

人民日报 时评

“三支一扶”，在基层播撒青春梦想

“三支一扶”计划是输送人才、培养人才的平台，也是年轻人放飞梦想的舞台。一批又一批高校毕业生发挥所学所长，让青春和才华绽放在农村基层的土地上。

随着“三支一扶”工作的持续开展，将会有更多胸怀梦想、勇于担当的年轻人奔赴脱贫攻坚的主战场、扎根服务群众的第一线，在实践中经风雨、见世面、长才干，为全面建成小康社会贡献青春力量。

投身贫困山区的卫生院，把医疗服务带到每一位困难群众身边；发挥专业所长，为养殖户送去急需的防疫知识和养殖技术；扑下身子、扎根泥土，从普通办事员历练为当地发展的带头人……广袤大地上，“三支一扶”人员以及通过“三支一扶”计划成长起来的年轻人，在不同领域和岗位上担当作为、无私奉献，诠释了青春的价值，谱写出一曲曲奋斗赞歌。

自启动至今，“三支一扶”计划已

历经15个年头。这项政策专门组织高校毕业生到农村基层从事支教、支农、支医和扶贫工作，取得丰硕成果。相关服务领域，从最初的教育、农业、医疗卫生、扶贫开发，逐步拓展到农技推广、水利、农村文化、就业和社会保障、贫困村整村推进、基层供销社等。通过“三支一扶”计划，一大批有知识、懂技术、能创新的高素质人才走向基层、走入乡村，为偏远落后地区注入了发展活力。如今，这支人才队伍已达近40万人规模，成为促进基层发展、助力乡村振兴的重要力量。

“三支一扶”计划是输送人才、培养人才的平台，也是年轻人放飞梦想的舞台。长期以来，高校毕业生比较缺乏“基层课”“实践课”，而“三支一扶”提供了有效的学习锻炼机会。一位投身“三支一扶”计划的基层干部感慨：“非常感谢‘三支一扶’平台，它锻炼了我的耐心和毅力，让我很早就明确了自己的人生方向。”在“三支一扶”的催化作用下，一批又一批高校毕业生发挥所学所长，让青春和才华绽放在农村基层

的土地上。近年来，报名参加“三支一扶”计划的人数逐年增多。通过“三支一扶”，越来越多年轻人认识到，基层同样大有可为。

今年是全面建成小康社会和“十三五”规划收官之年，改革发展稳定的任务本来就很重要，现在又叠加疫情影响，做好各项工作的难度更大。在这样的背景下，“三支一扶”岗位不仅是基层工作的一线，也是脱贫攻坚的前线，具有很强的示范和带动作用。据人社部、财政部消息，今年将招募3.2万名高校毕业生到基层从事“三支一扶”工作，比去年增加5000名。其中，对“三区三州”等深度贫困地区实行招募需求全部纳入中央财政支持范围，增加湖北等受疫情影响较大省份招募名额，扩大扶贫和支医服务岗位开发力度。随着“三支一扶”工作的持续开展，将会有更多胸怀梦想、勇于担当的年轻人奔赴脱贫攻坚的主战场、扎根服务群众的第一线，在实践中经风雨、见世面、长才干，为全面建成小康社会

社会贡献青春力量。

也应看到，继续完善政策措施、健全体制机制，与时俱进推动“三支一扶”工作创新发展，也是一项重要课题。比如，相关人员服务期满后，怎样更好畅通流转渠道，为他们打开更广阔的职业空间？对于扎根深度贫困地区、边远山区的年轻人，如何因地制宜，落实好公务员定向招录、考研加分等支持政策？采取务实举措，进一步解决好“三支一扶”人员在工作中面临的实际问题，努力提升获得感、免除后顾之忧，就能让他们全身心投入到服务基层、奉献基层的各项工作中去。

“到基层去，到西部去，到祖国最需要的地方去”。这样的精神气质，这样的责任担当，激励着无数年轻人投身基层，用智慧和汗水去浇灌一片充满希望的土地。时间为证，这一粒粒播撒到乡间的青春种子，必将生根发芽、茁壮成长，写下一个个动人的奋斗故事。

筑牢全面建成小康社会生态安全屏障

(上接第一版A)西藏地处高原、生态环境脆弱，巩固提升生态文明建设成果、建设国家生态安全屏障的任务依然艰巨繁重，全区各级各部门和广大党员干部要用心学习、准确理解习近平生态文明思想，自觉从政治上、大局上认识生态环境保护工作的极端重要性，正确处理经济发展、社会稳定、民生改善与生态保护的关系。要充分认识到，保护生态就是发展生产力，加强生态环境保护，能推动产业结构优化升级和向绿色发展方式转型，要尊重自然、顺应自然、保护自然，让良好的生态始终成为发展的不竭动力。要坚持方向不变、力度不减、标准不降，确保实现污染防治攻坚战阶段性目标，守护好世界上最后一方净土。

