

15分钟上国道、30分钟上高速、60分钟上铁路 未来交通建设这样发力

新华社北京2月24日电 近日，中共中央、国务院印发了《国家综合立体交通网规划纲要》，明确到2035年，除部分边远地区外，基本实现全国县级行政中心15分钟上国道、30分钟上高速公路、60分钟上铁路。纲要具体提出了哪些发展目标？明确了哪些重点任务？交通运输部有关负责人24日接受了新华社记者专访。

“纲要是指当前和今后一段时期我国交通运输加快建设人民满意、保障有力、世界前列的交通强国，服务全面建设社会主义现代化国家的行动指南。”这位负责人说。

据介绍，纲要提出了建设现代化高质量国家综合立体交通网的发展目标。具体来看，到2035年，基本建成便捷顺畅、经济高效、绿色集约、智能先进、安全可靠的现代化高质量国家综合立体交通网，实现国际国内互联互通，全国主要城市立体畅达、县级节点有效覆盖，有力支撑“全国123出行交通圈”和“全球123快货物流圈”。

其中，享受快速交通服务的人口比重大幅提升，除部分边远地区外，市地级行政中心45分钟上高速铁路、60分钟到机场。基本实现地级

市之间当天可达。中心城区至综合客运枢纽半小时到达，中心城区综合客运枢纽之间公共交通转换时间不超过1小时。

到本世纪中叶，全面建成现代化高质量国家综合立体交通网，拥有世界一流的交通基础设施体系，交通运输供需有效平衡、服务优质均等、安全有力保障。新技术广泛应用，实现数字化、网络化、智能化、绿色化。出行安全便捷舒适，物流高效经济可靠，实现“人享其行、物优其流”。

这位负责人介绍，纲要部署了优化国家综合立体交通布局、推进综合交通统筹融合发展、推进综合交通高质量发展等三方面12项重点任务。其中，在优化国家综合立体交通布局方面，纲要提出了4项任务：

一是构建完善的国家综合立体交通网。构建以铁路为主干，以公路为基础，水运、民航比较优势充分发挥的国家综合立体交通网。到2035年，国家综合立体交通网实体线网总规模将达到70万公里左右。

二是加快建设“6轴、7廊、8通道”国家综合立体交通网主骨架。将重点区域按照交通运输需求量级划分为“极、组群、组团”3类，

其中，京津冀、长三角、粤港澳大湾区和成渝地区双城经济圈4个地区作为极。在4极之间，布局6条综合性、多通道、立体化、大容量、快速化的交通主轴；在极与组群、组群与组群之间，布局7条多方式、多通道、便捷化的交通走廊；在极或组群与组团之间、组团与组团之间，布局8条交通通道。

三是建设多层级一体化国家综合交通枢纽系统。建设京津冀、长三角、粤港澳大湾区、成渝地区双城经济圈4大国际性综合交通枢纽集群，20个左右国际性综合交通枢纽城市以及80个左右全国性综合交通枢纽城市，推进一批国际性枢纽港站、全国性枢纽港站建设。

四是完善面向全球的运输网络。重点打造新亚欧大陆桥等7条陆路国际运输通道，完善跨北冰洋的冰上丝绸之路等4条海上国际运输通道。依托国际航空枢纽，构建四通八达、覆盖全球的空中客货运输网络。

这位负责人表示，全面构建现代化高质量国家综合立体交通网，使命光荣、责任重大，将扎实推进纲要各项任务落地，奋力加快建设交通强国，为全面建设社会主义现代化国家提供有力支撑。

始终保持追逃追赃高压态势 “天网2021”行动 正式启动

新华社北京2月24日电 2月24日，中央反腐败协调小组国际追逃追赃工作办公室召开会议，学习贯彻十九届中央纪委五次全会精神，研究部署2021年反腐败国际追逃追赃工作，启动“天网2021”行动。

