

弘扬塞罕坝精神，把我们伟大的祖国建设得更加美丽

——论中国共产党人的精神谱系之三十八

人民日报评论

塞罕坝位于河北省北部,曾经是茫茫荒原。半个多世纪以来,三代塞罕坝林场人以坚韧不拔的斗志和永不言败的担当,坚持植树造林,建设了百万亩人工林海。“塞罕坝林场建设史是一部可歌可泣的艰苦奋斗史。”2021年8月,习近平总书记在河北承德考察时强调:“你们用实际行动铸就了牢记使命、艰苦创业、绿色发展的塞罕坝精神,这对全国生态文明建设具有重要示范意义。”2017年8月,习近平总书记对河北塞罕坝林场建设者感人事迹作出重要指示,强调“全党全社会要坚持绿色发展理念,弘扬塞罕坝精神,持之以恒推进生态文明建设,一代接着一代干,驰而不息,久久为功,努力形成人与自然和谐发展新格局,把我们伟大的祖国建设得更加美丽,为子孙后代留下天更蓝、山更绿、水更清的优美环境”。

半个多世纪以前,塞罕坝生态基础脆弱,自然条件恶劣。1962年,原国家林业部组建塞罕坝机械林场,369名林场创业者从大江南北毅然走

上塞北高原。这支平均年龄不到24岁的队伍,用自己的双手书写了一部可歌可泣的奋斗史。一代代塞罕坝林场的建设者们听从党的召唤,在“黄沙遮天日,飞鸟无栖树”的荒漠沙地上艰苦奋斗、甘于奉献,创造了荒原变林海的人间奇迹,用实际行动诠释了绿水青山就是金山银山的理念,铸就了宝贵的塞罕坝精神。从垦路蓝绿、伏冰卧雪的创业,到不忘初心、矢志不渝的传承,塞罕坝成功营造起百万亩人工林海,创造了世界生态文明建设史上的典型,林场建设者获得联合国环保最高荣誉——地球卫士奖,机械林场荣获全国脱贫攻坚楷模称号,成为推进生态文明建设的一个生动范例。

推进生态文明建设,既要靠物质力量,也要靠精神力量。“一年一场风,年始到年终。”建场初期,塞罕坝气候恶劣、沙化严重、缺少舍房、偏远闭塞,极端最低气温达零下43.3摄氏度,年均积雪时间长达7个月。塞罕坝人坚持“先治坡、后治窝,先生产、后生活”,吃黑莜面、喝冰雪水、住马架子、睡地窖子,克服了一个个困难,种下了一棵棵落叶松、樟子松、云杉幼苗,让绿色在高原荒漠生根、蔓延。从转变林业发展模式、

建设生态涵养功能区,实现造林保护与生态利用的有机结合,到在深化国有林场改革、推动绿色发展、增强碳汇能力等方面大胆探索,切实筑牢京津生态屏障,新一代塞罕坝人传承绿色发展的接力棒,勇挑生态文明建设重担,让塞罕坝精神不断焕发出新的时代光彩。在国家的重要生态区位上,塞罕坝人肩扛修复生态、保护生态的历史使命,创造了高寒沙地生态建设史上的绿色奇迹。无论是默默坚守、无私奉献的驻守望海楼的护林员,还是咬定青山不放松、一年接着一年干的造林人,塞罕坝人种下的不仅仅是一棵棵 tree,更是一种信念、一种精神,造就的不仅仅是一座“美丽高岭”,更是一座受人敬仰的“精神高地”。

习近平总书记勉励塞罕坝林场职工:“要传承好塞罕坝精神,深刻理解和落实生态文明理念,再接再厉、二次创业,在实现第二个百年奋斗目标新征程上再建功立业。”生态文明是人类文明发展的历史趋势,生态文明建设是关系中华民族永续发展的根本大计。习近平总书记强调:“新发展阶段对生态文明建设提出了更高要求,必须下大气力推动绿色发展,努力引领世界发展潮流。”奋斗新

