财政部门多措并举助推共富行动

聚力促百村万户持续增收

今年以来，我市财政部门聚焦扩中提低共富行动，支持多项共富政策，精准发力，多渠道开辟农民增收途径，培育壮大市级强村公司，助力村富带民富共富体建设，促百村万户持续增收。截至目前，市财政已下达强村富民工程第一期补助资金1132.45万元。

培育市级强村公司
“强强联手”享“抱团红利”

加大融资贴息力度，培育壮大市级强村公司，市财政对其强村项目给予最高不超过5年期LPR贴息，连续3年不超过300万元/年的贴息补助，其农业项目建设纳入市级农业现代化政策补助范围。目前，已支持建成全省首创“强村富民”新型集体经济组织形式市级强村公司——兴村为农实业投资有限公司，由8个镇级强村公司、1个市供销集体企业、1个市国资公司共同注资3亿元。通过联合注资，让扶持村集体经济从“单打独斗”变为“合作共赢”。截至目前，已启动首个重点项目市粮食综合应急保障物流中心建设，总投资达2.26亿元。项目建成后，预计每年可带来2300万元的经营收入。

盘活农民闲置农房
“沉睡资产”变“共富源泉”

聚焦闲置农房盘活，支持发展新乡邻公寓，对创建成功的新乡邻精品区、示范区分别给予建设主体100万元、60万元的一次性补助，目前有10个村正在建设，盘活面积超7000平方米，带动农户50户以上，户均年增收2万元左右；助力实施乡村“阳光共富”工程，鼓励镇、村、企通过安装光伏带动低收入农户增收，对安装屋顶光伏的低收入农户，按装机容量2元/瓦一次性补助。截至目前，曹桥街道“阳光共富”项目已完成建设，全街道低收入农户每季度可享受300元分红。独山港镇“阳光共富”项目正在建设，全镇低收入农户入股5000元，每年按20%分红率进行分红，期限5年。

支持农户持股增收
“众筹共建”筹农民“增收路”

支持农户通过集体经济组织参股到新型集体经济项目，市财政对带动低收入农户参与覆盖率不低于90%、收益率不低于10%的村，给予项目出资额15%补助；支持农户通过集体经济组织统一参股优质资源项目建设，通过“国资+集体”形式参与内河公用码头和加油站项目建设，实现项目分红收益；支持农户善治积分持股增收，通过“股份分红+善治积分”集体收益分配模式，对上一年度前10%高积分户和前10%积分进位户，给予200元/户财政奖励，去年有104个村（社）进行分红，分红金额3665.11万元。继续支持“飞地抱团”项目低收入家庭持股增收计划，目前持股家庭2793户、覆盖率96.03%，累计惠及低收入家庭4021户，累计分红7615万元，户均累计增收18938元。

平湖财政精准施策出实招

高效统筹涉农资金支持“千万工程”

我市财政部门以深入实施“千万工程”为龙头，推动城乡融合发展，坚持一张蓝图绘到底，聚焦农民群众反映最迫切的问题，集中力量、集聚资源、集成政策，精准发力、久久为功。近五年，市财政累计投入“千万工程”建设资金近25亿元，支持打造“金平湖·美丽乡村”，推进农村“三大革命”，拓展强村富民路径。

化散为整
系统整合涉农政策

将农村保洁、生活垃圾分类、生活污水运维等7项管护类政策，系统整合成一个农村环境长效管护补助政策，基本实现农村管护财政政策全覆盖。整合资金5450万元，编制一个预算项目，统一组织考核验收，将奖励与考核结果挂钩，实现“资金一个类别、预算一个口子、考核一个部门”，彻底打破原政策跨部门多、资金来源分散的格局，形成政策合力，充分调动村级工作的积极性与灵活性，为村民共富夯实基础。

精准谋划
集中联审涉农项目

建立跨部门联审共商机制，把好主体、项目审核关，建立支农主体培育名录和支农项目储备库。聚焦产业发展、共同富裕、农业“双强”、数字化改革等重点工作，在支农主体培育、项目评审、项目验收等环节开展部门联审，确保财政补助资金精准有效，避免重复申报和补助。通过多部门联审，去年累计纳入财政支农主体培育名录的农业主体163个，储备和立项产业类、农业“双强”项目31个，准入500万元以上农业项目3个，共富体项目36个。

聚力增效
常态化联检涉农资金

建立与纪检、审计、农业农村等部门常态化联检机制，强化财政资金监管，跟踪问效、以督促改，保障财政资金安全。去年，以财审联动形式开展了对我市粮食生产发展、高标准农田建设、农业绿色发展、产业融合发展、农业“双强”等项目的联审检查。该项工作获市领导批示肯定。

科普之窗

大暑时节热难当 科学养生有讲究

大暑时节，人体顺应天地之暑气炎热，体内的阳气也最为鼎盛，因此被认为是一年之中最不可错过的养生期。

“冬病”最宜暑时治。中医遵循阴阳五行规律预防和治疗疾病，擅长三因制宜，即因时、因地、因人制订个体化诊疗方案。“大暑时节，冬病夏治”，是传统医学遵照时令节气防治疾病的独特之处。“冬病”指冬季、寒冷时容易诱发或加重的疾病，这类病症大多属于中医寒疾范畴，故而可以选择大暑时节进行提前干预，利用人体阳气充沛的有利时机，采用“三伏贴”“膏方”等中医特色治法，借助暑气炎热，进而激发人体阳气，调整人体的阴阳平衡，达到预防甚至消除冬病顽疾的目的，尤其适用于哮喘、风湿、咳嗽等中医辨证属于寒性的疾病。

