

政府工作报告

上接第1版

五是切实抓好民生保障,积极发展社会事业。出台稳就业支持政策,开展大规模职业技能提升培训行动,重点群体就业保持稳定。推进教育强国建设三年行动计划,推动高校学科专业调整,加强县域普通高中建设。实施医疗卫生强基工程。完善儿科和精神卫生服务体系,全国二三级公立综合医院儿科服务实现全覆盖。有效防控基孔肯雅热等传染病疫情。健全基本医保参保长效机制,优化医药集采措施,推出商业健康保险创新药目录,长期护理保险制度覆盖3亿人。渐进式延迟法定退休年龄改革稳妥实施。城乡居民基础养老金月最低标准提高20元,在全国实施个人养老金制度,开展养老服务消费补贴试点。持续推进社会救助扩围增效,加强重度残疾人托养照护,完善困境儿童福利保障。提高优抚标准。发展文化事业和文化产业,旅游业活力显现,国内出游人次增长16.2%,入境旅游人次增长17.1%。成功举办第九届亚洲冬季运动会、第十五届全国运动会,群众体育赛事和全民健身活动蓬勃开展。

六是加快美丽中国建设,推动绿色低碳发展。扎实开展大气污染防治提质增效行动,地级及以上城市细颗粒物(PM2.5)平均浓度下降4.4%。持续加强大江大河和重要湖库保护,地表水水质优良断面比例提高到91.4%。实施生物多样性保护重大工程,生态系统整体质量与稳定性进一步提升。启动实施美丽中国先行区建设。加快重点领域绿色低碳转型。第一批“沙戈荒”新能源基地项目基本建成投产,新型储能装机规模超过1.3亿千瓦,非化石能源消费占比达到21.7%。宣布应对气候变化2035年国家自主贡献目标,充分展现负责任大国担当。

七是持续加强政府建设,创新和完善社会治理。贯彻落实党中央全面从严治党战略部署,扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,加强党风廉政建设和反腐败斗争,大力整治形式主义为基层减负。深入推进法治政府建设,提请全国人大常委会审议法律议案13件,制定修订行政法规30部。自觉依法接受监督。认真办理人大代表议案、建议和政协委员提案。开展规范涉企行政执法专项行动。健全“高效办成一件事”重点事项常态化推进机制。开展推动高质量发展综合督查。加强城乡基层治理。做好新就业群体服务管理。提升信访工作法治化水平。持续推进安全生产治本攻坚三年行动,生产安全事故起数下降8.7%。有效应对部分地区洪涝、干旱、台风、地震等自然灾害。全力维护国家和社会稳定,积极预防、依法打击各类违法犯罪活动,平安中国建设取得新进展。

过去一年,中国特色大国外交取得新成效。习近平主席等党和国家领导人出访多国,出席中国—中亚峰会、亚太经合组织领导人非正式会议、金砖国家领导人线上峰会、二十国集团领导人峰会等重大双边活动。成功举办上海合作组织天津峰会、全球妇女峰会、中拉论坛第四届部长级会议等重大主场外交活动。坚决反对保护主义和单边霸凌行径,坚定维护多边主义和开放合作,坚定捍卫二战胜利成果,提出全球治理倡议,推动构建人类命运共同体,在应对全球性挑战和解决国际地区热点问题中发挥积极建设性作用。中国为促进世界和平与发展作出了重要贡献。

