

# 全国宣传部长会议在京召开

## 蔡奇出席并讲话

新华社北京1月5日电 全国宣传部长会议5日在京召开。中共中央政治局常委、中央书记处书记蔡奇出席会议并讲话。他强调,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的二十届三中全会和二十届中央委员会第二次全会精神,全面落实四中全会部署,全面贯彻习近平文化思想,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,着力深化党的创新理论学习和宣传教育,着力提高主流媒体引导能力,着力弘扬和践行社会主义核心价值观,着力繁荣发展文化事业文化产业,着力提升中华文明传播力影响力,为以中国式现代化全面推进

强国建设、民族复兴伟业提供坚强思想保证、强大精神力量、有利文化条件。蔡奇指出,党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央坚持从战略和全局高度抓宣传思想工作,习近平总书记主持召开一系列重要会议,发表一系列重要讲话,提出一系列新思想新观点新论断,形成习近平文化思想,引领新时代宣传思想文化事业取得历史性成就。要进一步抓好学习贯彻,全面落实党中央关于文化强国建设的战略部署,推动“十五五”宣传思想文化工作开好局起好步。蔡奇强调,要坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,健全用党的创新理论武装全党、教育人

民、指导实践工作体系。做好新闻舆论工作,把经济宣传摆在重要位置,加强舆情应对与舆论引导,压实意识形态工作责任制,巩固壮大自信自强、团结奋进的主流思想舆论。持续增强社会主义核心价值观引领力塑造力,推动做好思想政治工作。深化文化体制机制改革,发展新型文化业态,推进文化和旅游深度融合。提高网络生态治理效能,加强网络文明建设。加强国际传播能力建设,真实、立体、全面讲好新时代中国故事。坚持和加强党的全面领导,推进反腐败斗争和作风建设,为开创宣传思想文化工作新局面提供坚强政治保证。

李书磊主持会议并作工作部署,强调要深入学习实践习近平文化思想,深化党的创新理论学习和宣传阐释,加快推进主流媒体系统性变革,提高做好思想政治工作的能力和水平,繁荣互联网条件下新大众文艺,以标志性改革举措推进文化遗产系统性保护,大力推进全民阅读和书香社会建设,统筹推进城乡精神文明建设,积极构建中国哲学社会科学自主知识体系,全面增强国际传播效能,推动文化建设数字化赋能和信息化转型,以高度的责任感使命感把各项任务落到实处。

全国人大常委会副委员长铁凝、国务委员谌贻琴出席会议。

### 全国中小学学籍信息管理系统升级上线

新华社北京1月5日电 (记者 王鹏)全国中小学学籍信息管理系统5日正式升级上线,将优化身份信息查重,完善与国家人口基础信息库比对机制,从源头解决重复学籍、空挂学籍等问题。记者了解到,学籍系统升级后,整合学籍注册、生成、转学、升学、毕业等核心业务,实现全流程“一网通办”,跨省转学办理效率较系统升级前大幅提升。此外,在数据信息安全方面,系统建立严格的安全管理制度,实行账号分级授权、操作全程留痕、长期未用账号封存等机制,严格保护学生个人信息。据悉,升级后的学籍系统将有效提升中小学学籍管理智能化、规范化、科学化水平,为各级教育行政部门和学校搭建起标准统一、数据集中、业务协同、服务便捷的学籍管理工作数字化平台。

# 我国首次航天员洞穴训练圆满完成

新华社重庆1月5日电 (记者 李国利 占康)我国首次航天员洞穴训练日前在重庆市武隆区圆满结束,28名航天员参加了这次训练。为近期一个月的洞穴训练,由中国航天员科研训练中心牵头组织实施,设置了环境监测、洞穴测绘、模拟天地沟通、团队心理行为训练等十余个项目。据了解,参加训练的航天员分为4组,轮流在一个平均温度8摄氏度、湿度高达99%的天然洞穴中驻留6天5夜。其间,每组航天员不仅要完成洞穴探索、科学研究、物资管理、生活保障等既定任务,还经历了狭窄通道穿行、断崖攀爬垂降、长期湿冷刺激和极限体能考验,还要克服黑暗恐惧、感知剥夺等诸多挑战。

“训练旨在提升航天员的危险应对能力、自主工作能力、团队协作能力、应急决策能力、科学考察能力、身体耐受能力和极端环境心理韧性。”中国航天员科研训练中心吴斌说,“这次训练也是对航天员的一次综合性考核。”在中国航天员科研训练中心航天员教员江源看来,心理韧性是航天员在太空飞行中的重要素质。“洞穴是极端密闭隔离的典型场景,其核心心理挑战是感知剥夺、风险不确定性、社交受限隔离。”她说,这次训练对极端环境下航天员心理状态的研究与干预,具有重要科学价值。

