

弘扬丝路精神，共创共享美好未来

——论中国共产党人的精神谱系之四十九

人民日报评论

古丝绸之路绵亘万里，延续千年，积淀了以和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢为核心的丝路精神。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央结合新的历史条件，继承和发扬丝路精神，提出“一带一路”倡议，唤起了沿线国家的历史记忆，赋予古丝绸之路以全新的时代内涵。习近平总书记指出“我们完全可以从古丝绸之路中汲取智慧和力量”，强调“共商共建‘一带一路’，推动区域经济繁荣，维护世界和平稳定，顺大势、应民心。我们要弘扬丝路精神，共创共享美好未来”。2000多年前，我们的先辈筚路蓝缕，穿越草原沙漠，开辟出联通亚欧非的陆上丝绸之路；扬帆远航，穿越惊涛骇浪，闯荡出连接东西方的海上丝绸之路。从张骞出使西域完成“凿空之旅”，到郑和七次远洋航海留下千古佳话，古丝绸之路凝聚了先辈们对美好生活的追求，促进了亚欧大陆各国互联互通，推动了东西方文明交流互

鉴，为人类文明发展进步作出了重大贡献。2013年秋，习近平总书记西行哈萨克斯坦、南下印度尼西亚，先后提出建设丝绸之路经济带和21世纪海上丝绸之路重大倡议，旨在传承丝路精神，携手打造开放合作平台，为各国合作发展提供新动力。如今，共建“一带一路”取得实打实、沉甸甸的成就，引起越来越多国家热烈响应，成为我国参与全球开放合作、改善全球经济治理体系、促进全球共同发展繁荣、推动构建人类命运共同体的中国方案，成为当今世界深受欢迎的国际公共产品和国际合作平台。千百年来，丝绸之路承载的和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢精神薪火相传，并在共建“一带一路”的实践中不断发扬光大、注入了新的时代内涵。正是因为坚持和平合作，我们笃定“和平发展、合作共赢才是人间正道”，努力以对话弥合分歧、以谈判化解争端，在相互尊重、平等互利基础上，积极发展同各国友好合作关系；正是因为坚持开放包容，我们强调“‘一带一路’是大家携手前进的阳光大道，不是某一方的私家小路”，推进同各国、各地区发展战略和互联互通规划对接，加强政策、规则、标准融通；正是因为坚持互学互鉴，

我们倡导“文明因交流而多彩，文明因互鉴而丰富”，以文明交流超越文明隔阂、文明互鉴超越文明冲突、文明共存超越文明优越，推动各国相互理解、相互尊重、相互信任；正是因为坚持互利共赢，我们秉持“共建‘一带一路’追求的是发展，崇尚的是共赢，传递的是希望”，启动了大批务实合作、造福民众的项目，构建起全方位、复合型的互联互通伙伴关系，开创了共同发展的新前景。新时期的丝路精神，集中体现了中华民族爱好和平、讲究和睦、追求和谐的民族品格，彰显了中国共产党的天下情怀、价值追求和使命担当，成为中国共产党人精神谱系的重要组成部分。习近平总书记强调：“中国梦是和平、发展、合作、共赢的梦，我们追求中国人民的福祉，也追求各国人民共同的福祉”“让14亿多中国人民过上更加美好的生活，促进人类和平与发展的美好事业，这是中国共产党矢志不渝的奋斗目标”。

当前，百年变局和世纪疫情交织叠加，世界进入动荡变革期，不稳定性不确定性显著上升。面对治理赤字、信任赤字、发展赤字、和平赤字有增无减，实现普遍安全、促进共同发

展依然任重道远，回答好“世界怎么了，我们怎么办”的时代之问，必须弘扬丝路精神，共创共享美好未来。要高举和平、发展、合作、共赢旗帜，弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，站在历史正确的一边，站在人类进步的一边，坚持合作、不搞对抗，坚持开放、不搞封闭，坚持互利共赢、不搞零和博弈，反对霸权主义和强权政治。要以丝路精神为指引，秉持共商共建共享原则，推动高质量共建“一带一路”取得更多丰硕成果，以中国的新发展为世界提供新机遇，让“一带一路”建设更好造福各国人民。“察势者明，趋势者智。”习近平总书记第三次“一带一路”建设座谈会上强调，以高标准、可持续、惠民生为目标，继续推动共建“一带一路”高质量发展。前进道路上，大力弘扬丝路精神，努力实现更高合作水平、更高投入效益、更高供给质量、更高发展韧性，推动共建“一带一路”高质量发展不断取得新成效，我们就一定能为推动世界共同发展、构建人类命运共同体贡献更大力量，同世界各国人民一道，进一步推动历史车轮向着光明的前途前进。