时代、奋进新征程,我们要传承好、弘扬好塞罕坝精神,大力推进生态文明建设。要坚持尽职尽责、勇于担当,担负起生态文明建设的政治责任;要坚持艰苦奋斗、科学求实,让祖国大地绿色越来越多、城乡人居环境越来越美;要坚持生态优先、绿色发展,把生态文明理念发扬光大,为社会主义现代化建设增光增色。全面贯彻落实习近平生态文明思想,践行绿水青山就是金山银山的理念,推动绿色发展理念深入人心,推动全社会形成绿色发展方式和生活方式,才能让人与自然和谐共生的美丽中国从蓝图变为现实。

从卫星影像图上看塞罕坝百万亩人工林海,就像一只展开双翅的雄鹰,牢牢扼守在内蒙古高原浑善达克沙地南缘,紧紧卫戍着京津冀和华北地区的生态安全,成为阻断风沙的屏障、含蓄水源的卫士。把新发展理念贯穿发展全过程和各领域,传承好、弘扬好塞罕坝精神,持之以恒推进生态文明建设,让良好生态环境成为人民生活的增长点、成为经济社会持续健康发展的支撑点、成为展现我国良好形象的发力点,我们就一定能建成美丽中国,让中华大地天更蓝、山更绿、水更清、环境更优美。

西藏自治区政协十一届五次会 议隆重开幕

(上接第一版B)

自治区政协副主席卓嘎代表政协第十一届西藏自治区委员会常务委员会作《政协第十一届西藏自治区委员会常务委员会关于政协十一届四次会议以来提案工作情况的报告》。报告指出,政协十一届四次会议以来,广大政协委员、政协各参加单位和专门委员会认真履职、多建建言,共提交提案384件,立案361件,立案率94.01%。自治区政府领导领衔督办重点提案12件、自治区政协领导领衔督办重点提案10件。各承办单位切实提高政治站位,高度重视提案办理,截至2021年11月25日,63家承办单位办理的提案,均已按

时办复,办复率为100%,为推动我区经济高质量发展、社会和谐稳定、民生持续改善、生态文明和固边安民等方面发挥了应有作用。

在主席台就座的还有:丁业现、罗布顿珠、多托、旦科、维色、许雪光、桑顶·多吉帕姆、德庆曲珍、尼玛次仁、纪国刚、马升昌、王峻、许成仓、唐明英、甲热·洛桑丹增、罗梅、孟晓林、江白、张洪波、王勇、索达、夏克勤、周建新等。应邀列席本次会议的有:不是区政协委员的在藏全国政协委员,各地市委统战部部长;本次会议还邀请了尼泊尔驻拉萨总领事纳瓦拉杰·达卡尔先生旁听会议。

次仁平措主持召开第二 届市人民政府第5次常务会

(上接第一版C)推动平安山南建设取得新的更大成就。

要认真学习贯彻深刻领会《中共西藏自治区委员会关于进一步改进作风狠抓落实的意见》,切实查作风、问初心、查责任、问担当,查漏洞、问短板,查落实、问成效,以良好的作风和有利的落实,体现政治站位、体现责任担当、体现为民服务意识和奉献精神,努力推动山南长治久安和高质量发展走在全区前列。

要认真学习贯彻深刻领会区委、市

委经济工作会议精神及市委二届二次全会精神,不断提高领导经济工作的政治能力、大局能力、统筹能力、法治能力、专业能力,坚持旬一总结、一月一调度、一季一统筹、半年一小结、一年一总结,突出抓好项目建设、产业发展、国企改革、深化改革、优化营商环境、民生改善等重点工作,做到“有计划、有方案、有措施、有路径”,高质量完成涉及政府系统的各项目标任务。

会议还研究了其他事项。

经风雨 勇向前

(上接第一版A)

中央经济工作会议确定了“稳”字主基调,明年经济工作要稳字当头、稳中求进。

要继续实施积极的财政政策和稳健的货币政策;要继续做好“六稳”、“六保”工作特别是保就业保民生保市场主体;财政政策和货币政策要协调联动……围绕“稳”字,中央经济工作会议提出一系列有力举措。