2025年是“十四五”收官之年。过去5年,以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民,有效应对世纪疫情等超乎寻常的冲击挑战,推动党和国家事业取得新的重大成就,第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局。经济总量实现新跃升,国内生产总值连续跨越110万亿元、120万亿元、130万亿元、140万亿元台阶,年均增长5.4%、明显高于全球平均增速。科技和产业创新取得新突破,全社会研发投入经费投入年均增长10%,每万人中高价发明专利拥有量达到16件,攻克一批重大关键核心技术,制造业增加值规模连续16年保持全球第一,产业链供应链韧性和安全水平稳步提升。改革开放迈出新步伐,重点领域改革扎实推进,全国统一大市场加快构建,高水平对外开放不断扩大,制造业领域外资准入限制措施全部取消,货物贸易第一大国地位更加巩固,高质量共建“一带一路”走深走实。民生福祉达到新水平,居民人均可支配收入年均增长5.4%,城镇新增就业累计超过6000万人,巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接5年过渡期任务圆满完成,脱贫地区农村居民收入增速持续高于全国农村平均水平,基本养老保险全国统筹稳步实施,劳动年龄人口平均受教育年限增加到11.3年,人均预期寿命提高到79.25岁,人民群众文化生活更加丰富多彩。生态文明建设取得新进步,地级及以上城市空气质量优良天数比例提高到89.3%,森林覆盖率提高到25%以上,成为全球森林资源增长最快最多的国家,构建起全球最大、发展最快的可再生能源体系,安全保障能力实现新提升,粮食、能源资源、金融、网络等重点领域安全能力建设明显加强,社会大局保持稳定,牢牢守住了不发生系统性风险底线。经过艰苦奋斗、不懈努力,“十四五”规划《纲要》确定的20项主要指标、17方面重大战略任务、102项重大工程项目胜利完成。

这些重大成就的取得,根本在于以习近平同志为核心的党中央领航掌舵,在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引,是全党全军全国各族人民团结奋斗的结果。我代表国务院,向全国各族人民,向各民主党派、各人民团体和各界人士,表示衷心感谢!向香港特别行政区同胞、澳门特别行政区同胞、台湾同胞和海外侨胞,表示衷心感谢!向关心和支持中国现代化建设的各国政府、国际组织和各国朋友,表示衷心感谢!

在肯定成绩的同时,我们也清醒看到面临的困难和挑战。外部环境变化影响加深,地缘政治风险持续上升,世界经济动能疲弱,多边主义、自由贸易受到严重冲击。国内经济发展和转型中面临的老问题、新挑战仍然不少。新旧动能转换任务艰巨,供需矛盾突出,市场预期偏弱,重点领域风险隐患较多。一些企业经营困难,群众就业和增收难度加大,部分地区财政收入矛盾突出,房地产市场仍在调整。公共服务仍有不少短板弱项。政府工作存在不足,一些政策实施效果仍待提高,一些干部抓高质量发展的能力不足,办法不多,有的政绩观存在偏差,不作为、乱作为、假作为,搞表面文章,一些领域和地方腐败问题依然多发。困难不容忽视,信心必须坚定。我国经济长期向好的支撑条件和基本趋势没有改变,风雨洗礼,我们的意志更加坚强,步伐更加坚定,只要用足用好优势、妥善应对挑战,我国的发展前景一定更加可期!

二、“十五五”时期主要目标和重大任务

根据《中共中央关于制定国民经济和社会发展的第十五个五年规划的建议》,国务院编制了《中华人民共和国国民经济和社会发展第十五个五年规划纲要(草案)》,提交大会审查。这里就主要目标和重大战略任务、重大工程项目作简要报告。

(一)关于主要目标指标

贯彻落实党中央《建议》明确的主要目标,《纲要》细化提出20项主要指标。经济发展方面,围绕增长、结构、效率提出3项指标。其中,综合考虑国内外形势和各方面因素,兼需考虑与可能,保持国内生产总值增长保持在合理区间、各年度视情提出,为到2035年人均国内生产总值比2020年翻一番、达到中等发达国家水平打好基础。创新驱动方面,围绕创新投入及其成效提出3项指标。其中,充分考量研发投入增长趋势和企业投入能力,提出全社会研发经费投入年均增长7%以上,与“十四五”规划目标保持一致,确保研发投入力度不减。民生福祉方面,为更好解决人民群众急难愁盼问题,针对性提出就业、收入、教育、医疗、健康、“一老一小”等7项指标。绿色低碳方面,围绕降碳减污、生态环保等提出5项指标。其中,根据国家自主贡献目标,提出单位国内生产总值二氧化碳排放累计降低17%,继续推动重点领域绿色低碳转型。安全保障方面,围绕粮食、能源生产能力提出2项指标,着力夯实国家安全重要基础保障。

