民生服务站

养老托育钱投向哪儿？普高学位够不够？

这个新闻发布会『晒』出教育、养老等民生大礼包



11月10日，国家发展改革委召开奋进“十五五”系列新闻发布会，介绍增进民生福祉有关情况。

教育
普高扩容+“双一流”扩招

普通高中：近几年，国家发展改革委通过新建、改扩建、盘活存量资源等方式，支持各地普通高中学位扩容，初中毕业生上普通高中的比例在稳步上升。下一步，国家发展改革委将继续支持普通高中教学楼、宿舍、食堂、操场等设施建设，改善孩子们的上学条件，增加学位供给能力，因为学位不足而上不了普高的焦虑有望得到进一步缓解。

高等教育：国家发展改革委将稳步扩大优质本科教育招生规模，健全中央投资支持与优质本科扩容挂钩机制，引导“双一流”高校将新增资源优先用于扩大本科招生。2026年“双一流”高校扩大本科招生2.4万人，新增的招生计划大多投向了国家战略急需、老百姓欢迎的专业，孩子们“上好大学”的期盼得到更好满足。此外，国家发展改革委还将支持有条件的地方新建若干所新型研究型大学，建设一批办学特色鲜明的高水平职业本科学校，多渠道扩大优质高等教育资源供给，给孩子们更多选择。

医疗
病房改造+县域医共体下沉

基层看病：今年年初以来，国家发展改革委安排中央投资约200亿元，支持399个紧密型县域医共体建设，通过资源共享、人员下沉、服务延伸，让群众在基层也能享受到县级医院的优质服务。不少地方已实现群众在乡镇卫生院拍片、做心电图，由县医院医生远程看结果、作出诊断，省去患者来回奔波的麻烦。

下一步，国家发展改革委将加力实施医疗卫生强基工程，重点支持县域心电诊断、检查检验、影像、药品等共享中心建设，提升重点中心乡镇卫生院服务水平，在边远艰苦地区发展巡回医疗，推动优质医疗资源和服务真正沉下去，让更多群众日常疾病在基层就能解决。

住院体验：让患者住院体验更舒适更顺心。不少患者都有这样的感受，住院病房多为4人间甚至6人间，空间拥挤、设施陈旧，患者休息不好，治疗效果受影响。今年安排中央投资200多亿元，将2万间4人及以上病房改造为2至3人间，持续改善住院环境。下一步，将继续加力推进医院病房改造，增设卫生间，增加供暖、空调和排风设施，加强适老化和无障碍改造，以患者为中心，把设施条件短板补起来，把便利度和体验感提上来。

“一老一小”
140亿元投向养老托育

资金盘子：2026年，国家发展改革委已经下达中央预算内投资140亿元，支持各地新建改扩建一批养老、托育服务设施，建设超10万个护理型养老床位和超3万个托位，并通过超长期特别国债资金支持公办养老机构更新约11万台(套)设备。

“一老”：重点推进老旧养老机构改造升级和设备更新，推动养老机构护理型床位占比达到73%，扩大医养结合服务供给，提升失能失智老年人的照护能力，解除养老家庭的后顾之忧。

“一小”：重点推进托育综合服务中心地市级全覆盖，发展托幼一体化服务，鼓励用人单位办托，为有托育需要的家庭提供更多更好的选择。

银发消费
不只是“养”，还有“玩”

要持续加强养老保障和健康支撑，更好解除老年人的后顾之忧。同时丰富银发消费业态，支持各地面向老年人开展更多文艺展演活动，提供更多网络视听舞台艺术产品，丰富老年人的精神文化生活，增加银发旅游列车和邮轮游产品供给，打造高品质旅居养老目的地，为老年人提供更多旅游休闲的好线路、好去处。

保供稳价与收费治理
守好“米袋子”，算清“收费账”

保供稳价：目前，仅地方政府储备即可满足36个大中城市15天以上成品粮、食用油消费需求。“十五五”时期，健全监测预警体系，落实好稻谷、小麦最低收购价等支持政策，加强产销衔接和跨省区域协作，强化市场预期引导。

收费治理：科学定价，指导各地评估现行政策，合理制定公共服务的收费标准，并及时进行动态评估完善。以建立收费目录清单为抓手，从源头规范相关行业的收费行为，明确机构所有的收费进清单，清单之外一律不得收费，同步强化收费公示，没有公示的，以及公示与政策不符的，一律不得收费。养老服务收费不得随意加码，殡葬服务不得强制推销丧葬用品等。

（综合新华社、《河南商报》）

政策直通车

买车更省心、租车更方便、配套更完善……

我省出台24项举措促进汽车消费，小型客车租赁逐步实现“一地备案、全省通用”

打算买车，担心挑不好；想买二手车，怕看不出车况好坏；开新能源车，希望充电站点再多一些；喜欢自驾露营，盼着房车配套设施更完善……针对老百姓买车、用车遇到的这些实际问题，河南出台一套完整政策方案。近日，河南省商务厅等19个部门联合印发《河南省培育壮大汽车后市场　促进汽车全链条消费行动方案》(以下简称《方案》)，进一步激活汽车消费市场。

