

习近平主席在二〇二五年新年贺词中指出：“家事国事天下事，让人民过上幸福生活是头等大事。家家户户都盼着孩子能有好的教育，老人能有好的养老服务，年轻人能有更多发展机会。这些朴实的愿望，就是对美好生活的向往。”

保障和改善民生没有终点，只有连续不断的新起点。2025年，我们将全面完成“十四五”规划。中国现代化的新征程上，我们要继续扎实解决群众急难愁盼问题，把老百姓身边的大事小情解决好，让大家笑容更多、心里更暖，获得感更充实。

——编者

青海果洛藏族自治州学生——在高原，享受优质教育资源

本报记者 乔栋 贾丰丰

早上7点，教学楼灯光明亮，琅琅的读书声响起。青海果洛西宁市民族中学校园。

为解决农牧区师资力量短缺、办学水平不高等问题，更好满足群众对优质教育资源的需求，果洛藏族自治州借助上海市对口支援，在西宁市建设了一所面向全州适龄青少年的中学。2019年至今，已有1700余名果洛籍学生从高原牧区来到省会学习知识、追逐梦想。

高三(1)班的迪洛，就是其中之一。

家住果洛藏族自治州甘德县下贡麻乡索合青村，平均海拔超过4000米，曾经，迪洛为上学可没少吃苦头。“从家到学校，40多公里的路，每次都靠家人骑摩托车接送，单程近4个小时。冬天，等到了学校，手脚都冻麻了……”2021年，迪洛考到果洛西宁市民族中学。除了硬件设施升级之外，更让她感到暖心的，是学校便利的生活条件。

“牧区海拔高，家里平时主要吃牛羊肉和糌粑、馍馍，很少吃到可口的炒菜。学校里不一样，每天换着花样，每人每月还有270元补贴！”如今，迪洛的个头长高了不少。

杨文博是专门负责后勤的副校长，食堂每天的饭菜他会亲自过目。“中午不少于7个菜，下午不少于6个菜，每顿至少两个荤菜，还有特价菜和免费汤水……我们还添置了洗碗机、消毒柜等，营养均衡，安全卫生，一样都不能马虎。”

作为上海市对口支援以来建成的最大单体援建项目，果洛西宁市民族中学从图书馆到实验室，再到操场、食堂、宿舍，都对标上海市的学校，让孩子们享受到优质教育资源。该校高考录取率连续3年达100%。

迪洛从小跟着家人游牧，从冬牧场到夏牧场，取暖主要靠牛粪炉子。在学校，5厘米厚的棕垫上铺着4厘米厚的褥子，棉花被子足足5斤重。10多平方米的宿舍被大家收拾得井井有条，置物架、鞋柜、衣柜，自动升降晾衣架，应有尽有。迪洛难掩兴奋：“宿舍楼24小时供应热水，淋浴间周六日全天开放，每层有洗衣房，洗衣机是全自动的。”

教室里，交互式智慧黑板、电子护眼灯、环保材质桌椅，舒适明亮；课堂外，生物、化学、物理、地理等实验室，书法教室、电子钢琴教室、舞蹈教室等功能室，一应俱全……按照教材里的实验要求、对标全国中小学实验教学标准，教学设施不断完善。

2010年，党中央作出对口援青重大决策部署以来，各支援帮扶省市安排帮扶资金近27亿元，支持帮助青海省新建改扩建各类幼儿园项目3184个、中小学项目3035个，建成三江源民族中学等异地办学项目，并帮助完善教学楼、宿舍楼等基础设施；先后选派近2000名教师支教，培训青海本地教学管理、教研人员和骨干教师8000余名，指导推动370余所中小学与青海中小学建立结对帮扶关系。

“将来，我想去西安上大学，学习人工智能专业，让家里放牧更高效，乡亲们看病更方便……”谈及未来，迪洛眼神坚定。

【链接】这一年，教育事业发展回应百姓期待，迈上新台阶。

“优质均衡”的主线贯穿始终。义务教育阳光招生专项行动启动，增加招生入学工作的公平性、科学性、规范性、透明度；开展基础教育“规范管理年”行动，进一步清理整治基础教育领域存在的违法违规、违背教育规律行为和功利化短视化行为；国家中小学智慧教育平台特殊教育板块正式上线，国家孤独症儿童特殊教育资源中心启动建设。

公共服务“普惠”之路不断延伸。学前教育是国民教育体系的组成部分，是重要的社会公益事业。《中华人民共和国家教育法》规定了学前教育公益普惠的发展原则。学生资助是重要的保民生、暖民心工程。2024年10月，财政部、教育部、人力资源社会保障部调整高等教育阶段和高中阶段国家奖助学金政策：2024年本专科生国家奖助学金的奖励名额翻倍，奖励标准从每生每年8000元提高到1万元。