洞穴环境与太空极端条件有相似之处,比如隔离、幽闭、高风险等特征。曾于2016年参加欧洲洞穴训练的航天员叶光富,是这次洞穴训练的指挥之一。他表示,这次训练创新丰富了我国航天员训练体系内容,实践锤炼了航天员应对极端环境的综合能力,为后续航天员执行空间站更长时间飞行及载人登月等任务提供了有力支撑。为构建贴近太空极端环境的洞穴训练场地,中心科研人员赴广西、湖南、重庆等7个区省市,对十余处洞穴开展实地考察,综合考量训练挑战性、地质稳定性和基本生存环境安全性,最终选定位于重庆武隆群山的这处洞穴。



这是1月5日拍摄的哈尔滨冰雪大世界园区的无人机组表演(无人机照片)。1月5日,第42届中国·哈尔滨国际冰雪节在哈尔滨冰雪大世界启幕。作为中国首个以冰雪为主题的国际性节庆活动,哈尔滨国际冰雪节已走过41载春秋,是世界四大冬令盛典之一。

# 天津十四仓遗址首次发现元代环壕遗迹

新华社天津1月5日电 (记者 周润健)天津市文化遗产保护中心5日对外宣布,全国重点文物保护单位十四仓遗址考古首次发现元代环壕遗迹,极大丰富了对元代国家漕仓院落体系布局的系统性认识。十四仓遗址位于天津市武清区河西务镇,是元代漕运历史的重要见证。经国家文物局批准,2025年9月至12月,天津市文化遗产保护中心组织对十四仓遗址进行主动性考古发掘工作。

十四仓遗址考古发掘执行负责人尹承龙介绍,考古发掘在既往十四仓遗址考古工作的基础上,对南仓村南侧的漕仓院落西南角进行重点发掘,基本明确了两座仓廩基址的始建年代和平面布局,为探讨整个漕仓院落的营建提供了重要依据。本次考古发掘还出土数量较为丰富的元代建筑饰(瓦)件,品类、形制多样,为研究元代官式建筑的规制标准和瓦作技艺以及建筑复原研究提供了重要实物参照。尹承龙告诉记者,本次考古最重要发

现,是通过考古工作在整体漕仓院落外围的西、南两侧均发现有形制规整、体量较大的环壕分布线索,从而表明漕仓院落外围不存在围墙,且有明显的排水系统,这对系统性认识元代漕仓院落规模与空间格局具有重要意义。另外,本次考古还发现清代及以后墓葬40座,并在元代基址下发现有大量汉代时期文化堆积,这不仅填补了区域考古遗存编年的空白,也深化了对天津河沿岸明清时期丧葬习俗的认识。

### 新华简讯

#### 委代理总统成立马杜罗放事委员会

新华社加拉加斯1月4日电 据埃菲社报道,委内瑞拉代理总统德尔西·罗德里格斯4日成立一个委员会,负责处理该国总统马杜罗放事事宜。

#### 哥伦比亚外交部强烈反对特朗普不当言论

新华社波哥大1月4日电 (记者 李子健)哥伦比亚外交部4日发表声明,对美国总统特朗普当天发表的不当言论表示“最强烈的反对”,指出其无视主权国家间关系的基本准则。

#### 瑞士酒吧火灾40名遇难者身份确认完毕

新华社日内瓦1月5日电 (记者 王其冰)瑞士瓦莱州警方4日宣布,截至4日晚间,瓦莱州克朗-蒙拿镇的“星座”酒吧火灾中所有40名遇难者身份均已确认,他们的年龄介于14岁至39岁之间。

#### 新研究:老年人生物钟紊乱或增加痴呆症风险

新华社洛杉矶1月4日电 美国一项新研究显示,老年人的人体昼夜节律(又称生物钟)较弱或不规律,可能会增加罹患痴呆症的风险。相关论文发表在美国《神经学》期刊上。

## 冬季健康生活方式,不要忽略这三点

### 一、选择有益身心健康的休闲娱乐活动

1. 远离不良休闲习惯  
随着冬季户外活动的减少,不少人会选择在家中长时间玩网络游戏或者刷短视频等休闲行为,甚至熬夜,导致身心并未得到很好的休息,而且久坐不动导致身体活动不足,视力、颈椎问题、体重增加等风险加大。为了保持良好的身心状态,应当避免这些不良的休闲习惯。