买车更省心
支持各地取消
皮卡车进城限制

汽车流通方面，《方案》推出多项便民政策，让大家买车、换车更划算、更省心。

《方案》提出，继续办好各类汽车展会，包括郑州新能源汽车展览会、中原国际车展、中原国际汽车后市场博览会。鼓励行业协会、车企到各地办巡展，把车展办到市县，方便基层群众就近看车、比价选车，同时打造河南本地汽车消费特色品牌，丰富大家选车渠道。

皮卡车通行迎来利好。《方案》提出，支持各地取消皮卡车进城限制，皮卡车能和普通小轿车一样在城里通行。皮卡车既能下乡拉货，也能日常通勤、外出露营，使用场景更多。各地还可以把新购买的非营运皮卡车纳入购车补贴范围，减轻群众购车压力。

二手车交易也在持续改进，打消大家买二手车的顾虑。支持二手车市场做大做强，交易市场进行数字化升级，方便车辆跨地区流通，交易过程更加透明。鼓励建设二手车直播基地，线上看车，线下实地验车再交易。支持举办二手车行业技能比赛，规范车辆鉴定评估。针对新能源二手车，研究电池健康状况评估办法，促进新能源车残值评估规范化，打消大家购买二手新能源车的顾虑。

在老旧车辆报废回收上，河南不断完善回收体系，打通汽车从购买到报废的全流程。搭建回收网络，让车辆拆解更加绿色精细。拆解出来的钢材、有色金属、塑料等材料，可以重新用于汽车制造，发展循环经济。

配套更完善
全省3年内争取建成
充电枪33万个以上

买车之后，车辆充电、通行、停车，都是车主最关心的事。

《方案》明确，加快建设充电设施，争取到2028年年底，全省建成充电枪33万个以上，缓解新能源车主找充电桩难、充电距离远的问题。打造车路协同智慧交通体系，在郑州等重点区域，率先布局智能网联示范应用。

针对房车爱好者，《方案》优化房车使用相关政策。拖挂式房车、旅居半挂车，参照自行式房车管理。为房车营地项目开辟用地审批绿色通道；支持郑州探索房车营地“备案承诺制”，企业提交承诺书就可以先行运营，后续再开展核查。城市新建或者改造公共停车场时，条件允许的，会增设房车专用停车位，解决房车停车难题。

汽车租赁服务不断升级，满足大家短途出游、跨城自驾的用车需求。租车企业可以在机场、高铁站、旅游公路沿线设立网点。小型客车租赁逐步实现“一地备案、全省通用”，降低租车企业经营成本，方便群众跨城租车。鼓励租车企业抱团整合资源，提升异地还车服务能力，更好服务自驾出行。

自驾场景多
打造“黄河风情”等
房车精品旅游线路

依托河南丰富的山水旅游资源，《方案》提出大力发展房车露营、汽车赛事和汽车文化，让汽车不只是代步工具，还能带着大家领略河南的美景。

全省打造“黄河风情”“太行天路”“伏牛避暑”“红色大别”等多条房车精品旅游线路，在黄河、伏牛山沿线连片建设房车营地，打造中原房车露营示范带。在风景道(区)沿线、城市近郊建设高标准房车营地，完善水电补给、污水处理、车辆维修、医疗、餐饮、充电等配套设施。

不断引进和培育汽车赛事。支持郑州引进国家级汽车赛事，打造本土赛事品牌，建设集赛事、培训、体验、展览于一体的汽车运动场地。各地因地制宜举办越野赛、自驾集结赛等群众性赛事。简化赛事审批流程，一窗受理、多部门联合审核。沿着黄河、太行山、伏牛山、大别山，组织自驾集结赛、休闲趣味比赛，推出“跟着赛事去旅行”旅游线路。

支持郑州建设中原汽车博物馆，结合郑国车马坑遗址，打造从古代车马到现代汽车的文化展示线。各地举办汽车文化节、汽摩户外活动，推动车展、赛事、后备箱市集进街区和景区。

各类汽车新业态发展，需要保险做好保障。《方案》提出，落实车险分级制度，开展新能源网约车新型保险试点。鼓励保险公司创新产品，探索新能源车车身、电池分开投保理赔的模式。针对房车、改装车、汽车赛事、汽车租赁等，开发对应的保险产品，满足不同需求。不断优化保险服务，为租车出行、房车露营、车辆改装等新业态提供保障，让群众买车、用车更安心。

（据《郑州日报》）

生活观察

“灯会让人变胖”上热搜

医生：错怪灯了，是你的生物钟被“骗”了

近期“原来这种灯会让人变胖”登上热搜，引发网友热议。有网友发文称，公司的LED灯不仅会抑制褪黑素分泌，还会抑制胰岛素分泌，让人肥胖，这是真的吗？

浙江省中医院健康管理中心苏建明医生表示，这种说法不能简单理解为“LED灯直接让人发胖”。准确来说，关键不在于灯本身，而在于夜间或长时间接触以蓝光为主的人造光会打乱人体的生物钟。

