

不辜负我们这个伟大时代

——谱写新时代的青春之歌①

在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想，以青春之我、奋斗之我，为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦，广大青年生逢其时，也重任在肩

青春理想，青春活力，青春奋斗，是中国精神和中国力量的生命力所在。当代中国青年是与新时代同向同行、共同前进的一代，生逢盛世，肩负重任。广大青年该以怎样的行动，担当起党和人民赋予的历史重任？该以怎样的风采，谱写新时代的青春之歌？五四青年节到来之际，本版推出系列评论，与读者一起探讨。

——编者

为民族复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦，广大青年生逢其时，也重任在肩。

青年向上，国家向前。青年一代有理想、有担当，国家就有前途，民族就有希望，实现我们的发展目标就有源源不断的强大力量。当年，面对外国技术封锁，一大批年轻科学家没有屈服，而是投身戈壁沙漠艰苦创业，以“惊天一爆”挺起中国脊梁；面对体育赛场上的劲敌，中国女排没有畏惧，而是以不服输的拼劲、打不垮的韧劲拼下“五连冠”，鼓舞亿万人民投身现代化建设；面对国外公司提出1.5亿欧元的天价咨询费，丝毫不给中国人谈判余地，并断言“中国人没有能力做这件事情”，80后比例超过一半的港珠澳大桥建设者没有气馁，而是坚定不移走自主创新之路，最终实现一桥连三地、天堑变通途……民族复兴征程上，一代代青年踔厉奋发，推动历史的车轮滚滚向前。实践证明，无论过去、现在还是未来，中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先鋒力量。

时代呼唤担当，青年勇担重任。2020年，春节假期回家的00后谢小玉赶上疫情，主动报名成为武汉东湖新城社区最年轻的志愿者，为近200户居民跑腿买菜、买药、取快递。2020年3月10日，习近平总书记在北京冬奥会开幕式上，深情寄语广大青年，鼓励他们成为有理想、有本领、有担当的时代新人。广大青年用行动证明，中国青年是有远大理想、有深厚家国情怀的青年，是有伟大创造力的青年。紧跟时代砥砺前行，担当责任、奋发有为，是我国青年的光荣传统，也是党和人民对广大青年的殷切期望。新时代中国青年必须珍惜这个时代、担负时代使命，在担当中历练，在尽责中成长，让青春在新时代改革开放的广阔天地中绽放，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

时间之河川流不息，每一代青年都有自己的际遇和机缘，都要在自己所处的时代条件下谋划人生、创造历史。

“云健身”新风尚助力抗疫

新华社记者 张武岳 吴书光

刘研宏的出现恰逢其时。特别是在疫情背景下，一些健身房所限营业，外出受限，难免形成负面情绪。跟着直播跳操，有助于以汗水释放焦虑，保持身体健康。

山东师范大学美术学院研二学生魏芳就是“刘研宏女孩”之一。她视频记录下自己双腿颤抖下楼梯、“五天瘦五斤”的健身过程。这些视频也引发了网友共鸣，在各大平台走红。“谁不想免费拥有一位专业的明星教练呢？而且直播这种形式很新颖，好像有人在监督我锻炼，几百万人跟我一起减肥。”魏芳说，交互性、沉浸式的运动形式点燃了她的健身热情，也让她切实感受到了运动带来的快乐。

在疫情冲击健身行业的情况下，不少从业人员发力线上平台，纷纷做起直播。抖音平台今年3月发布的《抖音运动健身报告》显示，2021年抖音运动健身视频数量同比增长134%，创作者数同比增长39%；健身类主播涨粉同比增加208%，直播收入同比增加141%。

除了健身直播之外，AI等前沿技

术也被运用到云健身中。安装了某App后，只需要一台手机和两三平方米的空间，就可以随时随地开始运动。App上涵盖数十个AI运动动作，既有跳绳、开合跳这样的全身动作，也有专门针对上肢、下肢和腰腹等身体局部训练的動作。

