

# 擘画全民健身新蓝图 助力健康中国正当时——解读《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》

健康是最大的幸福，全民健身浇灌全民健康幸福之花。

近年来，随着全民健身国家战略深入实施，政策接连出台落地，健康中国和体育强国建设迈出新步伐。中共中央办公厅、国务院办公厅近日印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》，提出深化体卫融合，制定实施运动促进健康行动计划，鼓励有条件的医疗机构加强以体育运动康复为特色的专科能力建设。

在健康中国建设道路上，全民健身正与全民健康深度融合，助推“治未病”关卡前置。国家发展改革委党组成员、秘书长赵辰昕介绍，近年来，全民健身参与程度不断提高，“多锻炼、少生病”越来越成为一种社会共识。

作为推进全民健身向纵深发展作出的顶层设计，意见涵盖全民健身的体制机制、资源布局、健身载体、赛事活动、社会氛围等方面，提出一系列改革措施。

意见提出，推动国民体质监测站点与医疗卫生机构合作，推广常见慢性病运动干预项目和方法，倡导“运动是良医”理念。

中日友好医院康复医学科副主任江山表示，医院有关运动损伤和运动康复的门诊也会起到一定的监测作用。同

时，专业团队还和一些社区或社区医院合作，定期对当地老年人进行康复运动的指导和评估。

“运动本身就是康复医学的重要组成部分。”江山说，对于脑血管病患者及一些心肺疾病患者，可以通过运动改善其自身生理功能，进而达到生活自理的目的。此外，对于常见的肌肉骨骼损伤患者，更是要通过运动来改善其功能。

据悉，到2021年底，我国人均体育场地面积达到2.41平方米，经常参加体育锻炼人数比例达37.2%。与此同时，越来越多的人也意识到体育运动康复的重要性。

“无论是基础研究还是临床研究，都发现运动能够改善患者的各项功能，对不同疾病产生不同作用。”江山表示，康复医学中有一个概念叫“运动处方”，就像开药品处方一样，医生会制定特定的运动处方，规定患者的运动强度、运动时间、运动频率等内容。对于患者身体恢复，运动处方相比日常运动更具有针对性，效果更好。

全民健身功在当代，利在千秋。国家发展改革委社会发展司司长欧晓理表示，如果我国经常参加体育锻炼人数比例能够大幅增加，全民健身蔚然成风，不仅意味着群众

体育大发展，更代表我国人民身体素质、精神状态、收入水平、公共服务供给、产业发展水平、社会文明程度等全方位的提高。

意见要求，到2025年，更高水平的全民健身公共服务体系基本建立，人均体育场地面积达到2.6平方米，经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%。到2035年，与社会主义现代化国家相适应的全民健身公共服务体系全面建立，经常参加体育锻炼人数比例达到45%以上，体育健身和运动休闲成为普遍生活方式，人民身体素养和健康水平居于世界前列。

“全民健身是实现共同富裕的一个重要内容。”欧晓理说，全民健身具有多元价值，对个人来讲，是最实惠的健康投资；对社会来讲，是最普惠的公共服务，可以全人群公平享有，全周期保障人民健康，推进健康关口前移，降低全社会的医疗支出；对国家来讲，是最经济的人力资本积累，可以提高全民族的健康水平，促进社会文明进步，带动人的全面发展。

新华社记者 沐铁城 李 恒  
(新华社北京3月31日电)

## 中方决定对相关美国官员对等采取签证限制

新华社北京3月31日电（记者 王 宾、伍 岳）针对美国国务卿布林肯日前发表声明，宣布美方将对所谓侵犯人权的中国官员实施签证限制，外交部发言人汪文斌31日在例行记者会上回答相关提问时说，中方对此坚决反对，决定对在涉人权问题上炮制谎言、推动出台对华制裁、损害中方利益的美方官员对等采取签证限制。

汪文斌说，美方借口所谓人权问题炮制恶劣谎言，并以此为由干涉中国内政，抹黑中国形象，打压中方官员。这些行径毫无道德底线，严重违反国际法和国际关系基本准则，中方对此坚决反对。

他说，为维护中国主权安全发展利益，保护中方人员正当合法权益，根据中国反外国制裁法有关规定，中方决定对在涉人权问题上炮制谎言、推动出台对华制裁、损害中方利益的美方官员对等采取签证限制。

