡基层,到祖国需要的地方就业创业。

国家版权局等四部门启动 “剑网2026”专项行动

新华社北京6月2日电(记者 杨湛菲)记者2日从国家版权局获悉,国家版权局、工业和信息化部、公安部、国家互联网信息办公室近日联合启动打击网络侵权盗版“剑网2026”专项行动,这是四部门第22次聚焦重点作品领域及重点网络平台开展专项治理工作。

本次专项行动于6月至11月开展,聚焦4个重点领域:一是以影视剧版权保护为重点,着力整治网盘、浏览器、搜索引擎等网络服务平台主动提供盗版影视资源及相关服务,以直播、代找、引流等方式传播或者售卖盗版影视资源等违法行为。二是以文创版权保护为重点,着力整治文创领域同质化剽窃、跟风抄袭、盗版版权登记、仿冒知名IP、虚假IP联名、伪造授权生产文创产品并通过线上线下渠道售卖等违法行为。三是以图书版权保护为重点,重点查处“按需盗印”、真假混卖、恶意串货、网络引流销售盗版图书及电子书资源等违法行为。四是以人工智能领域版权保护为重点,推动解决大模型训练语料版权合规问题。

国家版权局有关负责人表示,本次专项行动将通过重点领域专项治理,不断规范视听、文创、图书等重点领域版权秩序,服务文化产业创新发展,助力书香社会建设,完善新兴领域版权保护制度,进一步释放全社会创新创造活力。专项行动将突出查办案件,欢迎广大权利人和网民积极投诉举报,提供侵权盗版案件线索。

国家没让你瘦 国家喊你“存肌肉”

“国家是不让你胖,但也没让你瘦啊。”刘伟表示,体重管理管的不只是“胖”,同样也包括不健康的“瘦”和肌肉衰减带来的风险。

体重管理,管的是什么?国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》提到,成人BMI指数在18.5至24之间,高龄老人适当放宽到22至26.9。

对于肌肉发达人群,BMI超标不能简单算作肥胖,脂率更为关键。刘伟说,男性脂率健康范围为10%至20%,女性为15%至25%,男性大于25%、女性大于30%才视为肥胖。

相比于全身性肥胖,中心性肥胖与代谢紊乱、心血管疾病的相关性更强,危险程度更高。刘伟提醒,成年男性腰围一般控制在90厘米以内,女性一般控制在85厘米以内。腰臀比方面,男性0.85至0.9、女性0.75至0.8一般为正常范围。

可见,体重管理需要综合评估各项指标。

贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍,在接诊的患者中,真正达到肥胖标准的患者只占不到三分之一,超重患者约占六成,另外有近一成的患者体重正常,但仍要求减重,甚至希望通过药物强行降低体重。“这类患者,我们会明确拒绝。”

在“国家喊你减脂了”引起热议之后,“国家喊你存肌肉”近日又刷屏全网。4月,国家卫生健康委发布的2026年版《成人肌少症营养指南》提到,人体肌肉量30岁左右达到峰值,之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此,要尽早“储蓄”肌肉。

专家提醒,“老来瘦”不能“老来寿”,“有肌肉”才能“老来寿”。当老年人肌肉“余额不足”,出现肌少症,跌倒、骨折乃至失能的风险都会大大增加。只有增加肌肉量,才能安全、持久地提高基础代谢率,让身体更有活力。

司美格鲁肽,自2024年成为我国首款获批的长效周制剂注射减重药品以来,便被不少人奉为“躺瘦神针”。

公开临床数据显示,持续使用约68周后,受试者平均体重下降约17%,腰围平均减少15.8厘米。不少人认为打了“神针”便能一劳永逸,却忽视了药物的使用边界与健康风险。

刘伟说,这类药物原理是模拟人体自身的饱腹激素,通过延缓胃排空、抑制食欲来达到减重效果,在规范使用前提下有一定减重作用,但只适用于偏胖或轻度肥胖、且体内激素水平无明显异常的人群。

贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严艺强表示,“神针”的平均减重幅度有限,对中、重度肥胖人群来说治标不治本,难以纠正体内紊乱的激素和代谢水平。

多位专家说,司美格鲁肽是处方药,必须在医生评估下使用,并有胰腺炎病史者、18岁以下青少年等明确禁用人群。刘伟提醒,常见副作用包括恶心、腹胀、便秘等,“应将其视为医生评估下的治疗工具,不是普通人的常规选择”。

——瘦就是好?