过度贪凉不可取。酷暑炎热，人体易于上火，且容易耗气伤阴，因此饮食首选清淡味甘性寒之品，取其清热养阴生津之功效，建议多食用当季蔬果，如黄瓜、西瓜、苦瓜、绿豆、丝瓜等。全国各地亦有许多解暑盛品，仙人草、龟苓膏、凉茶、菊花茶、酸梅汤、绿豆汤等传承已久且备受青睐，多以金银花、菊花、薄荷、乌梅、白茅根、荷叶、百合、夏枯草、鱼腥草、马齿苋等清热生津养阴类食补通用的草药为主要原料。

“汗出当风”应当忌。中医认为汗出则腠理空虚，病邪易乘虚侵入。暑气炎热，体表易出汗，皮肤毛孔大开，风邪易于裹挟湿气或寒邪等入侵人体，随即出现外感伤风等症状，尤其是运动大汗后骤然食用生冷或吹空调冷气则更容易出现这种情况。因此，暑季汗多的时候，不可立即食用凉品或用凉水洗头洗澡，更不宜直接对着冷风口。建议饮用常温水，待汗液稍干，等候片刻后再享用夏日凉品。

“抗炎饮食”真的能提高免疫力吗？

近期，“抗炎饮食”“促炎饮食”成了热门词汇。很多人疑惑地问，抗炎饮食可预防细菌病毒等病原体感染，预防炎症发生，而促炎饮食会加重炎症，这是真的吗？

其实，炎症分为慢性和急性两种，促炎和抗炎饮食中的“炎”指的是慢性炎症，一般不为人感知察觉，而平时说的感冒、发烧、咳嗽等症状多指急性炎症，身体往往可感知，两者并不是一回事。

常见的抗炎食物有以下几类：一是全谷物，指的是未经精细化加工或虽然经过碾磨、粉碎、压片等处理，仍保留完整谷粒所具备的麸皮、胚芽、胚乳及其天然营养成分的谷物。二是果蔬，其富含膳食纤维、维生素C、β胡萝卜素、花青素、番茄红素、多酚等，它们大部分都是抗氧化的好帮手，也有助于减轻体内炎症反应。三是鱼类，其富含优质蛋白质、多不饱和脂肪酸、硒、锌、碘等，肝脏中维生素A和D含量丰富，海水鱼比淡水鱼营养相对更好。

常见的促炎食物有以下几类：一是高糖及精制碳水食物。白米、白馒头、白面包、油条、粢饭糕、通心粉、蛋糕、饼干、甜点等含有大量淀粉的精制碳水食物。二是高脂及油炸食物。如猪油、牛油烹饪，以及油煎油炸的食物所含热量、脂肪高，长期大量摄取会促炎，导致高脂血症、肥胖、心脑血管、糖尿病、痛风及一些“富”癌的发病风险增加。三是红肉、加工肉类及其他加工零食。主要指猪、牛、羊肉以及火腿、培根、香肠、熏肉等加工肉，另外还有含反式脂肪酸及各种添加剂，重油重盐重糖的各类加工零食。

对于急性炎症来说，饮食也是影响免疫力的重要因素，适量的优质蛋白质和维生素A、C、D、E以及铁、锌等营养素，确实能帮助维持人体正常的免疫功能，预防病原体的感染，但过量也会增加身体负担，抑制免疫功能，甚至造成中毒。

高温季如何防中暑？

在炎热的夏天，持续高温天气，稍不留意，就可能中暑了。中暑是一个与气温、室温相关的季节病，准确来说是可以预防的，这里让我们一起来了解一下。

中暑可以分为三种类型，包括先兆中暑、轻症中暑，还有重症中暑。先兆中暑患者往往是在高温环境下会出现头晕、头痛、口渴、四肢乏力、多汗、注意力不集中，体温正常或者是稍微有所升高。轻症中暑除了先兆中暑的临床症状之外，患者体温往往会超过38℃，同时伴有大量的汗出，面色潮红、皮肤灼热，或者是出现面色苍白、血压下降、心率增快等症状。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病。热痉挛指的是突然发生的活动中或者是活动后的痛性肌肉痉挛，肌肉痉挛可能与体内确实钠缺失和过度通气有关。热衰竭常见的症状是大汗、乏力、极度的口渴，以及头痛、恶心、呕吐、体温升高，伴有明显的脱水症。热射病的临床症状是高热、抽搐、昏迷、多汗，或者是无汗、心率快，严重的会发生周围循环衰竭或者休克。重症中暑均可表现为意识障碍和休克的症状，迅速危及生命，应当及时送医急救。

为防止中暑，应注意以下几个方面：一、在高温天气，不论运动量大小都要增加液体摄入，不要等到觉得口渴时再饮水。二、注意补充盐和矿物质。不宜饮用酒精性饮料和高糖分饮料，这会使人体失去更多的水分。三、穿着质地轻薄、宽松和浅色的衣物，佩戴带有帽檐的帽子，戴上太阳镜，涂抹防晒霜。四、注意躲避烈日，中午高温时应减少户外作业和活动。五、若工作需要不得不进行户外作业时，则应每小时饮用500ml及以上水或茶水。（摘自《人民网-科普中国》）

平湖市科学技术协会
嘉兴日报社平湖分社 联办