

稳中向好开新篇

——党的十八大以来我国“三农”发展成就综述



农业供给侧结构性改革正在破题

与往年把玉米卖给中储粮粮库不同，今年黑龙江农垦的丰顺种植专业合作社把玉米卖给了广东一家饲料厂。这家合作社的理事长赵军说，卖给广东的玉米先通过铁路运到锦州港，再通过水路运到广州。

农产品价格“天花板”和农业生产成本“地板”双重挤压，生态资源亮起“红灯”，补贴政策逼近“黄线”，国际市场竞争压力和农民持续增收压力叠加而至……回首五年前，我国农业发展面临的形势之复杂不可谓不险。

玉米收储制度改革正是农业供给侧结构性改革的一场硬仗。自去年改革以来，玉米降价、加工回暖、贸易走活、进口减少，改革稳步推进并取得明显效果。改革头一年，全国籽粒玉米种植面积下降了3000万亩、大豆种植面积增加了1000多万亩，种植结构得到优化。

今年，粮食价格的市场化改革向纵深推进。东北三省和内蒙古自治区大豆实施了市场化收购加补贴机制。

中国社会科学院农村发展研究所研究员李国祥表示，随着玉米、大豆收储制度改革的推进，我国粮食生产呈现的“高产量、高进口、高库存”怪象正在改变。

在减少无效供给的同时，我国更注重培育耕地地力，通过轮作、休耕、增施有机肥、推广节水灌溉等方式，让长期紧绷的水土资源这根弦有所放松，给予子孙后代更可持续的利用空间。

2017年，全国轮作休耕面积扩大到1200万亩，轮作重点集中在曾经遍布大豆与高粱的东北冷凉区、北方农牧交错区，休耕集中在河北地下水漏斗区、湖北湖南重金属污染区和贵州云南等生态严重退化地区。



这是位于河南平顶山市的河南瑞亚牧业有限公司的奶牛养殖场。

新华社记者 李鑫 摄

产业扶贫成为脱贫攻坚主战场

“今年我养了100多只黑山羊，能出栏50多只，赚6万多块钱。”说起致富经，湖北省罗田县上石源河村贫困户李云启滔滔不绝，“资金、技术、保障，现在咱一样都不缺，干劲儿十足！”

两年前，当地政府出台产业激励机制，为他提供了1万元扶持资金、3万元贴息贷款，同时提供优质种羊、养殖标准、技术指导、肉羊回购等一系列服务。李云启盘算着，还清3万元贷款后，就能如期实现脱贫。

抓住产业这个摆脱“穷帽子”的关键，在向贫困发起最后攻坚战的道路，一块块底子薄、条件差、难度大的“硬骨头”正被逐一啃下。

2016年5月，农业部等九部门

联合印发《贫困地区发展特色产业促进精准脱贫指导意见》，为如何扶真贫制定了路线图。农业部把农业产业扶贫作为优化农业供给结构、补齐农业现代化短板、实现全面建成小康社会的重要举措，调动全国农业系统力量务实推进。

几年功夫，贫困地区的农业产业化龙头企业相继成长壮大，带动

贫困人口脱贫能力明显增强。据农业部调查，100个样本贫困县的新型农业经营主体直接带动贫困人口覆盖率达49.8%。

今年前三季度，贫困地区农村居民人均可支配收入增速达到10.5%，高于全国农村平均水平1.8个百分点。其中，产业扶贫功不可没。

农业更绿色农村更宜居

设有长足进步。

五年来，农业发展也更“绿”了。曾几何时，种地就是“大水大肥”“下猛药”。可如今，如果去田间地头转转就会发现，杀虫灯、粘虫板、水肥一体的滴灌系统越来越常见。

在养殖业，用科技手段让畜禽粪污“变废为宝”，加工成有机肥或是用来发电、生产沼气，已经是规模化养殖户和企业的通行办法。安徽宿州市埇桥区顺河乡

后湖村的养猪大户徐永生就是其中之一。

“几年前，一到夏季苍蝇就乱飞。”他说，“如今，应用沼气技术，将粪污全部变成了沼液沼渣，不仅解决了环境污染问题，种养结合、沼液沼渣还田还带来了不小的经济效益。”