“既要正视困难,更要增强信心。”国务院发展研究中心原副主任张军扩说,我国供给体系完善、国内市场巨大、人力资本充沛,科技实力增强、营商环境优化、宏观调控有力等优势依然突出,我们有能力、也有条件将经济运行保持在合理区间。

改革创新添活力

不需要人工,一台设备喷出的丝线,形成一个个“漩涡”,一根根纱线自动诞生。为应对原材料价格和用工成本上涨等冲击,江苏苏州纺织服装企业京奕集团加快转型。

“提高纺纱速度、研发再生纤维,产品附加值明显增长。”集团总经理陈路说,前三季度,集团实现销售额16.45亿元,同比增长20.5%。

创新,是企业攻坚克难、成长壮大的密码,也是经济行稳致远的动力源泉。

中央经济工作会议明确指出,无论国际风云如何变幻,我们都要坚定不移做好自己的事情,不断做强经济

基础,增强科技创新能力。

坚持以创新促发展——

近年来党中央对创新的重视程度前所未有,各方面政策力度和成效也前所未有。

2021年,我国在世界知识产权组织全球创新指数排名已升至第12位,稳居世界中等收入经济体之首。天问一号、载人航天等重大科技成就举世瞩目。创新引领作用明显,新能源汽车、工业机器人、集成电路等技术密集型产业和附加值高的新产品快速增长。

“科技对经济发展的作用越来越明显。突破一个技术,往往能够创造一个细分产业,盘活一个大行业,激发出大量的投资和消费需求。”中央财经委员会办公室副主任韩文秀说。

从强化企业创新主体地位,到完善优化科技创新生态;从启动一批产业基础再造工程项目,激发涌现一大批“专精特新”企业,到加快数字化改造……中央经济工作会议加快创新布局,拓展发展新空间。

“要适度超前进行基础设施建

设,在减污降碳、新能源、新技术、新产业集群等领域加大投入,既扩大短期需求,又增强长期动能。”韩文秀表示。

坚持以改革促发展——

企业是创新的主体。当前还有部分企业特别是中小微企业面临较大困难。超1.5亿户的市场主体如何稳得住?活得好?

经济下行压力越大,越要向改革要动力。

实施新的减税降费政策,实施科技体制改革三年行动方案,深化重点领域改革,加强反垄断和反不正当竞争,加大对实体经济融资支持力度……中央经济工作会议聚焦市场主体部署一连串“硬举措”,帮助企业纾困,优化创新环境,激发市场活力和发展内生动力。

留得青山,就能赢得未来。

“无论面临什么样的风险挑战,只要保住了市场主体,就保住了经济发展的根基。只要市场主体保持活力,就拥有了经济发展源源不断的动力。”中国社会科学院副院长高培勇说。

发挥优势挖潜力

短短两个月,电影《长津湖》就领跑全球年度票房;“双11”当日,2600多个品牌开售一小时成交额就超去年全天……在居民消费受局部散发疫情影响持续扰动情况下,消费市场仍展示出巨大活力和潜力。

今年1月至11月,我国社会消费品零售总额为39.9554万亿元,同比增长13.7%。拥有14亿多人口、4亿多中等收入群体,我国超大规模市场优势明显。

落实好中央经济工作会议精神,出台扩大内需战略纲要,促进新能源汽车消费,推动医疗健康、养老托育、文旅体育等生活性服务业提质扩容……未来一系列扎实举措,将进一步释放消费潜力,增强发展内生动力。

厚植市场优势,不是关起门来封

闭运行,既要做大国内市场,也要扩大国际开放。在外部环境深刻复杂变化的背景下,在促进更加开放的国内国际双循环中,保持经济可持续高质量发展。

24年来中国业绩增长100倍!2021年,欧莱雅中国区总部升级为北亚区总部。

“中国已经是欧莱雅七大品牌的全球最大市场,并将有望成为集团在世界范围内的第一大市场。”欧莱雅北亚总裁及中国CEO费博瑞表示。

从过去的以设立工厂为主,到如今的在中国设立越来越多研发中心和全球总部,越来越多的跨国企业看好中国、加速投资中国。今年1月至11月,我国实际使用外资金额10422亿元人民币,同比增长15.9%。

