幸福生活，像花儿一样绽放

——习近平总书记在贵州和云南考察纪实

列车在祖国大西南的群山峻岭间飞驰，这里有壮美的山川，有厚重的历史，有绚丽的文化，有欣欣向荣的发展。

全国两会闭幕不到一周，习近平总书记即赴贵州和云南考察调研。5年前，“十三五”收官，考察云南，要求“全面建成小康社会，一个民族都不能少”。4年前，“十四五”开局，考察贵州，宣示“全面建设社会主义现代化国家，一个民族也不能落下”。

时代在接续奋斗中翻开新篇。如今，“十四五”即将收官、“十五五”正在谋划。

从“多彩贵州”到“七彩云南”，习近平总书记进侗寨话振兴、访古城看产业，一路调研，发表重要讲话，指引云贵大地在中国式现代化新征程上奋发进取，展现新的风采。 **据新华社**

（扫描二维码阅读全文）

中国空间站舱外航天服圆满保障19次出舱任务

首批在轨舱外服延寿使用性能稳定

神舟十九号航天员蔡旭哲和宋令东身着中国空间站舱外航天服，于3月21日晚圆满完成第三次出舱活动。至此，中国空间站舱外航天服已经圆满保障空间站任务以来的19次出舱活动，使用年限次数超出“3年15次”的寿命设计指标，首批在轨舱外服正延寿使用、性能稳定。

舱外航天服是航天员在太空出舱活动过程中的核心装备，保障着航天员在舱外活动中的生命安全和高效作业。

据了解，中国空间站舱外航天服是第二代“飞天”舱外航天服，按照设计标准，使用寿命为“在轨贮存3年，期间出舱使用次数不小于15次”。与第一代“飞天”舱外航天服相比，第二代具有使用时间更长、安全可靠性更高、机动灵活性更好、测试维修性更强的特点，保障航天员执行出舱活动更加安全高效。

2008年9月27日，神舟七号航天员翟志刚身穿第一代“飞天”舱外服在浩瀚太空留下中国人的第一个足印，圆满完成中国人首次太空出舱活动。

2021年7月4日，神舟十二号航天员刘伯明、汤洪波身着第二代“飞天”舱外航天服，圆满完成出舱活动期间全部既定任务。这是中国空间站阶段航天员的首次空间出舱活动。

“目前，空间站舱外航天服性能良好，状态稳定，已经顺利保障空间站任务19次出舱活动，单件服装最高使用达17次，超额完成‘3年15次’寿命指标。”中国航天员中心刘东岳介绍说。

截至目前，空间站舱外航天服是我国首个在轨开展寿命评估工作的飞行产品。秉承集约高效的原则，延寿的目的是最大化发挥舱外航天服在轨应用效能，节约工程成本。

据介绍，达到寿命指标后，科研团队定期对空间站舱外航天服进行寿命评估，构建天地联动、科学合理的舱外航天服健康监测和寿命评估方法体系，预测当前服装的寿命。同时，系统识别寿命短板，便于后续服装寿命升级，从而达到既风险可控又延长寿命的目的。

“我们探索性地建立科学合理的寿命评估方法，深入挖掘在轨和地面试验数据，开展了大量的材料级和产品级的验证试验，评估寿命边界。同时，结合在轨服装定期检测和出舱前检查，确认服装的健康状态，保证航天员执行出舱任务安全可靠。”刘东岳说。

据新华社

政策拉动显效

消费者购买以旧换新家电近9000万台

新华社上海3月22日电（记者 邹多为 谢希瑶） 家电消费是拉动内需的重要引擎。商务部22日发布的数据显示，在消费品以旧换新政策拉动下，2024年8月至今，消费者购买以旧换新家电产品近9000万台。今年以来，以旧换新政策实现跨年度无缝对接，截至目前，全国共有2020.8万名消费者购买12大类家电产品2757.2万台，带动销售930.8亿元。