会议指出，2020年，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，在中央反腐败协调小组直接指挥下，追逃追赃协调机制各成员单位和各省区市努力克服新冠肺炎疫情影响，坚持稳中求进工作总基调，扎实开展“天网2020”行动，追逃防逃追赃工作深入推进，取得明显成效。

会议决定启动“天网2021”行动，开展重点案件集中攻坚，对近年出逃、县处级以上、涉案金额较大、政治影响恶劣、群众反映强烈的外逃案件进行挂牌督办，持续加大对金融、国企、政法和民生领域外逃腐败分子追逃追赃力度，做到态度不变、决心不减、尺度不松，始终保持高压态势。其中，国家监委牵头开展职务犯罪国际追逃追赃专项行动，公安部开展“猎狐”专项行动，中国人民银行会同公安部开展预防、打击利用离岸公司和地下钱庄向境外转移赃款专项行动，最高人民法院会同最高人民检察院开展犯罪嫌疑人、被告人逃匿、死亡案件追逃追赃专项行动，中央组织部会同公安部等开展违规办理和持有多个居民身份证件、因私出国（境）证件治理等工作。

老字号汤圆生意火

2月24日，顾客在“宁波汤圆店”前排队购买半成品汤圆。

元宵将至，上海豫园“宁波汤圆店”迎来一年中最忙的日子。这家老字号以传统手工汤圆闻名，常年宾客满堂。近日，汤圆的日销量超过7万只，其中7成多是半成品汤圆。
新华社发



明明没有蛀牙，为什么还会牙疼？

节后很多朋友一个问题：自己明明没有长蛀牙，但不管是在吃东西还是喝水的时候，甚至在睡觉的时候都会感到疼痛，无蛀牙情况下牙齿疼痛的原因到底有哪些呢？

1.刷牙过于用力 刷牙过于用力，或牙刷刷毛过硬会破坏牙齿结构，磨损附着在牙根外面的牙龈。如果牙齿对冷饮或冰品十分敏感，极有可能是由牙龈磨损，牙根“裸露”所致。

解决方法：建议日常刷牙时使用软毛牙刷，刷牙力度一定要适

中。如果已经出现以上症状，可以到口腔医院在磨损的位置上补上填充物，以缓解疼痛和不适。

2.牙周炎 食物嵌塞、牙齿错位、口呼吸等促进细菌聚集会导致慢性牙龈炎，如果牙龈炎未能得到及时的纠正或治疗，炎症可能发展成牙周炎。牙周炎可导致牙龈肿胀，牙齿疼痛、口臭等症状。

解决方法：患牙周炎需立刻就医治疗。牙科医生会彻底清洗炎症区域，必要时使用抗生素治疗。

3.睡觉磨牙 睡觉磨牙不仅会

产生噪音，更会导致牙齿断裂或者牙齿松动，并引起牙痛。

解决方法：磨牙严重的朋友可以在睡觉时戴上防磨牙套可以减少对牙齿施压，从而缓解牙痛。

4.牙隐裂 牙隐裂也叫作不全牙裂或牙微裂，指牙冠表面的非生理性细小裂纹。之所以会感到疼痛，主要因为裂纹已经深入到牙本质结构内。

解决方法：在牙隐裂患发早期，牙科医生可以通过调磨过陡的牙尖和降低咬“牙合”进行治疗。若牙隐裂还伴随着牙髓炎症症状，那

么需要先接受根管治疗，清除被细菌感染的牙髓组织，随后再进行牙冠修复。如果裂痕已经达到龈下、根尖周组织或牙根部位，则只能进行拔牙治疗了。

早发现，早治疗牙齿异常，才能避免更严重口腔疾病的发生。专业口腔医师建议成人至少每6个月做一次全面的牙齿检查。



舒州口腔健康讲堂

安庆总院：安庆市天柱山东路116号

(916学校正北方)

爱牙热线：0556-5678 666