“这是中国吸引力的直接表现!”亚投行首席经济学家埃里克·伯格洛夫说,中国有力有效控制住疫情,在很大程度上增强了跨国企业投资中国、深耕中国的信心。

大市场推进大开放,大开放成就大市场。按照中央经济工作会议部署,“扩大高水平对外开放”吸引更多跨国公司投资,推动重大外资项目加快落地。中国将在进一步开放中增强发展的动力,更将为世界经济增长注入新活力。

“中国经济是一片大海,而不是一个小池塘”。百年变局和世纪疫情交织的风雨中,我们坚信,时与势在奋进的中国,在坚韧的中国,在前进的中国。(新华社)

(上接第一版E)

王德文强调,要紧紧抓住学懂弄通做实习近平总书记重要讲话精神,把学习贯彻体现在更加坚定我国根本政治制度自信上来;要紧紧抓住和坚持党对人大工作的全面领导,把学习贯彻体现在始终坚定人大工作正确方向上来;要紧紧抓住和依法助推长治久安和高质量发展,把学习贯彻体现在有力提升人大工作质量和水平上来;要紧紧抓住和践行全过程人民

主的重大理念,把学习贯彻体现在积极发挥重要制度载体作用上来;要紧紧抓住和落实“四个机关”新定位新要求,把学习贯彻体现在使人大工作更加着力让党和人民满意上来,通过全市各级人大的共同努力,凝聚出强大的工作合力,迸发出强劲的履职动能,切实推动全市人大工作成色更足、成效更实、成果更丰硕,为山南长治久安和高质量发展走在全区前列,作出新的更大贡献。

5G 通到了玉麦乡

(上接第一版D)

“通了网,这里就不是生命禁区”

早上7点半,西藏移动双湖县公司经理益江钻出被窝,开始一天的忙碌。今天,他要到300公里外的某个镇做地面推广。由于地广人稀,益江常常要在沿途的牧民家歇脚,牧民总是很热情地邀请他进帐篷喝点酥油茶,顺道请他帮忙解决下手机上网、孩子网课方面的问题。

西藏广为流传着一句话“远在哪里,苦在那曲”,而平均海拔超过5000米、含氧量只有内地的40%的双湖县,有着“人类生命禁区”之称。

“90后”益江在那曲已经扎根6年多。他的7人团队大多也是“90后”,服务面积达11.67万平方公里。在益江看来,这支队伍的稳定性源自党员的自觉。“如果不能用上网络,群众的生活极为不便,毫不夸张地说就是与世隔绝,想到这点就觉得自己有责任去改变。”

“几年前,这里的牧民生了病,要跋涉很远找车,再把病人拉到医院。这在内地可能是一个电话、一个小时就能解决的问题,但这里要耗上一整天。”汪颖奇是西藏移动那曲分公司网络部一名工程建设管理人员,对牧民曾经的生活困境深有同感。他说,这里的山连条路都没有,车开不上去,海拔又高,建通信基站难上加难。为了找到最合适建基站的高地,他和同事们硬是靠肩扛手拉,才把设备抬上高山。“大家的愿望很简单,就是尽快让信号覆盖到村镇,让远程医疗技术尽快惠及这里的人。”

“通了网,这里就不是生命禁区。”益江感慨地说,现在双湖县大部分群众已经搬迁到苏布日搬迁点,但只要这里还有人住,我们就要继续全力做好保障。

域江南”林芝市。这标志着西藏首条电气化铁路——川藏铁路拉林段(拉林铁路)正式通车。旅客们纷纷拿出手机拍照合影,依托全线覆盖的高速移动宽带网络,在微信朋友圈、抖音等社交平台尽情分享。

通信畅通,折射出边疆网络建设的飞速发展。

自2017年步入4G时代后,仅西藏移动已经完成5732个行政村的4G覆盖,实现行政村4G网络覆盖率99.05%,光纤网络通达率98.19%,数字新基建也让这里的治理再上新台阶。

