

### 健康教育宣传栏

**开栏语：**当人们丰衣足食之后，对健康的渴求显得越来越强烈，如今，追求健康已成为所有人的时尚，人人都希望自己拥有健康、长寿、高质量的生活。的确，一个人，拥有了健康，才能拥有一切。为了普及宣传健康知识，本报联合花园田氏医院，特推出“健康教育宣传栏”，期待能为广大读者带来意想不到的收获。

## 健康睡眠很重要



**早睡早起**

怎样睡觉才健康。人最佳的睡眠时间是：小孩10个小时，成年人7个小时。如果以每天睡眠8小时计算，人的一辈子有三分之一的时光是在睡眠中度过的。而健康睡眠需要我们自己去探索，如何提高自己的睡眠质量，更要我们每一个去感悟生活的点点滴滴，亲身去感受真正的睡眠生活。当然，睡眠的好坏，与人的心理和身体健康息息相关。下面，向大家介绍健康睡眠的十大要素和九项注意。

- 十大要素**
- 少思：睡前不想忧事，先睡心后睡眠。
  - 平心：睡前控制情绪，不要恼怒发火，心平睡自安。
  - 忌食：睡前不吃东西，太饱影响入睡。
  - 节语：睡前不要讲话太多，掌握食不言，寝不语。
  - 关灯：不要开灯睡觉，开灯睡可使心神不安，并有损眼睛健康。
  - 闭嘴：不要用嘴呼吸，张嘴呼吸不卫生，口、咽、喉和肺脏受冷空气刺激，易发生呼吸道感染。
  - 通风：睡前开窗通风，保持卧室空气清新。
  - 常温：睡眠时要调节好冷气或暖气的温度。
  - 露头：不要蒙头睡，被窝里空气不洁净，有损健康，影响呼吸。
  - 饮水：睡前喝杯白开水、蜂蜜水或牛奶，稀释血液，帮助入睡。
- 九项注意**
- 睡眠环境：卧室整洁，空气流通，不燥不湿，光线柔和，温度18至20摄氏度；床铺软硬适度，被褥干净柔软，枕头高低适当。
  - 睡前散步：时间控制在30至60分钟。
  - 睡前洗脚：温热水洗脚，有利于消除疲劳，有利于脑细胞由兴奋转为抑制。
  - 睡前饮水：使血液适当稀释，以防睡眠时血液流动缓慢导致血栓形成。
  - 睡前喝奶：可以镇静安神，补充钙质，防止骨质疏松。
  - 睡前刷牙：可以保护牙齿，提高睡眠质量。
  - 睡前洗脸：防止化妆品和污垢刺激皮肤。
  - 睡前侧卧：可以消除疲劳，有利于肠胃消化和排毒。
  - 不要蒙头睡：把头蒙在被窝里睡觉，影响呼吸，不利健康。
- (花园田氏医院供稿)

# 快看“中央一号文件”里的机会

日前发布的中央一号文件让社会各界对农业这片希望的田野充满了期待。其中，对现代农业发展提出了诸多要求和具体方向，包括大豆振兴计划、智慧农业、数字农业、休闲农业和乡村旅游、培育农业产业化龙头企业等。值得相关行业、企业深入发掘投资兴业机会——

眼下，无论是工商资本下乡、互联网企业务农，还是农民工、大学生返乡创业，都是因为看好农村经济的前景。越来越多的农人觉得，农业是希望的田野，是可以做成百年老店的行业。那么，中央一号文件将如何影响农业发展，各类农业经营主体又有哪些机会？

### 推动农业提质量

中央一号文件对现代农业发展提出了诸多要求和具体方向，主要目的是推进农业由增产导向转向提质导向。在农产品供给方面，提出实施大豆振兴计划。在科技强农方面，提出实施农业关键核心技术攻关行动。在数字农业农村方面，提出推进“互联网+农业”。

大豆振兴计划是业内关注的一大重点。中国农科院作物所研究员韩天富认为，理论上在东北地区推行大豆玉米轮作，大豆面积可扩大到1.2亿亩；在黄淮海冬麦区提高麦豆两熟制比例，大豆面积可达0.9亿亩。农业农村部信息中心分析师殷瑞锋表示，近年来我国大豆亩均净利润低于稻谷和玉米，2014年起种植亏损幅度逐渐扩大。在今后很长时间内，我国人多地少的矛盾难以解决，只有依靠科技进步，提高大豆产量和质量，才是增强国产大豆竞争力的根本途径。