运动安全

冬奥会为北京这座“双奥之城”再添一把冰雪热。春节期间，家住北京东城区的90后女孩郭璐决定去一趟什刹海冰场，再续自己的“冰雪情”。2016年冬天一次滑雪时，由于在中级道上滑行时没刹住车，撞到了护栏网，造成右腿膝关节内侧副韧带部分断裂，前后花了两年左右时间才慢慢养好，之后就再也没有滑过雪。“在朋友圈看到别人滑雪的照片会心痒痒，但又怕自己再次受伤。”

冰雪运动一方面让人体会到速度与激情的双重快感，另一方面也存在“高风险、高海拔、低温度、弱保障”等特点。统计数据显示，美国参与滑雪运动的人数大约是1700万人/年，因滑雪而到急诊就诊的人数为20万人/年，其中有7000人会住院治疗。享受冰雪运动乐趣的同时，如何能够尽可能地保证运动安全、避免运动损伤，成为广大冰雪运动爱好者关切的问题。

“重要的是科学认知与循序渐进”来自广东深圳的小鹿(化名)是一名资深滑雪爱好者，这个爱好虽然在当地有些小众，但近年来还是结识了不少志同道合的朋友。每年冬天，小鹿都会和朋友组团飞到各地去滑雪，张家口崇礼、新疆阿勒泰甚至日本旭川都曾留下他们的身影。她坦言，自己的滑雪是“摔出来的”，“圈内的大神几乎都有摔胳膊、断腿的经历”。

在很多人心目中，冰雪运动很自然地受伤、骨折画上了等号，滑冰雪雪也成了“勇敢者的游戏”。还有人表示，“冬天骨头脆，容易骨折”，对冰雪运动抱着“想上又不敢上”的顾虑。如何科学正确认识冰雪运动，最大限度减少不必要的运动损伤，成为解开人们心结的关键一步。据测算，雪车项目平均时速可以达到100公里，高山滑雪选手的滑行时速可以达到140公里，跳台滑雪选手则能以超过90公里的时速跳入半空中滑翔。“相比于夏季运动项目，冰雪运动速度快、难度高、对抗性强、场地复杂。无论是以竞技为目的的运动员，还是以健身为目的的普通人，都有可能冰雪运动中面临受伤、致残的危险。”身为北京冬奥会医疗服务核心专家组组长、国际奥委会赛事医学委员会核心成员的李国平直言不讳。在冬季运动中，身体哪些部位最容易受到损伤？根据多年的临床经验，北京大学第三医院运动医学科副主任、肩肘专科主任崔国庆说，最容易发生急性损伤的部位是膝关节和踝关节，比例约占所有急性损伤的70%以上。“人体的下肢活动、转向变向都需要膝关节的协同作用，在参与冰雪运动时，膝关节和踝关节承受的压力非常大。尤其摔倒时，膝盖和踝关节容易造成碰撞或形成内翻，从而发生骨折，而韧带损伤则常见于急停、急转等变向运动。”在我国，冰雪运动曾属于北方特有的体育运动，很多北方人都表示“冰雪运动是冬天正确的打开方式”“不玩冰、不滑雪的冬天是不完整的”。回忆自己与冰雪结缘的经历，出生于黑龙江哈尔滨的速度滑冰世界冠军于静在采访中谈到：“我9岁时才第一次穿上冰刀，在同龄小伙伴里属于比较晚的，当时就是扶着墙一点一点挪动，之后逐渐在学习滑冰的过程中找到了乐趣。”

展望未来，总书记接着说：“我们就是要不忘初心、牢记使命，一代接着一代干，到中华人民共和国成立100周年时，中国、中华民族就会更加坚强昂扬地屹立于世界东方，就会为全人类作出更大的贡献。”

坚定自信的话音，久久回荡在山村上空。

“我们在市场做生意很多年了，结识了很多其他民族的朋友，大家在这里团结互助，相处十分融洽。”观众中，身着维吾尔族服饰的姑娘十分醒目，挥动着手中的五星红旗，不停地用手机拍摄节目，她说，我要发给家乡的家人看看藏族的舞蹈。

“福”到，幸福也到了，天马市场的商户和群众虽然来自不同民族，但向往幸福的愿望是一样的，大家在一起同声祝福祖国繁荣昌盛，共同祝愿明天更加美好。

（上接第一版E）特别是习近平总书记的重要讲话精神，认真学习贯彻王君正书记在哲蚌寺、色拉寺调研时的讲话指示精神，不断提高政治站位，改进作风，狠抓落实，全面贯彻党的宗教工作基本方针，依法管理宗教事务，认真履行教育管理服务职能，认真做好寺内防火、防盗等工作，确保寺庙安

