

扩内需政策料加码 物价水平有望企稳回升

用好「四下基层」这个传家宝

政府每一项政策落地和每一项工作推进的实践中,让干部做到心中有群众、工作有头绪、做事有分寸、协调有办法,形成上下齐心、同心同德、团结奋斗的局面。

“四下基层”的出发点和落脚点,是为民服务解难题。践行“四下基层”,要怀着“一枝一叶总关情”的真挚感情,俯下身子、迈开步子,下沉和深入一线,和群众面对面说话、心贴心交流。要到矛盾多、意见大、群众反映强烈的地方去,什么事“烦”就列入问题清单,什么事“难”就纳入攻坚范畴,什么事“重”就纳入重点督办,什么事“急”就纳入快速反应,什么事“新”就纳入跟踪问效。和群众一起想、一起谋、一起干,让群众一起评、一起议,把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上,持续提升人民群众的获得感、幸福感、安全感,为经济社会高质量发展破除障碍、注入动力。

“四下基层”之所以历久弥新,在于它蕴含着非凡的实践伟力,形成了一整套严密的工作机制,实现干部下基层常态化、长效化。在全国推广“四下基层”之际,广大党员干部要以主题教育为契机,结合实际、因地制宜,不断丰富“四下基层”的内容、载体、形式和方式方法。让“四下基层”成为密切干群关系的“连心桥”、砥砺干部作风的“磨刀石”、推动高质量发展的“金钥匙”。

中国经济网

宣传党的路线、方针、政策下基层,调查研究下基层,信访接待下基层,现场办公下基层,这是习近平同志在福建工作期间大力倡导并身体力行的工作方法、工作制度。35年来,“四下基层”所蕴含的精神要求以及贯穿其中的领导方法、思想方法、工作方法历久弥新,不断被各地学习推广、深化运用,成为走好新时代党的群众路线的宝贵经验。践行“四下基层”,是正在开展的第二批主题教育的重要抓手。

“四下基层”是新时代实干兴邦的传家宝。实干兴邦,实字当头。“实”的根本在于立足实际、贴近实际、了解实际、解决实际问题,其最直接、最有效的工作路径就是“四下基层”。“四下基层”下的是基层,抵达的是民心,夯实的是根基。只有走入基层、融入百姓,把党之大计同民之大利结合起来,把“国之大事”和基层实情协调起来,才能贯彻好党的路线、方针、政策,才能解决好基层群众的急难愁盼问题,一把钥匙开一把锁的精准举措落实和推动各项工作。

“四下基层”蕴含着科学的方法论。“宣传党的路线、方针、政策下基层”是从“声边”到“身边”,“调查研究下基层”是化“脚力”为“能力”,“信访接待下基层”是变“坐诊”为“出诊”,“现场办公下基层”是从“机关会场”到“基层现场”。“四下基层”,就是要在党和

国家统计局日前发布数据显示,11月,全国居民消费价格指数(CPI)同比下降0.5%,环比下降0.5%;全国工业生产者出厂价格指数(PPI)同比下降3.0%,环比下降0.3%。

专家表示,近期食品、能源等价格波动下行等因素,致CPI和PPI增速均有所回落。未来,扩大国内需求的政策有望进一步发力,随着食品供给扰动减弱、需求季节性回升及相关政策进一步显效,物价水平将逐步企稳回升。

CPI同比有所下降

“11月,受食品、能源价格波动下行等因素影响,CPI有所下降;扣除食品和能源价格的核心CPI同比上涨0.6%,涨幅与上月相同,继续保持温和上涨。”国家统计局城市司首席统计师董莉娟表示。

从同比看,CPI下降0.5%。“同比降幅比上月扩大0.3个百分点,主要是能源价格同比由涨转降,对CPI同比的下拉影响比上月增加0.19个百分点所致。”董莉娟表示,非食品中,能源价格由上月上涨1.2%转为下降1.3%;食品价格下降4.2%,降幅扩大0.2个百分点,其中猪肉价格下降31.8%,降幅扩大1.7个百分点。从环比看,CPI下降0.5%。“环比下

降主要是天气偏暖农产品供应充足、国际油价下行和出行等服务消费需求季节性回落影响。”董莉娟说,11月食品价格环比下降0.9%,降幅超季节性水平(近十年同期平均水平)0.8个百分点,影响CPI下降约0.17个百分点。其中,生猪出栏量有所增加,加之天气偏暖部分腌腊需求延后,猪肉价格超季节性回落,下降3.0%。