阿里体育市场总经理李敏日前接受采访时介绍，AI主要是发挥其识别人体骨骼点的作用，对运动者的动作进行判定和计数。它能够告诉运动者，身体哪个部位应该再低一点或者高一点，帮助运动者掌握更准确的动作，使锻炼效果更出色。

分析人士认为，软硬件技术的发展，在一定程度上助推了云健身的普及。民众可在各种视频平台和健身App上获得健身锻炼课程。同时，家用动感单车、健身魔镜等设备，可在传统硬件的基础上，加入软件开发或会员服务等内容，做到有机结合。

与硬件相关，居家健身相关器材也越来越受到民众青睐。最近，济南市民国栋的家里，添置了好几件健身器材：瑜伽球、瑜伽垫、哑铃和椭圆机等。

习近平强调，在实现中华民族伟大复兴的征程上，中国共产党是先锋队，共青团是突击队，少先队是预备队。入队、入团、入党，是青年追求政治进步的“人生三部曲”。共青团要履行好全团带队政治责任，规范和加强少先队推优入团、共青团推优入党工作机制，着力推动党、团、队育人链条相衔接、相贯通。各级党组织要高度重视培养和发展青年党员，特别是要注重从优秀共青团员中培养和发展党员，确保红色基因江山永不变色。

习近平指出，各级党委(党组)要倾注极大热忱研究青年成长规律和时代特点，拿出极大精力抓青年工作，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。各级党组织要落实党建带团建制度机制，经常研究解决共青团工作中的重大问题，热情关心、严格要求团干部，支持共青团按照群团工作特点和规律创造性地开展工作。

习近平强调，青年之于党和国家而言，最值得爱护、最值得期待。青年犹如大地上茁壮成长的小树，总有一天会长成参天大树，撑起一片天。青

全民族团团结进步创建各项工作。要强化措施落实，按照区党委、市委关于创建工作的安排部署和具体要求，加强工作指导、研究部署和工作调度，对标对表测评指标和验收要求，认真查漏补缺、补齐短板，切实整

史。今天，我们的国家正在走向繁荣富强，我们的民族正在走向伟大复兴，我们的人民正在走向更加幸福美好的生活。新时代中国青年处在中华民族发展的最好时期，既面临着难得的建功立业的人生际遇，也肩负着“天将降大任于斯人”的时代使命。时代的责任赋予青年，时代的光荣属于青年。生逢伟大时代，当不辜负党的期望、人民期待、民族重托。新时代中国青年只有勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，毫不畏惧面对一切艰难险阻，在劈波斩浪中开拓前进，在披荆斩棘中开辟天地，在攻坚克难中创造业绩，才能用青春和汗水创造出让世界刮目相看的新奇迹。

“假如你要认识我，请到青年突击队里来”。曾经，一首为青年突击队而创作的歌曲《假如你要认识我》在大江南北传唱，激励了无数年轻人奋勇争先。时代在变，青春责任、青春担当始终不变。把自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中，与时代同步伐、与人民共命运，自觉按照党和人民的要求锤炼自己，提高自己，做到志存高远、德才兼备、情理兼修、勇于开拓，新时代中国青年必能在火热的青春中放飞人生梦想，在拼搏的青春中成就事业华章。

人民日报评论

“受疫情影响，常去的健身房暂停营业，我们就添置了几件健身器材在家锻炼。”他说，没想到配合着相应的讲解视频，居家锻炼的效果一点也不比去健身房差。

唯品会平台的最新数据显示，今年4月以来，Keep健身用品销量同比暴涨9倍，瑜伽垫、瑜伽服等品类受到消费者的喜爱。

近日，国家体育总局和中华全国体育总会联合推出“全民健身线上运动会”，设置有20多个大项100多个小项，包括跳绳、广播体操、健身、棋牌、健球、乒乓球等众多群众喜闻乐见的运动项目。