学生快速入门，于静有自己的心得体会：“和健身房运动不同，滑冰需要熟练度的积累，所以在条件允许的情况下，建议每周连续上冰3天，每次1个小时，而不是一三五、二四六间隔着运动。其余时间，可以加强腿部训练，甚至还可以跳跳街舞。”

“整体来说，冬季项目一般速度较快，这其中冰壶是危险性最低的一项，而高山滑雪、单板滑雪、冰球、花样滑冰等则属于较为高危的项目。”崔国庆表示，初学者首先要对自己的身体状态和运动能力有所了解，选择适合自身的运动类型和运动难度。

即使是“滑雪老手”小鹿在到达雪场后都会先请教练，少则半天，多则几天，“教练不仅可以指导动作和技术，他们还是最熟悉这个雪场环境的人，可以给出很多实用性建议”。崔国庆对此深表认同，“刚开始时最好请专业的教练进行指导，先学会基础的技术要领，如缓冲、变向等，只有掌握技术要领才能避免多次重复不规范动作导致的劳损。”

做好各项准备，为安全保驾护航。

运动前，准备工作必不可少。为服务北京冬奥，60后的国家高山滑雪中心副医疗官、高山滑雪医生、北京积水潭医院脊柱外科主任医师袁强从2018年底开始苦练滑雪。从当初完全不会滑雪到现在不仅可以背着10公斤的医疗包在4分钟内赶到现场，还可以在坡度70度的专业赛道上熟练滑行并随时停住，回想3年来的训练经历，他特别强调了防护的重要性：“千万记住，滑雪要速度、要激情，更要做好防护！”“滑雪装备的护具从头到脚有头盔、雪镜、面罩、护腕、手套、护膝、护臀和护甲等，这些护具可以避免相应部位的损伤。”而这其中，袁强表示头盔、雪镜和手套是必不可少的，“头盔除了保护头部不受伤害，还具有防寒保暖的作用；雪镜具有防风、护眼的作用；手套可以保暖，同时在持雪板时或摔倒时可以减少手部受伤。”正确佩戴护具不仅可以保护机体避免运动损伤，关键时刻还可以救你。于静回忆有一次在加拿大训练时，头部意外受到撞击，当时头盔都被撞裂了，但正因为有了头盔的保护才没有伤及颈椎，连医生都说“是头盔救了你一命”，“有些护具看起来很像臃肿，佩戴也不算舒适，但是为了安全不怕麻烦、图省事，因为我们都不知道危险什么时候到来。”她感叹道。与防护装备同样被反复强调的，还有运动之前的准备活动，也叫热身。《中国冰雪项目运动伤病防治——国家队队医培训教材》(以下简称“教材”)中提到，热身可以提高运动员的表现，在心理上为运动员做好热身，还可以防止受伤，将意外滑倒、摔伤、绊倒等事故的风险降到最低。如果摔倒造成了运动损伤，该如何第一时间处理和急救？“摔倒人员出现肢体的畸形、反常活动或者有骨擦感等，就说明出现了骨折的情况。骨折后需制动、冰敷、患肢抬高，用支具固定，寻求外界帮助，尽快拨打120急救，千万不要站立或活动。”除骨折外，崔国庆说脚踝扭伤的发生率也很高，一般为内翻损伤，容易导致外踝的韧带损伤，严重的踝关节伤会引起踝关节骨折。踝关节扭伤应遵循“RICE原则”(休息、冰敷、加压包扎、抬高患肢)或“POLICE原则”(保护、适当负重、冰敷、加压包扎、抬高患肢)进行处理。急性损伤要及时且准确进行治疗，专家也呼吁要关注运动中的慢性损伤。“很大一部分的慢性损伤是由于在健身运动中对运动量的安排不够科学合理，从而造成了过劳损伤，这种情况要注意运动后的放松。也有一部分人是因为在健身运动中一次急性损伤并没有得到恰当的治疗，或者是损伤尚未完全康复又恢复运动，发展成慢性损伤。”崔国庆说，“还有一部分人在运动后身体出现症状，可能是先天的不足在运动后表现了出来，如髌骨倾斜、肩峰下撞击征，这时要及时就诊，避免发生更严重的后果。”(光明日报)

