

商务部：着力研究在教育、文化等领域扩大开放试点

新华社北京3月20日电(记者唐诗凝 谢希瑶)商务部新闻发言人何咏前20日表示,为全力做好稳外资工作,商务部今年将稳妥有序扩大开放试点范围,着力研究在教育、文化等领域扩大开放试点。

今年以来,我国多措并举加大稳外资力度。商务部会同相关部门广泛收集外资企业反映的共性问题 and 需求,在现有政策基础上,推出《2025年稳外资行动方案》,出台了20项稳外资务实举措。何咏前说,下一步,在重点抓好行动方案落实的同时,商务部还将从以下几方面入手全力做好稳外资工作。

一是进一步扩大开放领域。去

年商务部推动在部分地区开展增值电信、生物技术、外商独资医院等领域扩大开放试点。目前,已有13家外资企业获批增值电信业务,40余家外资企业生物技术项目落地,3家新设外商独资医院获批,还有不少外资企业在试点开放领域的投资项目正在积极推进中。今年,将继续推动相关领域试点项目加快落地,稳妥有序扩大试点范围,同时着力研究在教育、文化等领域扩大开放试点。

二是持续打造“投资中国”品牌。今年2月在日本东京和大阪举办“投资中国”外资政策说明会,受到了日资企业的广泛欢迎。正筹备

赴欧洲、美国、韩国、新加坡、中东等重点和新兴引资来源地开展“投资中国”系列主题活动。还将重点办好第二十五届中国国际贸易投资洽谈会,在进博会期间举办自贸试验区等主题推介活动。

三是不断优化服务和环境。商务部已组织召开30余场外资企业圆桌会,推动解决外资企业500余项困难诉求。今年启动“服务保障进外企”工作,积极推动解决在华外资企业困难问题。将继续一视同仁支持内外资企业参与大规模设备更新、消费品以旧换新、政府采购、招标投标等活动,为外资企业提供公平的竞争环境。

西安气温显著回升 23日起最高气温将升至26℃以上

本报讯(记者 陶颖)3月20日,记者从西安市气象台获悉,近期西安以晴到多云天气为主,气温显著回升,23日起最高气温将升至26℃以上,午后多吹风天气;后期27日至28日有吹风、降温过程。另外,由于近期无有效降水,空气干燥,森林火灾气象风险等级较高,请注意防范。

据预报,西安3月21日:多云间晴天,8~22℃;22日:多云,11~23℃;23日:多云转晴天,9~26℃;24日:晴天间多云,9~28℃;25日:晴天间多云,10~29℃;26日:多云间晴天,阵风5~6级,7~28℃;27日:多云,阵风6~7级,4~18℃。3月21日:陕北晴天间多云,关

中、陕南多云间晴天。陕北北部有4级左右偏北风。22日:陕北北部晴天间多云,陕北南部晴天转多云,关中、陕南多云转阴天。陕南南部有小雨(0~3毫米)。陕北北部有4级左右偏北风,阵风可达6级以上。23日:全省多云转晴天。陕北、关中部和商洛有5~6级偏西风。

“世界睡眠日”专家支招让你睡得好 晚餐不宜过饱 睡前不刷手机

3月21日是第25个“世界睡眠日”,科学健康的睡眠不仅是身心健康的基石,也是提升生活品质的重要保障。然而,夜晚,有人盯着天花板“数羊”,大脑却异常清醒;有人明明睡了8小时,白天却昏昏欲睡没精神……3月20日,记者采访了陕西省第二人民医院(陕西省老年病医院)神经内科主任苗锐,专家支招让你睡得好、睡得香,远离失眠。

这些原因可能让你失眠

今年刚过60岁的张先生,晚上很疲惫,但是躺在床上就是睡不着,有时凌晨3时醒后再也无法入眠。苗锐说,失眠症的典型表现为,入睡困难(30分钟)、易醒多梦、早醒且无法再次入睡,伴有次日头昏、疲乏、嗜睡、注意力下降等症状。失眠的原因很多,有环境因素:睡眠环境光线过强、噪声过大、

温度过高或过低,因旅行等突然更换睡眠环境,床垫过软或过硬,被褥过厚或过薄;行为因素:睡前摄入咖啡、浓茶、酒精、高糖食物等;白天缺乏运动或睡前剧烈活动;长期熬夜、轮班工作、频繁跨时区旅行等造成的作息紊乱;躯体因素:头痛、关节炎、肿瘤等慢性疼痛,睡眠呼吸暂停、男性前列腺增生、心

肺疾病等均可引起失眠;心理因素:学习紧张、工作压力过大、人际关系冲突、经济紧张等常成为年轻人短期失眠的原因,对失眠的过度担忧、长期的焦虑抑郁、身边人的突发创伤性经历等是慢性失眠的常见原因;药物因素:长期服用安眠药或酒精的戒断反应;服用部分降压药、激素等药物。

应对失眠试试这些方法

如何科学应对失眠,让你睡得好、睡得香? 认知重塑,自我调节:应避免熬夜、睡前饮酒喝茶,晚餐不宜过饱过晚,睡前尽量不要刷手机。要环境舒适:卧室温度18~22℃、遮光窗帘、移除电子设备。要规律作息:每天同一时间上床、起床,周末也不例外。要适度运动,避免睡前剧烈活动。不要接触

兴奋性食物:建议睡前4小时避免咖啡、浓茶、尼古丁、酒精,睡前3小时禁食,晚餐补充牛奶、坚果。白天补觉不要超过30分钟。不要过度关注总睡眠时长,摒弃“必须睡8小时”的执念,减少焦虑。限制卧床时间,提升睡眠效率。即使困倦也要坚持起床,杜绝赖床补觉。

