

习近平会见 越共中央总书记特使黎怀忠

新华社北京2月4日电 2月4日下午，中共中央总书记、国家主席习近平在人民大会堂会见作为越共中央总书记苏林特使专程来访的越共中央政治局委员、外交部长黎怀忠。

习近平指出，中越两党坚持互通通报彼此重大政治议程的优良传统，体现了中越“同志加兄弟”的特殊友好情谊和高度政治互信。不久前，我同苏林总书记通话，围绕进一步推进具有战略意义的中越命运共同体建设深入交换意见，达成重要共识。相信在以苏林同志为首的越共中央坚强领导下，越南党、国家、人民一定能够胜利完成越共十四大确定的各项目标任务。

习近平强调，中越两国推进社会主义建设各项事业蓬勃发展，向世界昭示了社会主义制度的生机和活力。中方将一以贯之高度重视发展中越关系，愿同越方一道，牢牢把握社会主义前途命运，秉持“十六字”方针和“四好”精神，按照“六个更”总体目标，落实好高层共识，不断弘扬传统友谊，深化各层级交往和各领域合作，妥善管控分歧，推动中越命运共同体建设阔步向前。

黎怀忠转交了越共中央总书记苏林致习近平总书记的复谢函并转达口信，感谢习近平总书记拨冗会见，表示越共十四大开启了越南民族发展新纪元，越方始终将巩固和发展对华关系作为对外政策的头等优先，愿同中方在新的征程上携手并进，以两党两国领导人达成的重要共识为引领，进一步巩固政治基础、物质基础和民意基础，推动中越关系迈上新的高度，更多造福两国人民。

王毅参加会见。

(上接本版)特朗普表示，美国和中国都是伟大的国家，美中关系是世界上最重要的双边关系。我同习近平主席有着伟大的关系，我尊重习近平主席。在我和习近平主席引领下，美中在经贸等领域进行了良好互动。我乐见中国成功，美方愿与中方加强合作，推动两国关系取得新发展。我重视中方在台湾问题上的关切，愿同中方保持沟通，在我任内保持中美关系良好稳定。

标题新闻

- 全国信访系统“最美信访干部”座谈会在京召开
 - 2025年我国人均粮食占有量达到508.9公斤
 - 2月2日春运首日全国铁路发送旅客1223.5万人次
- (据新华社电)

让科学触手可及

(上接本版)该课程依托科技馆物理学科馆藏优势，开发出《奇妙的3D投影》《力与机械——制作简易天平》等趣味专题课，将抽象的物理原理转化为可触摸、可操作的实验项目。

“我们不只是教孩子做实验，更要培养他们的科学思维。”市科技馆科技辅导员段夫珍介绍，课程充分考虑不同年龄段认知特点，低年级侧重趣味体验，高年级注重探究性学习。针对学有余力的青少年，市科协还开设“跟着博士学科学”高端课程，邀请高校博士常态化驻馆授课，组织物理科学思维训练营，选拔优秀学生聆听院士报告，累计培育300余名具备科学家潜质的“科学种子”。此外，市科协面向科学教师、骨干教练员、科技副校长等开展了多层次、全覆盖的科技能力提升培训活动，连续两年举办全国中小学科学教师素质提升等专项培训11场、1429人次，全面夯实科技教育师资根基。

流动服务让科普活力持续下沉。市科协启动流动科技馆进校园活动，动员日照市科协志愿者协会等社会力量参与科学教育，将优质展品、科教课程、科学表演“打包”送到校门口。近两年来，流动科技馆已开展进校园活动100余场次，为偏远学校送去“移动的课堂”，让12.8万余名中小学生足不出校就能感受科技魅力。

从元旦假期的趣味体验到日常校园的常态化课程，从城市科技馆的高端资源到乡村学校的流动服务，市科协以“普惠化+个性化”的课程供给模式，让“科技馆里的科学课”真正走进了每一名中小学生的生活。如今，全市已建成105所馆校合作基地校，形成覆盖科普场馆、学校、社区、家庭的四级科学教育服务体系。《做好科普“加法” 助推“双减”落地》等案例成功入选中国科协优秀案例，为全国青少年科学教育提供了可复制的“日照经验”。

“看到孩子们眼中的好奇与热爱，我们就知道所有的付出都值得。”市科协相关负责人表示，将继续利用科技馆科普资源，发挥示范引领作用，动员更多社会力量助力青少年科技教育，让科学精神融入青少年成长基因，让创新种子在日照大地生根发芽。