夜里光线太强、偏蓝白，眼睛会把“还是白天”的信号传给大脑，使褪黑素分泌减少。褪黑素不只管睡眠，也参与糖和脂肪的代谢；褪黑素减少后易引发胰岛素抵抗，身体对胰岛素敏感性降低，血糖更容易升高，胰腺只好增加分泌胰岛素来代偿，而长期胰岛素水平偏高会促进脂肪合成与囤积。与此同时，生物钟紊乱还会让压力激素皮质醇升高，并影响食欲调节，使人更容易想吃高热量的食物。

医生解释，“LED灯让人变胖”的实质，是光照时机不当引起代谢节律紊乱、胰岛素工作效率下降，而不是光源直接“抑制胰岛素分泌”。白天正常照明一般不会产生上述影响；需要关注的是夜间睡眠环境中的光照强度、照射时长和蓝光比例。若起夜需要留灯，宜选择低功率、暖色调、摆放位置低于床沿的小夜灯，并尽量减少睡前使用电子屏幕的时间。

另据人民日报健康客户端消息，2025年12月，国际期刊《细胞代谢》上的一项研究发现，在正常办公期间接触自然光(阳光)，能显著改善2型糖尿病患者的代谢水平，使血糖更稳定，提高脂肪利用率，生物钟运转更协调。

这项研究邀请了13名2型糖尿病患者参与，每人先后在两种办公环境中各工作4天：一种只有人工灯光，另一种则充满自然阳光。两次实验间隔至少4周，且饮食、活动、睡眠等其他条件完全一致。代谢状况的变化，只可能与光照不同有关。

结果发现：

血糖更加“听话”了——自然光下，患者血糖达标时间从43.3%提升至50.9%，相当于每天多出近2小时的血糖平稳时间。

身体更爱“燃脂”了——自然光环境下，身体更愿意燃烧脂肪供能，而不是依赖碳水，代谢模式更健康。

生物钟被“校准”了——晚间褪黑素分泌更充足，睡眠更好，代谢节律也更协调。

（据新华社微信公众号）

搭建心灵桥梁　拓宽沟通渠道

——中职班主任优化沟通方式的实践探索

□姜明涵

与接受普通教育的学生相比，中职学生文化课基础普遍薄弱，长期的学业挫折易引发自我认同感不足、规则意识不强等问题。这给班级管理带来诸多难点，班主任需要用心体察学生情绪，不断优化沟通方式。

一、秉持共情理念，拓展交流途径

面对问题，班主任应耐心倾听学生的想法和诉求，从中捕捉情绪背后潜藏的困惑，切忌追问原因或盲目单向说教，交流过程中不打断、不评判，减少主观预设。可灵活选择沟通场景与时机：实训车间、体育竞赛等场合，餐后闲谈等碎片时间，都是体察学生思想状态、开展沟通的良好契机。生活化场景更易消除其紧张感与防备心理，班主任可把握碎片化时机，以未来岗位标准引导学生当下行为，提升沟通的亲和力与实效性。

二、捕捉细微信号，坚持前置干预

应注重捕捉细微信号，坚持前置干预，避免在问题激化后再开展对抗式沟通。发现学生出现行为或情绪异常现象，主动探查深层诱因，并实施针对性疏导策略。针对复杂问题，及时联动学校心理咨询中心等专业资源协同介入，构建心理预警与多方联动机制，通过常态化观察实现早识别、早干预，及时化解潜在危机。

三、善用正向评价，涵养成长信心

要善于发掘并强化学生优势，帮助其树立自信。教育评价不应只盯住学生短板，而要主动捕捉其在劳动实践、集体活动等场景中的点滴进步并及时给予肯定。当学生感受到自身行为被关注、被认可，获得稳定的存在感与价值感时，内在的向善动机便会被激发。对于中职学生而言，积极评价有助于消除过往学业挫折造成的心理阴影，激发内在成长动力。

四、拓宽沟通渠道，汇聚育人合力

中职班主任应积极构建学校、家庭、社会“三位一体”育人机制。首先，要打破“问题发生后才联系家长”的被动模式，建立常态化沟通渠道，主动引导家长共同关注学生心理状态与成长发展。其次，打通校内外育人链条，推动家庭、学校在育人目标上保持一致，通过多方联动及时研判学生成长困境，提升沟通与育人实践的整体成效。

五、管控个人情绪，涵养育人定力

班主任承担着诸多工作，难免产生情绪波动、失去沟通耐心。因此，在优化沟通方式的同时，班主任还需不断自我调适，有意识地管控负面情绪，避免将其带入育人场景；同时多与同事交流，持续复盘班级管理案例，从而不断提升沟通能力。

总之，采取多种举措持续优化沟通策略，才能有效化解育人难题，助力中职学生涵养职业素养，实现立德树人的育人目标。

（作者单位：南宁师范大学）

鹤壁日报社

鹤报全媒体：

报网微端屏　连接你我他

新闻热线　0392-3313880

广告招商　0392-3313877

视频制作　13643925870　18603922179

18303921001　15539218755

鹤壁新闻网　云鹤新闻　直播鹤壁　云鹤影视 YUN HE YING SHI

鹤壁报业传媒有限公司 Media Corporation of Hebi Newspapering

鹤壁日报　鹤壁时刻

广告