建议有困意时才上床,如果卧床20分钟未入睡立即起床到昏暗环境做一些单调活动,重复直至产生睡意,短期在医生指导下可使用助眠药,长期依赖镇静催眠药可能加重认知衰退。总之,与其焦虑“今晚能不能睡着”,不如从现在开始,重视睡眠相关行为,关注大脑健康。

良好睡眠的表现有哪些

推荐成年人晚上10至11时入睡,早晨6至7时起床,其中老年人可早晨5至6时起床。

不同年龄段人群所需睡眠时长不同,且因人而异。一般来说,学龄前儿童每天需要10至13小

时,中小學生8至10小时,成年人7至8小时,老年人6至7小时。良好睡眠质量通常表现为:入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内);夜间醒来的次数不超过3次,且醒来后能在20分钟内再

次入睡;醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠。

本报记者 张毅伟

《陕西省生活饮用水卫生监督管理办法》5月1日起施行 任何单位和个人有权投诉举报违法行为

本报讯(记者 张维)3月20日记者获悉,省政府公布的《陕西省生活饮用水卫生监督管理办法》5月1日起施行,其中明确,在卫生监督方面,任何单位和个人有权投诉举报生活饮用水卫生安全违法行为,有关部门应当依法予以处理。

为了保证生活饮用水卫生安全,保障公众身体健康,办法明确,集中式供水单位、二次供水单位、管道直饮水经营单位、现制现售饮用水经营单位应当按照有关卫生标准和规范进行水质检测,并按照规定向相关行政主管部门报送检测资料,及时公布生活饮用水卫生相关信息,接受社会监督。涉水产品生产经营单位应当依照法律法规和相关标准从事生产经营活动,保证涉水产品卫生安全。

在供水卫生管理方面,办法规定,集中式供水单位、二次供水单位、管道直饮水经营单位、现制现售饮用水经营单位应当遵守基本卫生管理要求,即:建立健全生活饮用水卫生管理制度;供水水质符合国家有关卫生标准和规范要求;使用符合国家规定的涉水产品;按照有关卫生标准和规范进行水质检测并对各类设施进行清洗消毒;不得将生活饮用水管网与非生活饮用水管网相连接;对供水设备、设施采取相应的卫生防护和安全防范措施,定期进行巡查、保养和维护,并做好记录;以及国家和本省有关生活饮用水卫生管理的其他规定。

集中式供水单位、二次供水单位、管道直饮水经营单位、现制现

售饮用水经营单位应当按照国家规定,对直接从事生活饮用水供应、管水人员和直接从事水质处理器(材料)生产人员每年组织1次健康检查,取得健康证明后方可上岗。

办法对现制现售饮用水水质、水质处理材料、设备选址及放置等要求应当符合5个条件。即:以集中式供水或者其他符合生活饮用水卫生标准的水为水源;现制现售饮用水设备的设置符合环境卫生、物业管理等要求;根据现制现售饮用水设备的额定净水量或者水质状况及时更换水质处理材料,更换的水质处理材料应当符合国家相关卫生规范要求;现制现售饮用水设备底部距离地面10厘米以上,与垃圾房(箱)、厕所、禽畜饲养、粉尘和有毒有害气体等污染源的直线距离在10米以上;现制现售饮用水设备置于视频监控范围之内。

现制现售饮用水经营单位应当在现制现售饮用水设备或者周边醒目位置,采取张贴告示或者运用二维码等方式公示以下信息:卫生管理人员健康证明及联系方式;现制现售饮用水设备卫生许可批准文件复印件;水质自检结果和检测报告;现制现售饮用水设备清洗、消毒、维护以及巡查记录;水质处理材料的更换情况;现制现售饮用水卫生安全的其他信息。

公共场所经营单位、企业事业单位等应当加强对其安装的现制饮用水设备的管理,保证现制饮用水水质符合国家标准和规范的要求。

“春分万物生,乘兴踏春来” 西安永兴坊推出二十四节气系列文化活动



活动现场。本报记者 王伟伟 摄

本报讯(记者 王伟伟)3月20日春分时节,西安永兴坊以“春分万物生,乘兴踏春来”为主题,推出二十四节气系列文化活动。通过民俗体验、非遗展演、互动游戏等形式,带领市民游客沉浸式感受春分的生机与传统智慧。

活动以“赏春、品春、闹春”为主线,非遗民俗专家王智现场讲解春分习俗,从“立蛋祈福”到“食春菜”的千年传统,深入剖析节气背后的文化内涵,吸引众多年轻人驻足聆听。现场还设置了“春菜竞猜”环节,参与者通过品鉴菜肴猜菜名,既普及了春分食俗知识,也增添了互动趣味。

非遗展演成为现场亮点,华阴

老腔以豪迈唱腔点燃全场,提线木偶戏则以灵巧技艺赢得阵阵掌声,展现了陕西民间艺术的独特魅力。传统与现代交融的舞台表演,让观众感受到传统节气与现代生活的紧密联结。

互动体验区人气高涨。“春分立蛋挑战”重现古老习俗,参与者屏息凝神尝试蛋立不倒,欢声笑语不断;“DIY纸鸢”活动中,市民挥毫绘画,将春日祝福寄托于风筝之上;童趣十足的“小丑戏法编气球”则让参与者手握缤纷色彩,收获春日欢乐。

永兴坊工作人员表示,未来将持续推出民俗主题活动,为传承中华优秀传统文化注入新活力。