健康科普知识

补钙,远不止一杯牛奶那么简单

魏佳

李阿姨夜里常常腿抽筋，医生诊断为缺钙。她困惑：“我每天喝牛奶，怎么还缺钙？”这反映了许多人的误区：补钙并非简单“吃进去就行”，而是需要了解的知识。

钙是人体最丰富的矿物质，主要参与构成骨骼和牙齿，并且能调节心跳节律，确保肌肉正常收缩与舒张，参与神经信号传导。当血液钙浓度不足时，身体会从骨骼中调用钙。长期如此，骨骼变脆，导致骨质疏松，易骨折。因此，补钙尤为重要。

然而，我们在补钙的道路上常有误区。误区一：“补钙是老人和孩子的事。”骨密度约30岁达峰值后逐渐流失，青少年充足储备，是应对未来流失的“本金”。误区二：“喝骨头汤能补钙。”骨骼中的钙很难溶解到汤里，喝多可能摄入过量嘌呤和脂肪，补钙效果差。误区三：“补得越多越好。”过量补钙可能增加肾结石风险，并干扰铁、锌等矿物质吸收。

那么，如何科学补钙呢？第一，优选膳食来源。奶制品是高效且易吸收的钙源，但多样化的饮食是基石；绿叶蔬菜、坚果和连骨吃的小鱼小虾是不错的选择。第二，抓住“黄金搭档”——维生素D。没有它，钙吸收会大打折扣。人体90%的维生素D需通过晒太阳由皮肤合成。食物中则可通过蛋黄、肝脏等食品获取。第三，减少“损耗因子”。高盐、高脂肪饮食，过量咖啡因和浓茶，以及吸烟、过度饮酒，都会加速钙的流失。此外，要坚持运动，尤其是负重运动和抗阻训练，能给骨骼以良性刺激，促进钙的沉积，让补进去的钙真正“扎根”。

(作者单位：莒县疾病预防控制中心)

声明

日照劲鑫电气工程有限责任公司不慎丢失法人章(孙顺鑫)1枚，声明作废。

巩固提升“三农”发展好势头 推动乡村全面振兴取得新进展

——中央农办有关负责同志解读中央一号文件精神

2月3日，2026年中央一号文件向社会公布。这是党的十八大以来，中央连续出台的14个指导“三农”工作的一号文件。

如何更好巩固提升粮食安全保障能力？对过渡期后常态化帮扶有哪些设计安排？怎样加快补上农业农村现代生活条件短板？4日在国新办召开的新闻发布会上，中央农办分管日常工作的副主任、中央农办主任韩文秀，中央农办副主任、中央农办副主任祝卫东深入解读中央一号文件精神。

巩固提升粮食安全保障能力

韩文秀表示，2025年我国人均粮食占有量达到508.9公斤，粮食等重要农产品供给丰富、市场平稳、储备充足。

“虽然粮食连续多年丰收，但供需总体平衡的格局没有改变，且从历史经验来看，粮食生产滑坡容易上坡难，粮食安全这根弦必须始终绷紧。”他说，文件对提升农业综合生产能力和质量效益作出部署。

紧抓粮食生产。持续稳面积、提单产，确保粮食产量稳定在1.4万亿斤左右。由产量主导向产量品质并重转变，促进适销对路、优质优价。

推动产能提升。要加力实施新一轮粮食产能提升行动，全方位夯实粮食生产的根基。严守耕地红线，同时分区分类推进高标准农田建设。还要提升农业科技创新效能。

强化防灾减灾。要把农业防灾减灾

体系建设摆在更加突出的位置，提高应对极端天气的能力，确保抗灾夺丰收。

实施过渡期后常态化帮扶

打赢脱贫攻坚战后，经过5年过渡期，脱贫攻坚成果成色更足。韩文秀说，党中央已经明确了今后常态化帮扶的总体要求，文件作出了具体安排，各项配套政策也在抓紧制定出台。重点要把握好四个方面：

一是在帮扶对象上实行动态管理。要合理确定防止返贫致贫对象认定的标准，扎实做好乡村两级常态化监测，健全精准识别和快速响应机制。风险消除之后，实行动态退出，不固化身份标签。

二是在帮扶方式上要突出精准高效。强化开发式帮扶，发挥社会救助兜底保障作用，推动帮扶政策协同集成，着力增强内生动力。

三是在帮扶区域上注重分层分类。把乡村振兴重点帮扶县作为欠发达地区的帮扶单元，分别确定160个国家乡村振兴重点帮扶县和一批省级乡村振兴重点帮扶县，继续从财政、金融、土地、人才等方面给予集中支持。

