

近年来几次健康体检，都被查出胆固醇偏高、轻度脂肪肝之类“小毛病”。每次医生解读体检报告单，总会认真叮嘱：平时要管住嘴、迈开腿。道理虽懂，可就是不能真正管住、迈开，更难以坚持不懈、久久为功。

“管住嘴，迈开腿”，乃养生箴言，蕴含着能量平衡、代谢调节的科学道理。其关键在于控制能量摄入，尤其是高糖、高脂肪的食物摄入，同时以运动增加能量消耗，减少脂肪累积，给体内的“坏脂肪”来个“节源开流”，从而降低罹患脂肪肝、心脑血管疾病的风险。

忽然想到，若将“管住嘴，迈开腿”比作廉政勤政，也颇为妥帖。“管住嘴”，可诠释为廉政中的克制贪欲、严守法纪。“迈开腿”，可比拟为勤政中的深入实际、奋发作为。假如一个官员能够“管住嘴”和“迈开腿”，或可成为一个廉政勤政、政治生命健康而充满活力的好官员。

“管住嘴”，看似容易，实则很难。人之口舌，生而贪食，贪恋盘中美味，贪图杯中美酒，庶成贪欲之渊藪。管不住嘴，是当下不少官员违规违纪的缘由之一。清廉的堤防溃于蚁穴。正是酒席上的推杯换盏，每每使公权的堤坝悄然坍塌。不少腐败，从“舌尖上的腐败”开始并蔓延。当然，要做到清正廉洁，仅仅管住嘴是远远不够的，还要管住手——不乱伸、不乱拿，更要管住心——不迷失、不忘本，始终坚持

『管住嘴，迈开腿』

一心为民、一心为公，祛除非分之想，经得起各种诱惑和考验。如果说“管住嘴”是固本清源，那么“迈开腿”则是舒筋活血。养生之道，在于气血畅通、筋骨强健，皆赖一个“动”字。养生如此，为政亦然。为政者若久困于文山会海，深锁于官衙深院，则如树根离土，必会逐渐衰弱。迈不开腿，所谓“调研”就会沦为走马观花，“下基层”或会异化成形式主义表演，汇报材料里描绘的美丽场景，很可能是精心粉饰的空中楼阁。而真正“迈开腿”的勤政，必然是双腿深深扎进土地，身上沾满烟火气，具有洞察世情、解题答题的能力。焦裕禄跋涉在兰考的风沙盐碱地上，孔繁森踏过雪域高原的沟沟坎坎。“涉浅水者得鱼虾，涉深水者得蛟龙。”唯有脚踏实地、身临其境，才能体察民情、体恤民疾；只有抛洒心血、挥洒汗水，方知“急难愁盼”如何化解。

“管住嘴”与“迈开腿”同等重要，不可或缺。光“管住嘴”，清廉自守却少有所为，所守之“清”或成僵化枯槁的死水。仅“迈开腿”却心中无戒尺、嘴上无节制，所举之“勤”则易滑向劳民伤财的歧途。唯有二者紧密结合、相互砥砺，廉政清明之气方可浩荡不息，勤政务实之风才能发扬光大。正如树木生长，根系深扎以汲取养分，枝叶劲舞以拥抱阳光，即“本固而后枝荣，根深方能叶茂”。

人民日报

眼睛闹脾气 警惕脑梗搞突袭

都说眼睛是“心灵的窗户”，但从医学视角看，它也是大脑疾病的“监视器”。今天，北京地坛医院神经外科主任医师冯恩山就帮大家揪出那些藏在眼睛变化里、脑梗发出的预警信号。

视力异常背后的大脑危机

72岁的王阿姨最近几年爱上了玩手机，平时刷刷新闻，看看小视频，一刷起来就是大半夜都不舍得放下。有一天，王阿姨突然觉得左眼有点模糊，像是眼睛上蒙了一层雾。她抬手揉了揉眼睛，情况似乎好了一点，就这样左眼视物模糊反复了好几次。一周后，王阿姨正刷着视频，左眼眼前猛地一暗，仿佛有人拉上了窗帘，右手拿手机也拿不稳了，她慌忙闭眼歇了几分钟，再睁开时，眼前又清亮了。之后的某一天王阿姨在厨房做饭时，右侧身子猛地一沉摔倒了，话也不会说了，被送往医院确诊为急性脑梗死，右半边身体瘫痪。

冯恩山介绍，像王阿姨这样的情况并非个例。研究表明大约20%—50%的脑梗死患者在发病前可能会出现明显的眼部异常信号。这些信号可能是“一过性的短暂出现，也可能是长期累积的血管损伤”。眼底血管病变与脑梗死风险之间高度相关，眼底的血管病变越严重，脑部的小血管病变也严重，患者的神经功能受损越严重，致残率越高。

眼睛为啥是脑梗的“显示器”

