

习近平向 中国式现代化与世界”蓝厅论坛致贺信

新华社北京 4 月 21 日电 4 月 21 日,国家主席习近平向在上海“世界会客厅”举办的“中国式现代化与世界”蓝厅论坛致贺信。

习近平指出,实现现代化是近代以来中国人民的不懈追求,也是世界各国人民的共同追求。一个国家走向

现代化,既要遵循现代化的一般规律,更要符合本国实际、具有本国特色。中国共产党团结带领全国各族人民,经过长期艰辛探索找到了符合中国国情的发展道路,正在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴。中方愿同各国一道,努力以中国式现代化新成

就为世界发展提供新机遇,为人类探索现代化道路和更好社会制度提供新助力,推动构建人类命运共同体。“中国式现代化与世界”蓝厅论坛由中国公共外交协会、中国人民外交学会和上海市人民政府共同主办,近 80 国政府、智库、媒体代表参加。

守正创新真抓实干 在新征程上谱写改革开放新篇章

(上接第一版)要充分考虑民营经济特点,完善政策执行方式,加强政策协调性,推动各项优惠政策精准直达,切实解决企业实际困难。要构建亲清政商关系落到实处,引导促进民营经济人士健康成长。

会议强调,党的十八大以来,我们以巨大的政治勇气全面深化改革,坚持目标引领,突出问题导向,敢于突进深水区,敢于啃硬骨头,敢于涉险滩,敢于面对新矛盾新挑战,坚决破除各方面体制机制弊端,以前所未有的力度打开了崭新局面。新时代 10 年,我们推动的改革是全方位、深层次、根本性的,取得的成就是历史性、革命性、开创性的。放眼全世界,没有哪个国家和政党,能有这

样的政治气魄和历史担当,敢于大刀阔斧、刀刀向内,自我革命,也没有哪个国家和政党,能在这么短时间内推动这么大范围、这么大规模、这么大力度的改革,这是中国特色社会主义制度的鲜明特征和显著优势。

新征程上继续推进全面深化改革,要坚持和加强党的领导,把准改革方向,明确目标任务,以科学的谋划、创新的魄力把各项工作抓好抓实。要抓好重大改革任务攻坚克难,统筹全局、把握重点,聚焦全面建设社会主义现代化国家中的重大问题谋划推进改革,用好机构改革的创造的有利条件,努力在破除各方面体制机制弊端、调整深层次利益格局上再攻下一些难点。

要加强改革调查研究,多到矛盾问题集中的地方和部门去,深入基层、走进群众,体察实情、解剖麻雀,既深入研究具体问题,又善于综合各方面情况,在总体思路和全局工作上多动脑筋、多下功夫。要加大改革抓落实力度,完善上下协同、条块结合、精准高效的改革落实机制,下更大气力抓好改革督察工作,推动改革举措落地见效。要调动各方面改革积极性,健全改革创新激励机制,加大改革典型经验交流推广,加强舆论引导,及时回应各方关切。

中央全面深化改革委员会委员出席会议,中央和国家机关有关部门负责同志列席会议。

癸卯年黄帝故里拜祖大典隆重举行

(上接第一版)他说,轩辕黄帝在中华儿女心灵中具有崇高地位,黄帝文化是中华优秀传统文化的根文化。今天我们寻根拜祖,就是要崇祖怀德、慎终追远,推动中华文明根脉永续,构筑中华儿女精神家园,福佑中华大地国泰民安。千百年来,中原儿女秉承始祖之志,创造了光辉历史。党的十八大以来,我们深入贯彻习近平总书记视察河南重要讲话重要指示,牢记总书记“奋勇争先、更加出彩”的殷殷嘱托,锚定“两个确保”,实施“十大战略”,接续奋斗,勇毅前行,各项事业不断实现新进步,人民群众获得感幸福感安全感不断获得新增强,现代化河南建设不断取得新成就,中原大地生机勃勃、前景无限。我们将全面落实党的二十大决策部署,坚定文化自信,坚持守正创新,推动黄帝文化创造性转化、创新性发展,不断增进血脉认同、文化认同、民族认同,广泛汇聚海内外中华儿女的智慧和力量,在以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的新征程中奋力谱写新时代中原更加出彩的绚丽篇章。