(二)关于重大战略任务

《纲要》分领域阐述了“十五五”发展的重大战略任务,突出体现四个方面。

一是突出推动高质量发展。发展新质生产力是高质量发展的内在要求。《纲要》强调科技创新的引领作用,着眼巩固壮大实体经济根基,构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系。着眼高水平科技自立自强,加强原始创新和关键核心技术攻关,深入推进中国特色、数字经济核心产业增加值占国内生产总值比重达到12.5%。着眼建设美丽中国,持续深入推进污染防治攻坚战和生态系统优化,加快形成绿色生产生活方式,确保碳达峰目标如期实现。

二是突出做强国内大循环。在外部环境复杂严峻的情况下,必须坚持扩大内需这个战略基点。《纲要》着眼增强国内大循环内生动力和可靠性,坚持惠民生的大前提,投资于物和投资于人紧密结合,大力提振消费,促进居民消费率明显提高,扩大有效投资。着眼充分释放我国超大规模市场红利,纵深推进全国统一大市场建设,破除地方保护和地方分割。着眼增强高质量发展动力,充分激发各类经营主体活力,加快完善要素市场化配置体制机制。着眼畅通国内国际双循环,统筹用好全球要素和市场资源。

三是突出推进全体人民共同富裕。中国式现代化是全体人民共同富裕的现代化。《纲要》着眼人口高质量发展,建设生育友好型社会,健全人口服务体系;办好人民满意的教育,劳动年龄人口平均受教育年限提高到11.7年;加快建设健康中国 and 体育强国,人均预期寿命提高到80岁;积极应对人口老龄化,养老机构护理型床位占比提高到73%;促进高质量充分就业,完善收入分配制度,健全社会保障体系。着眼缩小区域差距和城乡差别,加快农业农村现代化,持续巩固拓展脱贫攻坚成果,优化重大生产力布局,深入推进以人为本的新型城镇化。着眼促进人民精神生活共同富裕,弘扬和践行社会主义核心价值观,大力繁荣文化事

业,加快发展文化产业,提升中华文明传播力影响力。

四是突出统筹发展和安全。安全是发展的前提,发展是安全的保障。《纲要(草案)》贯彻总体国家安全观,着眼推进国家安全体系和能力现代化提出多项任务举措。增强粮食、能源资源等供给保障能力,粮食综合生产能力达到1.45万亿斤左右,能源综合生产能力达到58亿吨标准煤。统筹推进房地产、地方政府债务、地方中小金融机构等风险有序化解。提高公共安全治理水平,有效维护社会安全稳定。

(三)关于重大工程项目

围绕推动“十五五”目标任务落实落地,统筹考虑战略性、牵引性和连续性,《纲要(草案)》提出6方面109项重大工程。引领新质生产力发展方面,围绕产业基础能力和竞争力提升、新产业新业态培育发展、前沿科技攻关、创新基础设施提升提出28项工程。构建现代化基础设施体系方面,围绕国家综合立体交通网、新型能源体系、新型基础设施、对外开放平台等提出23项工程。促进城乡融合发展方面,围绕新型城镇化建设、农业农村现代化提出9项工程。保障和改善民生方面,围绕社会主义文化繁荣发展、高质量教育体系建设、健康中国建设、优化“一老一小”服务、社会关爱服务提出25项工程。推动绿色低碳转型方面,围绕碳达峰碳中和、环境质量提升、生态保护修复提出18项工程。重点领域安全保障方面,围绕粮食、能源安全等提出6项工程。这些重大工程兼顾当前和长远,既涉及“硬投资”也包含“软建设”。我们将注重以政府投资带动社会力量参与,更好发挥重大工程项目强基础、补短板、增后劲等重要作用。

展望未来,我们充满信心。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全国上下团结奋斗,一定能够把“十五五”宏伟蓝图变成美好现实。