情。我作为一名村党支部书记，也有心带领群众过上更加幸福的生活。”巴达村党支部书记边说边说。

跳完了舞，各色菜肴陆续端上桌，色香味俱全，村民们围坐在一起感慨现在生活的富足与便捷。

（上接第一版A）

修葺一新的街道，干净整洁。道路两旁十几户人家，家家贴上了春联、挂上了灯笼，年味十足。

“村容村貌很好啊！”总书记赞道。

村民师红兵一家三代五口人迎出门外，热情邀请总书记到家里看看。

走进院子，迎面两垛金黄的玉米、一笼下蛋土鸡、十几件常用农具、二三十袋清洁煤，收拾得十分利落。习近平总书记边走边看，顺手掀开墙边一溜大缸的盖子，一一观瞧——一缸蒸好的年馍，两缸新收的小麦。总书记问道：“粮食够吃吗？”

“够吃。”师红兵答道。

总书记先后走进储藏室、厨房，察看年货：生的有萝卜、白菜、猪肉、粉条、苹果、大枣……熟的有豆腐、丸子、带鱼、酥肉……打开冰箱，有菜有蛋；掀开锅盖，刚蒸好的年馍热气腾腾。“想吃点什么？”总书记问道。

看完吃的，看住的。

在去年10月份那场强降雨中，师红兵家4间窑洞全部倒塌。在当地政府帮助下，很快就在原址重建了2间新房。

师红兵告诉总书记，2间房，50平方米，重建费用约10万元，其中享受当地补助和各方面援助8.8万元，个人只出了1.2万元。“一家人可以踏踏实实过活了，衷心感谢党、感谢政府！”

习近平总书记走进其中一个房间。雪白的墙壁，整齐的地砖，门口一个小煤炉烧得旺旺的，墙边缝纫机上两盆水仙生机勃勃。

桌上摆着白面、红枣、红豆、黑豆，一家人正在制作当地传统节日食品——霍州年馍，总书记洗洗手也加入进来。

一小块白面搓成长条，两端向内一卷，仿佛如意形状，再点缀两颗红枣……总书记三两下就做出一个枣花年馍。

“很吉祥！”看着一家人做出的枣花、登高、兔子、小鱼等各式年馍，习近平总书记赞叹道，“给人年年向好的感受，代表了广大父老乡亲对美好生活的向往。”

走出院子，雪渐渐停了。

习近平总书记对围拢过来的乡亲们说：“让我感到欣慰的是，虽然这次灾害很严重，但在党和政府关心帮助下，你们的自力更生，很快把灾后重建和秋冬补种工作抓了起来。看了你们村，新建的房子质量很好，补贴也到

第二个百年奋斗目标新的赶考之路。”“春节是中华民族的传统节日，是我们共同的节日。新年新气象，大家要继续为建设团结富裕文明和谐美丽的现代化新西藏努力奋斗。”志愿者们拿起可降解环保塑料袋为过往群众讲解垃圾分类的重要性；

……活动现场，乃东区艺术团给大家带来了精彩的文艺表演，藏戏、舞蹈、独唱……一个个节目引来阵阵喝彩。最值得一提的还是“快闪”，伴随着欢快的节拍，大家一起唱响北京冬奥会歌曲《一起向未来》，展现了活力山南之美，表达对北京2022年冬奥会的期待之情和美好祝福。台上，青年演员们活力四射，台下，观众挥动着手中的国旗，现场一片火热。一张张笑脸在五星红旗的映衬下，更加甜蜜。

今年十三岁的马静是一名回族小姑娘，放寒假和弟弟一起来西藏看望爸爸妈妈，她对藏戏特别感兴趣，“表演的节目很特别，虽然跟我们回族的舞蹈不一样，但我十分喜欢。”

（上接第一版B）了解到他们的生活过得越来越好，孩子们的学习成绩优异时，次仁平措很欣慰，对“亲戚”说，现在的幸福美好生活来之不易，一定要牢记习近平总书记和党中央的似海恩情，把主要

位，老百姓家里年货备得足，很有年味，我心里有了底。”

听了总书记的话，大家不由得鼓起掌来。

“乡亲们在生产生活上还有什么困难，可以提出来。”他嘱咐当地负责同志，“党和政府要继续帮助解决，大家齐心协力，一定要把这个年过好。”

风雪中的足迹，铭刻着一诺千金的分量。

十年前，习近平总书记顶风踏雪来到太行山深处的骆驼湾村、顾家台村看真贫、访真苦，吹响了脱贫致富号角。

五年前，习近平总书记首次考察山西，辗转奔波来到吕梁山深处的赵家洼村，连看三家特困户，发出啃下深度贫困硬骨头的号令。两年后，习近平总书记再次考察山西，深入田间，察看黄花长势，对村民们说，乡亲们脱贫后，我关心的是如何巩固脱贫、防止返贫，确保乡亲们持续增收致富。