## 铁路部门部署强化清明假期出行安全

新华社北京3月31日电（记者 樊 曦）清明小长假即将来临。铁路等部门积极部署，强化安全检查，确保旅客安全有序出行。

记者31日从中国国家铁路集团有限公司了解到，全国铁路清明假期运输期限为4月2日至5日共4天。为满足旅客假期出行需求，各地铁路部门将统筹疫情防控和运输组织，根据客流需求和疫情防控政策变化，充分实施“一日一图”方案，动态调配运力，精准开行列车。

按照常态化疫情防控要求，中国铁路郑州局集团公司加强候车厅、旅客列车车厢等服务场所通风、保洁和消毒，对电梯扶手、门把手、进站闸机、安检设备、卫生间等重点部位及时消毒，保持公共场所环境整洁。为确保重要客运交通枢纽安全可靠供电，南方电网贵州贵阳供电局启动小长假保供电方案，加强与交通部门联系，协助高铁站、火车站、机场、客运站等场所开展用电检查，保障电力运行安全稳定。

## 汽油、柴油价格再上调

新华社北京3月31日电（记者 安 蓓、王悦阳）国家发展改革委31日称，根据近期国际油价变化情况，按照现行成品油价格形成机制，自2022年3月31日24时起，国内汽油、柴油价格每吨均提高110元。

这是去年年底以来我国连续第七次上调汽油、柴油价格。国家发展改革委有关负责人说，中石油、中石化、中海油三大公司及其他原油加工企业要组织好成品油生产和调运，确保市场稳定供应，严格执行国家价格政策。各地相关部门要加大市场监督管理力度，严厉查处不执行国家价格政策的行为，维护正常市场秩序。消费者可通过12315平台举报价格违法行为。

## 4月天象上演 木星火土“四星连珠”

据新华社天津3月31日电（记者 周润健）4月“天象剧场”要上新啦！火星“合”土星、木星火土“四星连珠”、天琴座流星雨极大、银拱之眼、金木伴月、水星东大距等“佳片”将扎堆上映。你最期待哪一部？

首先登场的是4月5日的火星“合”土星。“本次‘相合’，两者相距极近，几乎紧紧地‘挨’在一起。如果天气晴好，大气透明度高，有兴趣的公众可选择‘相合日’及前后的两天，在黎明时分凭借肉眼或借助双筒望远镜朝向东南方低空观测。”天津市天文学会理事、天文科普专家修立鹏说。

进入4月下旬，木星进一步远离太阳，正式加入黎明“行星秀”的大舞台。4月18日晨，木星、金星、火星和土星由低到高，几乎等距排成一条直线，上演罕见的“四星连珠”。“如果天气晴好，大气透明度高，早起的公众选择东南方空旷、视野开阔、无光污染的场地，凭借肉眼即可欣赏到这神奇一幕。”修立鹏说。

4月23日，天琴座流星雨将迎来极大。“极大时刻预计发生在23日凌晨3时左右，极大时ZHR（在理想观测条件下，辐射点位于头顶正上方时，每小时能看到的流星数量）为18，流量不算大，喜欢流星雨的朋友可酌情关注。”修立鹏说。

4月26日，拍摄银拱之眼迎来绝好时机。当日凌晨3时35分左右，月亮在东方升起，刚好位于已经升起的“银河拱桥”（初升的银河整体高度比较低，看上去就像是一座弯弯的拱桥）“下方，构图非常不错。

4月27日至28日，最亮的三个天体（通常情况下）——木星、金星和残月将“欢聚一堂”，上演美丽的“双星伴月”，看点十足。



山东滕州岗上遗址北区二次葬大墓出土的典型器物。

## 2021年度全国十大考古新发现揭晓

新华社北京3月31日电（记者 施雨岑、徐 壮）2021年度全国十大考古新发现3月31日在京揭晓，四川稻城皮洛遗址、河南南阳黄山遗址、湖南澧县鸡叫城遗址、山东滕州岗上遗址、四川广汉三星堆遗址祭祀区、湖北云梦郑家湖墓地、陕西西安江村大墓、甘肃武威唐代吐谷浑王族墓葬群、新疆尉犁克亚克库都克烽燧遗址、安徽凤阳明中都遗址入选。