为什么眼睛能成为脑梗的“显示器”呢？冯恩山介绍，眼睛和大脑在胚胎发育时期就是一体的，它们就像一对亲密无间的“孪生兄弟”，结构上，眼睛和大脑共享一张“血管地图”，眼睛和大脑的供血来源于同一套血管系统，眼动脉直接起源于颈内动脉，为眼球供血。当颈动脉或颅内血管发生狭窄、栓塞时，眼动脉供血不足会引发眼部症状，如短暂性黑朦。另外，眼底血管与颅内小血管具有“同质性”，眼底血管的变化间接反映了颅内血管的变化。而且眼底是人体中唯一能够通过肉眼直接看到血管走行的部位，对此部位进行拍照，可集中观察照片中的动脉、静脉和毛细血管。

所以说，眼睛不仅是心灵的窗户，也是大脑的窗口，眼睛更是脑梗以及其他大脑疾病的“显示器”。很多时候，脑梗真正的“前奏”，不是突然晕倒或者口齿不清这些明显的症状，而是眼睛出现的那些模糊、黑朦、重影等看似无关



四个眼部暗号或是脑梗前兆

现在人们的生活节奏普遍很快，压力山大，再加上外卖、熬夜等不良生活习惯不断，脑梗再也不是老年人的专利。年轻人患病的例子越来越多，而且很多时候脑梗前，身体给的信号并不明显，反倒是在眼睛这里容易显露迹象。冯恩山提示，眼部出现这4种表现，有可能是脑梗发出的危险信号。

单眼黑朦单眼突然性眼前发黑或视力丧失，很快又能完全恢复，持续时间一般数秒至数分钟，提示一过性的脑缺血发作。如果这种单眼黑朦反复出现，这是颈动脉狭窄或微栓塞的典型信号。

日常生活中，我们久蹲之后突然站立也会出现眼前发黑，但通常为双眼发黑，和脑血管疾病常引发的单眼一过性黑朦不同。

视野缺损双眼同一侧视野缺损，比如右眼右侧视野及左眼鼻侧视野缺损，提示枕叶梗死。患者往往会因为这种视野缺损，频繁碰撞一侧物体，比如总撞到左边门框。

视物重影突发双眼视物重影，遮盖单眼后症状消失，可伴眼睑下垂、瞳孔不等大或眼球运动受限，部分患者伴随眩晕及肢体共济失调，这是脑干梗死的信号。

眼球震颤小脑或脑干梗死可引起不自主眼球摆动，注视固定目标时加重，可伴有恶心、呕吐及肢体共济失调。

此外，除了上述提到的视力异常之外，还有以下表现，也可能与大脑疾病有关：眼皮下垂（眼皮耷拉）、怕光、眼皮跳动异常、眼球胀痛等症状。其中比较常见的是眼皮下垂，一部分是由于老年人眼皮脂肪少引起的，另一部分则是由于负责眼皮抬起的动眼神经受损了。

这种眼部不适优先挂神经内科

神经内外科和眼科在疾病上的交叉非常多，很多人发现了异常的眼睛提示信号，却不知道该怎么办，挂哪个科室的号，做哪些检查可以进一步确诊。

冯恩山表示，要是眼睛只是偶尔不舒服，比如出现了视物模糊、畏光、流泪等眼部症状，首先去眼科排查眼科疾病。如果患者眼部症状突发、反复发作，还伴随着头晕、肢体麻木、言语不清等情况，需立即就医排查脑病病变。这时，建议优先挂神经内科或急诊科，检查包括头CT或MRI、颈部血管超声、经颅多普勒检查等。

冯恩山提示，脑梗治疗的“黄金时间窗”从症状出现开始只有4.5小时。在这个时间内及时治疗，患者恢复的机会更大。千万不能以为只是普通眼病，而就误了最佳的救治时机。所以说，当你的眼睛突然“看不清”了，可别掉以轻心，它可能比你想象的要危险得多！北京青年报

行业、交易主体“双扩围” 碳市场建设“路线图”出炉

8月25日，中共中央办公厅、国务院办公厅对外公布《关于推进绿色低碳转型加强全国碳市场建设的意见》（以下简称《意见》）。《意见》提出，到2027年，全国碳排放权交易市场基本覆盖工业领域主要排放行业，全国温室气体自愿减排交易市场实现重点领域全覆盖。到2030年，基本建成以配额总量控制为基础、免费和有偿分配相结合的全国碳排放权交易市场，建成诚信透明、方法统一、参与广泛、与国际接轨的全国温室气体自愿减排交易市场，形成减排效果明显、规则体系健全、价格水平合理的碳定价机制。