三、2026年经济社会发展总体要求和政策取向

今年是“十五五”开局之年。做好政府工作,要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神,认真落实党的二十届四中全会和中央经济工作会议部署,完整准确全面贯彻新发展理念,加快构建新发展格局,着力推动高质量发展,坚持稳中求进工作总基调,统筹国内国际两个大局,更好统筹发展和安全,实施更加积极有为的宏观政策,增强政策前瞻性针对性协同性,持续扩大内需,优化供给,做优增量、盘活存量,因地制宜发展新质生产力,纵深推进全国统一大市场建设,持续防范化解重点领域风险,着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期,推动经济实现质的有效提升和量的合理增长,保持社会和谐稳定,实现“十五五”良好开局。

今年发展主要预期目标是:经济增长4.5%—5%,在实际工作中努力争取更好结果;城镇调查失业率5.5%左右,城镇新增就业1200万人以上;居民消费价格涨幅2%左右;居民收入增长和经济增长同步;国际收支基本平衡;粮食产量1.4万亿斤左右;单位国内生产总值二氧化碳排放降低3.8%左右。

提出这些预期目标,主要考虑是开局之年为调结构、防风险、促改革留出空间,为后期更好发展打牢基础。经济增长目标同2035年远景目标总体衔接,与我国经济长期增长潜力基本吻合,实现这个目标具备有利条件,各地要结合实际,通过扎实工作争取好的结果。城镇调查失业率5.5%左右,体现了在就业总量和结构性压力较大的情况下,坚持就业优先政策导向和加大稳就业力度的要求。居民消费价格涨幅2%左右,考虑了预期引导和现实可能,我们将通过改善总供求关系,推动价格总水平由负转正,支持价格合理温和回升,促进经济良性循环。单位国内生产总值二氧化碳排放降低3.8%左右,综合考虑了经济绿色发展、绿色低碳转型和国家能源安全等多种需要,有利于有序实现2030年前碳达峰目标。

在政策取向上,我们将坚持稳中求进、提质增效,发挥存量政策和增量政策集成效应,加大逆周期和跨周期调节力度,切实提升宏观经济治理效能。

继续实施更加积极的财政政策。今年赤字率拟按4%左右安排,赤字规模5.89万亿元,比上年增加2300亿元。一般公共预算支出规模将首次达到30万亿元,比上年增加约1.27万亿元。拟发行超长期特别国债1.3万亿元,持续支持“两重”建设、“两新”工作等。拟发行特别国债3000亿元,支持国有大型商业银行补充资本。拟安排地方专项债券4.4万亿元,完善专项债券项目负面清单管理和自审自审试点,重点支持建设重大工程、置换隐性债务、消化政府拖欠账款等。今年财政支出继续保持相当规模,将持续用力优化支出结构,更加注重支持提振消费、投资于人、保障民生等方面,提高财政资金使用效益。中央财政加大对地方财力性转移支付规模,开展整合统筹使用转移支付资金试点,增强地方自主财力和统筹能力。压实分级保障主体责任,兜牢基层“三保”底线。各级政府要更好“当家理财”,建立健

全增收节支机制,积极盘活利用存量资源资产,严肃财经纪律,强化预算约束,严控一般性支出,坚决落实过紧日子的要求,务必把省下来的每一分钱都用到发展的关键点、群众的急需处。

继续实施适度宽松的货币政策。把促进经济稳增长、物价合理回升作为货币政策的重要考量,灵活高效运用降准降息等多种政策工具,保持流动性充裕,使社会融资规模、货币供应量增长同经济增长、价格总水平预期目标相匹配。优化创新结构性货币政策工具,适当增加规模,完善实施方式。畅通货币政策传导机制,充分发挥数据要素、知识产权等无形资产作用,强化考核评估,融资担保、风险补偿等支持措施,引导金融机构加力支持扩大内需、科技创新、中小企业等重点领域。规范信贷市场经营行为,降低融资中间费用,促进社会综合融资成本低位运行。保持人民币汇率在合理均衡水平上的基本稳定。