决胜全面建成小康社会，要牢牢筑起全面建成小康社会的生态安全屏障。建设美丽西藏，筑牢重要的国家生态安全屏障，是总书记和党中央对我们的期望重托。要强化生态文明建设，统筹山水林田湖草系统治理，加强荒漠化、石漠化、水土流失治理，开展全民植树种草绿化国土行动，巩固消除“无树户”“无树村”成果，加快实施极高海拔地区、生态保护搬迁工作、“三江源国家公园”西藏片区建设。要坚决打好污染防治攻坚战，加强水源地保护和农业农村污染治理，树立垃圾分类新时尚。要推进绿色发展，正确处理保护生态与富民利民的关系，落实生态环境准

入清单，零审批、零引进“三高”企业和项目，决不以牺牲生态环境为代价发展经济。

决胜全面建成小康社会，必须不断增强人民群众在生态环境方面的获得感。要切实把握老百姓身边的生态环境问题解决好，大力实施大气、水、土壤污染防治行动，让各族群众在良好生态环境中生产生活。要坚定不移走绿色低碳循环发展之路，弘扬和挖掘西藏优秀传统文化，让资源节约、环境友好的绿色发展方式成为各族群众主流的生产生活方式。要大力促进生态富民、生态利民，编制实施生态文明高地建设规划，扎实推进生态综合补偿、绿色金融等生态环境保护重大政策研究，完善群众受益的生态保护与建设补偿体制机制，把保护生态与实施以“神圣国土守护者、幸福家园建设者”为主题的乡村振兴战略结合起来，与打赢脱贫攻坚战结合起来，与边境建设结合起来，让更多群众干上生态活、挣上生态钱，真正让雪山草原、蓝天白云成为西藏各族群众的聚宝盆。

保护好、建设好西藏生态，是我们肩负的重大职责和光荣使命。让我们以青山为笔、绿水为墨，推动形成绿色生产生活方式，让良好生态环境成为提高人民生活质量的增长点，实现经济社会发展与生态环境保护共赢，让全面建成小康社会的成色更足。

(上接第一版B)

要对标对表，全面履行人大各项职能。认真落实中央和区党委、市委关于人大工作的决策部署，把深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为做好人大工作的根本遵循，贯彻落实好市委人大工作会议精神和《决定》要求，进一步推动市各级人大工作与时代俱进、完善发展；认真落实宪法法律法规关于县乡人大工作的各项规定，扎实做好监督决定任免等职能和乡镇人大每年召开两次人代会及闭会期间主席团日常工作；认真

(上接第一版D)不断扩大劳动力转移就业规模，增加农牧民的投资性收入；要加快产业发展进度，完善利益联结机制，使产业尽快发挥效益，带动农牧民增收；要严格按照“五个一”发展模式，全力推进项目建设，充分发挥市场

(上接第一版E)

而戒酒成功的次旺更受、嘎多、巴珠等人把更多的时间用在挣钱上，生活也越来越有奔头。巴珠老婆益西群宗每次见到旺扎就双手合十，不停说着“突吉其”！一句句的“突吉其”，饱含的不仅是村民对旺扎的感谢，更是对戒烟、戒酒后美好新生活的“突吉

其”！

作用，多渠道促进产销对接，解决农产品销路问题；要进一步加大人居环境整治力度，尽快复核、发放各项补助，积极引导农牧民群众养成良好卫生习惯，切实增强农牧民群众的获得感、幸福感。

其”！

“下一步，我们不仅将戒烟、戒酒的内容纳入村规民约，让全村变得越来越文明，范围还得继续扩大！”眼戒烟、戒酒在申藏村收到成效，旺扎还“趁胜追击”，利用在全县62个村居宣讲的机会，在每个村居已劝诫至少1至2名群众成功戒掉烟。



让数据多跑路，让群众少跑腿，如今，在浙江金华一些社区，居民在家门口就能办理多种事项。据了解，当地充分运用“互联网+政务服务”，整合数据资源，将一批政务自助终端机投入社区，24小时提供人力社保、证件证明、信用查询等14项业务的办理服务，大大方便了附近企业和居民。

(上接第一版C)

