夯实经济增长的硬支撑

-从地方两会看稳投资发力点

□新华社记者 严赋憬 郭敬丹 农冠斌

内景大日報

作为拉动经济增长的"三驾马车"之 一,投资在扩内需、促发展中发挥关键性 作用。2024年中央经济工作会议部署 "提高投资效益"。连日来,地方两会密 集召开。记者梳理发现,从用好国家重 大战略实施和重点领域安全能力建设 ("两重")政策到优化投资结构、激发投 资活力,各地纷纷发力稳投资。

用好"两重"政策 推动重大项目建设

1月16日,随着6号机组顺利通过 试运行,东北地区规模最大的抽水蓄能 电站——国网新源辽宁清原抽水蓄能电 站正式全面投产发电。

新年新动向,辽宁在政府工作报告中 继续明确抓住"两重"建设机遇,深入实施 15项重大工程,同时加快推进300个省级 重大项目、6000个亿元以上项目建设。

2024年,全国投资保持平稳增长, "两重"政策发挥重要支撑作用。着眼稳 投资、扩内需,多地部署积极对接国家战 略,用好国家政策,推进重大项目落地。

上海明确实施、储备一批"两重"建 设项目,用好增发的超长期特别国债、地 方政府专项债,推进重大工程建设,全年 完成投资2400亿元;河北将加强"两重" "十五五"等重大项目前瞻谋划,最大限 度争取中央预算内投资、超长期特别国 债和政府专项债 ……

重庆市人大代表、重庆市沙坪坝区 发展改革委主任邓舒洪表示,投资是发 展经济的硬支撑,2025年沙坪坝区已确 定实施抓项目促投资专项行动,将进一 步优化项目审批流程,提速推动在建项 目,谋划一批"补短板、增后劲、管长远" 的重点项目。

山西省政协常委、山西省工商联副

1月中下旬以来,全国各省区市集中迎

新的一年,老百姓将从各类暖政中收获

就业:明确新增就业数量

过去一年我国就业形势保持总体稳

经济重镇浙江省的政府工作报告提

定。面对就业压力,今年各地又将推出

出,实施就业优先战略;确保城镇新增就

业100万人以上,保持2300万省外劳动

力和240万省外脱贫劳动力在浙稳定就

业。河北省提出促进高质量充分就业;

确保零就业家庭动态清零,城镇新增就

业86万人。湖南省明确,城镇新增就业

70万人。甘肃省提出,继续支持1万名

未就业普通高校毕业生到基层就业,城

不断。山西省将实施重点领域、重点行业、

城乡基层和中小微企业就业支持计划,做好

高校毕业生、农民工、脱贫人口等重点群体

就业,以工代赈吸纳低收入群众务工。云南

省将推广"幸福里"就业服务做法,招"小

的广泛关注。甘肃省政协委员、甘肃省人

力资源和社会保障厅厅长周丽宁说,促进

高校毕业生就业要不断开辟吸纳就业新空

间,要持续加大政策支持保障力度,不断优

化公共就业服务,继续开展好"大学生就业

驿站""人才夜市""零工市场""人社局长直

播带岗"等就业服务,确保高校毕业生等青

生育:进一步降低生育、

一些地方拿出真金白银,减轻家庭

云南省政府工作报告明确,落实生育

补贴政策,提升优生优育服务水平,全面实

施新生儿"出生即参保、出院即报销",健全

普惠托育服务体系。重庆市提出,稳妥推

年群体就业形势总体稳定。

养育、教育成本

"三育"负担。

高校毕业生就业持续受到社会各界

商"、建"微工厂",办好家门口务工车间。

为保障重点群体就业,各地真招、实招

来了一年一度的地方两会时间,与老百姓息

息相关的民生事项,也都落到了各地2025

□新华社"新华视点"记者

哪些"民生礼包"? 一起来看看。

年政府工作报告中。

推出真招实招

哪些稳就业新举措?