推进农业绿色发展是农业发展观的一场深刻革命，也是农业供给侧结构性改革的主攻方向。几年来，各地通过控量提效，大

力发展节水农业，水资源利用效率明显提高，农田灌溉水利用系数已从1998年的0.4提高到0.52。

在化肥、农药使用方面，通过减量替代，推广测土配方技术，2016年全国化肥使用量首次接近零增长；通过减量控害，加强绿色防控，全国农药施用量保持零增长。

（新华社北京12月26日电 记者董峻 王建）

我国首个大盾构基地配套码头开工建设

据新华社北京12月26日电（记者樊曦）记者从中国铁建股份有限公司了解到，26日，我国首个大盾构基地配套码头工程——芜湖大盾构基地配套码头开工建设。

据中铁十四局芜湖大盾构基地建设指挥部指挥长李东升介绍，大盾构基地配套码头工程位于安徽芜湖港白茆港区，规划建设2个1万吨级泊位，可满足3个5000吨级船舶停靠，主要用于盾构部件、管片、钢铁、水泥、砂石料等运输，设计年吞吐量为245万吨，计划于2018年10月建成投产。

甲骨文成功入选“世界记忆名录”

据新华社北京12月26日电 记者26日获悉，甲骨文已成功入选“世界记忆名录”。

在由教育部、国家语委、国家文物局、国家档案局、故宫博物院、中国联合国教科文组织全委会共同主办的发布会上，记者了解到，我国申报的甲骨文项目于今年10月顺利通过联合国教科文组织世界记忆项目国际咨询委员会的评审，入选“世界记忆名录”。

教育部副部长、国家语委主任杜占元指出，汉字对世界尤其周边国家产生过长远的影响，为世界文明发展作出了重大贡献。甲骨文入选“世界记忆名录”，正是其价值得到世界公认的体现。新时期要关注对甲骨文所蕴含的深刻历史文化内涵的研究与挖掘。下一步，教育部、国家语委将牵头开展甲骨文研究与应用专项工作。

我国自1997年第一次申请“世界记忆名录”，已有13份文献遗产成功入选。

中国空军首次颁发“空军飞行员光荣家庭”荣誉匾



图为“首次评定飞行等级纪念”牌。

中国空军加强软实力建设推出新举措。12月26日在济南举行的一个特别仪式上，一批“90后”飞行员及家庭代表获得空军颁发的“首次评定飞行等级纪念”牌和“空军飞行员光荣家庭”荣誉匾，民政部和辽宁、吉林、黑龙江、山东、河南5省有关部门领导，共同见证了飞行员家庭共享飞行荣光的重要时刻。

新华社发

广告

三亚亚龙湾万豪度假酒店全体员工衷心祝愿您和家人新年快乐！

2018跨年晚宴篝火派对，席位预订中。酒店总统套房、航拍器等一大拨幸运奖品供您来赢取！ 预订热线：8856 8888



都说有一种幸福叫做“上有老、下有小”。然而在如今快节奏、高压力的生活状态下，既为人父母，也为子女子女的这代人作为家庭的中流砥柱，总免不了时时牵挂全家的健康。自己在事业上稳步向前的同时，如何抽出更多时间关心家人、兼顾孩子及父母的健康成为了越来越多人面临的难题。谈起保健，营养补品固然好，但注重平日的保养，掌握科学、正确的保健方法却来得更为重要。今天，我们就来聊聊最常见的骨骼健康问题。

骨质疏松是常见骨骼问题。和如今的“三高”相比，可能很多人觉得这并不是严重的疾患，甚至连有些骨质疏松患者自己也会觉得这不是病，吃点钙片就行了。抱有这种错误观念的人并不在少数。

其实，骨质疏松症是一种以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病变，主要以骨骼疼痛、易于骨折为病征。骨质疏松给患者带来的直接