强化改革举措与宏观政策协同。推动高质量发展,既要政策给力,也要改革发力。要用改革的办法打通经济循环的卡点堵点,将政策效果转化为经济内生增长动能。增强宏观政策取向一致性和有效性,将各类经济政策和非经济政策、存量政策和增量政策纳入宏观政策取向一致性评估,使各类政策措施同向发力、形成合力。加强财政、金融、就业、产业等政策协同,深入挖掘政策结合点,创新实施工具,持续放大“组合拳”效应。健全预期管理机制,提振社会信心。

四、2026年政府工作任务

党中央对今年工作作出了全面部署,我们要深入贯彻落实,扎实做好各项工作。

(一)着力建设强大国内市场。坚持内需主导,统筹促消费和扩投资,拓展内需增长新空间,更好发挥我国超大规模市场优势。

深入实施提振消费专项行动。激发居民消费内生动力和促消费政策并举,推动消费持续增长。制定实施城乡居民增收计划,在促进低收入群体增收、增加居民财产性收入、完善薪酬和社保制度等方面推出一批务实举措。促进商品消费扩容升级,安排超长期特别国债500亿元支持消费品以旧换新,优化政策实施机制。设立1000亿元财政金融协同促内需专项资金,综合运用贷款贴息、融资担保、风险补偿等方式,支持扩大内需。扩大个人消费贷款和服务业经营主体贷款贴息政策支持领域,提高贴息上限,延长实施期限。实施好一次性信用修复政策。实施服务消费提质惠民行动,打造一批带动面广、显示度高的消费新场景,加快培育消费新增长点。活跃线下消费,激发下沉市场消费活力。清理消费领域不合理限制措施,释放文旅、赛事、康养等领域消费潜力。支持有条件的地方推广中小学春秋假,落实职工带薪错峰休假制度。加强消费者权益保护,优化入境消费环境,打造“购在中国”品牌。

充分挖掘释放有效投资潜力。聚焦新质生产力、新型城镇化、人的全面发展等重点领域,增强市场主导的有效投资增长动力,提高民生类政府投资比重。今年拟安排中央预算内投资7550亿元,安排8000亿元超长期特别国债资金用于“两重”建设,分类提高中央投资补助标准。单列并提高高于项目建设的地方政府专项债券额度,继续向投资项目准备充分、资金用得好的地方倾斜。发行新型政策性金融工具8000亿元,带动更多社会资本参与投资。统筹用好各类政府投资资金,支持工作基础较好的地方探索编制全口径政府投资计划,加强项目资金监管,坚决防止低效无效投资。落实促进民间投资的政策措施,完善民营企业参与重大项目建设长效机制,引导民间投资向高技术、现代服务业等新赛道拓展,有效激发民间投资活力。

(二)加强培育壮大新动能。坚持把经济发展的着力点放在实体经济上,因地制宜发展新质生产力,建设现代化产业体系。

优化提升传统产业。持续推进重点产业提质升级,新部署一批重大技术改造升级项目,安排2000亿元超长期特别国债资金支持大规模设备更新。实施新一轮制造业重点产业链高质量发展行动,强化产业基础再造和重大技术装备攻关,打造一批国家先进制造业集群。推行普惠性“上云用数赋智”服务,持续加大对中小企业数字化转型的支持。拓展智能制造,新建设一批智能工厂和智慧供应链。发展智能建造,培育现代化建筑产业链。加快推进标准升级,强化质量监督和品牌建设,支持企业提供更加优质、更具特色的产品。

培育壮大新兴产业和未来产业。实施产业创新工程,鼓励央国企牵头开放应用场景,打造集成电路、航空航天、生物医药、低空经济等新兴支柱产业。建立未来产业投入增长和风险分担机制,培育发展未来能源、量子科技、生物制造、具身智能、脑机接口、6G等未来产业。构建促进专精特新中小企业发展壮大机制,培育独角兽企业。高效用好国家创业投资引导基金,大力发展创业投资、天使投资,政府投资基金要带头做耐心资本,推动更多初

