



马家柚贷 助力农民致富增收

本报讯 操国官报道：广丰马家柚是中国主要的八大柚类之一，是广丰的本土品牌，先后通过了“国家地理标志保护产品”和“农产品地理标志保护”双重认定，拥有“江西省著名商标”“江西省地方柚类第一名”“中华名果”等殊荣。“马家柚贷”是上饶市邮储分行针对马家柚种植户推出的一款贷款产品，额度最高可达500万，利息优惠，可纯信用且放款速度快。

老张是一名从事马家柚种植多年的农户。几年前，老张扩大了种植规模，今年到了丰产期，但因为自有资金不足，一直还没有对他的柚林进行养护，要是错过了今年的丰产期，资金将更加不足，这些年的心血也恐怕将要白费。急得团团转的老张抱着试试看的心态找到邮储银行并申请了“马家柚贷”，没想到仅用短短3天时间就成功实现放款20万元。据统计，该分行“马家柚贷”累计实现发放超1亿元，惠及各类种植企业和专业合作社达100余家，惠及种植农户超过千户。另外，还实现对马家柚白兰地、柚子皮等加工产品产业链发放优惠利率贷款近500余万元。（稿件原载于《上饶晚报》）

（上接1版）生态环境质量总体改善，打几场标志性的重大战役。

5年来，我国生态文明建设力度之大前所未有，2019年单位GDP能耗比2015年下降13.2%，全国337个地级及以上城市空气质量优良天数比例达到82%，污染防治阶段性目标顺利实现，生态环境质量总体改善。

创新成为第一动力，协调成为内生特点，绿色成为普遍形态，开放成为必由之路，共享成为根本目的——

5年来，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，全国上下坚定不移贯彻新发展理念，努力破解发展难题，厚植发展优势，推动我国经济高质量发展不断取得新成就。

如今，“十三五”规划目标任务即将完成，我国国内生产总值不断迈上新台阶，预计2020年GDP突破100万亿元，人均GDP已迈入一万美元门槛，对世界经济增长的贡献率保持在30%左右，持续成为世界经济增长的“稳定器”。

历史车轮滚滚向前，中国共产党推动理论和实践创新脚步从未停歇。

顺应时代潮流，把脉发展大势，透过中央财经委员会这一平台，习近平总书记的一系列重要论述不断丰富习近平新时代中国特色社会主义思想，引领着中国经济航船破浪远航。

人民至上，新部署推动民生新提升

一切为了人民，一切依靠人民，是我们党在近百年奋斗征程中，带领人民攻坚克难、不断前进的力量源泉。

5年来，历次中央财经领导小组和中央财经委员会会议上，“民生”成为鲜明指向。

推进北方地区冬季清洁取暖，推行垃圾分类、畜禽养殖废弃物处理和资源化、提高养老院服务质量、规范住房租赁市场和抑制房地产泡沫、加强食品安全监管……

2016年12月21日，6件事关百姓民生的“小事”“身边事”成为中央财经领导小组第十四次会议的重要议题。

“推进北方地区冬季清洁取暖等6个问题，都是大事，关系广大人民群众生活，是重大的民生工程、民心工程。”习近平总书记在会议上指出。

“小事”不“小”，事关民生，直抵民心。

怎样泡脚才正确有效？

泡脚就是足浴，属于中医足疗法内容之一，也是一种常用的外治法。但泡脚也有学问，正确的泡脚方法，才能保证有益身心的养生功效。

千年以前，中国的古人就十分重视对双足的锻炼和保养，并运用足部泡脚、足部按摩、中药浴足等方法来防治疾病。他们认为：“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”

现代医学以及无数实践也证明，足浴的确实用可行。泡脚主要有三大好处：促进血液循环；刺激足部的穴位、反射区和经络；对不少疾病的治疗有很好的辅助作用。

那么怎样泡脚才科学有效？要注意以下几点：

调整好泡脚水温

一般来说，泡脚水的温度以38~43摄氏度为宜，最好不要超过45摄氏度。可不断添加热水或者购买自带加热的泡脚桶，确保水温。

要选对泡脚容器

容器建议选择较深的木桶，要能把小腿整个放进去，便于保温且亲近

自然。

保证泡脚效果

双脚浸泡15~30分钟，用手缓慢、连贯、轻松地按摩双脚，先脚背后脚心，直至你的后背感觉有点潮，或者额头微微出汗即可。泡脚完之后，最好给双脚和小腿进行适当按摩后再入睡。

坚持配合措施

“中药泡脚，胜吃补药。”根据不同人群、不同体质等情况，泡脚时还可以采用艾叶泡脚、醋水泡脚、沉香泡脚、萝卜熬水泡脚、土霉素泡脚、盐姜水泡脚等辅助手段，也可用直接煲好的中药泡脚片来泡脚，均能起到防病治病的保健效果。

泡脚并不是人人都适合，特别是下面三类人群：

静脉曲张的人

静脉曲张不仅会让腿肿、脚肿，腿部静脉也会扩张（血管变粗了）。这时如果患者用热水泡脚，泡脚，静脉曲张“热胀冷缩”，会导致血管进一步扩张，让下肢充血加重，病情更为严重，这就是俗话说的“越泡越肿”。严

