

广泛接受社会监督

内蒙古一医院发布“医德医风红黑榜”

本报讯（记者李玉波）近日，内蒙古医科大学附属医院开通医德医风公示栏，定期发布“医德医风红黑榜”，广泛接受社会监督。

本次专项行动全面检视整改制约医院发展的突出问题，以加强医德医风建设、提高群众就医满意度为发力点、切入点和攻坚点。为此，医院推出态度冷淡怎么改变；服务流程不合理怎么调整；就医等待时间长怎么缩短；职业行为不规范怎么摆正；群众投诉处理不及时怎么加速；关爱关心职工不够如何加强；医院文化建设跟不上时代的发展怎么破解；整治医疗领域不正之风专项行动怎样贯彻落实；医德医风长效机制如何建立等十项专项行动。

内蒙古医科大学附属医院党委副书记、院长赵海平表示，医院要做到主动出击，多渠道、多方位查找行业作风和医疗服务方面存在的突出问题，拓宽查找问题途径，深挖、广挖问题线索，发现损害群众利益的行为，做到查处一批、教育一批、警示一批，以纵向自查自纠、横向推进整改的工作方法，提升专项行动实际成效，“医院要下狠心，撕破脸，正反面一起推进”。

太阳照射造成皮肤损伤患者增加

夏日户外劳动者如何防晒护肤？

本报记者 赵黎浩

入夏以来，太阳照射造成皮肤损伤的患者逐渐增加，户外劳动者如何做好防晒，保护皮肤？云南省第一人民医院皮肤科副主任医师金以超接受《工人日报》记者采访时表示，在户外工作时“硬防晒”是关键，穿长袖衣服、打伞、戴帽子、戴墨镜、戴口罩，避免阳光直接照射皮肤。

“紫外线会杀死表皮细胞，恢复期约为两周，长期在太阳下照射还会导致痤疮、雀斑、老年斑等增多，甚至引发一些恶性病变，比如皮肤恶性肿瘤、日光性角化病、鳞癌等。”金以超说，这些都与太阳照射有关系，需要警惕。

连日来昆明艳阳高照，一些户外劳动者忽视了防晒，晚上回到家后感到皮肤火辣，并伴有灼热的疼痛。金以超建议，防晒霜要在出门前半个小时涂，在户外工作时每两个小时就要补涂一次，这样才能重复保护皮肤。在防晒霜的选择上，要看SPF值，长时间在户外工作要选数值高的。日照时间长、紫外线强的地方应选择SPF值在30倍以上的防晒霜。

晒伤分为长期效应和即时日晒伤，长期效应即皮肤会变黑、光老化、出现皱纹，胶原蛋白水分丢失，皮肤松弛等情况，这是长期积累的过程。即时日晒伤一般是在日晒行为6小时后皮肤出现红斑，会有疼痛感。

皮肤晒伤了如何修复？金以超告诉记者，对于轻度的日晒伤，可以用冷喷机或纯的冰牛奶湿敷，让皮肤降温，如果晒伤部位出现弥漫的红斑，并伴有水泡、甚至血泡等症状，需尽快就医，专业医护人员采取抽泡液、服用药物等措施进行治疗。此外，金以超还提醒，无论春夏秋冬、阴天或晴天，都会有紫外线，冬天或阴天时紫外线相对少一些，但也需要做好防晒措施。

非油炸、0反式脂肪并非真的没有脂肪，不要被商家卖点蒙蔽——

消费者应多关注食品营养成分表和配料表

阅读提示

带有非油炸、0反式脂肪、低脂等标志的食品，受到减肥减脂人群青睐。为迎合消费者，有的不属于高热量的食品，也打上了此类标语，更有商超将此举作为卖点。

本报记者 张楠

非油炸、0反式脂肪、低脂……这些词汇对于减肥减脂人群并不陌生。不知何时起，越来越多标榜健康的食品加上了这些前缀，跻身健康饮食行列。

食品中有了非油炸、0反式脂肪、低脂的加持，食用者就没有变胖或患病风险了吗？这些食品真如宣传所说那么健康？专业人士表示，非油炸、0反式脂肪并非真的没有脂肪，消费者应多关注食品营养成分表和配料表，尽量购买碳水、脂肪成分低的产品，避免长期摄入引发心脑血管疾病。

一些人习惯通过广告或博主了解食品

为控制体重，青岛姑娘程程平时购物时会专门购买明确标注非油炸、0反式脂肪类食品。但最近她看了一些科普文章才知道，非油炸、0反式脂肪并不代表没有脂肪，有的仅是商家的宣传噱头。

健身达人孙前有着3年的减肥经历，日常饮食也会倾向于低卡低脂等食物。对于近几年食品广告中频繁出现的非油炸、0反式脂肪等字样，他表示，自己虽然不具备营养学的专业知识，但也会理性判断，“比如非油炸方便面，即便油含量再低，食材本身也含有碳水、脂肪等成分，这些都是减脂的克星。”