2. 选择有益身心的休闲活动  
可以选择听音乐、摄影、绘画等活动,舒缓情绪,让身心得到放松;进行适度的个人或多人益智游戏,锻炼大脑,提高思维能力;组织家庭亲子游戏,增加身体活动的同时保持良好的家庭氛围;此外,还可以参加一些社交活动,如与朋友一起围炉煮茶,参与社区组织的文艺活动等,来增进人际关系,缓解压力。

2. 保持良好的心理状态

1. 会情绪识别与表达  
学会识别自己的情绪,当出现负面

情绪时,不要压抑或忽视,保持乐观、开朗、豁达的生活态度,正确认识抑郁、焦虑等常见情绪问题,并寻找合适的方式表达出来。可以与家人、朋友倾诉,或通过写日记、绘画等方式宣泄,保持情绪的稳定性。

2. 采取适合的放松方式  
采用冥想、深呼吸、渐进性肌肉松弛等放松技巧来缓解压力。进行简单的放松练习,如深呼吸5-10分钟,有助于平静身心,减轻焦虑。如果自我调节无法缓解不良情绪,应及时寻求心理咨询与治疗。

冬季天气适宜的情况下,还可以选择运动的方式调节情绪,太极拳、八段锦、易筋经都是不错的选择。运动前后做好热身,注意保暖。身体基础不太好的人,如老年人、心血管疾病患者等,冬季外出运动,应尽量安排在太阳升起、气温回升的时段。

3. 寻求社交支持  
冬季我们进行身体活动和社交活动的意愿大大降低,容易猫在家里久坐

不动,饮食增加,出现情绪问题。为此,可以通过与家人一起健康饮食,避免情绪性暴饮暴食,互相鼓励、支持,培养共同的运动爱好,增加社交活动,维持适宜的身体活动量。

家人、朋友之间保持密切联系,相互理解、相互信任、相互支持、相互关爱,平等沟通交流,倾听和尊重彼此的想法和感受。发生矛盾时不采用过激的言语或伤害行为,不冷嘲热讽,积极沟通加以解决,避免情绪积压,维持家庭和谐稳定。

### 三、保证充足睡眠

1. 营造舒适的睡眠环境  
调节温度与湿度:  
冬季北方供暖,室内暖和,但容易干燥,建议将卧室温度保持在20-23摄氏度左右,湿度维持在40%-60%,可使用加湿器或除湿器来调节湿度。  
控制卧室声音:  
选择安静的环境入睡,如有必要可使用耳塞或白噪音机屏蔽噪声干扰。安静、黑暗的环境有助于促进褪黑素分泌,提高睡眠质量。

### 2. 调整生活作息与习惯

规律作息时间:  
冬季阳光稀少,光线昏暗,户外环境萧条,使人们容易困倦和嗜睡,但是,生物节律的变化会影响情绪和睡眠。为了好心情,还要努力克服困难,保持正常的作息习惯,按时起床。

保证室内空气质量:  
冬季,为了保持温暖,人们通常会关闭门窗,减少通风,经过一夜的呼吸和新陈代谢,室内的二氧化碳浓度会逐渐增加,可能出现轻微的缺氧,让人感到疲倦,难以清醒。建议适当开窗通风,保证室内空气流通。

适度运动锻炼:  
选择适合自己的运动方式,如室内瑜伽、跳绳、健身操或户外散步、慢跑等。运动时间最好安排在白天,避免临近睡前剧烈运动,导致身体过于兴奋而影响入睡。

**疾控科普**  
州融媒体中心 州疾控中心 合办

# 中央组织部从代中央管理党费中划拨4亿元用于元旦春节期间走访慰问生活困难党员、老党员、老干部

新华社北京1月5日电 为充分体现以习近平同志为核心的党中央的关怀和温暖,日前,中央组织部从代中央管理党费中划拨4亿元,用于2026年元旦春节期间开展走访慰问活动。中央组织部提出,走访慰问对象为生活困难党员、老党员、老干部。对新中国成立前入党的老党员,要普遍走访慰问。要关心关爱基层干部特别是工作在条件艰苦地区和急难险重任务一线的同志。做好“共和国家勋章”、“七一勋章”、国家荣誉称号获得者 and 全国优秀共产党员、全国优秀党务工作者有关待遇落实和走访慰问工作。做好对因公牺牲党员干部家属的走访慰问、照顾救助和长期帮