碳市场是利用市场机制积极应对气候变化、加快经济社会发展全面绿色转型的重要政策工具。目前，我国已建立重点排放单位履行强制减排责任的全国碳排放权交易市场和激励社会自主减排的全国温室气体自愿减排交易市场，已有电力、钢铁、建材、有色四大行业纳入全国碳市场。2025年政府工作报告提出，“扩大全国碳排放权交易市场行业覆盖范围”。《中共中央 国务院关于全面推进美丽中国建设的意见》也

对全国碳市场建设作出全面部署。

围绕加快建设全国碳排放权交易市场，《意见》提出扩大全国碳排放权交易市场覆盖范围。根据行业发展状况、降碳减污贡献、数据质量基础、碳排放特征等，有序扩大覆盖行业范围和温室气体种类。

中国宏观经济研究院能源研究所研究员田智宇表示，我国计划稳步扩大碳市场覆盖范围，体现了绿色低碳发展的战略定力。我国走绿色转型之路是长远之策，《意见》体现了要素市场化配置改革的决心，建设全国统一、竞争有序的碳市场将持续推进。

“扩大行业覆盖范围可以更好地发挥碳市场的减碳效果。”清华大学能源环境经济研究所所长张希良表示，将更多行业纳入全国碳市场，有助于形成反映全社会碳排放成本的碳价信号。这一信号具有双重作用：一方面，能够引导全社会低成本减排；另一方面，能够引导公共和私人金融资源流向节能减碳领域，促进绿色低碳技术创新。

着力提升碳市场活力一直都是市场关注重点，《意见》也从丰富交易产品、

拓展交易主体等多个维度作出部署。

在丰富交易产品方面，《意见》提出，稳步推进金融机构探索开发与碳排放权和核证自愿减排量相关的绿色金融产品和服务，加大对温室气体减排的支持力度。建立完善碳质押、碳回购等政策制度，规范开展与碳排放权相关的金融活动，拓展企业碳资产管理渠道。

围绕扩展交易主体，《意见》提出，支持银行等金融机构规范开展碳质押融资业务，稳妥推进符合要求的金融机构在依法合规、风险可控前提下参与全国碳市场交易，适时引入其他非履约主体。全国温室气体自愿减排交易市场逐步引入符合条件的自然人参与交易。

中央财经大学绿色金融国际研究院院长王遥表示，进一步激活碳市场金融属性、发挥市场机制助力社会整体减排成本降低，是碳市场发展的重要方向。

“探索碳质押等碳金融衍生品，扩大碳市场交易的参与者范围，有利于吸引具有丰富投资经验和资金实力的各类市场主体参与交易。同时，碳金融衍生品的逐步完善和规模化发展，可以较好

服务于强制碳市场下控排企业的远期履约需求，有效对冲碳价波动风险，控排企业将更加积极主动地寻求合适碳价下的配额交易机会，合理分散和转移风险，保障企业自身的经营稳定性。这将有效缓解碳市场潮汐效应。”王遥指出。

目前，全国碳排放权交易市场已完成三个履约周期的配额交易与清缴工作。8月25日，全国碳市场综合价格行情显示，开盘价70.20元/吨，最高价70.69元/吨，最低价70.03元/吨，收盘价70.34元/吨，较前一日上涨0.06%。2025年1月1日至8月25日，全国碳市场碳排放配额成交量59665129吨，成交额4404659467.75元。

中国银行研究院高级研究员赵廷辰表示，需求放缓叠加供给预期增加等因素共同作用使碳价格较此前高点出现回落，但长期来看碳价格稳中有升概率较大。后续，随着我国“双碳”目标的持续推进、行业扩容的逐步实施、市场活力的持续提升以及全球碳市场的联动影响，碳价稳中有升的趋势较为明确。

经济参考报



在建世界第一高桥——贵州花江峡谷大桥顺利完成荷载试验

8月25日，在建世界第一高桥——贵州花江峡谷大桥荷载试验顺利完成，通车在即。在静力荷载试验过程中，96辆总重达3300吨的重型大货车分批驶上桥面，对大桥进行了一次全面而严格的“体能测验”。荷载试验顺利完成，标志着大桥通过了通车前的“关键大考”，有望于9月下旬宣布通车。花江峡谷大桥于2022年1月开工建设，是贵州六枝至安龙高速公路的控制性工程，全长2890米，主桥跨径1420米，桥面到水面高度625米。花江峡谷大桥建成后，主桥跨径将居山区桥梁跨径世界第一、桥梁高度将居世界第一。

新华社

骗子盯上“新能源汽车” “风口”上的投资需擦亮双眼



以投资充电桩的名义搞“老鼠会”；自称与名企、知名高校有合作；打着国家政策旗号炒作“高大上”的概念……近日，海口市中级人民法院发布了一起以投资“新能源汽车充电桩”为噱头非法吸收公众存款、集资诈骗犯罪的典型案例，其中不少新的作案手法值得关注。