这是记者从2025全国家电消费季启动仪式上获悉的。

为深入贯彻落实国家消费品以旧换新政策，促进家电市场繁荣发展，2025全国家电消费季当天在上海启动。商务部副部长盛秋平在致辞中表示，将以此次启动仪式为契机，进一步统筹线上线下渠道，组织开展系列活动，优化“政策＋活动”驱动机制，鼓励厂商出新、平台让利、企业优惠，放大家电以旧换新政策效应，加快释放家电更新消费潜力，更好满足人民美好生活需要。

商务部流通发展司司长李佳路表示，家电以旧换新既是一项经济政策，也是一项惠民措施。通过享受补贴优惠，改善生活品质，让消费者既“换得起”，又“换得好”。下一步，将围绕优化操作流程、加强风险防范、确保公平公正、完善回收体系四个方面进一步推进家电以旧换新工作。

活动现场还发布了《2025中国家电消费趋势白皮书》和《2024年中国废弃电器电子产品回收处理行业发展报告》。

中国家用电器协会副理事长徐东生在介绍白皮书内容时表示，随着家电以旧换新政策加力扩围，家电换“智”成为主流消费趋势，绿色消费理念正在形成，消费者对健康家电的需求也在不断提升。

白皮书数据显示，2024年，我国彩电、空调、冰箱、洗衣机和厨房电器市场智能产品零售量占比均超过50%。

■ 星空有约

3月24日迎来土星环“消失”

新华社南京3月23日电（记者 王珏玢 朱筱） 3月24日凌晨起，“指环王”土星的光环将上演持续数日的“消失”奇观。这是时隔15年多再次迎来土星环“消失”。

土星环是什么？它真的消失了吗？天文科普专家为您揭秘。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，在浩瀚的宇宙中，土星是太阳系中最早被发现具有光环的行星，被大家亲切地称为“指环王”“草帽星”等。事实上，土星的光环由无数冰晶和碎石构成，这些冰晶反射太阳光，形成土星环的绚烂光芒。

“在土星约29.5年的公转周期中，从地球上看，每年土星环的倾角都不相同。”王科超介绍，平均每隔15年左右，土星环会以最大倾角朝向地球，此时的土星环能被我们更清晰地看到；同样每隔15年左右，当土星环侧面正对地球时，最小倾角是0度，我们会看到土星环“消失”。上一次土星环“消失”是在2009年9月4日。

今年3月24日，土星光环的侧面再次正对地球，几乎与我们视线的方向平行。“土星环很薄，厚度只有几十米，在这个角度下很难被观测到，看起来就好像‘消失’了，实际只是一种错觉。”王科超说，就这一次而言，土星光环“消失”的时间十分接近3月12日的土星合日，土星与太阳的距离很近，导致土星环隐匿在太阳光辉中，难以观测。

“除此之外，今年还会出现另一种意义上的土星环‘消失’。”王科超说，5月7日，在地球上虽然能看到倾斜的土星光环，但那天太阳直射土星赤道，其光线与土星环面平行，土星光环所能反射的太阳光非常有限，导致难以观测，看起来也像“消失”一般。

如何整治“内卷式”竞争让市场更加健康有序？

新华社记者 姚均芳

“内卷式”竞争，作为一种低效率的不公平竞争，让不少行业、企业深受其害，也影响到经济的高质量发展。

今年3月，习近平总书记在参加十四届全国人大三次会议江苏代表团审议时强调，主动破除地方保护、市场分割和“内卷式”竞争。今年的政府工作报告也对整治“内卷式”竞争作出相关安排。

“‘价格战’‘争赛道’‘抢人才’，以税收减免、土地特惠、厂房白送等超乎寻常的优惠条件来吸引企业……这种‘内卷式’竞争，在不少行业和地方招商引资中较为突出。”南开大学金融发展研究院院长田利辉说，究其背后原因，既折射出部分行业因需求疲软、产能过剩而导致的供需失衡困境，也凸显了过分追求眼前利益、短期政绩的短视行为，对长远健康发展构成潜在威胁。