镇新增就业30万人。

主席郭颖认为,地方在承接国家重要政 策时,要从长远角度做好统一谋划,结合 地方产业发展合理布局、精准设置项目, 并在项目落地后做好后续运营保障,以 尽可能充分发挥投资的拉动作用。

优化投资结构 推进高质量发展

703个省重点建设项目中,战略性新兴 产业项目占比56%——从项目投向领域 看,2025年河北新兴产业投资导向明晰。

近年来,河北正通过调整投资结构 带动产业升级。以邢台为例,河北省人 大代表、邢台市委书记杨猛表示,2024 年全市引进单体投资超20亿元新能源 装备项目8个,为近年之最。今年将不 断优化投资结构与资产配置,推动新能 源装备、电子信息等新兴产业加快形成

投资在短期体现为需求,在中长期 体现为供给。各地着眼补短板、调结构, 有效益的投资持续扩大,不断形成符合 高质量发展要求的优质供给。

北京将加快6G实验室和6G创新产 业集聚区等项目建设;海南规模部署智 能网联汽车"车路云一体化"建设;山西 将加大智算资源供给,建设算力监测调 度平台,打造全国算力高地……

山西省人大代表、晋城市市长薛明 耀说,晋城已明确2025年着力推动钢 铁、化工、冶铸、装备制造等行业"智改数 转网联",加快建设"制造业数字化改造 先行区",不断增强投资对优化供给结构

在海南省政府工作报告中,低空经 济成为推动海南经济高质量发展的新引 擎。海南省政协委员、中国通用航空有 限责任公司副总经理胡清群认为,可加 大投资力度,加强通用机场等基础设施 建设,扩展应用场景,推动低空经济产业 在海南落地生根。

2025年地方两会带来哪些"民生礼包"?

进生育津贴即申即享。福建省将制定完善

生育补贴、普惠托育服务专项奖补等政策,

大优质教育资源供给。湖南提出,推动

义务教育优质均衡发展,建立与人口发

展相适应的教育资源配置和转换机制。

天津提出,深入实施基础教育扩优提质

行动,完善集团化办学、城乡结对帮扶等

优质均衡发展推进机制;新建改扩建中

天湖教育集团总校长刘菲菲说,配置教

育资源要适应人口变化形势的要求,缩

小城乡、区域、校际之间的教育差距,实

现教育公平的目标;应依据学龄人口数

量和结构变化,动态调整教师编制,确保

医疗:优质医疗资源扩容

新的一年,各地政府工作报告把推

天津市政府工作报告提到,促进优

进医疗资源均衡布局当做重点来抓,让

质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局,

推进紧密型医联体建设。新疆提出,实

施医疗卫生强基工程,深化以公益性为

导向的公立医院综合改革,推进县域医

共体建设,推进优质医疗资源规划布局、

如,北京提出新增电子病历共享应用、检查检

验结果互认医院60家,覆盖二级以上医疗机

构97%的门诊量。江西提出90%以上的村

(社区)配备家庭健康指导员。福建将拓展推

广先诊疗后付费、"免陪照护服务"、检查检验

院长高明说,各地在补齐医疗资源分布

不均短板、提升医疗机构服务质量的同

时,还应关注患者的就诊感受,进一步提

天津市人大代表、天津市人民医院

结果互认、远程诊疗等医疗便民举措。

一些地方还推出便利化就医举措。比

群众在家门口就能看好病。

扩容下沉和能力提升。

湖南省人大代表、湖南省长沙市仰

小学校11所,新增学位1.62万个。

下沉

为缓解教育焦虑,一些地方加快扩

推进公办幼儿园改造新增普惠托位。

激活民间投资 提振发展信心

民间投资是提升投资质量、增强投 资活力的关键力量。面对民间投资增长 承压,多地在部署2025年工作时出台举 措,努力调动民间投资积极性。

形成以民营企业为主的食品、汽车 零部件、新材料等产业集群,规模以上民 营工业增加值增长11.5% ……2024年, 广西民营经济发展颇具亮点。广西壮族 自治区政府工作报告提出健全民营企业 参与重大项目建设长效机制、完善民间 投资重点项目库等政策。

广西政协常委、广西工商联副主席 柯雪利说,建议规定政策兑现时限,优化 政策兑现流程,并加强重点民间投资项 目用地用海、环评等要素保障,充分发挥 政策对民营企业的激励作用。

中央经济工作会议提出"以政府投 资有效带动社会投资",不少地方都提出 规范实施政府和社会资本合作新机制。 上海市人大代表、上海市虹口区生态环 境局副局长章冀龙认为,在探索合作模 式时,应该明确各方职责定位。政府作 为发起者,应监督整个项目的开发和建 设过程。社会资本需承担资金投入、项 目建设,推动项目高效、可持续发展。