智慧农业让农业插上科技的翅膀，也让种业、农机等成为行业热点领域。农业农村部科教司司长廖西元说，推进农业现代化，根本要靠科技创新引领。聚焦农业高质量发展，要转变科技创新方向，由注重数量为主向数量质量效益并重转变，由注重粮食生产为主向粮经饲统筹和大农业转变，由注重种养为主向种养加全过程全要素转变。为此，文件强调实施农业关键核心技术攻关行动，培育一批农业科技领军力量，推动生物种业、重型农机、智慧农业、绿色投入品等领域自主创新。

数字农业也迎来了“风口”。2018年的中央一号文件首次提出数字乡村概念，当年我国实现农产品网络销售额约3000亿元。今年的文件在扶持政策方面更具体，提出深入推进“互联网+农业”，扩大农业物联网



图为花园现代农业生态园花海景观。

示范应用；继续开展电子商务进农村综合示范，实施“互联网+”农产品出村进城工程。

农业农村部副部长屈冬玉认为，农业数字化改造潜力巨大，培育发展数字经济，可以为农业强身健骨。我国城乡发展不平衡，城乡数字鸿沟最为突出，必须扎实推进数字乡村建设，这也为各类农村电商平台和企业提供了机会。

### 乡村经济多元化

今年中央一号文件提出，要发展壮大乡村产业，拓宽农民增收渠道。数据显示，去年我国农产品加工业与农业产值比达到2.3:1，休闲农业和乡村旅游营业收入超过8000亿元。农业农村部乡村产业发展司司长曾衍德说，乡村产业不同于传统种养业，需要发展乡村特色产业、乡村新型服务业和现代农产品加工业。

国务院发展研究中心农村部部长叶兴庆认为，振兴乡村产业，不能只搞农业，还要促进经济多元化。但是，经济多元化不能像上

世纪80年代搞乡镇企业那样“村村点火、户户冒烟”。过去我们把注意力放在发展大宗农产品生产上，对农业休闲观光、生态涵养、文化传承等功能开发利用得不够。新时代促进乡村经济多元化，要用好乡村自然资源和人文资源优势，推动加工业前延后伸，挖掘农业多元价值，促进乡村产业深度融合。”

现代农产品加工业是乡村经济的第二产业，其沟通城乡，亦工亦农，一直是乡村经济的支柱产业。去年以来，农产品加工业与农业、流通、科技教育和电子商务等产业深度融合，出现了大量新模式。通过线上线下、虚拟实体结合等多种途径，催生出共享农业、体验农业、个人定制等新业态。

专家认为，文件提出“粮头食尾”“农头工尾”，就是支持家庭农场和农民合作社经营农产品初加工，支持县域发展精深加工，这样有利于把加工增值收益更多留给农民。

休闲农业和乡村旅游是乡村新型服务业，属于乡村经济的第三产业。截至目前，农业农村部已创建388个全国休闲农业和乡村旅游示范点，去年休闲农业和乡村旅游接

待超30亿人次。北京观光休闲农业行业协会副会长吕彦说，文件提出加强乡村旅游基础设施建设。这意味着设施完备、功能多样的休闲观光园区、森林人家、康养基地、乡村民宿等迎来了发展机遇，休闲农业将获得更优质的产业发展环境。

### 新型主体获支持

随着现代农业产业体系逐步形成，种养大户、家庭农场、农民合作社等新型农业经营主体蓬勃发展，已成为发展现代农业的引领力量。但是，一些工商资本下乡更多地关心经营效益，不够注重带动农民发展，使得小农户难以有效分享农业现代化的成果。

中国社科院农村所研究员李国祥认为，我国“大国小农”的基本国情，决定了小农户家庭经营在很长一个时期内都将是我国农业的基本经营方式。要正确处理发展适度规模经营和扶持小农户的关系，落实扶持小农户发展的政策，将其引入现代农业发展轨道。

我国有近6亿农民，农业投资周期长、回报见效慢，这决定了对农业必须支持保护。“要完善农业支持保护制度，适应世贸组织规则和推进农业供给侧结构性改革的要求，统筹兼顾市场化改革取向和保护农民利益的关系，强化高质量绿色发展导向，按照增加总量、优化存量、提高效能原则，进一步完善农业支持保护政策。”叶兴庆说。

中国农业大学农民问题研究所所长朱启臻表示，在保护小农户利益的基础上，要突出抓好家庭农场和农民合作社两类新型农业经营主体。按照文件精神，启动家庭农场培育计划，开展农民合作社规范提升行动，建立健全支持家庭农场、农民合作社发展的政策体系和管理制度。这对家庭农场和农民合作社是极大利好。