四是在帮扶政策上要保持总体稳定。在财政投入、金融支持、资源要素配置等方面，保持中央财政常态化帮扶资金规模以及省市两级投入资金规模稳定。

近年来，农民收入稳定增长，城乡居民收入倍差持续缩小。同时要看到，农民增收形势仍然不容乐观。

祝卫东表示，文件把促进农民增收摆

在重要位置，从稳定农民务农种粮收益、发展壮大县域富民产业、促进农民工稳岗就业、盘活用好农村闲置资源资产等方面提出了一揽子增收措施，打出一套政策“组合拳”。

加快补上农业农村现代生活条件短板

祝卫东表示，要从本地实际出发，从农民群众急难愁盼出发，因地制宜推进宜居宜业和美乡村建设。

“当前和今后一个时期，农村人口向城镇流动仍然是大趋势，村庄发展仍在分化。”他说，要适应人口变化趋势，统筹优化村镇布局，合理确定建设重点和优先序。要因地制宜完善乡村建设实施机制，分类有序、片区化推进乡村振兴，避免无效投入造成浪费。

祝卫东说，还要提高基础设施完备度、公共服务便利度、人居环境舒适度。因地制宜建设好农村基础设施，解决好农村供水、供电、道路交通等突出短板，有条件的还要升级改造。

围绕解决农民群众上学、看病、养老等急难愁盼问题，文件提出了相应政策举措。

教育方面，强调稳慎优化农村中小学校和幼儿园布局，实施县域普通高中振兴行动计划，加强县域教师队伍统筹配置；医疗方面，强调实施医疗卫生强基工程，稳步提高医保基金在县乡村医疗卫生机构使用比例，实施大学生乡村医生专项计划；养老方面，强调以居家养老为基础，

鼓励有条件的地方发展助餐服务、日间照料、康复护理等养老服务。

适应新情况新趋势提升乡村治理效能

“农村农业现代化的过程，往往伴随着农村传统熟人社会、乡土秩序与现代元素整合重构的过程。”韩文秀表示，当前农民的生产生活方式和思想观念发生很大变化，乡村治理的复杂性也明显增加，需要进一步加强党的领导，提高党建引领基层治理效能。文件作出了有针对性的部署。

他说，要抓实建强基层党组织。要选优配强乡镇领导班子，优化村“两委”班子特别是带头人队伍。要为基层减负赋能。

创新完善治理方式。传统的治理资源要与现代治理手段有效结合起来，探索党组织领导的自治法治德治相结合的有效形式。

深入推进农村移风易俗。树立文明新风——弘扬和践行社会主义核心价值观，繁荣乡村文化，形成向上向善的乡村道德风尚；抓移风易俗——发挥党员干部带头作用和村规民约的引导作用，明确约束性规范和倡导性标准。

韩文秀还表示，实现乡村全面振兴，离不开和谐稳定的社会环境。要及时调处化解矛盾纠纷，织密农村公共安全防护网，努力营造稳定安宁的社会环境。

(新华社北京2月4日电 记者 胡璐 古一平 韩佳诺)



2026 亚洲羽毛球团体锦标赛：

中国女团胜 马来西亚女团

2月4日，中国队组合罗意/王汀戈(左)在女双比赛中回球。

当日，在山东省青岛市举行的2026亚洲羽毛球团体锦标赛女团小组赛中，中国队4比1战胜马来西亚队。

□新华社发

清风劲拂黄海畔 铁纪护航新征程

——写在市纪委十四届五次全会召开之际

(上接本版)严查各类隐形变异问题。重拳整治形式主义、官僚主义，开展“高效办成一件事”等专题监督，集中纠治加重基层负担问题，不断释放越往后越严的强烈信号。

持续培树新风正气。开展“清风送纪”宣讲84场次，引导党员干部把增强党性、严守纪律、砥砺作风贯穿始终。坚持严管厚爱结合、激励约束并重，为75名党员干部澄清正名，对838名干部开展关爱回访，进一步激发党员干部干事创业热情。

深化标本兼治 腐败治理综合效能更显著

反腐败斗争是一场攻坚战、持久战、总体战，铲除腐败滋生的土壤和条件需要系统施治、协同发力、久久为功。

过去的一年，全市纪检监察机关坚定不移推进反腐败斗争，一体推进正风反腐，深化风腐同查同治，注重标本兼治，推动形成办案、监督、治理、教育完整闭环，全市政治生态持续净化。