西藏阿里地区改则县,是中国移动第一个对口支援县,平均海拔约4600米,氧气含量只有平原地区的60%。如今,改则县的44个行政村开通网络宽带,光缆铺设约1000公里,实现了行政村信号全覆盖;在改则县人民医院,CT机等现代化医疗设备一应俱全,医院的服务能力和诊疗水平大幅提升,近2.3万人就医难的问题得到解决;在改则县中学,来自农牧区的孩子可以通过“双师课堂”,与拉萨市的学生同上一堂课。

在龙嘎加萨区域,半月湾记者走进一牧民家看到,电视机、洗衣机等各类设施一应俱全,熬煮的酥油茶冒着缕缕香气,一个名叫索朗次仁的男孩正在摆弄自己的遥控汽车,屋后均安装了摄像头,上面写着“您已进入平安乡村监控范围”。据了解,村民们现在通过手机就能实时查看房屋周围、农院情况,享受着移动看家、智能对讲、实时告警等服务。村部也可以通过平安乡村视频监控平台和乡村综合服务平台,为群众提供各种服务。

“作为央企,我们将继续勇攀科技高峰,发挥远程传输信息交互的技术优势,让更多优质医疗、教育、文化资源跨越高山,实现共享。”西藏移动总经理周敏介绍,到2021年底,西藏将累计开通5G基站2151个,5G网络实现区县以上全覆盖;中国移动(西藏拉萨)数据中心一期一阶段工程全部落地;南亚数据大通道枢纽雏形基本形成,加快区内产业生态汇聚,切实助力青藏高原数字经济转型发展。(半月谈网)

卫生与健康

说到缺铁,不少人会联想到贫血,缺铁确实是贫血的一个常见原因,不过,你知道吗?缺铁和冠心病的关系也很密切,甚至对冠心病死亡风险也有影响。现在,我们就来看看这究竟是怎么回事。

铁对人体很重要

铁是人体必需而且重要的一种微量矿物元素。铁不仅是构成人体重要组织器官(如肌肉、肝脏、脾脏、骨髓等)的成分,还参与肌红蛋白和血红蛋白的合成,与体内氧气运输关系密切。同时,铁还参与了体内多种酶的构成。

人体内部约有2/3的铁储存在红细

胞的血红蛋白中。当人体缺铁时,会造成体内储存铁逐渐耗竭,血红蛋白合成减少,进而导致缺铁性贫血。人体严重缺铁时,可能导致某些疾病发病风险升高。

我国缺铁性贫血患者众多,我国第四次营养调查结果表明,贫血患病率为20.1%,其中一半为缺铁性贫血。可想而知,存在缺铁的人群不在少数。

预防缺铁 可降低中年冠心病风险

最近研究发现,大部分中年人存在缺铁,缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出,大部分中年人存在缺铁,而且通过预防缺铁,大约可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过1.2万名既往

没有冠心病或卒中病史的普通人群,他们平均年龄59岁,根据体内缺铁情况,划分为两类:绝对缺铁,指人体储存铁下降;功能性缺铁,指人体储存铁下降或者供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初,60%的参与者存在绝对缺铁,64%的参与者存在功能性缺铁。

中位随访13.3年后分析发现,相比无功能性缺铁者,功能性缺铁者的冠心病风险增加24%,心血管死亡风险增加26%,全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者,绝对缺铁者冠心病风险增加20%,但与死亡率无关。

盲目大量补铁 小心副作用

当然,上述研究结果仍需要大规模研究进行验证。但这也提示我们,缺铁不仅会导致贫血,还有可能伤“心”,对于缺铁还是要引起足够重视。尤其是特殊人群,应

定期检查铁水平,日常膳食注意选择富含血红素铁的动物性食物补铁。那么,日常应如何科学补铁呢?

首先,缺铁常常出现于中老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿,建议这些人群定期检查,筛查是否缺铁。若存在缺铁,应在专业医生指导下确定合理的补铁方案,切忌盲目大量补铁导致不必要的副作用。

其次,饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》,建议成年女性每天摄入20mg铁,男性为12mg。但是,足够的摄入不等于吸收。我们常说菠菜补铁,但是菠菜中的铁吸收率仅为7%,远低于动物性食物中的铁吸收率。因此,建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外,多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物可以促进非血红素铁的吸收。(北京青年报)