刘志强要求，要坚决贯彻习近平生态文明思想，牢固树立绿水青山就是金山银山的理念，共抓大保护、不搞大开发，全面履行河长责任，以对子孙后代负责的态度，保护好治理好母亲河雅江。要依法治理，尽快制定实施雅江河道采砂管理办法，明确对违法违规行为的处罚措施。严格控制雅江两岸采砂采石，未开采的一律停止审

(上接第一版F)特别是“神奇西藏、藏源山南”旅游品牌已具备较高的知名度和美誉度，吸引着越来越多的国内外游客到山南旅游观光，山南旅游产业呈现出蓬勃向上的发展态势。

汪华东强调，要更加重视资源和市场开放，进一步加强与兄弟省市、旅游企业的深度合作，积极推动与周边、与各方面的深入交流，主动寻求在发展规划、资源开发、旅游交通、精品线路、旅游营销等方面的广泛合作。同时，希望更多的安徽企业家来山南考察观光、投资兴业，为山南经济长足发展贡献力量。

批，违规开采、影响环保的一律关停，并做好生态修复。要系统治理，建立跨部门跨区域协同机制，处理好近期与远期、整体与局部、水下与岸上、上下游、左右岸、干支流的关系，实施群众参与机制，集中人力、物力、财力解决“四乱”问题。要源头治理，强化雅江规划管控和制度执行，统筹规划建设雅江流域垃圾、污水处理等设施，从源头上防控污染。

安徽省企业家表示，将聚焦安徽和山南双方优势互补领域，更加精准、更加有效找准着力点和切入点。在文化旅游、产业项目等方面深化合作，实现互利共赢发展，为山南长足发展和长治久安作出更大贡献。

会上，市发改委介绍了山南市招商引资政策、重点旅游招商项目和旅游优惠政策，乃东区、浪卡子县、措美县、错那县介绍了县(区)文化旅游产业发展情况。市旅游发展局与安徽省合肥、芜湖、安徽中青旅行社、措美县与奇瑞瑞弗特种车辆技术有限公司签订了合作协议。

遗失声明

老李不锈钢装饰店(统一社会信用代码:92542221MA6T48K64M)不慎,将营业执照正本丢失,声明作废。
中国农业银行股份有限公司贡嘎

县支行(费用存款户)不慎,将中国农业银行股份有限公司贡嘎县支行开户许可证(核准号:J774200005402账号:260001040002415)丢失,声明作废。



三伏天来了! 这些“冷”知识 请收好

今年7月16日正式“入伏”，高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现，酷暑难耐。人们以为“伏天里要一心防暑”，其实，伏天里要提防的反而是“寒”。三伏天如何养生？如何防“冷”？这些“冷”知识请收好！

2020年 三伏天时间表

初伏:	7月16日至7月25日
中伏:	7月26日至8月14日
末伏:	8月15日至8月24日

三伏天，少食寒凉以免寒邪入侵

伏天开始，人体阳气在一年中逐渐达到顶峰，血管处于扩张状态，腠理开泄，一旦着凉，寒邪便容易趁虚而入。很多疾病都是由于进食寒凉而导致阳气受损，或过于贪凉致外邪入侵所致。

许多人在三伏天常做的洗冷水澡、趟凉水、吹空调、喝冷饮、吃凉菜、吃冰镇水果等，都是导致寒气入体的根源。

特别要注意的是，小孩子过食冷饮，会比成年人受到的损伤更大，易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体炎、发烧、脾胃不和等问题。

三伏天，防寒有妙招

1. 常按足三里穴
取足三里穴，握拳轻扣两百下，以略感酸胀为度，早晚各一次，有调和营卫之气的作。

2. 饮姜茶
俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜。”夏季吃姜，可以补阳气，同时可以散寒发汗，化痰止咳。

3. 吃羊肉
夏季适量喝一些羊肉汤，可以起到强身健体、滋阴补气的效果。不过，热性体质、容易上火、身体容易发“痱疔疖”的人，并不适合“三伏补羊”，不可随意尝试。

4. 温水泡脚
每天早睡，不要熬夜，睡前用38°C-45°C的温水泡脚，可祛湿，而且改善睡眠质量。

需注意，泡脚时间不能太长，大概10-15分钟，后背有热烘烘的感觉即可。

5. 三伏贴
贴敷一般适合体质弱易感、哮喘、鼻炎、四肢椎体关节疾病、宫寒痛经者，能起到增强免疫力的作用。

6. 艾叶垫
可用艾叶500克，晒干，揉碎，用纱布包制成坐垫。艾叶性温，具有温经止血、散寒止痛等功效。坐垫布最好选用透气性好的棉纱布，以便药力透发。