今年政府工作报告提出，破除地方保护和市场分割，打通市场准入退出、要素配置等方面制约经济循环的卡点堵点，综合整治“内卷式”竞争。

政府工作报告起草组成员、国务院研究室副主任陈昌盛表示，要进一步规范地方经济促进行为、招商引资行为，综合整治“内卷式”竞争，真正破除地方保护。

今年政府工作报告明确，纵深推进全国统一大市场建设。此前实施的《公平竞争审查条例》要求，起草单位起草的政策措施，没有法律、行政法规依据或者未经国务院批准，不得含有给予特定经营者选择性、差异化的财政奖励或者补贴。2025年1月对外发布的《全国统一大市场建设指引（试行）》提出，防止出台或实施妨碍公平竞争的政策措施。可以预见，相关措施将加快落地，进一步规范地方招商引资等行为。

南方科技大学副校长金李说，应该通过完善政绩考核、统计、财税等方面制度，对地方招商引资拼财力、拼要素、拼政策的“内卷”现象加以引导。引导各地遵循产业发展规律、立足自身条件，因地制宜发展新质生产力。

政策指引下，一些地方招商引资思路也在发生变化。广州提出，统筹政策协同，严控各区“政策比价”；上海提出，立即清理与税收挂钩的产业扶持政策，全面禁止“税收优惠政策”招商行为……

地方招商引资存在“内卷”，行业发展也存在“内卷”，打价格战是其突出表现。专家表示，解决这一问题，要通过强化监管、强化质量标准、强化行业自律等措施，让价格更好反映产品质量，防止出现“劣币驱逐良币”的情况。还要严厉打击恶意比价、虚假宣传、互黑互踩等市场乱象，防止部分企业为降低成本，不惜偷工减料、减质减配。

市场监管总局近期召开会议作出部署：将依法加强重点行业价格监管，整治“内卷式”恶性竞争；大力实施质量品牌战略，引导破解“内卷式”竞争；着力规范竞争秩序，共建良性生态。

有关方面正积极行动起来。日前，中国汽车工业协会针对部分车企发布不能代表市场规律的销量周榜、加剧“内卷式”恶性竞争的情况，对车企发出倡议，禁止通过拉踩、攀比制造恶性竞争。在汽车零部件产业较为集中的河北威县，当地汽车零部件行业协会日前发布倡议，坚决摒弃“低价换市场”思维，停止恶性价格竞争。

作为经营主体，企业需要规范自身行为。多位企业界人士表示，企业在发展过程中不能仅因补贴吸引而盲目布局，应当聚焦主业，根据自身发展阶段和能力稳慎发展。同类产品竞争，应遵循公平竞争原则，不应靠打价格战取胜。

“产业链主在产业集群培育和产业生态营造过程中扮演着重要角色。”天合光能股份有限公司董事长高纪凡说，链主企业应积极推动产业良好生态的构建，在创新方面发挥引领作用，与产业链企业联合创新，积极响应政府对创新的支持，更好推动协同创新，共同抵制“内卷式”竞争，推动行业从低水平竞争走向高水平协同发展。

“加强企业主导的产学研深度融合”“加强知识产权保护和运用”“加强拔尖创新人才、重点领域急需紧缺人才和高技能人才培养”……政府工作报告提出一系列举措。

综合整治“内卷式”竞争，不是不要竞争，而是要引导竞争更加健康有序。

各方期待，随着从中央到地方一系列政策举措的落实，行业和企业坚持向“新”而行，破局“内卷”和推动市场健康发展将不断取得新成效。

据新华社

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节，易过敏人群全副武装仍难逃其扰。

专家提醒，易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护，如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护目镜；南方的居民在春季尤其要注意保持卫生，控制室内湿度在50%以下，定期清洁家居用品，防止室内霉菌滋生。

新华社发 朱慧卿 作

■ 新华健康

如何“睡个好觉”