将体重秤上的数字视为衡量减肥成效的唯一标准,是较为普遍的认识误区。江苏省人民医院营养科主任蒋琳注意到,不少减重者一味追求体重的下降,却很少分辨减去的究竟是水分、肌肉,还是真正需要减少的多余内脏脂肪。

“健康的减重应该是减脂增肌。”刘伟说,采取过度节食等方式快速减重,其不良后果也不容忽视。她回忆,一个年轻女孩长期节食并服用减重药物,半年内体重骤降40斤,但随之而来的是脱发、闭经、焦虑。检查发现,她的基础代谢率非常低,脂代谢紊乱,还伴随代谢相关性肝损伤。

专家表示,健康是“体重管理”的根本目的,如因减重致病,则背道而驰、得不偿失。

新华社北京6月2日电“五月不减肥,六月徒伤悲。”气温回升,社交媒体上的“比瘦”风潮如约而至。“碳水脸”“躺瘦神针”等话题轮番登上热搜,一条条“7天瘦10斤”的对比图,牵动着“以瘦为美”的心。

2024年6月,国家卫生健康委等16部门联合启动“体重管理年”三年行动,“国家不让你胖”“国家喊你来减肥”成为热搜。两年以来,“体重管理年”行动成效显著,但仍有不少人将体重管理简单等同为“减肥”,折射出当下一些健康误区。

体重管理路上 你踩过几个坑?

目前,全国多地公立综合医院已提供健康体重管理门诊服务。多位专家在接诊中发现,很多患者对减重存在认知误区。

——戒碳水瘦脸?

“断碳一周,脸肉眼可见地紧致了”……近期,不少网民声称告别主食就能换来“上镜小脸”,一度引发大量效仿。

但沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟说,所谓“碳水脸”通常是面部脂肪堆积、水分滞留和肌肉松弛的综合表现,单纯靠戒碳水来瘦脸并不科学。

网上流行的做法,大多走向生酮、液断饮食等极端模式。刘伟表示,生酮饮食的原理是通过极低碳水化合物摄入,让身体转向燃烧脂肪来供能,但长期坚持会导致营养素缺乏、电解质紊乱,加重肝肾负担。

液断饮食则是一种短期限制性饮食,通过摄入液体或流质食物代替固体食物,本质上是一种过度节食,且减掉的多数是水分和肌肉,易导致基础代谢率受损,引起脱发、月经紊乱等问题。此外,长期节食会使身体进入“节能模式”,后续易反弹,变成“易胖体质”。

——打针能“躺瘦”?

快乐减压 迎接高考

高考临近,各地学校组织高三年级学生开展形式多样的集体减压活动,让学生们放松心情,用乐观积极态度迎接高考。

图为6月2日,在湖北省襄阳市保康县第一中学,高三学生在操场上放飞写有自己心愿的纸飞机。

新华社发(杨超 摄)



“十五五”时期农业农村现代化这样推进

新华社北京6月2日电(记者 王悦阳 胡璐)农业农村现代化关系中国式现代化全局和成色。日前,国务院印发《加快农业农村现代化“十五五”规划》,明确了“十五五”时期加快农业农村现代化的思路目标、重点任务和政策措施,为以加快农业农村现代化更好推进中国式现代化提供行动指南。

务农重本,国之大纲。规划提出“十五五”时期加快农业农村现代化的总体要求,明确到2030年,粮食安全根基持续夯实,农业质量效益和竞争力不断提高,脱贫攻坚成果持续巩固拓展,农业科技自立自强水平大幅提高,把农业建成现代化大产业取得重要进展,农民收入持续较快增长,宜居宜业和美乡村加快建设,城乡融合发展实现新突破,农业农村高质量发展取得显著成效。

聚焦主要目标指标,规划分领域部署七方面重点任务,即提升农业综合生产能力和质量效益,持续巩固拓展脱贫攻坚成果,强化农业科技和装备支撑,拓宽农民增收致富渠道,加快农业发展全面绿色转型,推进宜居宜业和美乡村建设,提高强农惠农富农政策效能。

粮食安全是“国之大者”,“十五五”时期推进农业农村现代化,如何实现稳产保供?