推动改革措施落地、为民营企业发 展"保驾护航",是提振民营企业发展信 心、增强民间投资活力的必要举措。

北京将发挥好与民营企业常态化沟通 交流的机制作用;黑龙江将进一步全面深化 改革,激发各类经营主体活力;福建将持续 推进优化民营经济发展环境综合改革……

参加地方两会的民营企业家纷纷表 示,看到各级政府支持民营经济的力度 与决心,民营企业发展的底气更足,投资 的信心也更强了,将瞄准高质量发展方 向奋发努力不动摇。

基本养老金,提高城乡居民基础养老金。

健康促进行动,加强适老化改造和无障碍

环境建设,发展社区支持的居家养老,扩

大普惠养老服务,推进乡镇敬老院优化整

合和转型发展:优化老年助餐服务,深化

"长者饭堂"建设。吉林省将为7000户困

难老年人家庭实施适老化改造;新建改建

合作助老餐厅和助餐点1000个。贵州提

出,为2万名特殊困难老年人提供居家上

门服务,完成8000户特殊困难老年人家

庭适老化改造。

广东省政府工作报告提到,开展老年

(新华社北京1月21日电)

■上接第1版 中国愿同俄方和其 他成员国一首 推动上海合作组织讲 人更高质量发展、更加担当有为的新 阶段。中俄还要共同推动"大金砖合 作",谱写全球南方团结自强新篇章。

普京表示,俄中始终相互信任、 相互支持、平等相待,双方合作符合 两国人民的利益,从不受国际形势变 化的影响。很高兴看到两国经贸、能 源合作保持良好势头,互访游客不断 增加,双方在多边场合保持密切沟通 协作。俄方坚定支持台湾是中国领 土不可分割的一部分,坚决反对任何 形式的"台独"。80年前,俄中两国用 鲜血和生命抵抗侵略者,捍卫了国家 主权和民族尊严。今年我们要共同

隆重庆祝世界反法西斯战争胜利80 周年,维护二战成果。俄方愿同中方 加强在多边事务中的合作,为世界和 平发展发挥积极作用。

两国元首还就共同关心的国际 地区问题深入交换意见,同意在新的 一年里继续保持战略沟通。

王毅参加活动。

为基层减负赋能 促干部实干担当

■上接第1版

习近平总书记深入地方、结合实 际,一次次为基层减负指方向、明路 径、提要求。

2024年,是新中国成立75周年, 是实现"十四五"规划目标任务的关键 一年,党的二十届三中全会再启改革 新篇,以中国式现代化全面推进强国 建设、民族复兴伟业走过关键一程。

关键之年当有关键之为。"推动 高质量发展、推进中国式现代化,必 须加强和改进党的建设。"习近平总 书记如是强调。

越是任务艰巨,越是挑战严峻, 就越需要以过硬的作风保驾护航,就 越需要以钉钉子精神持续整治形式 主义,维护党中央权威,确保党中央 决策部署在基层落地生根。

去虚务实,敢于动真碰硬

这一年,习近平总书记对考核督 办繁复、基层公务接待负担过重、"装 修风"向基层蔓延、整治侵占耕地"挖 湖造景"不力等问题作出重要批示, 为持续整治形式主义为基层减负提 供了科学指引和重要遵循。

政治坚定,源于理论清醒

这一年,习近平总书记在中央经 济工作会议等重要会议上,对整治形 式主义、官僚主义,为基层减负作出 重要论述。

"要以党纪学习教育为契机,持 续深化整治形式主义为基层减负,为 基层干部干事创业营造良好环境";

"树立和践行正确政绩观,察实 情、出实招、求实效,坚决防止和克服 形式主义":

"坚持求真务实,坚决反对热衷 于对上表现、不对下负责、不考虑实 效的形式主义、官僚主义";

举旗定向,掷地有声。一系列重 要论述,体现了习近平总书记对形式 主义弊病的明察秋毫,对解决形式主 义突出问题为基层减负的深谋远虑。

为基层减负,是发展所需,也是 民心所向。

走进田地深处关心作物长势、深 人民族中学心系教育发展、察看供水 工程关切饮水问题……习近平总书 记在密集的地方考察行程中,深入人 民群众,深切了解民意,为全党弘扬 务实作风,深入调查研究作出表率。