坚持有腐必反、有贪必肃，紧盯重点问题、重点领域、重点对象，运用“1+N”审查调查工作体系，持续深化金融、国企、能源、招投标等11个领域系统整治，以重点攻坚带动整体推进。深化风腐同查同治，建立多元拓展线索、由风及腐倒查、由腐及风倒查、数据赋能监督、以案促改促治“五项机制”，标本兼治铲除风腐问题滋生的土壤和条件。

既要严惩治，也要治根本。用好“三书两会一警示”工作制度，加强个案剖析、类案分析，精准制发纪检监察建议273份，推动建立健全制度机制，不断强化权力配置和运行制约。

做实警示教育、廉洁教育，针对基层“微腐败”编印《画说农村基层干部廉洁履行职责规定》，举办“清风传家”家庭教育家风专题报告会，组织8000余名党员

干部接受警示教育。清廉日照建设厚积成势，纵深推进6个领域清廉单元建设，培育63处市级清廉建设实践案例，以点带面形成全域推进良好局面。

坚持执纪为民 群众获得感更加充实

从守护师生“舌尖上的安全”，到筑牢养老服务的暖心防线；从盘活沉睡的集体资产，到打通农村饮水安全的“最后一公里”……全市纪检监察机关聚焦群众急难愁盼，以一个个“小切口”精准破题，用一项项“暖民心”的务实举措，推动解决一批群众反映强烈的突出问题，让人民至上的理念在监督执纪的生动实践中落地生根。

扭住责任落实“牛鼻子”，持续巩固“党委领导、政府主抓、部门落实、纪委推动、群众参与”五方联动格局。市委以上率下履行责任，市委常委会专题研究部署，市委、市政府主要领导多次作出批示。市纪委监委统筹抓总，通过制发提醒函、约谈等方式，层层传导压力，逐级拧紧责任螺丝。

办案是最直观的行动，也是最有力的震慑。制定挖线索、拓案源十项措施，多渠道挖掘问题线索。紧盯县级“主战场”，综合运用领导包案、直查直办、提级办理、交叉办案、片区协作等方式，严查快处一批侵害群众利益的“蝇贪蚁腐”，纠治了一批重点行业领域顽瘴痼疾，彰显执纪执法为民、纠风治乱为民的坚定决心。

聚焦群众关心关注问题，统筹推进全国、省级专项整治和16件具体实事，建立联合监督、联合办案组，推动部门及时整改问题，健全完善制度，以长效机制实现长治善治。以群众获得感满意度为检验整治成效标准，推动职能部门在保障民生、涉企服务等领域出台了一批有力度、有温度的政策举措，不断增进民生福祉。

抓实“三化”建设 高质量发展支撑更加坚实

规范化、法治化、正规化，是纪检监察工作高质量发展的内在要求和重要保障。

过去的一年，全市纪检监察机关持续加强自身建设，响鼓重锤、自我革命，扎实开展“纪检监察工作规范化法治化正规化建设年”行动，狠抓办案质效、能力培养和内控管理，着力锻造忠诚干净担当、敢于善于斗争的纪检监察铁军。

办案质效全面提升。完善“研、商、审、评、训”案件质量保障体系，加强审查会商和监检衔接，常态化、全覆盖开展案件质量评查和“双优”评选活动，守牢案件质量“生命线”。以效率为驱动，在全省率先开展信访举报受理程序和办理质量“双评查”，信访举报三个月办结率、查实率均位居全省前列。

能力素养持续强化。坚持以学促干，分层分类深化全员培训，加强纪法素养、通识知识、业务能力培训，举办清风大讲堂4期，开展各类专题培训23期，培训5500余人次。聚焦办案全链条，综合运用小课题专项讲授、案例解析、模拟案卷、监检法同堂培训等形式，强化干部执纪执法本领。扎实开展实战练兵，有计划地安排干部在正风肃纪反腐一线磨砺，全方位历练能力素质。

自我监督更加严格。健全内控机制，开展廉政风险排查防控，全面梳理监督执纪执法重点岗位“三清清单”，进一步规范监督员职责履行。强化严管厚爱，常态化开展政治家访，加强激励引导，多名纪检监察干部受到省级及以上表彰，干部队伍忠诚底色、奋斗状态更加饱满。

知重负重勇前行，唯实唯勤谱新篇。迈向“十五五”新征程，面对新形势新任务，全市纪检监察机关将持之以恒推进全面从严治党，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，纵深推动纪检监察工作高质量发展，为奋力谱写中国式现代化日照篇章提供坚强保障！