今年中央一号文件提出，培育农业产业化龙头企业和联合体。其中，农业产业化联合体是个新概念。曾衍德说，不同于传统的“公司+农户”，联合体是一种农业产业化新模式，是龙头企业、合作社和家庭农场等主体分工协作、利益共享的一体化农业经营组织联盟。去年起，农业农村部在部分地区开展的产业化联合体支持政策创新试点显示，联合体使得龙头企业专心搞市场、家庭农场专心搞生产、合作社专心搞服务，让小农户的微小力量聚合成发展产业的大动能，是联结小农户和新型主体的有效形式。

# 深化农村改革有三大着力点

当前，我国农业农村正经历着广泛而深刻的历史性变革，农业生产从传统向现代转型，农村社会从封闭向开放转变，城乡关系从分割向融合转化，每年有超过1000万农村居民市民化、超过1000万农村人口脱贫。在这个大背景下，2019年中央一号文件提出，全面深化农村改革，激发乡村发展活力。在农村改革的大框架下，农村基本经营制度、农村土地制度、集体产权制度均被列入改革日程。

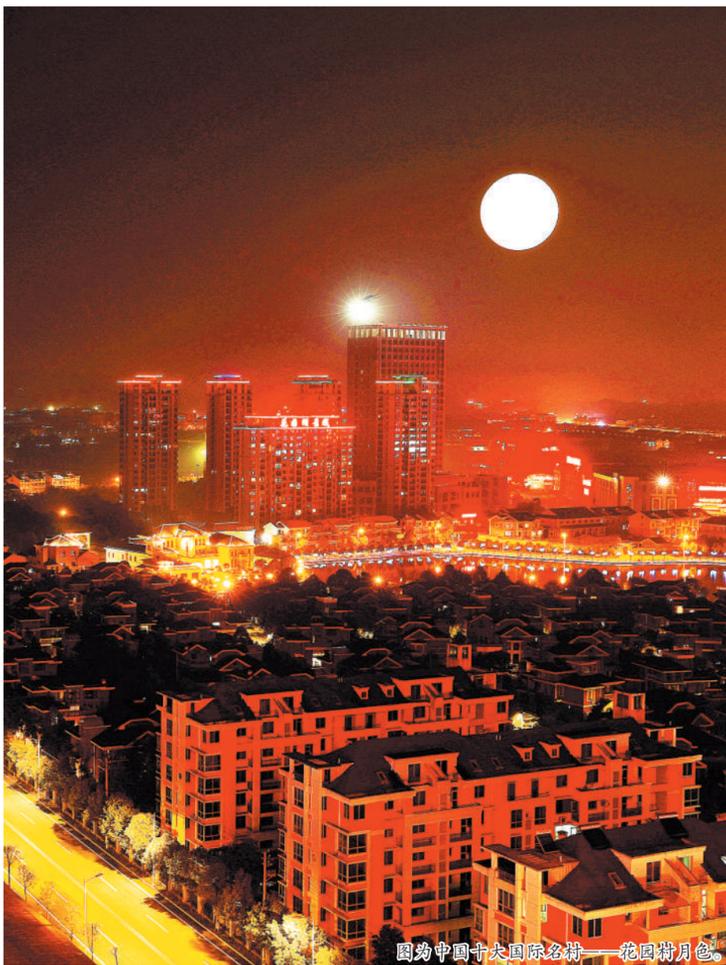
改革的第一项任务是巩固和完善农村基本经营制度。基本经营制度是党的农村政策的基石，其核心是土地承包关系。截至2017年底，全国2.27亿农户以家庭承包方式承包了13.85亿亩集体耕地（当年账面计税面积），其中40%左右由村级集体发包，60%左右由村民小组发包。总体看，当前农村土地承包关系稳定，但随着经济社会快速发展、工业化城镇化深入推进，双层经营体制也面临着新的挑战。

2018年的中央一号文件提出要落实农村土地承包关系稳定并长久不变政策，衔接落实好第二轮土地承包到期后再延长三十年的政策。这使得无论是普通农户还是新型经营主体，都有了稳定的预期。2019年的中央一号文件进一步提出赋予双层经营体制新的内涵。因此，要突出抓好家庭农场和农民合作社两类新型农业经营主体；选择较早到期的若干县级单位，先行先试，开展再延包三十年的工作，为在全国层面上制定二轮延包具体办法提供经验。

农村改革千头万绪，从何处发力？土地制度是突破口，这是农村改革的第二项任务。一方面，要保护进城务工者的土地权益。进城务工农民在城镇稳定就业定居是一个长期过程，他们对土地权益更为关注。这就要求在改革过程中，维护好进城农民的合法土地权益，不得以退出土地承包经营权、宅基地使用权、集体收益分配权作为农民进城落户的条件，使他们能安心在城镇工作生活。