扶工作。可适当扩大走访慰问范围,做好正常离任村(社区)党组织书记、村(居)民委员会主任以及因病致贫的特困群众等的关爱帮扶工作,走访慰问新就业群体中生活困难党员,对确有困难的基层党务工作者也可走访慰问。中央组织部要求,各级党组织要提高政治站位,加强组织领导,用心用情开展走访慰问,有针对性地做好思想政治工作,力所能及地帮助解决实际困难,努力取得“慰问一人、温暖一户、带动一片”的良好效果。各地区各部门(系统)要落实配套资金,加强资金监管,做到专款专用,确保在春节前发放到慰问对象手中。

# 2026年育儿补贴1月5日起已全面开放申领

新华社北京1月5日电 (记者 李恒)记者从国家卫生健康委获悉,2026年育儿补贴5日起已全面开放申领。截至5日12:00,育儿补贴信息管理系统运转有序。此前,育儿补贴信息管理系统于1月1日至4日进行了升级和测试。据介绍,2026年育儿补贴线上申领的最大变化,是在2025年的基础功能上增加续领功能,即2025年已申领过育儿补贴且符合新一年继续申领条件的婴幼儿,其申领人可以进行续领申请。如果信息没有变化,可直接一键续领操作,简化申领流程。如果

信息有变化,则需点击修改,系统会将第一次申请信息自动带入,申领人只需针对有变动的内容进行修改再提交即可。截至目前,全国31个省(自治区、直辖市)均已发放2025年育儿补贴,累计发放人数超2400万人。2025年育儿补贴发放率达80%左右。凡是符合申领条件的婴幼儿,其申领人可通过支付宝、微信等平台“育儿补贴”小程序,以及婴幼儿户籍所在地符合新一年继续申领条件的婴幼儿,其申领人可以进行续领申请。如果信息没有变化,可直接一键续领操作,简化申领流程。如果

# 2025年我国累计发布226项食品农产品安全领域国家标准物质

新华社北京1月5日电 (记者 赵文君)记者从市场监管总局获悉,2025年,市场监管总局累计批准发布226项食品农产品安全领域国家标准物质,为农药兽药残留检测提供精准计量支撑,进一步筑牢食品农产品安全防线。标准物质是开展化学、生物等检测活动必不可少的“标尺”和“砝码”,是国家计量能力建设的关键要素。在杀虫剂残留检测方面,甲醇中抗蚜威溶液标准物质、甲醇中毒死蜱

溶液标准物质的投入使用,可提升不同实验室杀虫剂残留检测结果可比可信性。在除草剂残留检测方面,丙酮中扑草净溶液标准物质、丙酮中三氟羧草醚溶液标准物质的投入使用,可提升除草剂残留检测过程精准性,为食品农产品质量把控提供有力支撑。在兽药残留检测方面,甲醇中氟沙星溶液标准物质、乙腈中隐色孔雀石绿溶液标准物质的投入使用,能够为畜禽产品、水产品等食品的兽药残留检测提供精准依据。

# 《丙午年》特种邮票正式上市发售

新华社北京1月5日电 (记者 叶昊鸣)5日,《丙午年》特种邮票正式上市发售。这是记者当日在《丙午年》特种邮票首发仪式上获得的消息。仪式上,中国邮政集团有限公司党组副书记、总经理郑国雨将编号为01的《丙午年》特种邮票版张赠予中国国家版本馆作为永久馆藏版本。《丙午年》特种邮票由王红卫、赵恩重设计,北京邮票厂有限公司采用胶雕套印工艺印制,全套邮票面值2.40元,计划发行套票2668万套,版式2.162万版,小本票280万本。5日起,消费者可以在全国指定邮政网点、中国邮政网上营业厅、中国邮政

App、中国邮政微邮局公众号和中国邮政商城微信小程序购买《丙午年》特种邮票。《丙午年》特种邮票全套共2枚。第一枚邮票图案名为“驰骋宏图”,图中红马踏云、鬃毛如焰。第二枚邮票图案名为“万骏臻福”,图中三骏并驰、祥云环绕。中国邮政集团有限公司党组书记、董事长刘爱力表示,该套邮票自征稿阶段,就广泛动员全民参与。“这是生肖邮票设计模式的突破性尝试。”刘爱力说。仪式当天,中国邮政携手港、澳、台邮政部门共同印制的生肖题材邮票三地小全张也同步揭幕。

**携手福彩 与善同行**

1987年至2024年,中国福利彩票累计销售30482.34亿元,筹集公益金914.32亿元。所筹集公益金主要用于补充全国社会保障基金、青少年校外活动场所建设维护、教育助学助学发展残疾人事业困难群体大病救助、补助城乡医疗救助基金、发展红十字事业以及扶贫、文化、法律援助、大型体育赛事、扶老、助残、救孤、济困、济困等社会福利和公益事业。

扶老 助残 救孤 济困

临夏州福利彩票发行管理中心 宣