“11月,CPI环比、同比均有所回落,主要原因是食品价格下行偏快,以及国际原油价格下跌。”东方金诚首席宏观分析师王青说。

猪肉价格方面,民生银行首席经济学家温彬分析,受产能去化偏慢、供给充足,以及下游需求旺季不旺等因素影响,11月猪肉价格保持低迷,依旧是拖累食品价格的最主要因素。

多位专家表示,未来扩大国内需求政策有望进一步加力,促进消费和内需稳步修复。光大银行金融市场部宏观研究员周茂华认为,从物价数据对政策指引来看,需求端政策有望继续保持积极取向。温彬表示,应发挥消费拉动经济增长的基础性作用,通过增加居民收入扩大消费,通过终端需求带动有效供给,把实施扩大内需战略同深化供给侧结构性改革有机结合起来。

展望未来,王青预计,伴随“猪肉

期”逐步走出底部,居民消费进一步修复,2024年CPI同比中枢有望从今年0.4%左右的低位,逐步回升至1.3%左右。财信研究院副院长伍超明表示,在居民需求有所恢复和年底出行需求增加的影响下,未来核心CPI有望企稳回升。

PPI环比由平转降

董莉娟表示,11月,受国际油价回落、部分工业品市场需求偏弱等因素影响,全国PPI环比由平转降,同比降幅扩大。据国家统计局测算,在11月3.0%的PPI同比降幅中,翘尾影响约为-0.5个百分点,上月为-0.4个百分点;今年价格变动的新影响约为-2.5个百分点,上月为-2.2个百分点。

从环比看,PPI由上月持平转为下降0.3%。其中,生产资料价格由上月上涨0.1%转为下降0.3%;生活资料价格下降0.2%,降幅比上月扩大0.1个百分点。“国际油价下行,带动国内石油和天然气开采业、石油煤炭及其他燃料加工业价格分别下降2.8%、2.5%,合计影响PPI环比下降约0.13个百分点,占总降幅的四成多。”董莉娟说。

从同比看,PPI下降3.0%,降幅比上月扩大0.4个百分点。其中,生产资

料价格下降3.4%,降幅扩大0.4个百分点;生活资料价格下降1.2%,降幅扩大0.3个百分点。主要行业中,石油和天然气开采业价格由上月同比上涨转为下降;煤炭开采和洗选业、非金属矿物制品业、石油煤炭及其他燃料加工业价格同比降幅均扩大;化学原料和化学制品制造业、黑色金属冶炼和压延加工业价格同比降幅均收窄。

温彬分析,11月PPI同比降幅连续第二个月扩大,主要原因在于:一方面,国际大宗商品价格回落传导至国内;另一方面,国内下游需求复苏有所反复,在一定程度上阻碍了PPI回升。同时,去年同期PPI环比上行,也抬升了本月的同比基数。

温彬预计,年内我国工业企业需求将保持回暖趋势,但由于全球经济减速导致的外部通胀输入减弱,且外需短期回暖相对温和,PPI同比仍将在一段时间内处于负值区间。

中信证券固定收益研究团队认为,在“着力扩大国内需求、形成消费和投资相互促进的良性循环”要求之下,未来,随着重大项目建设稳步推进,水泥和黑色金属加工业等建材价格有望上涨,预计中长期内物价数据呈现回升向上的变化趋势。 中国证券报



亚洲首艘圆筒型“海上油气加工厂”在青岛完成主体建造

2023年12月6日,由我国自主设计建造的亚洲首艘圆筒型“海上油气加工厂”——“海洋石油122”浮式生产储卸油装置(FPSO)在青岛西海岸新区完成主体建造。“海洋石油122”主体最大直径约90米,总重约3.6万吨,设计排水量10万吨,最大储油量达6万吨,设计寿命30年,可连续在海上运行15年不回坞。 人民网

国家疾控局:规范佩戴口罩预防呼吸道传染病

科学佩戴口罩是呼吸道传染病防控的有效措施。如何科学佩戴口罩预防呼吸道传染病?日前,国家疾控局制定印发《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)》,指导公众科学规范佩戴口罩,防控多种呼吸道传染病传播,有效保护公众健康。

冬季来临,各类呼吸道疾病进入高发期。根据指引,呼吸道传染病的常见病原有新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等,主要通过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。

哪些情形或场景应佩戴口罩?

指引明确,应佩戴口罩的情形或场景主要有以下四类,包括存在呼吸道传染病传播风险的情形,如新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染等呼吸道传染病感染者或有相关症状者前往室内公共场所或与其他人员近距离接触(距离小于1米)时应佩戴口罩;处于感染风险较高的情形或场景,例如前往医疗机构就诊、陪诊时;防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景,如在呼吸道感染病高

发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时应佩戴口罩;防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景,在呼吸道感染病高发期间,养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校等重点机构的公共人员,在工作期间应佩戴口罩,保护重点人群免受感染。

哪些情形或场景建议不佩戴口罩?