记者发现，一些年轻人习惯通过食品广告和视频博主的介绍，来了解一种食品是否健康，但当提出如何辨别产品是否真的低脂、哪些原料含有反式脂肪等具体问题时，很多人表示不太了解。

登录网络平台，搜索非油炸、0反式脂肪等关键词，出现的商品可谓琳琅满目，

既有常见的方便面、薯片、果蔬脆，还是坚果、面包，甚至连轻食代餐、山楂糕、荞麦面这些本不属于高热量的食品，也打上了此类宣传标语。

在某大型商超，记者看到很多食品将非油炸、0反式脂肪作为卖点，设计在包装的醒目位置，超市也将此类食品摆放在热门销售区域。对此，该超市负责人表示：“年轻人是方便食品和零食的主力消费群体，他们在享受便捷的同时，对于健康饮食也很注重，非油炸、0反式脂肪的食品是很多人的首选。”

非油炸食品可能也有较高脂肪含量

油炸、反式脂肪究竟含有哪些有害成分？会对人体带来哪些伤害？青岛市疾病预防控制中心食品卫生所副所长宋旭岩介绍，油炸是一种高温加工的烹饪方式，油温过高会破坏食物中的维生素，易产生致癌物质，增加人体的油脂摄入量。反式脂肪是一种不饱和脂肪酸，大多存在于植物提炼加工出的奶油、起酥油等油脂中，长期食用不仅会导致肥胖、记忆力下降，还会增加血液浓稠度造成血栓。

“薯片、方便面、蛋糕等常见食品，普遍通过油炸和添加含有反式脂肪成分的原料提升口感。”宋旭岩介绍，近几年，随着人们健康意识的加强和国家相关标准的提高，很多商家也在不断优化加工工艺和原料成分。

记者也了解到，为保持食品酥脆的口感，很多商家即使不经过油炸处理，也会加入猪油、棕榈油、椰子油等成分，这些食品的脂肪含量都普遍较高。比如一款主打非油炸、0反式脂肪的芝士玉米脆，其脂肪含量4.4g（19%）、碳水化合物16g（70%）、钠40mg（2%），脂肪和热量都较高。

宋旭岩表示，“反式脂肪分为天然和人造两种，人造反式脂肪主要来源是经过氢化处理的植物油，其中含有反式脂肪。比如酥皮油、人造黄油、代可可脂等，这些出现在配料表中的原料都属于氢化植物油。”宋旭岩说，有些原料本身不含反式脂肪，但是经过加工和化学反应，极有可能转化成反式脂肪，长期摄入也会引发心血管等疾病。

宋旭岩介绍，全球每年有50余万人因冠心病过早死亡，而反式脂肪是罪魁祸首。世

界卫生组织号召要在2023年底消除食品工业生产中的反式脂肪，我国规定反式脂肪≤0.3g/100g可标注为0，所以即便有的产品含有相关成分，只要在标准之内也会归为0反式脂肪。

查看营养成分表避免被商家卖点蒙蔽

日常消费中，消费者应该如何规避这些陷阱，选择既便捷美味，又健康营养的减脂需求的人群，可以用橄榄油、亚麻籽油替代动物油脂，多吃新鲜的蔬菜、水果类的食物，减少油脂和盐的摄入，尽量少吃外卖、预制加工菜和高油脂高热量的食品等。

我国《食品安全国家标准预包装食品标



焕新乡村体育教育

5月25日，小学生在足球场练习足球（无人机照片）。浙江绍兴诸暨市湍浦镇中心学校依托村镇足球场、中医药文化体验中心等，开展足球、木球、五禽戏等特色项目，为体育教育注入活力。

新华社记者 翁忻昶 摄

客参与铜器制作，感受非遗的魅力。”

旅游兴疆提档升级

“目前正在进一步建设中，步道已经完工，改造后餐饮住宿将得到全面提升。”新疆额敏县野果林景区负责人告诉记者。此时的野果林景区正值花开时节，吸引众多的游客在野果林果花的芳香中尽享山之灵秀、水之清幽。

新疆地域辽阔，风光壮美，绿洲、大漠、胡杨、冰川、雪山景观各异，旅游资源数量多、类型全、分布广、品质高。近年来，新疆从完善基础设施、提升服务品质、构建“快进慢游”全域旅游交通体系等入手，打造“坐着火车游新疆”品牌，推进公路“景区景点通”，健全航空航线网络。发展旅游新业态、新模式、新产品，实施精品项目建设工程，建设一批世界级旅游景区，推动旅游多业态融合发展。