据介绍，入选2021年度全国十大考古新发现的项目，是我国早期人类起源、史前文化与中华文明发展、统一多

民族国家历史进程的生动诠释，展现了绚丽多彩、源远流长、博大精深的中华文明风采。

国家文物局副局长宋新潮表示，国家文物局近期将印发实施《“十四五”考古工作专项规划》，聚焦重大历史问题攻关，力争取得新突破；落实“先考古、后出让”制度，保护传承历史文脉；大力发展科技考古，促进现代科学技术在考古中的应用；加强机构队伍建设，不断壮大专业力量；深化国际考古合作交流，推动文明交流互鉴，努力建设中国特色、中国风格、中国气派的考古学。

上海：4月1日5时起对浦东、浦南及毗邻区域实行分区分类、网格化管理

新华社上海3月31日电（记者 袁 全）3月31日晚，上海市有关方面发布通告，4月1日5时起，对浦东、浦南及毗邻区域，综合研判筛查结果，根据国务院联防联控机制综合组《新冠病毒检测分类施策指南（试行）》，实行分区分类、网格化管理。

报告阳性感染者涉及的居民小区（单位、场所）所在网格化单元及毗邻网格化单元，划为封控区。实行“区域封闭、足不出户、服务上门”，感染者涉及楼栋采取14天封闭管理措施（从3月28日封闭时起计），封控区内其他区域实施“7天封闭管理+7天社区健康管理”措施（从3月28日封闭时起计），开展相应频次检测，封闭管理期间严格落实居家隔离措施。

有封控小区（单位、场所）所在街镇的其他区域，划为管控区。实行“人不出小区、严禁聚集”，落实7天社区健康管理（从3月28日封闭时起计），开展相应频次检测，原则上居家，每户每天可安排1人分时段有序至小区指定区域无接触式取用配送物资。单位执勤人员“人不出单位，严禁聚集”，分时段有序至单位入口处无接触式取用配送物资。

封控区、管控区内，因参与疫情防控、医疗服务、城市运行、应急处置等确需外出人员，需严格落实测温、验

码、登记、身份核验等措施。

浦东、浦南及毗邻地区除封控区、管控区以外的其他区域，划为防范区。实行“强化社会面管控，严格限制人员聚集规模”，落实7天自我健康管理和相应频次检测。

防范区内市民群众要主动减少外出、减少流动、减少聚集，非必要不出门，倡导居家办公，不跨行政区流动，不跨黄浦江流动。确有需要外出时，规范做好个人防护，保持社交距离，避免前往人流密集场所，配合测温、扫码、验码等措施。出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状后，及时主动就近前往医疗机构就诊。

餐饮经营场所暂停堂食，可提供到店自取、外卖订餐服务。农贸（集贸）市场、批发市场、商场超市、药店等各类生活必需公共场所落实限量、预约、错峰等要求。网吧、酒吧、歌厅、棋牌室、图书馆等各类非生活必需密闭场所暂停开放。外卖、快递人员不得进入住宅小区，实行无接触配送。

封控区、管控区和防范区实施动态调整。管控区、防范区内一旦发现感染者，对所在区域实施升级管控并落实相应防控措施。

## 北京通州、顺义等地香蕉摊位和仓库环境检出新冠病毒核酸阳性样本

据新华社北京3月31日电（记者 郭宇靖）记者从31日召开的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上获悉，北京通州、顺义等地香蕉摊位和仓库环境检出新冠病毒核酸阳性样本，目前已从快从严落实溯源，落实封闭管控措施。

通州区最先报告环境检测阳性的点位位于八里桥市场香蕉批发区6号库房，其前部为经营摊位，后部为存货仓储。通州区副区长董明慧介绍，3月30日凌晨第三方检测机构报告香蕉批发区6号库房香蕉外包装及库房环境检出阳性，经区疾控中心复核为阳性。判定通州区密接23人，高风险人员15人，均已落实集中隔离措施，3月30日上述人员核酸检测结果均为阴性。目前已将八里桥市场香蕉批发区划定为临时管控区，管控区内商户已落实相应管控措施。

顺义区副区长冯江全表示，3月30日上午，顺义区

接外区信息，一批外包装被检测出新型冠状病毒核酸阳性的香蕉货品曾在顺义区石门市场果品区仓库存放。经核查，此次检出阳性的香蕉货品曾分别存储于顺义区石门市场果品区的21号库房和60号库房。

顺义区分别于30日和31日，对环境、货物、人员进行2轮采样。其中，30日，石门市场果品区共采样2850个点位，检出阳性环境40处。石门市场商户及工作人员开展全员检测，采集5153人，检测结果均为阴性。31日对市场环境和人员进行第2轮核酸采样，目前采集5489人，已送实验室检测，结果待出。