2024年深秋时节,习近平总书 记南下湖北。在咸宁市嘉鱼县潘家 湾镇四邑村党群服务中心,墙上张贴 的《服务群众事项清单》,吸引了总书 记的目光。

"过去更多的是要求群众去做 事,现在更多的是党员干部给群众办 事、做服务,这是一个根本的变化。" 习近平总书记说,"要持续为基层减 负, 让基层干部能够用更多时间和精 力来服务群众。"

一年来,以习近平同志为核心的 党中央心系基层、关爱干部,狠抓作 风、力除积弊,把解决形式主义突出问 题为基层减负的政治责任扛在肩上, 在全党上下鲜明树立起为基层松绑减 负、激励干部为民服务的实干导向。

改革创新、从严从实, 推动为基层减负工作向 治本深化

2024年8月,中央层面整治形 式主义为基层减负专项工作机制会 议释放鲜明信号:"以改革精神和严 的要求,持续整治形式主义为基层 减负。"

从建章立制到通报整改、思想教 育……一年来,中央层面整治形式主 义为基层减负专项工作机制把整治 形式主义为基层减负融入进一步全 面深化改革大局,同巩固拓展主题教 育成果、开展党纪学习教育紧密结合 起来,严抓不放、常抓不懈,推动为基 层减负工作走深走实。

党的二十届三中全会《决定》明确 要求,"健全为基层减负长效机制"。

2024年8月,中办、国办印发《整 治形式主义为基层减负若干规定》, 首次以党内法规形式制定出台为基 层减负的制度规范。

"考核应当化繁为简,不搞'千分 制'""上级机关、单位原则上不得从 县及以下单位借调干部""地方和部 门制发文件应当进行与为基层减负 一致性评估"……7方面21条具体规 定,推动整治工作在制度轨道上规范

小智治事,大智治制。

最新修订的《中国共产党纪律处 分条例》将"违反精文减会有关规定 搞文山会海""在督查检查考核等工 作中搞层层加码、过度留痕,增加基 层工作负担"等行为纳入处分范围; 中办、国办印发《关于加强社区工作 者队伍建设的意见》在"深化减负增 效"部分提出,规范社区组织的工作 事务、机制牌子和证明事项。

为长远计,为根本谋。

过去一年,党中央以改革创新精 神加强制度建设,把经过实践检验、 行之有效的经验做法固化下来上升 为制度规范,健全体制机制,让应尽 之责和应减之负逐渐明晰,确保为基 层减负常态化长效化。

山西省太原市清徐县违规使用 资金,花费1300多万元在城市广场 建设多处景观小品;四川省成都市金 牛区对外交流中心存在过度装修问 题;贵州省黔西南布依族苗族自治州 兴义市侵占耕地"挖湖造景",整改存 在形式主义……

2024年11月,中央层面整治形 式主义为基层减负专项工作机制办 公室、中央纪委办公厅联合发出当年 第五批整治形式主义为基层减负典 型问题的通报。

通报典型案例,正是强化警示震 慑、推动以案促改纠治形式主义的一 个有力举措。

数据显示,2023年底以来,中央 层面公开通报6批17起典型问题,示 范带动省、市两级分别通报400余起 和近2000起典型问题,释放动真碰 硬的强烈信号。

一名基层干部深有感触地说,党 中央狠抓典型,以严的基调开展核查 通报和整改整治。从通报案例来看, 将"形象工程""面子工程"、随意设立 "点赞"任务、摊派经营主体增长任务 等行为纳入形式主义范畴,抓细抓 实,有利于更加精准地为基层减负。

善除害者察其本,善理疾者绝 其源。力戒形式主义,为基层减负, 必须找准其思想症结,从根本上解 决问题。

2024年4月至7月,党纪学习教 育在全党开展,学习重点正是最新修 订的《中国共产党纪律处分条例》。

对此,习近平总书记提出明确要 求:"巩固拓展主题教育成果,抓好党 纪学习教育,持续整治形式主义为基 层减负。'

> 固本培元,方能凝魂聚力。 深入学习条例相关处分规定

进行自我查摆,将通报的典型问题 作为警示教育重要内容,把落实为 基层减负要求情况纳入具以上党 员领导干部民主生活会对照检查 重点内容……

一年来,各地区各部门把开展党 纪学习教育与持续整治形式主义为 基层减负紧密结合,强化理论武装, 用党的纪律规范履职行为、激励担当 作为,教育引导广大党员干部树立和 践行正确的权力观、政绩观、事业观。