积极“引客入疆”。5月21日，“遇见油画塔城·邂逅天府成都”——2023新疆塔城地区文化旅游成都推介会在四川成都举办。

近年来，塔城地区致力于开发特色旅游资源，紧紧围绕“油画塔城”品牌，深入挖掘农牧业生态、休闲康养、民俗节庆、口岸边境和红色文化等地方特色旅游产品，积极推进旅游与多业态融合，进一步提升塔城地区旅游品牌知名度，唱响“油画塔城·文化净土·康养天堂”“文化+旅游”主旋律，构建塔城旅游业高质量发展新格局。

“年初以来最直观的感受，就是航班变多了，工作变忙碌了，这种忙碌让人倍感充实。”乌鲁木齐地窝堡国际机场运行管理委员会运行指挥中心副主任朱柏霖说。

朱柏霖感到充实的背后，是令人振奋的数据。一季度，新疆机场集团完成旅客吞吐量793万人次，恢复至2019年同期水平的94.6%。

“正如习近平主席强调的那样，中国正和远亲近邻团结协作，推动共建‘一带一路’进行得更快、更有效。”巴克塔甫说。

参加了欧亚经济论坛科教分论坛的亚美尼亚埃里温国立大学校长奥甘尼相期待拓展与中国在教育领域合作的新方式。他说，共建“一带一路”也涵盖了教育和科学领域，埃里温国立大学设置了中文课程，与中国高校建立了良好关系，未来可以探索在多边机制下开展教学合作。

合作前景非常广阔

习近平主席在致辞中说，中方愿同“一带一路”共建国和欧亚经济联盟成员国一道，继续高举和平、发展、合作、共赢旗帜，共享机遇，共克时艰，共创未来，携手谱写多极化世界文明进步新篇章。

“无论从当前出发，还是着眼于未来，中国都是欧亚经济联盟的重要伙伴，这不仅体现在各领域合作的数据上，更体现在我们互

“美丽经济”尽情绽放

追着花儿看新疆

本报记者 吴泽思 徐新星

近日，《工人日报》记者走进距新疆伊犁哈萨克自治州霍城县县城40公里处的中华福寿山景区看到，延绵起伏的青绿色山峦向远处天山雪峰延伸，山花绽放、芳香四溢，游客或走上木栈道赏山花，或站在玻璃栈道上俯瞰花谷。

山脚下的大西沟乡麻子沟村，一座座徽派风格的农家小院在绿树掩映中错落有致。村民正忙着清扫民宿小院，迎接来客。春赏花、夏避暑、秋品果、冬赏雪……得天独厚的自然条件和风光优势，让当地能够“以花为媒”，吃上“旅游饭”。

一城两风情，一街一特色，一店一故事，一步一千年……在位于新疆和田地区和和田市巴格其镇的约特干古城，人文历史、美食歌舞、旅游度假、民俗风情完美融合，再现丝绸之路古于阗的繁华盛景。

近年来，新疆各地把旅游业打造成经济高质量发展的朝阳产业，各族群众增收致富的惠民产业，以及展示团结稳定、和谐幸福、生态优良的明星产业。在资源开发、基础设施建设、品牌打造、文化深度融合及挖掘新的旅游增长点等方面系统规划，深入挖掘大美新疆的自然生态和历史人文等优势资源，丰富旅游产品供

给，让“美丽经济”在天山南北延伸。

农旅融合助力乡村振兴

“景区越来越好，来福寿山看花的游客越来越多了。”大西沟乡桃花村村民阿吉·吐逊江告诉记者，今年是他开牧家乐的第9个年头，近几年他开的牧家乐每年收入近30万元。

2019年，伊犁州霍城县大西沟乡通过招商引资创办伊犁桃缘文旅投资发展有限公司，公司于当年规划设计田园综合体项目——桃花村，项目分为民宿、花海、林果基地、龙口营地、文创基地5大板块。通过统一设计规划，该村的民宿均为徽派建筑外观，闹中显静。

大西沟乡党委书记任艺说，桃花村依托乡域桃花、薰衣草优势资源，打造集现代农业、休闲体验、特色旅游、田园景区于一体的乡村田园综合体，通过农旅融合助力乡村振兴。

2022年，霍城县投资1.2亿元，启动福寿山景区基础设施建设项目。在景区的带动下，更多的农牧民享受到“美丽经济”的红利。

桃花村是“美丽经济”的一个缩影。近年来，伊犁州围绕当地具有超长“待机”的花季等优势，大力发展赏花经济，通过提升旅游服务基础设施建设水平推动旅游业发展，打造了以杏花、薰衣草等为主题的特色乡村和各类节庆活动。

每年入春后，伊犁杏花盛开，全国各地游客涌入新疆县那拉提托尔根乡、伊宁市海棠路、伊宁县杏花园等处。游客不仅欣赏了美景，还有了全新的体验。今年“五一”期间，伊

将为欧亚经济联盟成员国的经济社会发展带来更多机遇。”