9 时 50 分,大典司仪孔昌生宣布癸卯年黄帝故里拜祖大典开始。

大典分为盛世礼炮、敬献花篮、净手上香、行施拜礼、恭谈拜文、高唱颂歌、乐舞敬拜、祈福中华、天地人和等 9 项仪程。

21 响盛世礼炮响彻云霄。随后,洛桑江村、高云龙、齐续春、楼阳生、王凯、李文辉、连小敏、郑平、李玉赋、安伟等先后走上拜祖台,向黄帝像敬献花篮。

在净手上香仪程中,吴成典和周鸿伟、秦英林、丁樱、王任生、崔志成、安康、张高波、石聚彬等社会各界优秀人士代表走到台前,虔诚地净手上香。

在主司仪带领下,全体人员面向黄帝像,庄严肃立,满怀崇敬之情行施拜礼,深深三鞠躬。

行施拜礼仪程后,齐续春登上拜祖台,恭谈拜祖文:“中华文明,源远流长。我祖助德,泽被八方……”以虔诚恭谨之心,追远感恩之情,为中国和世界人民祈福,恭颂人文始祖轩辕黄帝。

在高唱颂歌仪程中,来自香港、台湾、澳门和内地的歌手与 56 个民族的演员以及少年儿童合唱团、百名混声合唱团,随着庄严肃耳的音乐,齐声高唱《黄帝颂》,天籁之音在广场上回响。随后,舞蹈演员们手持盘鼓,和着《诗经·郑风·子衿》优雅旋律翩翩起舞,敬拜先祖。

祈福中华仪程开始。在拜祖台中心,一幅奔腾不息的黄河画卷徐徐展开。来自海内外的 27 名优秀炎黄子孙代表,手持吉祥如意印章,在画卷上盖印。随后,十位青年将取自河南的黄

土、云南的红土、新疆的白土、辽宁的黑土、安徽的青土以及藜、稷、麦、稻供奉至上台。国家荣誉获得者、海外华人、优秀企业家等 10 名界代表敬奉五色土、五谷,礼拜人文始祖,祈福中华盛世。

最后,在拜祖广场上,和平之鸽展翅高飞,礼赞和平;祈福气球缓缓升空,放飞心愿;巨幅红底黄字“天地人和”在视频直播中渐渐呈现,拜祖大典现场一片欢腾。在世界华人的拜祖圣地,中华儿女的心灵故乡,在全面开启中国式现代化建设的新征程上,炎黄子孙心梦相想,奔赴远方。

10 时 40 分,孔昌生宣布:癸卯年黄帝故里拜祖大典典礼告成。

省领导周霁、孙守刚、王战营、陈星、安伟、李亚、何金平、孙运锋、张敏、谢玉安、戴柏华、霍金花、张震宇、刘炯天、朱焕然等出席大典。

本届黄帝故里拜祖大典由河南省人民政府、政协河南省委员会、国务院台湾事务办公室、中华全国归国华侨联合会、中华全国台湾同胞联谊会、中华炎黄文化研究会等单位联合主办,郑州市人民政府、政协郑州市委员会承办,新乡市人民政府协办。我国港澳台地区和美国、英国、澳大利亚、泰国等国家的华人纷纷举办同拜黄帝活动。社会各界代表及近百家新闻媒体约 2500 人在现场参加了大典。

社会消费品零售总额同比增长 5.8%,最终消费支出对经济增长贡献率达 66.6%……国家统计局日前公布的一季度消费数据,彰显国内消费市场加快复苏回暖态势。

多地重现“吃饭要等位、打卡要排队”的热闹场景,不少热门景区人头攒动、新业态新模式不断拓展消费新空间……在多方面因素共同推动下,一季度消费需求集中释放,消费火热的熟悉景象正在回归。

餐饮、旅游等接触型消费迅速回暖

傍晚 6 点,位于广州市北京路的“潮发”潮汕牛肉店门口排起“长龙”。“等位的客人好几十桌,到了周末更忙,一天取号将近 1000 桌。”服务员小跑着上菜,直呼“最近客人好像接待不完”。