春风化雨,入心见行。基层干部 纷纷表示,规定标定底线红线,通报 形成震慑效应,"不敢"的意识显著增 强,整治形式主义为基层减负的制度 支撑更加全面、保障更加有力,"不 能"的篱笆越扎越紧,全党上下形成 齐抓共管的强大合力。

松绑赋能、久久为功, 基层减负取得良好成效

2024年是整治形式主义为基层 减负取得明显实质性进展的一年。

找准裉节靶向施治、深化治本赋 能基层、久久为功聚力提气……过去 一年,全党上下持续深化整治形式主 义,坚持减负和赋能同步发力,以实 实在在的减负之效,焕发基层的活力

基层反映强烈的形式主义突出 问题得到有效治理——

维生素分为水溶性和脂溶性两

"以前社区办公室门口挂着各种 牌子,我们来办事不知道去哪个办公 室好。现在门口牌子少了,我们办事 直接到大厅,就会有人主动接待。"在 南京市浦口区桥林街道百合社区党 群服务中心门口,居民王军德高兴地 说,现在办事方便多了。

这是江苏聚焦村级组织整治 形式主义的缩影。聚焦"牌子乱 象"这一突出问题,提出针对性措施 加以纠治,助力基层去繁减负,轻

习近平总书记明确指出,对党员 干部特别是基层群众反映强烈的突 出问题,要发现一个整治一个;对具 有一定典型性、普遍性的问题,要集 中力量开展专项整治和清理,切实把 基层从形式主义、官僚主义的束缚中 解脱出来。

基层的"痛点",就是整治的"靶 点"。令出如山,中央层面整治形式 主义为基层减负专项工作机制压实 各级党委(党组)主体责任,以钉钉子 精神推动破解突出问题。

-组数据,正是变化的生动写照: 整治基层"滥挂牌"问题,各地区 将村(社区)办公场所外部各类牌子 规范为4至6块,因地制宜明确室内 挂牌数量、名称和式样;

整改评比表彰和创建示范活动、 节庆展会论坛活动泛滥"痼疾",进行 清理规范,以省部级党政机关名义举 办的节庆、展会、论坛活动数量分别 压减46.3%、65.2%、48.3%;

锚定突出问题,向作风之弊亮 剑,以实招硬招让广大基层干部放开 手脚闯、卸下包袱干。

放权赋能让基层干部有更多底 气和动力抓落实---2024年5月的一个早上,广西北

海市合浦县曲樟乡曲木村网格员借 助"北海网格通"小程序将一桩村民 土地纠纷通过合浦县网络中心终端 反馈给县林业局。第二天,县林业局 就出具了相关证明。

当地基层干部表示,乡村工作纷 繁复杂,借助信息化手段可以减少重 复工作,以数字化赋能基层工作。

减负赋能,治理提效。

从开展"一网统管""一表同享" 改革,到加大行政编制"减上补下" 力度充实基层力量;从把激励关爱 干部的举措落到实处,到做实乡镇 (街道)的"吹哨"调度权、考核评价 权、人事建议权等,增强基层在治理 实践中的"话语权"……过去一年, 一系列举措为基层赋能,让基层干 部更有底气和信心,以好的作风振 奋精神、激发斗志。

大道至简,实干为要。在整治形 式主义为基层减负过程中,重视基 层、关爱基层、提升基层的工作导向 进一步形成,基层治理体系和治理能 力现代化建设持续加强,更多政策、 资源和力量下放到基层,为基层放权 赋能效果逐步显现,为基层干事创业 创造更好条件。

在取得良好成效的同时,当前 整治形式主义为基层减负还存在一 些问题和差距。少数地方和部门对 工作的长期性艰巨性认识不够,推 动工作被动应付、畏手畏脚,部分问 题背后的思维惯性、路径依赖尚未 根本扭转,一些老问题和新情况交

作风建设永远在路上,为基层减 负是一场攻坚战、持久战。

强化政治引领、筑牢思想根基、 健全体制机制、坚持问题导向、激发 基层活力……面对新形势新任务,唯 有持续发力、真抓实干,才能让基层 干部以饱满的精神状态、扎实的工作 作风,心无旁骛投入到工作中去,奋 力开创各项事业发展新局面。

2025年,是"十四五"规划收官之 年。重任呼唤担当,实干成就未来。

在以习近平同志为核心的党中 央坚强领导下,坚持标准不降、力度 不减,驰而不息整治形式主义为基层 减负,必将使广大党员干部以强大的 凝聚力和战斗力,在强国建设、民族 复兴的新征程上阔步前进,以优良作 风为进一步全面深化改革、推进中国 式现代化提供坚强保障。