创企业加快成长为科技领军企业。

扩能提质服务业。深化先进制造业和现代服务业融合发展试点。壮大科技服务市场,促进软件服务价值提升。发展金融、信息技术、现代物流、知识产权、检验检测等生产性服务业。促进生活性服务业高品质、多样化、便利化发展。有序放宽服务业准入限制,扩大重点领域服务业投资。健全服务业国家标准,培育“中国服务”品牌。

打造智能经济新形态。深化拓展“人工智能+”,促进新一代智能终端和智能体加快推广,推动重点行业领域人工智能商业化规模化应用,培育智能原生新业态新模式。支持人工智能开源社区建设,促进开源生态繁荣。实施超大规模算力集群、算力协同等新基建工程,加强全国一体化算力监测调度,支持公共云发展。加快发展卫星互联网。打造“5G+工业互联网”升级版。深化数据资源开发利用,健全数据要素基础制度,建设高质量数据集市。完善人工智能治理。

(三)加快高水平科技自立自强。抓住新一轮科技革命和产业变革历史机遇,全面增强自主创新能力,为高质量发展提供科技支撑。

加强原始创新和关键核心技术攻关。发挥新型举国体制优势,全链条推进关键核心技术攻关,组织实施好重大科技项目,深化战略前沿领域研究,产出更多原创性成果。继续提高基础研究投入比重,加大长期稳定支持。统筹国家战略科技力量建设,深化科研院所改革,加强国家实验室和重大科技任务、重大科技基础设施统筹部署,全面强化科技基础条件自主保障。加强科学技术普及,提高全民科学素养。弘扬科学家精神,深化科技评价体系改革,优化有利于原创性、颠覆性创新的环境。

推动科技创新和产业创新深度融合。建设北京(京津冀)、上海(长三角)、粤港澳大湾区国际科技创新中心,打造世界级科技创新策源地。强化企业创新主体地位,支持科技领军企业牵头组建创新联合体,提高承担国家重大科技项目比例。加强中试验证平台建设,完善新兴领域知识产权保护制度,加快重大科技成果高效转化应用。加强科技创新全链条全生命周期金融服务,对关键核心技术领域的科技型中小企业,常态化实施上市融资,并购置重组“绿色通道”机制,以科技金融支持创新创业。

一体推进教育科技人才发展。建立健全一体推进的协调机制,强化规划衔接、政策协同、资源统筹、评价联动。完善人才培养与经济社会发展需要适配机制,分类推进高校改革,动态调整学科专业,启动新一轮“双一流”建设,建设国家交叉学科中心,加大拔尖创新人才自主培养力度。加快建设国家战略人才力量,加强一流科技领军人才和青年人才引育,推进卓越工程师、大国工匠、高技能人才培养。建设一流产业技术工人队伍,高标准推进理工高材生和人才培养,促进人才区域协调发展。深化人才发展体制机制改革,完善以创新能力、质量、实效、贡献为导向的评价体系,畅通人才交流通道,促进各类人才竞相成长、各展其能。

(四)持续深化重点领域改革。围绕构建高水平社会主义市场经济体制,深化改革攻坚,深入破除体制机制障碍,增强高质量发展动力活力。

纵深推进全国统一大市场建设。制定全国统一大市场建设条例。完善统计、财税、考核等制度,规范地方政府经济促进行为,出台地方政府招商引资鼓励和禁止事项清单,规范税收优惠、财政补贴政策。深化招标投标体制机制改革。加强反垄断、反不正当竞争,强化公平竞争审查刚性约束,综合运用产能调控、标准引领、价格执法、质量监管等手段,深入整治“内卷式”竞争,营造良好市场生态。深化要素市场化配置综合改革试点,将更多符合条件的地区纳入试点范围。深化综合交通体系改革,降低全社会物流成本。稳步推进公用事业和公共服务价格改革。