规划提出,到2030年粮食等重要农产品供给保障能力稳步提升,粮食综合生产能力达到1.45万亿斤左右。农产品既要保数量,也要保质量、保多样。

“在确保粮食等重要农产品安全稳定供给的基础上,更加注重农业质量效益提升。”农业农村部相关负责人表示,规划提出合理优化粮食品种结构和区域布局,增加营养、健康、风味农产品供给,更好满足特色改善型需求,促进农产品供需适配、结构优化、优质优价。

规划创新实施大食物开发工程,推动构建多元化食物供给体系,满足人民群众食物消费和营养健康需求。

南京农业大学金善宝农业现代化发展研究院研究员仇童伟表示,要在确保粮食供给的同时,拓展食物直接和间接来源,挖掘新型食品资源,保障各类食物有效供给。

农业的出路在现代化,农业现代化的关键在科技进步和创新。在科技创新方面,规划把因地制宜发展农业

新质生产力摆在更加突出的战略位置,首次提出培育壮大农业领域新兴产业和未来产业。

当前,随着现代信息技术、生物技术等创新应用,发展农业新质生产力展现出广阔前景。人工智能在农业育种、现代种养等领域落地应用,从靠经验种地,到靠数据经营、靠算法增效,加快赋能农业数智化转型。

针对农业科技应用,规划提出到2030年,农业科技贡献率将达到67%。

规划着力推动智能设计育种、新能源农机、农业低空经济、农业生物制造、新型食品等更多先导性产业规模化发展,有针对性谋划实施农机装备高质量发展、农业生物制造提升、“人工智能+农业”等行动,支撑农业新质生产力发展。

农业农村部相关负责人表示,规划注重政策支持保障,创新提出落实鼓励科技创新税收政策;落实涉农首台(套)、首批次应用政策,鼓励地方探索实施涉农首台应用政策等。

此外,规划从农民群众急难愁盼出发,着力解决乡村建设欠账较多问

题,创新提出实施农村现代生活条件补短板工程,推动农村基本具备现代生活条件,创造乡村优质生活空间。

围绕基础设施,既注重增量提升,提出加强农村基础设施建设和管护,也注重存量盘活,提出盘活利用农村闲置基础设施,避免重复建设、造成浪费。

围绕公共服务,回应农民群众呼声和关切,提出稳步提高医保基金在县乡村医疗卫生机构使用比例,逐步提高城乡居民基础养老金等政策举措,提升农村教育、医疗、养老等公共服务供给水平。

围绕城乡融合发展,以县域为重要切入点,提出发展县域富民产业,加强县域基础设施建设和基本公共服务供给统筹,推行由常住地登记户口提供基本公共服务制度,稳步提高农民工参加城镇职工社会保险比例,推动更多城市将符合条件的未落户常住人口纳入公租房保障范围等政策举措。

农业农村部相关负责人表示,加快农业农村现代化是系统工程、战略任务,需要完善政策、健全机制、汇聚合力,把农业基础打得更牢,把“三农”短板补得更实。

便民热线

金子子婚介 13735826379
15382309608

拥有万名青中老会员包括
机关事业单位、国企工作

人员以及白领、工程师、赘
婿等。

萧山区 潮汐预报

位置	6月3日晚潮时间	高潮位(米)	6月4日早潮时间	高潮位(米)
观潮城(仓前)	16:00	5.00	03:00	5.30
城市阳台(奥体)	17:15	5.00	04:09	5.20
闻家堰	18:03	4.80	04:56	5.10
潮水涌高等级	危险			

备注:受多因素影响,该预报仅供参考。