随着疫情防控较快平稳转段、促消费政策持续发力,连日来,不少餐馆再现“一桌难求”的火热场景。根据国家统计局数据,一季度全国餐饮收入同比增长 13.9%,3 月单月增速达到 26.3%。

居民出行更加活跃,旅游市场也迎来“春暖”。

沿长江三峡游览,一艘艘游轮穿行于两岸繁花间……这个春日,重庆三峡库区再一次热闹起来。今年以来,全面停航达 4 个月的“长江传说”游轮复航,吸引八方游客观赏长江三峡风光,带动沿线区县文旅消费恢复。

一季度,湖北累计接待游客同比增长 29%;丽江接待游客 1838 万人次,旅游总收入达 268 亿元,已超过 2019 年同期水平;哈尔滨市夜间消费整体订单量同比增长 25.4%……一个个跃动的数据彰显文旅消费复苏活力。

“从一季度的情况看,消费增长明显回升。”国家统计局新闻发言人付凌晖说,随着就业逐步恢复,居民收入增长,消费对经济增长的拉动作用会逐步增强。

在消费复苏带动下,企业经营显现“暖”意——税收大数据显示,今年以来,企业销售收入增速逐步回升,一季度同比增长 4.7%。住宿餐饮、文体娱乐、居民服务等接触类服务业销售收入同比分别增长 22.8%、13.7%和 9.4%,已超疫情前 2019 年水平。

中国宏观经济研究院研究员王蕴表示,消费加快复苏将有效带动企业经营较快改善,推动供需两端双向回暖,为经济运行整体好转提供坚实支撑。



升级类消费场景持续“上新”

AI 动作捕捉进行实时跑姿精确分析的跑步机、数字健康睡眠系统“深睡小屋”、先锋设计师带来的 IP 潮玩手办……刚刚在海南落幕的第三届消博会上,各类“黑科技”“健康范儿”“小而美”的产品引领消费新潮流。

“在政策驱动、收入结构优化、营商环境利好等多重因素作用下,中国大众消费市场正迎来新一轮扩容。”毕马威中国及亚太区主席陶国淳说。

商务部消费促进司发布的《2022 年中国消费市场发展报告》显示,随着居民消费持续升级,国内消费市场正呈现“品质消费需求旺盛”“绿色消费蓬勃发展”“健康消费显著升温”等新特点。

数据彰显消费升级活力。根据国家统计局数据,一季度升级类商品销售大幅增长,限额以上单位金银珠宝类、化妆品类商品零售额分别增长 13.6%、5.9%;美团数据显示,一季

度仅北京地区展览类活动订单量增速就达到 143%,茶馆、茶饮、采摘农家乐等休闲消费类新增商户数量大幅提升。

向“新”发力,各地加快推动消费回补升级——上海充分挖掘特色街区、文化地标等资源,推出一批消费新载体;海南集中举办高端论坛、文艺演出等系列活动,积极推动“旅游+”融合发展丰富消费场景;多个城市直播电商、即时零售、潮流夜市等消费新业态蓬勃发展……

“直播电商、即时零售等新业态新模式快速发展,品质化、多样化、个性化的消费需求不断涌现,不仅成为消费恢复性增长的新动力,长远看也将为消费提质扩容开辟新空间。”王蕴说。

进一步巩固消费恢复基础

今年以来,消费整体呈现恢复向好态势。但也要看到,居民消费意愿有待进一步提升,汽车、家电、住房等消费占比高、产业链长、带动力强的大宗消费潜力有待进一步释放。

“下阶段要千方百计增加居民收入,积极增加优质供给,把扩大消费和供给侧结构性改革有效结合起来,不断释放消费潜力,促进经济发展,改善民生福祉。”付凌晖说。

各地各部门持续推出政策措施,促进消费潜力释放——商务部启动 2023 年“中华美食荟”活动,全年将推出 70 余场餐饮促消费活动;浙江出台扩大消费 25 条举措,涵盖体育、数字信息、电子商务直播、国潮国货等消费领域;吉林举办“全民消费季”等活动,各市县将联动开展全领域、多业态大型促销活动近千场……