数字教育迎来转型升级。“同一堂好课、共读一本好书”活动、人工智能赋能教育行动、教育系统人工智能大模型应用示范行动启动，“在线教研”栏目、“AI学习”专栏、“智能伙伴”等同步上线。截至2024年12月27日，国家中小学智慧教育平台汇聚中小学资源11万余条，平台注册用户达1.47亿。(本报记者 黄超整理)

孩子能有好的教育，老人能有好的养老服务，年轻人能有更多发展机会

让大家的获得感更充实

广西南宁市良庆区居民——在社区，居家养老挺舒心

本报记者 张云河

“阿公，力度如何？脖子有舒服些吗？”1月2日，广西南宁市良庆区蟠龙社区89岁的黄阿公家，社工人员正在为他做颈部按摩。

“挺好的，谢谢你啊，小伙子。”黄阿公笑着说，“社区服务，让养老变‘享老’，舒服！”

“我们着力发展社区支持的居家养老，采取‘线上+线下’的方式，常态化提供社保、民政、医疗保障等16项便民服务。”蟠龙社区党委书记刘雁琳说，南宁市推广政府购买居家养老服务，蟠龙社区85岁以上老人可以免费享受。“助浴、助医、助洁、聊天、打扫卫生，老人需要什么服务，只需填一张《南宁市政府购买居家养老服务申请表》，就可以跟社区提出申请。”2024年，蟠龙社区共为45人开展居家养老上门服务270次。

蟠龙社区常住人口约2.7万人，工作者们将社区划分为13个基础网格、30个单元网格和192个专属网格，并配备专兼职网格员。“上门时，网格员还能教老人使用软件‘刷脸’，帮助完成退休养老认证。”刘雁琳说。

对于60岁以上老年人，社区每年提供免费健康体检。“量血压、测血糖，还能做B超。”黄阿公竖起大拇指。卫生服务中心还把体检仪器搬到社区，让老人可以就近体检。

去年11月，蟠龙社区引进社会力量开办“长者食堂”，每人每顿饭政府补贴3元，“干净卫生，还有送餐服务。”黄阿公说，“社区有15个小区，楼下都有生鲜便利店，吃饭不愁。”

在蟠龙社区，有很多老年人的课堂。2024年春节过后，社区新开办老年大学，依托共建单位，每周开课一次，开班种类涉及声乐、舞蹈、书法、绘画等，颇受老年人欢迎。

“我加入了书法班和声乐班。”60岁的社区居民刘亚芹一边打着拍子，一边唱起从声乐班学的新歌。

有趣味，有人情味，有滋味，通过多彩活动，蟠龙社区为“老有所乐”想了不少实招：推出“邻里文化节”，组织老人一起写对联、包饺子、做灯笼；每个月举办一场公益集市，“蟠龙邻里公益集市重阳节游园会”，为老人免费理发、按摩义诊等。

“这个月中旬，公益集市又会举行咯。社区替我们着想，为我们服务，日子过得舒心。”刘亚芹说。

蟠龙社区老友帮帮团志愿服务队共有500多名志愿者。从担任志愿者的广西中医药大学学生到兼任网格员的快递员、外卖员，从共建单位的老师到社区工作者，年轻人托起了老年人的幸福。

谈及新一年的工作，刘雁琳说：“蟠龙社区将继续整合各类资源，吸引更多养老服务进社区，让老年人安享幸福晚年。”

【链接】2024年，我国老龄工作和养老服务扎实推进，广大老年人获得感幸福感安全感进一步提升。截至2024年10月底，全国各类养老机构和服务设施达40.4万个、床位809.3万张。护理型床位占比达62.2%，提前完成“十四五”规划任务。建成运行全国养老服务信息平台 and 全国“银龄行动”信息服务平台。

养老服务供给方面，2024年，中央财政安排3亿元引导资金，支持各地发展老年助餐服务。《关于进一步促进养老服务消费提升老年人生活品质的若干措施》要求，进一步扩大和优化居家、社区、机构养老服务供给，全面推进智慧型家庭养老床位建设，持续推动助餐、助浴、助医、助洁、助行、助急和探访关爱等服务。居家和社区基本养老服务提升行动累计支持家庭养老床位35.8万张、提供居家上门服务66.8万人次。

农村养老方面，《关于加快发展农村养老服务的指导意见》明确，到2025年，农村养老服务网络进一步健全，每个县(市、区、旗)至少有1所以失能照护为主的县级特困人员供养服务机构，省域内总体乡镇(街道)区域养老服务覆盖率不低于60%。