四月到，这些重要新规影响你的生活

驾驶证买分卖分将被重罚

驾驶证买分卖分行为，严重危害道路交通安全。2022年4月1日起施行的《道路交通安全违法行为记分管理办法》，将对此类行为进行重罚。

机动车驾驶人请他人代为接受交通违法行为处罚和记分并支付经济利益的，由公安机关交通管理部门处所支付经济利益三倍以下罚款，但最高不超过五万元；同时，依法对原交通违法行为作出处罚。

代替实际机动车驾驶人接受交通违法行为处罚和记分牟取经济利益的，由公安机关交通管理部门处违法所得三倍以下罚款，但最高不超过五万元，一次记12分；同时，依法撤销原行政处罚决定。

组织他人实施买分卖分牟取经济利益的，由公安机关交通管理部门处违法所得五倍以下罚款，但最高不超过十万元；有扰乱单位秩序等行为，构成违反治安管理行为的，依法予以治安管理处罚。

恢复驾驶资格考试“跨省可办”

修订后的《机动车驾驶证申领和使用规定》自2022年4月1日起施行，一批交管便利措施将落地。

规定明确，对在户籍地以外申领大中型客货车驾驶证的，申请人可以凭居民身份证“一证通考”，无须再提交居住证明。对驾驶证超过有效期未换证被注销不满两年的，申请人可以向全国任一地申请参加科目一考试，恢复驾驶资格，更好满足群众异地考试换证需求。

在驾驶证考试内容和项目上，对持有小型自动挡汽车驾驶证增驾其他小型汽车，或者持有摩托车驾驶证增驾其他类型摩托车的，只考试科目二和科目三，优化考试程序。

规定还新增准驾车型“轻型牵引挂车”，允许驾驶小型汽车列车，更好满足群众驾驶房车出游需求。

常规剧集正片时长不少于41分钟

一集不长的电视剧，预告就占了好几分钟……2022年4月1日起施行的《电视剧母版制作规范》对此进行统一规范，努力破解剧集时长“注水”现象。

根据规范，常规剧集正片时长不少于41分钟，片头时长不超过90秒，片尾时长不超过180秒，“前情回顾”“下集预告”的时长原则上均不超过30秒，每集结尾画面与下一集开始画面如有重复内容，时长不超过30秒。

针对近年来屡屡引发纠纷的电视剧署名问题，规范明确，作品署名情况应如实体现作品权属情况；演职人员在电视剧的署名方式、顺序、位置等由聘用合同约定，制作方应在与演职人员签署聘用合同时就署名问题进行沟通 and 约定，规避争排位等署名纠纷的发生。杜绝出现挂名、顶替署名以及遗漏署名情形的发生。

守护水下文物安全

修订后的《中华人民共和国水下文物保护管理条例》自2022年4月1日起施行。条例规定，在中国管辖水域内开展科学考察、资源勘探开发、旅游、潜水、捕捞、养殖、采砂、排污、倾废等活动的，应当遵守有关法律、法规的规定，并不得危及水下文物的安全。

在中国管辖水域内进行大型基本建设工程，建设单位应当事先报请相关文物主管部门组织在工程范围内有可能埋藏文物的地方进行考古调查、勘探；需要进行考古发掘的，应当依照《中华人民共和国文物保护法》有关规定履行报批程序。

任何单位或者个人以任何方式发现疑似水下文物的，应当及时报告有关文物主管部门，并有权向文物主管部门举报违反本条例规定、危及水下文物安全的行为。

进一步规范煤矿安全生产行为

《应急管理部关于修改〈煤矿安全规程〉的决定》自2022年4月1日起施行。新修改的规程进一步规范煤矿安全生产行为，提高煤矿安全生产条件和现场管理标准。

新修改的规程明确：一个矿井同时回采的采煤工作面个数不得超过3个，煤（半煤岩）巷掘进工作面个数不得超过9个。严禁以掘代采。在采动影响范围内不得布置2个采煤工作面同时回采。严禁开采和毁坏高速铁路的安全煤柱。

新修改的规程还细化了爆破作业安全距离的规定等。

新华社记者 白 阳  
(新华社北京3月31日电)

3月31日拍摄的布达拉宫。今年3月，拉萨气温较往年偏高，花季提前，布达拉宫周围鲜花盛开。

新华社记者 觉 果 摄