时光无言，绘就恢弘的史诗。如今，摆脱贫困、千年小康的梦想已经实现。

如何巩固拓展脱贫攻坚成果、接续推进乡村振兴，是总书记此行考察的另一个重点。

离开冯南垣村，穿山岭，过沙河，沿着蜿蜒的道路，习近平总书记一行驱车来到汾西县僧金镇段村。

这个村子属于原吕梁山区集中连片特困地区，2014年全村还有建档立卡贫困户275户。通过种植、养殖、林果、光伏产业等多元发展，于2019年12月整村脱贫。

在村便民服务中心，一张挂在墙上的“防止返贫动态监测和帮扶作战图”吸引了总书记的目光。

“作战图”上，清晰列明16个脱贫不稳定户、边缘易致贫户的名单，每一户的监测识别时间、风险分类、帮扶责任人、帮扶措施、解除风险时间一目了然。

“这个防范返贫责任险怎么买？多少钱？”总书记对图中的12项帮扶措施格外关注。

“是由政府统一为脱贫户代缴的，每人每年15块8角。”

“光伏收益救助一年有多少？”

“我们村集体有一个100千瓦的光伏电站，去年收益12万元，70%都用于脱贫户。”

“这个‘汾西扶贫宝’是什么？”

“这是由我们的帮扶单位、县政府和社会爱心人士共同成立的一项救助基金，惠及所有农户，对因病因学因住房返贫等情况都保障。”

“什么情况能享受这个救助？”

“在医疗报销、大病救助之外，剩余自付的部分，我们进行阶梯式补助。”

“很好。通过政策兜底，建立了长效机制。”一项项询问下来，总书记心里有了数。

小雪时下时歇，小山村一派祥和喜悦。

沿着平整的水泥路，习近平总书记走进村民蔡文明家。

“总书记，冰天雪地的到山沟里看我们。”老蔡十分激动。

“来看看你们，唠唠家常。”总书记面带笑容，令人倍感亲切。

这是一座敞亮的平房小院，面阔五间，四白落地，门口照壁上，彩瓷贴成的一个金色大“福”字，寄托着幸福一家的美好祈愿。

今年61岁的老蔡是村里有名的养羊专业户，2014年开始养羊，2016年底就靠这个产业摘掉了贫困户的帽子。

这几年，在政府贴息贷款扶持下，老蔡的养殖规模逐渐扩大，门口羊圈里已经有90只绒山羊。前两年又添了3只羊羔，老蔡更是喜上眉梢。

客厅内暖意融融，总书记同一家人拉家常，询问养羊收益怎么样。

“好着呢，去年羊羊纯收入4万多元。”老蔡说。

“除了养羊，还种些什么吗？”

“种了十几亩玉米，主要是用来当羊饲料。”

“儿子做什么工作？”总书记目光转向老蔡的儿子蔡金。

“以前在浙江做推拿。今年打算回到本县发展，自己开一个店。”

“很好，这是一门手艺。”总书记鼓励道。

“现在村里水、电、交通都很好，大家都有事做、有收入，我们赶上了好时代，都是托共产党的福、托总书记的福。”老蔡朴实的话语道出了真挚的心声。

“共产党就是给人民办事的，就是要让人民的生活一天天好起来，一年比一年过得好。”总书记说。

一天天、一年年累积的沧桑之变，见证着幸福光景的来之不易。

快的节拍，大家一起唱响北京冬奥会歌曲《一起向未来》，展现了活力山南之美，表达对北京2022年冬奥会的期待之情和美好祝福。台上，青年演员们活力四射，台下，观众挥动着手中的国旗，现场一片火热。一张张笑脸在五星红旗的映衬下，更加甜蜜。

今年十三岁的马静是一名回族小姑娘，放寒假和弟弟一起来西藏看望爸爸妈妈，她对藏戏特别感兴趣，“表演的节目很特别，虽然跟我们回族的舞蹈不一样，但我十分喜欢。”

（上接第一版E）特别是习近平总书记的重要讲话精神，认真学习贯彻王君正书记在哲蚌寺、色拉寺调研时的讲话指示精神，不断提高政治站位，改进作风，狠抓落实，全面贯彻党的宗教工作基本方针，依法管理宗教事务，认真履行教育管理服务职能，认真做好寺内防火、防盗等工作，确保寺庙安

全稳定，以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。要积极引导广大僧人学习贯彻好党的十九届六中全会、自治区第十次党代会和市第二次党代会精神，自觉服从配合党和政府的管理，坚决反对分裂叛乱，坚定维护国家统一和民族团结，在推进长治久安和高质量发展中发挥积极作用。