养老服务人才队伍建设方面，出台首个关于养老服务人才队伍建设的综合性政策文件，首次提出以养老护理员为试点，完善养老服务技能人才职业技能等级制度。

(本报记者 李昌禹整理)

图①：孙汉涛正在调试“天衍504”超导量子计算机。

沈劲松摄(人民视觉)

图②：果洛西宁市民族中学学生正在进行化学实验。

钟祖华摄(人民视觉)

图③：蟠龙社区居民刘亚芹(右)在学习书法。陈晖摄(人民视觉)

图④：果洛西宁市民族中学全景图。本报记者 贾丰丰摄



安徽合肥90后青年——

在实验室，力争更多突破

本报记者 罗阳奇

在安徽合肥滨湖科学城，有一条量子大道。几百米的街道上，集聚着量子领域上下游关联企业20余家，涵盖了量子通信、量子计算、量子精密测量等领域。

早晨8点从家出发，驱车40分钟抵达大道附近的中电量子信息科技集团有限公司(以下简称“中电量子集团”)，开始一天忙碌的工作。晚上7点多下班回家——这是孙汉涛的工作常态。

孙汉涛30岁出头，和量子打了多年交道。10年前他到北京大学直博深造，研究方向正是量子传输。2019年，他投身产业一线，进入浙江杭州一家互联网企业。

2023年底，对量子产业满怀热情的孙汉涛进入中电量子集团，担任量子计算技术部牵头人，负责集团量子计算云平台建设、物理机调控等工作。摆在孙汉涛面前的首要任务是组建团队。2024年，他面试过的应聘者不下两百人。

根据政策，在合肥市重点产业链入库企业等工作的高层次人才，经过认定后，分四类享受相应服务保障。孙汉涛去年被认定为D类人才，3年内可享受每年4.2万元住房租赁补贴。在合肥工作满1年后，购房时还可以按商品房平均价格的20%享受补贴。

企业亦有奖补。按照相关规定，如果企业委托人力资源服务机构引进高层次急需紧缺人才，对符合条件的，按照猎头服务费的一定比例、最高20万元给予用人单位企业补贴。

一年来，孙汉涛牵头的量子计算技术部建成了30余人的技术团队，在物理机调控、云平台建设、编程框架制定等方向都确定了技术骨干。

产业发展离不开科技支撑。近年来，合肥市成立以发展量子科技为首要任务的国家实验室，挂牌运营首个国家量子信息未来产业科技园。前不久，依托合肥国家实验室研发的504比特“骁鸿”芯片，孙汉涛的团队联合科大大国量子技术股份有限公司，研发出国内单比特数最多的超导量子计算机“天衍504”，并通过“天衍”量子计算云平台向全球开放。

“通过与国家实验室的紧密合作，团队和我个人的量子计算技术得到了提升。”孙汉涛说，从事量子这一新兴领域，一定要有拼劲，“不断创新摸索，时刻站在产业最前沿，才能在市场中立足。”

进一步扩大量子计算机的整体算力，升级量子计算云平台功能体系，孵化高校量子信息学科课程……新年伊始，孙汉涛定下目标。“今年，我们还要继续加大研发投入，实现团队能力和成果提升，力争取得更多突破。”孙汉涛说。

【链接】过去一年，各地区各部门加大政策支持力度，千方百计为年轻人创造更多发展机会。

拓展就业岗位。开展百日千万招聘专项行动，面向广大青年发布岗位超1700万人次；举办引引未来——2024年中大城市联合招聘高校毕业生秋季活动，提供岗位信息1032.8万个；集中开展2025届高校毕业生“秋季校园招聘月”系列活动，提供就业岗位300余万个；选派4.3万名高校毕业生到基层从事“三支一扶”等工作。

挖掘就业空间。我国已陆续发布93个新职业，集中在人工智能、电子信息、新能源、新型服务等领域，为年轻人提供大量就业新选择、新空间。

优化就业服务。举办2024年全国人力资源市场高校毕业生就业服务专项行动，各地广泛开展直播带岗宣讲、就业指导和职业体验等服务。持续开展人力资源市场秩序清理整顿，严查虚假招聘、电信诈骗、“培训贷”等违法违规行为。

强化政策帮扶。实施就业服务攻坚行动，为超200万困难毕业生发放求职补贴；对2024届未就业毕业生提供至少1次政策宣讲、1次职业指导、3次岗位推荐、1次技能培训或就业见习机会；重启失业保险一次性扩岗补助政策，惠及62万高校毕业生等青年群体。

(本报记者 邱超奕整理)