后果就是疼痛、驼背和易骨折。由于发展相对缓慢，且早期无明显症状，骨质疏松也被称为健康的“隐形杀手”。① 因此，千万不可对骨质疏松的防治掉以轻心。

一谈到骨骼健康问题，不少人只想到补钙，以为仅仅靠补钙就能强健骨骼，其实这种认识非常片面。首先，我们要正确认识骨质疏松的成因。国际骨质疏松基金会列出的骨质疏松危险因素包括：年龄、性别、家族遗传、绝经期、营养不良、不足的钙质和维生素D的摄取、运动不足、体重偏瘦、吸烟和酗酒。而在这其中，饮食中钙质和维生素D的摄取不足、女性绝经后雌激素的减少、以及缺乏体育锻炼这三大因素对骨骼健康的影响尤为显著。②



很多人并不知道钙的吸收与维生素D之间的关系非常密切。当人体内缺乏维生素D时，食物中的钙就无法被人体充分吸收。说得更直接一点，这时候不管吃进去多少钙都有可能是无用功，最终只能排出体外。所以，唯有科学地补钙，配合补充维生素D，

再加上适量运动，才有助于强健骨骼。另外，适量、合理的食补对于补钙也有一定的效果，如芝麻、海带、豆制品等都是很好的补钙食物。③

不过，尽管骨骼健康值得引起重视，但亦无须过分紧张，矫枉过正，从而陷入补钙误区。比如在日常生活

中，我们常听到一种观点，认为喝汽水会阻碍人体对钙的吸收，导致骨骼健康问题。更有传言称“可乐型汽水含有的磷成分会直接引发骨质疏松”。然而，事实却并非如此。在2006年，国际骨质疏松基金会发表了一篇关于营养及骨骼健康的综述，谈及了人们对于汽水的担忧和骨骼健康问题。研究结论是，没有任何令人信服的证据足以表明汽水对骨骼健康有不利的影响。④

此外，磷元素也是人体所必需的物质，是骨骼和牙齿的主要成分，许多常见的日常食物中都含有磷元素。数据表明，100克瘦牛肉磷含量为172毫克、100克牛奶磷含量为73毫克、100克鸡蛋磷含量为130毫克、而100

毫升可乐型汽水磷含量仅为17毫克。⑤另外，根据中国营养学会的数据，健康成年人每天的磷元素摄入量是700毫克，⑥约相当于12罐330毫升可乐型汽水中的磷含量总量。健康成年人磷元素每天摄入的耐受量为3500毫克⑦，约相当于62罐330毫升的可乐型汽水。因此，对于一个健康的成年人来说，在钙质摄入充分的前提下，适量饮用汽水是不会导致骨质疏松的。

想要帮助父母及家人拥有“钢筋铁骨”般的健康骨骼，除了保证健康的膳食及良好的营养补充，充足的钙质和维生素D的摄入外，还需要进行有规律的合理运动。适量的运动能提高肌肉的力量和全身骨骼、肌肉的协调性，可直接刺激骨骼，加强血液循环和新陈代谢。专家提醒，45岁以上的人，最好避免参加一些过于激烈的锻炼，像长时间的爬山、长距离跑步等，以免造成运动伤害。⑧

资料来源：
①《中国骨质疏松杂志》，2000（1）：1-3。
②Bone Health 09March2011.pdf, page2, from 5th line to 8th line.《骨骼健康》2011年3月9日刊，第2页第5行至第8行。
③《补钙同时要补充维生素D》，39健康网，2007年1月21日。
④Dawson-Hughes B and the International Osteoporosis Foundation. Bone App é tit: The role of food and nutrition in building and maintaining strong bones. 2006.《骨骼与饮食：食品及营养对于强健骨骼的作用》，2006年。
⑤数据来源于相关信息与中国疾病预防控制中心营养与食品安全所发表的《中国食物成分表（2009）》。
⑥7《你不知道的骨质疏松》，CCTV 10《科技之光》，2014年12月22日。
⑧《瞧谁跑步的护骨法则》，《江西广播电视报》，2015年9月17日。