

教育部

今年基础教育重点实现“四个突破”

新华社北京2月15日电(记者胡浩、齐琪)记者15日从教育部新闻发布会获悉,今年教育部将持续巩固提高学校“双减”工作水平,基础教育重点实现“四个突破”。

教育部基础教育司司长吕玉刚介绍,2022年基础教育要在加强中小学思

政课建设、推进家校社协同育人、提高信息化应用水平、深化基础教育综合改革四个方面重点实现“四个突破”。

据介绍,教育部将研制进一步加强中小学思政课建设的意见,着力提高思政课教师专业化水平;研制构建家校社协同育人机制的意见,推动学校、

家庭、社会切实履行相应职责;整合建设基础教育综合管理服务平台,大力推进优质教育资源共建共享;深化考试评价改革,加快推进中考省级统一命题,切实提高命题质量等。

吕玉刚表示,2022年教育部将以推进基础教育高质量发展为核心任

务,持续巩固提高学校“双减”工作水平,积极落实基础教育“十四五”重要部署,大力实施基础教育数字化战略行动,不断深化基础教育综合改革,加快构建高质量基础教育体系,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

落实“双减”仍是学校工作的重中之重

新华社北京2月15日电(记者胡浩、齐琪)记者15日从教育部新闻发布会获悉,2021年“双减”工作取得了重要进展和明显成效。2022年,要持续巩固提高学校“双减”工作水平,落实“双减”仍是学校工作的重中之重。

教育部基础教育司司长吕玉刚介

绍,2021年秋季学期学校落实“双减”工作成效明显。其中,作业总量时长有效控制,作业设计水平不断提高,课后服务的项目吸引力有效性显著提升,自愿参加课后服务的学生比例由去年春季学期末的49.1%提高到秋季学期末的92.2%。

据悉,2022年教育部将围绕“巩固提高、深化落实、创新突破”三个关键词展开工作。要进一步强化学校教育主阵地作用,继续把落实“双减”作为学校工作的重中之重,重点从提高作业设计水平、提高课后服务水平、提高课堂教学水平、提高均衡发展水平四

个方面持续巩固提高学校“双减”工作水平。

吕玉刚表示,2022年春季学期开学在即,各地各校要认真制订教学计划,积极开展家校沟通、全力做好学生工作,高度重视、认真做好开学工作。

行走
洛扎秘境

在地图上,它位于祖国最西南的末端,与不丹王国接壤,被认为是镶嵌在群山沟壑里的一片秘境,隶属西藏山南市。

洛扎,藏语意为“南方大悬崖”。正如其名,曾经通往这里的道路“猿猴欲度愁攀援”,驱车穿行挂在悬崖之上的绝壁道路不免心生惊悚。

如今,平坦的柏油路覆盖全域,色彩斑斓的边境小康村如同一幅幅美丽的画。一个生机勃勃的边陲小城崛起在喜马拉雅深山中,奋力迈乡村振兴的新征程。

图为通往西藏洛扎县拉郊乡杰罗布村

的道路。新华社发

破千亿元

开年首月我国吸收外资同比增长11.6%

新华社北京2月15日电(记者于佳欣)商务部15日发布的外资数据显示,2022年1月,全国实际使用外资金额1022.8亿元人民币,同比增长11.6%。

根据数据,从行业看,服务业实际使用外资金额823亿元,同比增长12.2%。高技术产业实际使用外资同比增长26.1%,其中高技术制造业增长32%,高技术服务业增长24.6%。

从来源地看,“一带一路”沿线国家和东盟实际投资同比分别增长28.4%和29.1%。

从区域分布看,我国东部、中部、西部地区实际使用外资同比分别增长8.7%、46.2%和42.2%。

中国国际经济交流中心经济研究部副部长刘向东说,考虑到“三重压力”下稳外资稳投资难度较大,1月份实际使用外

资继续保持两位数增长,成绩来之不易,反映了我国在应对全球疫情反复等外部不确定因素下稳住经济基本盘,对外资吸引力不减。

他还表示,随着稳外资稳外贸等政策逐步落地见效,以及我国推进“一带一路”高质量建设和区域全面经济伙伴关系协定(RCEP)生效,流向高技术行业、中西部地区的外资增长明显,“一带一路”沿线国

家和东盟引资增势良好。

考虑到去年吸收外资的高基数以及全球疫情反复等不确定因素,今年我国吸收外资面临的挑战依然不小。但此前外媒表示,随着中国一系列不断扩大开放的新举措和更多投资新机遇的涌现,业界普遍对2022年中国吸引外资增速持乐观预期。

营养专家告诉你

元宵和汤圆怎么吃才健康

新华社北京2月15日电(记者田晓航)15日是中国传统节日元宵节,品尝元宵或汤圆是节日里必不可少的“仪式”。北京协和医院营养专家提示,元宵和汤圆糖分多、能量高、不易消化,建议午餐进食,烹调方式“宜煮不宜炸”。

北京协和医院临床营养科主任于康说,元宵和汤圆是糯米和糖的混合物,是典型的高糖高能量食物,4个元宵等同于1碗米饭所含碳水化合物的量。同时,糯米粉升高血糖的速度甚至超过蔗糖。因

此,肥胖症、糖尿病患者应慎食。

于康还提醒,高脂血症患者也应慎食元宵和汤圆,因为其馅料中添加了大量固态油脂,包括猪油、黄油、植物奶油等,饱和脂肪含量较高。“3个常规大小的汤圆,其油脂含量相当于1盘炒菜的油脂量,大约5-10毫升烹调油。”

元宵和汤圆软糯香甜,吃起来常让人“欲罢不能”。于康说,由于糯米黏性较大,胃排空慢,不易消化,每次进食超过3个元宵或汤圆可致腹胀、反酸等,还

可导致一些消化功能减退、吞咽反射迟钝的老年人发生噎噎。因此,胃肠病患者及老年人应少食。

元宵和汤圆怎么吃才健康?于康介绍,通过煮制,元宵中近50%的维生素B1可溶解于汤中,因此,少食元宵适量喝汤有利于维生素B1的摄取。晨起胃肠道功能相对较弱,空腹食用元宵或汤圆易致反酸、烧心等不适,不宜食用,而晚餐后活动量少,胃排空较慢,也不适合食用元宵或汤圆。相比之下,午餐消化

能力最强,适量食用对消化功能造成的负担最小。

什么馅儿的元宵和汤圆最有营养?于康说,坚果类馅料含有对人体有益的多种微量元素,营养价值相对较高;豆沙馅、黑芝麻馅则含有一定量的蛋白质和矿物质。相比之下,巧克力馅营养价值最低,其成分多是以氢化植物油制作的代可可脂、配以巧克力味的香精调制而成。而肉馅元宵油脂较多,不是上选。