另一方面，要保护在乡务农者的土地权益。我国国情决定了小农户和新型农业经营主体将在一定时期内长期共存。小农户大多是自己经营承包地，新型农业经营主体大多是租赁农户承包地经营。既要保护好农户的承包权，也要平等保护好新型农业经营主体的经营权，才能为解决“谁来种地”的问题奠定制度基础。

产权制度改革是农村改革的第三项任务。“目前，集体产权制度改革试点涉及1000多个县，去年首次为农村集体经济组织颁发登记证书。”在农业农村部副部长韩长



图为中国十大国际名村——花园村月色。

赋看来，今年要做好两件事。首先要搞好包括经营性资产和非经营性资产在内的清产核资，这项工作今年年底前要基本完成；同时，推动股份合作制改革试点，建立农村股份合作组织，即解决这些资产哪些人有份、怎样管理和运营的问题。

改革不会一蹴而就，不能搞一刀切。我国幅员辽阔，天南地北，民族众多，各地资源禀赋、发展水平差异较大。深化农村改革，始终要坚持从实际出发，因地制宜、分类施策，做到对症下药、量体裁衣。鼓励各

地立足资源条件、经济社会发展阶段和区域发展战略定位，在中央的总体部署下，开展符合实际的实践探索和制度创新，不搞齐步走。

正如中央农办副主任韩俊所强调的，农村改革必须坚守底线：不管怎么改，不能把农村土地集体所有制改垮了，不能把耕地改少了，不能把粮食生产能力改弱了，不能把农民利益损害了。这“四个不能”，在新一轮农村改革的背景下，具有很强的现实针对性。

## 坚持农业农村优先发展总方针

“坚持农业农村优先发展总方针”，习近平总书记多次强调。今年的中央一号文件贯彻落实的这一重大原则，是以习近平总书记为核心的党中央从党和国家事业发展全局出发作出的重要决策。从党的十九大报告提出“坚持农业农村优先发展”，到今年中央一号文件将这一原则进一步明确为“三农”工作的总方针，解决好“三农”问题的方略更加清晰，全党工作的重中之重更加突显。

我国是农业大国，重农固本是安民之基、治国之要。没有农业农村的现代化，就没有国家的现代化。全面建成小康社会和全面建设社会主义现代化强国，最艰巨最繁重的任务在农村，最深厚的基础在农村，最大的潜力和后劲也在农村。

坚持农业农村优先发展，就要出台实打实的政策措施。牢固树立农业农村优先发展政策导向，立足进一步调整理顺工农城乡关系，在干部配备上优先考虑，在要素配置上优先满足，在资金投入上优先保障，在公共服务上优先安排。要打造一支能打硬仗的“三农”干部队伍，夯实乡村振兴人才基础；引导和支持各类发展要素向农业农村流动，释放农村巨大发展潜力；把农业农村作为财政优先保障领域和金融优先服务领域，打通“三农”发展资金瓶颈；加快补齐农村公共服务、基础设施等短板，改善农村生产生活条件。

坚持农业农村优先发展，就要建立强有力的机制保障。衡量一个地方的工作，不能只看工业，还要看农业；不能只看城市，还要看农村。要把落实“四个优先”的要求作为做好“三农”工作的头等大事，纳入政绩考核，通过建立健全相应的指标考核体系，推动各级党委和政府转变政绩观，更积极主动地做好“三农”工作，切实把“优先”体现出来，改变农业农村工作“说起来重要、干起来次要、忙起来不要”的现象。要强化求真务实的工作作风，动真格、见真章、出实招、求实效，扎扎实实、兢兢业业，一锤接着一锤敲，一年接着一年干。

中国要强，农业必须强；中国要美，农村必须美；中国要富，农民必须富。坚持农业农村优先发展总方针，高水平推进农业农村现代化，让农业成为有奔头的产业，让农民成为有吸引力的职业，让农村成为安居乐业的家园，我们就一定能谱写新时代乡村全面振兴新篇章，为实现中华民族伟大复兴奠定坚实基础。



## 教师为学生撑伞

2月20日下午三时，花园外国语学校小学部迎来新学期学生报到时间，由于天空持续下雨，学校30多位教师纷纷来到校门口，为没有伞的学生撑起了爱心伞，还帮助有需要的家长拿行李，呈现出一幅幅充满暖意的画面。

(本报记者王江红摄)



## 岗位众多 找工不愁

2月25日，临近中午时分，花园粮油商贸城广场上，依旧有上千名求职者正在找工作。春节后，随着越来越多外来务工人员返回花园村，正月初十开始这里招聘市场就非常火爆，许多红木家具企业等招聘单位也纷纷亮出了用工需求表，而求职者却不慌不忙，期待自己能找到最适合的岗位。

(本报记者王江红摄)