专家表示,随着相关举措持续显效,市场活力进一步恢复,居民消费意愿不断提升,消费有望进一步得到提振。

百姓“钱袋子”鼓起来,消费才能“跑”起来。

国家发展改革委新闻发言人孟玮表示,将进一步优化就业、收入分配和消费全链条良性循环促进机制,强化就业优先政策,提高城乡居民收入,做好基本消费品保供稳价,使居民能消费敢消费。

“针对制约消费的体制机制问题,研究制定相关政策文件,进一步健全标准质量管理体系,强化消费信用体系建设,完善消费争议多元化解机制、在线消费纠纷解决机制,让老百姓获得感强、愿消费。”孟玮说。(新华社北京 4 月 21 日电 记者 王雨萧 李曉婷 丁乐)

国家中小学智慧教育平台上线高质量基础性作业

据新华社(记者 王鹏)记者 4 月 21 日从教育部获悉,为更好地发挥作业育人功能,进一步提高作业设计水平与质量,减轻中小学生过重的作业负担,日前,48 册基础性作业已在国家中小学智慧教育平台上线,供广大师生免费使用。

据悉,基础性作业基于课程标准,体现核心素养导向、针对全体学生的共性要求,按照三个“注重”的原则设计——

一是注重把握作业育人功能,按照义务教育新课程方案和课程标准要求,注重长周期、合作性、实践性,探究性和跨学科作业的设计,强调通过作业应用促进学生对知识的内容理解、方法掌握、能力发展和习惯形成。

二是注重体现大单元教学理念,各个学科都采用单元设计的方式,每个单元都明确了作业目标,不但关注基本概念的理解,而且注重作业对于

学生学习策略、学习习惯、学习品质等方面的目标培养。

三是注重整体设计,在通过创设情境体现作业与现实社会、生活的衔接,注重学科作业自身开放性和思维深度的同时,又特别注重同一课时不同作业之间、不同课时作业之间以及不同单元作业之间的整体性,引导学生循序渐进地深入理解、把握关联、感悟方法,提高学习效率。

■ 普及健康知识 提高市民素养

科学防治 远离高尿酸和痛风

4 月 20 日是第七个“世界痛风日”。今年的主题是“关注高尿酸、关注痛风,走出误区,回归科学”。关于如何走出对痛风认识的误区,近日,记者采访了市儿童医院(市三院)风湿免疫科副主任医师殷建保。

殷建保说,随着人们生活水平的不断提高,饮食结构发生很大变化,高尿酸血症和痛风的发病率也越来越高。在我国,大约百分之十到百分之二十的男性患有高尿酸血症,痛风的患病率在 1%~ 3%。痛风是风湿免疫科常见病之一,需引起广大市民的重视。

殷建保说,很多人认为只要关节不疼,血尿酸值偏高便不用管,这种认识是错误的。痛风的主要原因就是尿酸偏高,虽然关节不疼,但是体内的尿酸含量高,如果这时不降低体内的尿酸值,关节疼痛持续加重,且长期的高尿酸血症会诱发心脏病、高血糖等疾病。

同时,还有人认为痛风只要关节不出现红肿热痛就万事大吉,忽略肾脏损伤。殷建保表示,早期的肾脏损伤是很隐匿的,可能没有任何临床症状,等患者出现水肿、夜尿增多、

乏力、厌食等临床症状的时候,往往肾脏已经受损。所以,高尿酸及痛风患者一定不要忽视肾脏功能的评估,一旦发现肾脏损伤,及时干预、及时治疗。

殷建保说,痛风的防治包括生活方式干预和药物治疗。生活方式干预是药物治疗的基础,总结下来,就是九个字:管住嘴,迈开腿,多喝水。痛风急性发作期和尿酸控制不理想的患者要禁食含酒精饮品,避免食用浓汤、动物内脏、海鲜、火锅等高嘌呤食物,同时要限制食用高果糖含量的饮料和水果。