推进财税金融体制改革。加大财政资源和预算统筹力度,提高国有资本收益收取比例。加强财政科学管理,深化零基预算改革,进一步扩大大中型部门试点范围。健全地方税体系,拓展地方税源。调整优化消费税征税范围、税率,并推进部分品目征收环节后移。规范金融机构竞争秩序,深入推进中小金融机构减量提质。持续深化资本市场投融资综合改革,进一步健全中长期资金入市机制,完善投资者保护制度,加强私募股权和创投基金退出渠道,提高直接融资、股权融资比重。

充分激发各类经营主体活力。坚持和落实“两个毫不动摇”。制定和实施进一步深化改革行动方案,推进国有经济布局优化和结构调整。完善民营经济促进法配套法规政策,从法律和制度上保障平等使用生产要素、公平参与市场竞争、有效保护合法权益。完善中国特色现代企业制度。大力弘扬企业家精神,促进年轻一代企业家健康成长。推动平台企业和平台内经营者、劳动者共赢发展。分型分类精准帮扶个体工商户发展。下更大力气解决拖欠企业账款问题,健全长效机制。持续打造一流营商环境,更好支持企业安心经营、高质量发展。

下转第3版

养出高效好脑力

1. 优质睡眠

深度睡眠时,大脑会启动其特有的、依赖胶质细胞尤其是星形胶质细胞和血管网络运作的类淋巴系统来清除代谢废物,这对大脑健康至关重要。而深睡眠主要发生在前半夜,需保持规律作息、避免熬夜,创造黑暗、安静的睡眠环境。

2. 运动处方

有氧运动能促进脑源性神经生长因子的分泌,这是大脑的关键营养素。建议每周进行1—3次中等强度的运动,如跑步、舞蹈、打太极拳、练八段锦及球类运动等,将运动习惯融入日常生活中,让身体常动、大脑常健。

3. 营养支持

大脑对营养的需求非常高,多吃富含Omega-3脂肪酸、抗氧化剂和维生素B的食物,有效增强记忆力和认知能力;远离高糖、高脂肪饮食,避免此类食物损害大脑健康,导致认知能力下降。

(来源于人民网)

登报作废

邓琳不慎遗失记者证,证号:53MB18639167700040。特登报作废。

登报作废

李文德不慎遗失农村土地承包经营权证,证书编号:N0.D5306020098834;经营权证流水号:023765;农村土地承包经营权代码:530602101209130067;承包地块总数:5块;承包地确权总面积:3.15亩。特登报作废。

公告

中国石油天然气股份有限公司云南昭通销售分公司(以下简称“中国石油云南昭通销售分公司”)郑重告知马晓倩:公司与你于2025年1月11日所签订的劳动合同,因你在2026年2月2日至2026年3月12日期间(共计超过28个工作日)连续旷工,公司多次向你发出返岗通知,但你仍未返回工作岗位,已严重违反公司相关规章制度。根据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条及相关规章制度的规定,现公司决定自2026年3月13日起解除与你的劳动合同。请你于2026年3月20日前到公司综合办公室(党群工作部、纪委办公室)办理劳动合同解除手续。

请你于2026年3月31日前自行前往失业保险科办理失业金领取事宜,逾期不办理离职手续,或因你拖延办理离职手续,导致不能领取失业金等情形的,由你自行承担。

特此公告。

中国石油天然气股份有限公司云南昭通销售分公司
2026年3月14日

昭通市昭阳区民办教育协会关于拟启动清算程序、办理注销登记的公告

昭通市昭阳区民办教育协会根据《社会团体登记管理条例》第二十二条规定及《昭通市昭阳区民办教育协会章程》第42条规定,于2026年3月12日决议注销(解散)本协会,并同时成立了昭通市昭阳区民办教育协会清算组。请昭通市昭阳区民办教育协会债权人于本公告发布之日起45日内,向本协会清算组申报债权。

联系人:雷汶濠;
联系电话:15287081742;
地址:昭通市昭阳区凤霞路448号;
邮编:657000。
昭通市昭阳区民办教育协会清算组
2026年3月14日

广告

下转第3版