指引明确,建议不佩戴口罩的情形或场景主要有以下三类,包括进行体育锻炼时;处于感染风险较低的情形或场景时,例如在露天广场、公园等室外场所;部分不适合佩戴口罩的人群,例如3岁及以下婴幼儿。

如何选择佩戴合适类型的口罩?

指引明确,呼吸道感染患者或呼吸道感染症状者建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩,其他人建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩;儿童建议选用儿童卫生防护口罩。 新华网

关系的好坏取决于相处模式的好坏

结婚3年,我却在自己的婚姻里逐渐与幸福隔绝。如果你的婚姻也踏入泥淖,希望我的经历能给你一些帮助。

我对老公已丧失期待

婚姻是一个大议题,每个人有不同经历,不同感受,也面临着各类不同问题。

最近,我发现自己总感到压抑、疲惫、不舒服,无法集中注意力。我心里知道,这些和老公对待我、对待家庭的态度有很大关系。

比如:他赚的钱几乎不给我;我做家务时,他一点忙都不帮,就在一旁玩手机;看着他每天不求上进的样子,我担心他无法承担家庭责任;回到家,他明明有空闲,却从来不主动陪孩子……这些说大不大、说小不小的事,总会引起我的情绪。

后来,我认为这个人根本靠不住,对他和婚姻完全没有了期待。有时我甚至想,如果没结婚,生活反倒没那么多糟心事,我会过得更好。但离婚我也做不到,因为不想伤害孩子。每天我都感觉自己被困住了,沉没其中,孤独一人。我尝试过很多自救方法,如运动、看婚姻情感类书籍、和朋友聊……然而,作用微乎其微。一次小冲突,就能让我的情绪决堤,先前的所有努力都白费。

一天晚上,我和婆婆起了口角,老公在一旁沉默不语。那一刻,我彻底绝望了。第二天,我预约了心理咨询师。

反思对婚姻的认知和态度

在咨询室里,迎接我的是一名40岁左右的女性咨询师。简单的几句开场白,我已经感受到被重视和尊重。这种感受让我瞬间放松下来,快速建立起对咨询师的信任,于是敞开心扉讲述婚姻中的一地鸡毛。

从坐月子起,我就对老公失望了。生孩子是女人一生中重要的一关,我是剖宫产,产后伤口脂肪液化,痛苦难忍。我期待在最脆弱的时间里能够被细心呵护,但事与愿违。从生孩子到坐月子的种种小事,老公都听婆婆的指挥。我想请个月嫂,婆婆不让,说那是浪费。在照顾孩子上,他也只听从婆婆的,从不考虑我的感受,这些都让我感到莫大的伤害与不安。

最离谱的是,坐月子期间,每天跑到医院处理伤口,对我已经是生理和心理的双重折磨,却还被婆婆指着鼻子骂,她让我把孩子留下,想滚哪儿就滚哪儿去。

从小到大,我都是乖乖女,从来没和人红过脸,也没遭受过这种攻击和侮辱。所以那一瞬间,我居然想不到一句反驳的话。这种伤害不断在我的脑海里重现,一年多过去,我还是无法忘记。而老公的态度彻底凉了我的心。在我受了委屈和伤害时,他没有一句安慰。婆婆到处在亲戚面前讲我的不好时,他更是懦弱沉默。虽然我努力想去忘记这些糟糕的经历好好过日子,但心底总有压下去又升起来的情绪。

咨询师待我情绪恢复平静后,用她的分析为我打开了一些新的认知。

首先,看起来婆婆针对我,其实更多是在控制我老公。儿子如果脱离了

母亲的控制,母亲就会有不安全感,有被夺去权力的感觉。

其次,是我给了别人随意践踏我尊严的机会。我得自己先设立好界限,别人才会知道我的底线。

第三,引领我看到自己在关系中的行为模式。她发现我在和老公的相处模式里,一直带着委屈的情绪。另外,老公过分爱护自己的行为,可能是因为他平时感受不到爱,一个人只有内心匮乏才有能力给予别人爱和关心。

咨询师的分析给了我很大震撼,我以前从未考虑过这些问题。老公确实有一种强烈的不安全感,也许是他的原生家庭让他带着创伤长成了如今的样子。在我抱着委屈不满的情绪和他相处时,这些感受都被我屏蔽了,我看到的只有缺点和不足。

咨询师进一步分析道:“从讲述中,我看到你和老公的对话是一种攻击和防御的行为模式。而有创伤的人,在被人否定、被人指责时的第一反应就是警戒起来,开始防御。”