3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题为“睡眠健康 优先之选”。专家提示，要关注睡眠健康，了解更多科学睡眠知识，让自己“睡个好觉”。

睡眠不足危害多——

适宜的睡眠时长是健康睡眠的基础。中国睡眠研究会等共同发布的《2025中国睡眠健康研究白皮书》显示，我国居民夜间睡眠时间偏短，睡眠质量有待提升，夜醒或早醒、入睡难仍是主要的睡眠困扰。

睡眠问题是公共健康问题。全国爱卫办近日发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，长期睡眠不良会导致反应迟钝，注意力、记忆力等认知功能下降，学习工作效率降低，甚至增加交通和生产安全风险；会导致情绪不稳，烦躁不安，严重者会诱发焦虑、抑郁等；会降低机体免疫力，增加感染性疾病、心脑血管疾病、代谢性疾病和癌症等患病风险。

造成睡眠问题的原因是多方面的。北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳表示，睡眠问题是由多种因素共同作用的结果。熬夜，睡前长时间使用电子产品，晚饭过饱过晚，睡前吸烟、饮酒、喝茶或咖啡，睡前长时间剧烈运动等，都会对睡眠产生不良影响。此外，年龄、遗传、情绪、压力、工作方式、疾病、药物等因素也会对睡眠造成影响。

科学睡眠有妙招——

国家心理健康和精神卫生防治中心日前发起“息屏健心——趣享生活能量满格一小时”活动，呼吁睡前息屏一小时，将精力投入到更多有益身心健康的活动中，更好保障睡眠质量。

“好睡眠的标准并不是单纯的睡眠时长，应多关注睡眠质量和睡眠满意度。”北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕表示，每个人所需睡眠时长存在个体差异，以第二天醒后能够保持体力、精力充沛为主要判断标准。

如何才能拥有优质睡眠？专家表示，提倡顺应四时，起居有常。保持规律的入睡和起床时间，维持稳定的生物节律。同时，要保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。卧室环境应安静舒适，根据个人的习惯保持适宜的光线强度。床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中，被褥清洁干燥。此外，运用正念、放松训练、认知调整等心理疏导技巧以及睡前洗澡泡脚等都有助于睡眠。

随着科技的进步，越来越多的智能设备被应用于睡眠健康领域。比如，智能按摩椅通过AI压力监测技术等，精准捕捉到用户的压力信号，定制相应的按摩方案，帮助用户缓解身心压力，提高睡眠质量；通过内置传感器，智能手表能够实时记录用户在睡眠过程中的心率、呼吸频率以及体动情况等多维度数据，提供个性化睡眠建议……

出现睡眠障碍这样做——

睡眠障碍是以入睡困难、睡眠维持困难、睡眠过多、睡眠觉醒周期紊乱或者睡眠行为异常等为表现的一类睡眠相关的临床综合征，包括“睡不着”“睡不醒”“睡不好”3大类共90多种疾病。

不同睡眠障碍的致病原因、发病机制等各不相同，需采用不同的治疗手段。韩芳表示，出现较为严重的睡眠问题时，建议及时到医院的相关专科进行咨询，早发现、早诊治至关重要。

专家建议，可通过调整饮食、运动和作息，改善睡眠环境，调节心理压力以及药物治疗、心理治疗、物理治疗等治疗手段，促进形成健康睡眠。

据新华社

■ 新华聚焦

增加住宅层高将带来哪些变化？

当住宅空间实现“立体生长”，居住品质将迎来怎样的变化？

“更大的窗户”“更高的天花板”“更开阔的空间”……层高的增加，对于住宅舒适性的提升有着重要意义。

政府工作报告提出，适应人民群众高品质居住需要，完善标准规范，推动建设安全、舒适、绿色、智慧的“好房子”。

提高住宅层高，正是通过“立标准”推进“好房子”建设的重要体现。随着《好房子建设指南》的编制推进和《住宅项目规范》的修订升级，我国住宅建设标准正经历重大变革。其中，将住宅层高标准提升至不低于3米，为提升住宅品质按下了“空间革命”的启动键。