(新华社北京1月21日电)

遗失声明

- ●不慎将内蒙古英策律师 事务所苏日娜的《申请律师执业 人员实习证》(证号: 1501212312001413) 丢失,声 明作废
- ●不慎将长福的2019年4 月在呼和浩特市回民区海拉尔 西街瑞丰二手车市场东排110 (原租房地址)的租房押金条(金 额为伍仟元整)丢失,声明作废。

升群众对医疗服务的满意度。 养老:养老金、养老设施

突破3亿人。让老年人安享幸福晚年,也是 各地政府新一年民生工作的发力方向。

水平将进一步提升 2024年末,我国60岁及以上人口首次

北京等多地提到,适当提高退休人员

李婧说,长期护理保险制度既能发挥"兜 底"作用,也可以在需求端刺激和扩展老

广东省政协委员、广东省工商联常委

年人的养老服务需求,提升老年人养老支 付能力。她建议加快推动建立完善长期 护理保险制度体系,进一步满足老年人的 养老服务需求,减轻老年人养老支付压

住房:让百姓从"有房住" 到"住好房"

力,促进社会养老服务产业发展。

记者梳理发现,在不少地方的政府 工作报告中,"好房子"成为高频词汇。

北京市政府工作报告提出,优先向 轨道交通站点和就业密集地区供应住宅 用地,建设筹集保障性租赁住房5万套、 竣工各类保障房8万套;加大新开发居住 区配套设施补短板力度,建设适应群众 高品质生活的"好房子"。浙江省提出, 稳妥推进现房销售试点和"好房子"建设 试点,更好满足刚性和改善性住房需 求。陕西省将完善并提升住房建设标 准,加大"好房子"供给。

各地还将大力实施城市更新、老旧小 区改造,让"老房子"变成更宜居的"好房 子"。上海市提出,全面完成中心城区零 星二级旧里以下房屋改造,完成31万平 方米不成套旧住房改造,启动25个城中 村改造项目。天津将推进30个城中村改 造项目,启动180个城镇老旧小区改造。

"老旧小区改造是城市有机更新的重要 一环,一头连着城市发展,一头连着民生福 祉。"天津市人大代表、天津市河东区大王庄 街道党工委书记王虹说,通过老旧小区改造, 社区更新了老旧管网设施、增加了停车位和 智能充电设施、平整了小区路面、增设了口袋 公园等居民活动场所,精细人微、人性化的改

造让群众居住品质得到了显著提高。 (新华社北京1月21日电)

自治区出台生态环境保护督察整改工作实施办法

人民政府办公厅印发《自治区生态环 境保护督察整改工作实施办法》(以下 简称《实施办法》),进一步规范和加强 自治区生态环境保护例行督察、"回头

看"和专项督察反馈问题整改工作。 《实施办法》共5章24条,明确了 自治区生态环境保护督察整改工作 领导机制以及盟市党委和政府(行政 公署)、自治区有关部门在督察整改 工作中的职责。从整改方案编制报

信息公开、监督检查、追责问责等方 面进行全环节、全链条细化,确保整 改工作落地见效。建立群众信访举 报案件验收销号机制,强化现场核 查。明确监督检查、工作纪律等要 求,推动整改实施主体做好整改工作 及信访问题的调查处理,统筹运用通 报、督导、约谈等措施,实现警示震 慑、解决问题的良性互动。对督察整 改不力、失职失责等行为依规依纪依

《实施办法》的出台,对于进一步推 进自治区生态环境保护督察整改工作 制度化规范化、提高生态环境保护督察 整改质效具有重要意义。 (白小玲)



维生素片可以随便吃吗?

种,不能一概而论。水溶性维生素 (如维生素 B 群和维生素 C) 在体内 容易通过尿液排出,因此安全性相对 高一些,但一次性过量摄入仍可能加 重肾脏负担,刺激胃肠,引发皮肤过 敏症状。而脂溶性维生素(如维生素 A)会在体内脂肪组织或肝脏中积

累,过量摄入可能导致无法完全排 出,长期积累可能引发健康问题。因 此,维生素片的服用应遵循医生的建 议,不应随意大剂量长期服用。

(内蒙古科协供稿)

[科普内蒙古]