欧亚经济共同体议会大学第一副校长兰宁娜说，不少欧亚经济联盟成员国希望借助同中国的联合教育项目培养人才，这将大大促进人才流动和提高就业，推动共同发展。

开拓造福各国的“幸福路”

习近平主席在致辞中表示，今年是我提出共建“一带一路”倡议十周年。这个倡议的根本出发点和落脚点，就是探索远亲近邻共同发展的新办法，开拓造福各国、惠及世界的“幸福路”。亚欧地区国家人士表示，十年来共建“一带一路”在亚欧地区取得了累累硕果，真正造福了地区各国和人民。

曼克维奇奇认为，“一带一路”倡议为许多亚欧地区国家带来了经济快速增长，这些国家正在采取切实可行的步骤推动共建“一带一路”，不仅取得了非常具体的成果，而且未来前景广阔。

水利部：到2035年基本形成国家水网总体格局

本报北京5月26日电（记者蒋嵩）今天，国新办举行“加快推进国家水网建设 提高国家水安全保障能力”新闻发布会。水利部部长李国英在会上表示，到2035年，要基本形成国家水网总体格局，国家水网主骨架和大动脉逐步建成，省市县水网基本完善，构建与基本实现社会主义现代化相适应的国家水安全保障体系。

国家水网是国家基础设施体系的重要组成部分，是系统解决水灾害、水资源、水生态、水环境问题，保障国家水安全的重要基础和支撑。

李国英表示，5月25日，党中央、国务院印发《国家水网建设规划纲要》，这是当前和今后一个时期国家水网建设的重要指导性文件。

《国家水网建设规划纲要》明确，要以全面提升水安全保障能力为目标，加快构建“系统完备、安全可靠，集约高效、绿色智能、循环畅通、调控有序”的国家水网，为全面建设社会主义现代化国家提供有力的水安全保障。

《国家水网建设规划纲要》还明确了国家水网总体布局和重点任务。

首先是加快构建国家水网主骨架。国家水网主骨架由主网及区域网组成。其中主网是以长江、黄河、淮河、海河4大水系为基础，以南北水北调东、中、西3线工程为输水大动脉，以重大水利枢纽工程为重要调蓄结点的流域区域防洪、供水工程体系。未来根据国家长远发展战略需要，逐步扩大主网延伸覆盖范围，与区域网互联互通，形成一体化的国家水网。

其次是畅通国家水网大动脉。充分发挥长江、黄河等国家重要江河干流行洪、输水、生态等综合功能，加快完善南北水北调工程总体布局，扎实推进南北水北调后续工程高质量发展。

第三是建设骨干输排水通道。合理布局建设一批跨流域、跨区域重大水资源配置工程和江河防洪治理骨干工程，形成南北、东西纵横交错的骨干输排水通道。

第四是统筹发展和安全，从完善水资源配置和供水保障体系、流域防洪减灾体系、河湖生态系统保护治理体系3个方面，作出了国家水网建设重点工程布局。

此外，还明确了国家水网高质量发展要求和保障措施，确保如期完成确定的目标任务。

“背包办”打通服务群众“最后一公里”

本报讯 “真的太感谢你们了，帮我家解决了难题。”近日，黑龙江省鸡西市滴道区行动不便的居民崔某伦，手里拿着新的身份证激动地到上门办证的民警说。

为打通服务群众的“最后一公里”，鸡西市公安局滴道公安分局成立了“背包办”服务队，提供上门服务、预约服务、绿色通道等服务项目。他们将公安户籍业务前移至偏远乡村、困难群众家中，为困难群众上门解决办证需求，成为群众身边的警务服务“窗口”。（张超）

（上接第1版）

在论坛现场聆听了习近平主席致辞的俄罗斯-亚洲工业家和企业家联盟主席曼克维奇奇说，作为长期从事地区经贸合作的商界人士，“我们能切身感受到中国发展给亚欧地区各国带来巨大机遇，5月18日至19日在中国西安举行的中国-中亚峰会、5月23日至24日俄罗斯总理米舒斯京访华等活动取得的丰硕成果就是最好的例证”。

“习近平主席的致辞显示了中国对加强与亚欧地区国家合作的高度重视。”吉尔吉斯斯坦政治学家巴克塔甫说，“欧亚经济联盟不少成员国也是上海合作组织成员国，同中国有着密切联系。中国将为欧亚经济联盟的发展提供更多动力。”

俄罗斯银行协会副主席普列克辛对中国发展进步有切身感受。他说，1988年，他首次访问中国，之后的30多年里，他经常访问中国。“中国拥有广阔市场，在国际市场的影响力不断增强。与中国深化贸易、金融合作