我反思自己对婚姻的态度,和老公说话时,确实几乎没有好好交流,只是发脾气。每次看到不满意的地方就下意识地指责他。他虽然沉默,但行为上仍然我行我素。在咨询师的指点下,我才发现了事情背后的真相。

帮我找到关系的本质

结束咨询后,我对我们的情感与婚姻都有了更多的认知和反思。

其一,我认识到婚姻需要设立规则和边界,需要自己设定边界。如果我想要得到自己期望的结果,就要寻找正确的方法去达到。我连第一步的

要求和沟通都没去做,就不要责怪他人没达到要求。

其二,关系的好坏,往往取决于相处模式的好坏。我的沟通模式是否激起了对方的防御和反击?怎样才能达到更好的沟通效果?是我应该认真思索的问题。

此后,我便将这些启发与反思运用在现实生活中。

一天,老公又冲动消费买了一台电脑。如果是以往,我的直接反应一定是骂他:“你脑子坏了吗?家里有电脑,为什么又买一台?你这么自私,从来不考虑老婆孩子!”接下来,他会什么都不说走进房间,重重关上房门。两个人都置了一肚子气,问题也没解决。而这次,我一改往常的说话方式。

我:“老公,你会不会有点冲动?我们不是去年才买了电脑?你不是看中了宣传的新功能,才想换的?”

他:“不是,我是看到这个机型硬件特别好,到时候儿子上网课时就用得上了。”

我:“原来你是这么想的,但儿子上小学还得两年后,电脑更新换代那么快,儿子要用时可能又更新了。现在买是不是有点浪费?”

他:“也是,没想到这一层。但我都下单了……”

我:“没事,找客服,如果发货了就拦截退回,如果没发货正好,退单。”

他:“行,再过两年给他买。”

最后,结果正如我期待的一样,我们达成了共识,既没有无休止的争吵,也没有把钱花在不必要的支出上。当然,我不知道是否每一次沟通都会达到如此效果,但我们迈出了第一步。我知道,我们的相处模式改变了,关系也将会慢慢朝更好的方向发展。 中国妇女报

你做的这10件事正在破坏免疫力

呼吸道疾病横行,自身免疫力就是最好的防护服。盘点10件破坏免疫力的事,快来自查,看看您有没有做过?

睡眠不足

睡眠不足会让你更容易感染病毒或病菌,而且一旦感染,您可能需要更长的时间才能康复。这是因为您的身体无法制造出足够多的抗感染细胞和抗体,因为只有睡眠时,身体才会释放某些有助于免疫系统的蛋白质(细胞因子)。

焦虑

只要有焦虑的想法,就会在短短30分钟内削弱免疫反应。持续的压力会造成更大的伤害,使您更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

缺乏维生素D

强健的骨骼和健康的血细胞都需要维生素D,此外,维生素D还有助于增强免疫系统。鸡蛋、多脂鱼以及牛奶和谷物等强化食品中都含有维生素D。阳光是另一个重要来源。在夏天,通常每周2-3次,每次在手、脸和胳膊上晒5-15分钟就足够了。在冬天,需要的时间更长一些。

蔬菜和水果吃太少

这些食物可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞;新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌、β-胡萝卜素、维生素A、C和E以及健康身体所需的其他营养素。植物性食物还含有纤维,有助于降低体内脂肪比例,从而增强免疫反应。

高脂食物吃太多

油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌平衡。选择不加糖的低脂奶制品,以及海鲜、火鸡和鸡肉等瘦肉蛋白,或者切去明显脂肪的瘦牛肉。此外,肥胖似乎更容易患流感和其他感染,如肺炎。

阳光可以激发免疫系统中被称为T细胞的免疫细胞,帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处,比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质,呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

很少户外活动

阳光可以激发免疫系统中被称为T细胞的免疫细胞,帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处,比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质,呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

吸烟

香烟、咀嚼烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会,而且,除尼古丁外,电子烟液体中的其他化学物质也会抑制免疫反应。

过量饮酒

只要过量饮酒一次,就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小时。长期过量饮酒会削弱身体的自我修复能力,从而增加患肝病、肺炎、肺结核和某些癌症等疾病的风险。最好不喝酒,如果饮酒,女性应限量控制在每天一杯,男性应控制在每天两杯。

悲伤

有证据表明,悲伤,尤其是持续很长时间的悲伤,会抑制人体的免疫力。这种影响可能会持续6个月,如果悲伤很深或无法缓解,则可能会持续更长时间。

缺乏运动

经常进行有氧运动有助于人体抵抗病毒和细菌引起的疾病,这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动,这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。科学家们仍在继续研究运动到底是如何帮助增强免疫系统的。 北京青年报