该案让2000余名投资者的3亿元资金血本无归。办案民警和法官提醒，当前不少职业骗子利用新能源、光伏等新兴产业设计骗局，“风口”上的投资需擦亮双眼。

从空壳公司到收购真公司 真假交织设骗局

“新能源汽车现在很火，搞不好是一个生财之道……”2021年，身在杭州的主犯之一张某锦跑到上海，找到“好搭档”高某罡，琢磨打着“新能源”旗号非法集资。

两人一拍即合，盘算《海南省清洁能源汽车发展规划》里有不少“机会”，决定来海南“干一票大的”。

2021年5月，两人通过购买空壳公司，在海口注册了全享通（海南）能源科技有限公司（下文简称“全享通公司”），以传销模式售卖新能源车充电桩，并在多个省份建立了运营中心。

疯狂敛财引起海南相关部门注意。为避免风头，张某锦、高某罡又收购了杭州一家新能源网约车公司，将投资充电桩置换成投资新能源网约车，后两人相继离开海南。2022年6月，公司主要人员基本转移至杭州，继续诱骗投资者再投资。

海口市公安局经侦支队办案民警曾轶告诉记者，该团伙反侦察意识很强，团伙骨干分子在公司运营期间全部使用假名，组织架构也层层叠套、真假交织。直到从涉案公司一笔67万元购车款找到突破口，锁定了车主高某罡，办案人员才得以摸清该犯罪团伙的主要成员和组织架构。

2022年12月，海口市公安局在全国多地开展集中统一收网行动，成功打掉这个犯罪团伙。

公安机关查明，截至2022年6月，全享通共售出充电桩近2万台，共吸收投资人资金11亿余元，其中约6亿元用于投资返利，约2亿元用于公司营销维护运转，剩余约3亿元资金被公司实控人、高管及营销团队瓜分。

高额返利诱人上当 花样百出骗取信任

短短时间内，这个草台“公司”为何能聚敛大量资金？

投资人王先生的心路变化颇具代表性。经人介绍，他2021年接触到全享通公司的新能源汽车充电桩项目。该公司宣称，只要花58000元购买一个

充电桩，交给公司代为运营，每周就可以返利1115元，一年回本，之后就是净赚。一次性购买13个充电桩，投资回报年化率可以达到200%。

起初，王先生也不相信会有这样的好事。将信将疑的他到全享通公司总部考察，发现该公司位于海口繁华地段的写字楼内，不少人抱着资料在签合同，就有些动心。几天后，他参加了全享通公司在一家高档酒店举办的酒会和培训宣讲活动后，逐步打消了疑虑。

记者采访发现，全享通公司有以下新套路：

一是炒作时髦概念和投资风口，迷惑性强。除了以“物联网科技型企业”自称、宣称有“政府补贴”“技术独有”等八大核心优势等噱头外，据公安机关介绍，该公司打着国家鼓励发展新能源汽车产业的政策旗号，编造“风口我来站，共享未来”等口号极具蛊惑力。

二是多个国资光环让投资人真假难辨。全享通公司的两大股东——上海某经济发展公司和上海某新能源科技公司，都在公开可查的股权关系上与能源、电力等国企巨头有关联。但其真实的合作实情，投资人很难查证，很容易被表象所迷惑。

三是利用社交平台打造“科技精英”人设，自称与名企、高校有合作，用假冒的名校专家站台宣传。除了常见的高档酒店推介、明星站台、免费考察等手段外，这伙骗子还营造出

“谈笑有鸿儒、往来无白丁”的企业家、科学家形象，通过直播、举办线上线下行业研讨会等形式，让投资者更加深信不疑。

“庞氏骗局”马甲多 投资理财勿贪心

该案中，全享通标榜自己是“高科技”能源公司，集资手法却是老套的“庞氏骗局”。记者了解到，全享通制定了加速提成策略，即：同一投资者名下的充电桩，可按“一拖三”“一拖六”等方式加速获得提成返利，以此吸引投资者发展下线。因此，不少投资者带动友的钱也投了进去，损失惨重。

“投资理财勿贪心，遇到用提成拉人头等方式集资的，几乎都是击鼓传花的游戏。”曾轶说，即使一时获利，最后大多都走向暴雷的结局。

海口市中级人民法院法官提醒，高息诱饵莫轻信，对“保本高收益”“稳赚不赔”等宣传保持警惕，尤其是未取得金融资质的主体以理财、股权众筹等名义吸收资金的行为，可能涉嫌非法吸收公众存款罪或集资诈骗罪。

近年来，非法集资不断变换马甲，让人防不胜防。与传统模式相比，这种以高科技为噱头的新型非法集资隐蔽性、广泛性和传染性更强。广大群众要树立科学理性的投资观念，勿贪图暴利，捂紧钱袋子，避免落入职业骗子的陷阱。

新华社