2011年版《住宅设计规范》明确“住宅层高宜为2.80米”“卧室、起居室（厅）的室内净高不应低于2.40米”。然而，经过十几年的发展，这两项标准已无法满足人民群众对于改善居住条件的新期待。

一方面，随着生活水平和营养状况的提升，中国人平均身高增长，对层高的要求相应提高；另一方面，采光、通风等住宅性能指标的改善在很大程度上也有赖于层高的增加。

层高的增加，看似简单的数字变化，实则关乎人民群众的居住获得感、幸福感。

层高的增加，不仅为扩大窗户面积，改善室内通风和采光、降低潮湿和霉变风险提供了可能，还为增加楼板构件厚度、加装隔声板提供空间，可以有效解决长期困扰居民的隔音问题。

层高的增加，可以支持多种装修风格和空间布局，如设计夹层、阁楼或开放式空间等，满足不同家庭的个性化需求，同时为中央空调、管道式新风、地暖等建筑设备的安装提供了更大空间，破解了传统住宅设备安装的“空间焦虑”。

此外，层高的增加，为全屋智能设备预留了安装空间，为装配式装修、光伏屋顶、模块化家居等新技术集成开辟了应用场景，为未来便捷、舒适的生活体验创造了条件。

面对老房子改造成“好房子”的命题，新的层高标准同样提供了参考。在老旧小区改造中，可以通过空间改造和其他设计布局方法，增加房屋的采光量和空气流通性，努力使房屋达到和“层高3米”相近的居住体验。

标准水平决定房屋品质。随着我国住房需求从“有没有”转向“好不好”，人们期待住上安全、舒适、绿色、智慧的“好房子”。标准的迭代升级，正是对人民群众改善居住条件新期待的积极回应。

住宅层高标准的调整只是推动“好房子”建设的一部分。当前，中央和地方正在加紧构建支持住房品质提升的制度和标准体系。《好房子建设指南》《住宅项目规范》等全国性标准规范修订出台后，将作为强制性国家标准，引导地方进行相关标准修订，全面提高房屋设计、材料、建造、设备以及无障碍、适老化、智能化等标准。

“好房子”建设是房地产业高质量发展的重要方向。对房地产行业来说，“好房子”建设既是机遇也是挑战。“好房子”对功能、质量、体验等方面的更高标准，要求房企尽快把新标准融入产品设计，打造不同价位的优质住宅产品。谁抓住了人民群众对改善居住条件的新期待，谁就能在品质竞争时代把握先机、赢得市场。

据新华社

加强消费监督 引导科学消费

清算公告

濮阳日报社广告文化发展中心经股东会决议终止营业，现已组成清算组进行清算，清算组成员由葛忠、汪秀岭、张洪中组成。其中葛忠为清算组组长。请有关债权人自见报之日起45天内到我公司清算组申报债权及办理债权登记手续。

特此公告

濮阳日报社
广告文化发展中心
2025年3月17日

声 明

●濮阳市中泰服装有限公司的行政章不慎丢失，声明作废。

●濮阳市中泰服装有限公司的营业执照（统一社会信用代码：91410900562478233L）副本不慎丢失，声明作废。

●编号为M410894784，姓名为吕文卓，出生日期为2012年5月17日的出生医学证明，不慎丢失，声明作废。

●南乐县法律援助中心的事业单位法人证书（统一社会信用代码：12410923MB0U96978F）的正本、副本不慎丢失，声明作废。

本报仅对广告进行形式审查，以上广告所产生的后果由刊登广告者本人（单位）承担。

社址：河南省濮阳市开州中路150号 邮编：457000 电话：办公室8990700 印刷厂8937608 广告经营许可证：豫濮工商广第001号 零售价：2.00元 濮阳日报社印刷厂印刷 厂址：濮阳日报社院内