服务窗

牛奶是蛋白质的优质来源，常出现在人们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处？怎么喝更营养？有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不舒服的感觉，是否不适合喝牛奶？近期，网上关于喝牛奶有一些讨论和争议，记者对此进行了采访。

中山大学附属第六医院临床营养与微生物科副主任马腾辉介绍，牛奶营养丰富，容易消化吸收，有利于提高抵抗力，还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学饮奶，能为身体带来多种益处，提高人们的健康水平。

网上有人说“中国人不适合喝牛奶”。马腾辉分析说，这是一种误区。大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶，导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收，因此，在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量事实表明，少量多次食用牛奶或乳制品，或者与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用，可以延缓胃排空的时间，延长肠道中乳糖酶的作用时间，提高对乳糖的耐受性。

科学饮奶，应注意哪些方面

本报记者 王云娜

人们可以根据需求和实际情况，选择适合自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群，可选择低乳糖或无乳糖牛奶，也可改喝酸奶；超重及肥胖患者、血脂异常患者，可选择脱脂或低脂奶；儿童和青少年，可喝全脂或儿童牛奶，以获取足够的营养支持生长发育；中老年人肠胃功能下降，且开始出现钙质流失，可选择低脂高钙奶；体重正常且没有基础疾病的人群，则可选择全脂牛奶。

需要注意的是，过量摄入牛奶，会给肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶，都应遵循适量原则。根据《中国居民膳食指南2022版》，推荐每人每天摄入300—500克的液态奶或相当量的乳制品，包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床营养与微生物科主治医师严婷介绍，牛奶可与多种食物搭配进食，比如面包、馒头、水果、坚果等。不应与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用，因为草酸会与牛奶中的钙结合，影响钙吸收。此外，牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用，鞣酸同样会影响钙吸收。一些正在服用药物的患者需注意，大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用，否则可能会影响药效。

总体来说，牛奶何时喝都可以喝，但不建议空腹饮用。空腹时，牛奶在胃肠道通过时间较短，乳糖不能很好地被小肠分解，较快进入大肠，有可能加重乳糖不耐受症状。对牛奶蛋白过敏的人群及刚做完腹部手术的患者等不适合喝牛奶的人群，如果想通过饮奶获取营养，应当咨询医生，听从医生建议。

今年将继续组织开展劳动力调查

本报北京1月2日电 (记者刘志强)1月1日，国家统计局发布公告：为真实准确地监测和反映我国的就业状况，为党和政府制定就业政策、完善就业服务、保障和改善民生提供基础依据，根据国家统计局调查制度安排，国家统计局今年将继续组织开展劳动力调查。

根据公告，这项调查的范围是31个省(自治区、直辖市)的城镇和乡村地域。调查登记对象为国家统计局按照抽样方法抽中的本社区(村)家庭和集体户。应在被抽户中登记的人是：调查时点居住在本户的人；本户户籍人口中，外出不满半年的人。

调查时间一般为每月10—16日，如受法定节假日影响，调查时间作适当调整。调查方式方面，由县级以上人民政府统计机构派调查员到本社区(村)被抽中的住户家中进行登记。调查员入户登记时，应当出示县级以上人民政府统计机构颁发的工作证件。

依据《中华人民共和国统计法》规定，公民有义务如实提供国家统计局调查所需的资料，各级人民政府统计机构和调查人员必须对调查对象的个人信息严格予以保密。

海南自由贸易港药品、医疗器械“零关税”政策首单落地

本报海口1月2日电 (记者曹文轩)2024年12月31日，由海南博鳌超级医院申报进口的首票“零关税”药械在海口海关所属博鳌机场海关通关放行，标志着药品、医疗器械“零关税”政策在海南自由贸易港顺利落地。首票“零关税”药械为人工耳蜗植入体和声音处理器，货值57.2万元，减免税款约7.4万元。

记者从海口海关了解到，全国封关运作前，在海南博鳌乐城国际医疗旅游先行区内注册登记具有独立法人资格并经认定的医疗机构、医学教育高等院校、医药类科研院所，进口已在我国批准注册的进口药品、医疗器械，或按国务院有关规定，尚未获得我国批准注册，但经海南省人民政府批准允许在先行区内进口使用的药品(不含疫苗)、医疗器械，可享受免征进口关税、进口环节增值税。

海口海关关税处处长冯云云介绍，为确保药品、医疗器械“零关税”政策尽快落地见效，海口海关积极研究优化通关流程，推动海关信息系统与先行区特许药械追溯平台实现联网，加强对“零关税”药械进口、储存、使用及销售的追溯管理，指导做好政策落地等相关工作。