在中国面向“十四五”和2035年的新蓝图，“推进成渝地区双城经济圈建设”赫然在列。继五大国家战略之后，我国区域发展的“第二梯队”呼之欲出，成渝则是“先锋队”。

今年1月3日召开的中央财经委员会第六次会议，将推动成渝地区双城经济圈建设作为重要议题。习近平总书记强调，要推动成渝地区双城经济圈建设，在西部形成高质量发展的重要增长极。

区域协调发展，成为中国高质量发展的动力源。

此前，在2019年8月26日召开的中央财经委员会第五次会议上，区域经济布局也是重要议题。习近平总书记强调，要根据各地条件，走合理分工、优化发展的路子，落实主体功能区战略，完善空间治理，形成优势互补、高质量发展的区域布局。

着眼长远，赢向未来。

回望“十三五”，以习近平同志为核心的党中央着眼全国一盘棋，不断优化国土空间布局，一个个国家重大战略打通区域协调发展“经络”，各大区域板块良性互动，为我国经济高质量发展注入新动力。如果说，区域战略是眼光向内，那么扩大开放则是立足国内、放眼全球。

2017年7月17日，中央财经领导小组第十六次会议，聚焦改善投资和市场环境，扩大对外开放。

“要改善投资和市场环境，加快对外开放步伐，降低市场运行成本，营造稳定公平透明、可预期的营商环境，加快建设开放型经济新体制，推动我国经济持续健康发展。”习近平总书记的重要讲话，宣示了我国进一步扩大开放的决心。

累计与138个国家和31个国际组织签署201份共建“一带一路”合作文件，设立21个自由贸易试验区，成功举办三届中国国际进口博览会，积极推动并签署《区域全面经济伙伴关系协定》（RCEP）……5年来，我国对外开放走向更高水平，开放型经济新体制加快构建。

内外融通，高质量发展才能不断开辟新空间。

经济现代化，离不开产业链现代化。2020年8月26日召开的中央财经委员会第五次会议提出，要打造具有战略性和全局性的产业链，围绕“巩固、增强、提升、畅通”八字方针，支持上下游企业加强产业协同和技术合作攻关，增强产业链韧性，提升产业链水平，在开放合作中形成更强

重者会引起毛细血管破裂出血，导致腿部皮肤色素沉着。

儿童

儿童泡脚时特别需要注意温度，更不能频繁泡脚。如果经常用比较烫的水给孩子泡脚，会对其足部神经、血管的功能带来一定的影响。过于频繁的话，会导致孩子足底韧带变得松弛，不利于足弓的形成和维持，长此以往，会增加形成扁平足的风险。

糖尿病足或者下肢动脉硬化闭塞患者

糖尿病足或者下肢动脉硬化闭塞患者可以用温水泡脚，但不能用热水泡脚。一般糖尿病患者容易发生腿脚的神经病变，对温度不敏感。正常人觉得很烫的水温，他们未必能感觉出来，可能还会不停地加热水，很容易造成烫伤。一旦被烫伤后，哪怕是一个很小的水泡，若不及时就医处理，都可能导致足部感染、溃烂，严重的可能会导致截肢。（内容由区健教所提供，下期内容刊登《为什么你比别人更怕冷？》）



创新力、更高附加值的产业链。

党的十九届五中全会，对“构建以国内大循环为主体、国内国际双循环相互促进的新发展格局”进行专门部署，引发外界广泛关注。

事实上，对于新发展格局，党中央早有谋划。

2020年4月10日，中央财经委员会第七次会议上，习近平总书记以《国家中长期经济社会发展战略若干重大问题》为题发表重要讲话，首次提出构建新发展格局的重要思想。

5个月后的9月9日召开的中央财经委员会第八次会议强调，统筹推进现代流通体系建设，为构建新发展格局提供有力支撑。

有外媒评价，构建新发展格局，是中国进入新发展阶段的重大战略抉择。

5年来，综观13次中央财经领导小组和中央财经委员会会议，其研究决策的很多事项都是关系国家经济社会发展的长期性、战略性大事。

政贵在执行，事贵于成。

2017年2月28日召开的中央财经领导小组第十五次会议，回顾总结党的十八大以来历次中央财经领导小组会议决策部署落实情况。

今年召开的中央财经委员会第八次会议的一个重要议题，就是研究党的十九大以来中央财经委员会会议决策部署落实情况。

“当前，我国发展的国内外环境复杂严峻，很多问题必须从长远角度、战略高度来谋划和推动解决。”

“要加强党中央对经济工作的集中统一领导，增强抓落实的主动性和自觉性，更好落实党中央作出的重大决策部署。”

……

5年来，中央财经领导小组和中央财经委员会的历次会议，加强和改善了党中央对经济工作的领导，形成了研究分析、决策部署、推进落实的完整机制，中国经济稳健前行的发展观和方法论日臻成熟。发展之路没有终点，只有新的更高起点。

全面建设社会主义现代化国家新征程即将开启。不惧大风大浪，奋勇迎风搏浪，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国经济巨轮必将乘风破浪、行稳致远。

（记者韩洁、刘红霞、齐中照、陈炜伟、周圆）（新华社北京12月8日电）