除了痛风急性发作期期间,殷建保还建议缓解期的患者适度运动。“很多痛风的患者同时合并肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血压等疾病,适度运动可以帮助患者消耗热量,有利于尿酸的控制和痛风的缓解,同时要保证运动过程中充足的饮水。”殷建保表示,充足的饮水可以帮助痛风患者排出更多的尿酸,降低尿中尿酸的浓度,避免尿酸结晶的形成。建议患者每天保证 2000 毫升的尿量,尤其避免在天气炎热、运动的时候脱水。

本报记者 张凤凤

4 月是手足口病、水痘、流行性腮腺炎等病毒性传染病的高发季节,学校、幼儿园包括家庭中,常有孩子聚集性发病。保持良好卫生习惯、注意手卫生,是预防传染病最有效、最便捷、最经济的方法之一。如何正确洗手?近日,记者采访了濮阳平原医院护理部主任黄淑兰。

黄淑兰表示,洗手是预防病从口入的重要环节。手是人的身体部位中接触细菌最多的部位,手上细菌很容易通过接触传播,对自己及家人的健康造成威胁。养成良好的洗手习惯对预防疾病至关重要。

在我国慢性疼痛的发生率约为 35%到 40%,其中老年患者有慢性疼痛的高达 85%。“很多痛风的患者来自哪里?为何年纪大了就浑身疼子?如何甩掉疼痛呢?”

按照疼痛发生部位及发病机制,老年人疼痛主要可以分为肌肉软组织疼痛、骨关节炎疼痛、神经病理性疼痛三大类。

疼痛也分急慢性。专家介绍,老年人的疼痛多为慢性疼痛,起病缓慢,病程持续时间长,其间伴随着短时间的加重。这类疼痛多是在老年性退变的

基础之上,因劳累、外感寒凉等一系列因素引起。疼痛往往反复发作,表现为酸胀疼痛,当累及神经病变时也可

出现针刺、电击、烧灼样疼痛。由于老年人感觉器官的退变,对疼痛感知不如年轻人敏感,特别是很多老年人,总感觉年纪大,有个小疼小痛的不要紧,长此以往,也会引发慢性疼痛。

缓解疼痛最好的手段,就是明确病因解除病根。根据不同的疼痛类型,采取不同的治疗措施。

老年人常见的慢性疼痛,多为肌肉筋膜或是关节的炎症性病变,绝大部分是无菌性炎症,需要抗感染治疗。

疼痛病变部位反复的炎症会导致组织粘连,所以在抗感染治疗的同时还应

对组织粘连进行有效松解,比如手法松解、小针刀松解等。

但对于腿疼的病人,特别是以双脚下肢痛和麻木为主的,就会高度怀疑是否存在腰椎间盘原因引起的神经卡压,就不能简单通过局部注射解决,需要做微创手术治疗神经卡压,疼痛症状才会随之解除。

值得注意的是,有些老年人的疼痛不是器质性疾病而是“心病”,疼痛是

搓,双手交换进行。

第七步:洗手腕、手臂。揉搓手腕、手臂,双手交换进行。

黄淑兰还提醒提醒大家关于洗手的注意事项:洗手一定要用流动水,不要用盆水;湿纸巾清洁力度不足,最好还是用肥皂或洗手液;如果使用含酒精成分的免洗洗手液,请留意产品说明中“开封后使用”的有效期,一般开封后的使用期限不超过 30 天;手洗净后可用一次性纸巾、干净的毛巾、手绢等擦干;毛巾、手绢应勤洗、勤换,否则容易导致“再次污染”。

本报记者 张凤凤

如何甩掉老年人慢性疼痛

由于心理疾病出现的躯体化障碍,建议进行心理疏导。疼痛是身体发出的疼痛信号,提示身体的某些部位可能存在疾病。如果忽视这个信号,可能会引起原发性疾病的加重。老年人遇到疼痛问题时,一前往医院疼痛科向专家进行咨询与求助。

总之,对老年人的建议是适当进行规律的户外活动,让身体的每一个部位都得到充分的锻炼;保持规律、合理的饮食生活习惯,并根据个人情况制订相应的计划,积极控制原有疾病;根据医生建议规律服药,定期检查;保持良好的心情,积极参与力所能及的社会活动。

濮阳市油田总医院疼痛科 于红光