专家认为，虽然“云健身”这种形式并不完美，但并非仅是疫情之下的“权宜之计”。它以碎片化和轻量化的特点让更多人走进了健身大门，加入健身的行列，对推广全民健身来说有着独特意义。

国家体育总局群体司司长丁东说，希望通过举办本次线上运动会，丰富群众休闲生活，指导居家隔离群众开展科学健身，以体育在线服务的方式满足群众多元化体育健身需求，实现“健身不间断”。

王沪宁在主持大会时表示，习近平总书记的重要讲话，全面回顾了100年来共青团坚定不移听党话、跟党走的青春历程，充分肯定了共青团在党的领导下、团结带领一代代团员青年为实现中华民族伟大复兴中国梦所作出的重要贡献，深刻阐明了共青团和青年工作的历史经验，对做好新时代共青团工作提出明确要求，具有很强的政治性、思想性、战略性、指导性。我们要认真学习领会，深入贯彻落实。

共青团中央书记处第一书记贺军科、中华全国总工会书记处第一书记陈刚在会上发言。

中共中央书记处书记、全国人大常委会、国务院、全国政协、中央军委有关领导同志出席大会。

中央党政军群各部门主要负责同志，首都各界团员青年代表以及部分国家驻华使节等约1000人参加大会。

尼玛旦增要求，要加强组织领导，牢固树立全市“一盘棋”思想，压实责任，协同推进，全力做到认识到位、组织到位、责任到位、措施到位，扎实做好民族团团结进步示范创建各项工作，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

公告

广大市民：感谢您对市政府工作的关心和支持。2022年4月23日至5月6日共受理群众来电反映事项80件，其中咨询类65件、求助类15件，已结78件，正在办理2件。回复率达100%。现将具体办理情况公告如下：

一、咨询类：一是关于咨询桑日县人民政府办公室、扎囊县、隆子县司法局、市教育局(2次)、人社局(2次)、公安局、住建局、市场监管局、旅游发展局、医保局、行政审批和便民服务区、交警支队、税务局、边境管理支队、疫情办(4次)、954医院、客运公司电话号码事宜，已办结。二是关于咨询办理边防通行证事宜(共2人)，已办结。三是关于咨询开办体育培训机构前置手续办理事宜，已办结。四是关于咨询因交通事故撞死野生动物具体报备机构事宜，已办结。五是关于咨询安徽、北京、四川(3次)、重庆、河南、郑州、河北、山西、吉林、成都前往山南疫情防控政策事宜(共12人)，已办结。六是关于咨询市市场监督管理局地址事宜，已办结。七是关于咨询个体户安装电表事宜，已办结。八是关于咨询更改身份证名字事宜，已办结。九是关于咨询个体户开办住宅室内装饰装修相关手续办理和个体户营业执照注销能否代办事宜，已办结。十是关于咨询市人民医院和贡嘎县人民医院核酸检测具体时间事宜，已办结。十一是关于咨询英雄路与湖北大道交叉路口能否开通机动车临时通道事宜，已办结。十二是关于咨询泽当乘坐客车前往琼结、桑日县城能否开具发票事宜，已办结。十三是关于咨询健康码黄码如何转为绿码和是否隔离事宜(共3人)，已办结。十四是关于咨询泽当城区是否有24小时核酸检测点定医疗机构事宜(共3人)，已办结。十五是关于咨询贡吉林小区所属社区事宜，已办结。十六是关于咨询瑞祥园小区东南门小巷至西区菜市场能否开通临时行人通道事宜，已办结。十七是关于咨询那曲县浪坡乡亭子拉搭建电信基站具体事宜，已办结。十八是关于咨询爱尔眼科医院对桑日县1600名学童进行义诊时，参加义诊人员是否具备相关资质事宜，已办结。十九是关于咨询核酸检测报告已上传藏易通是否同时上传国家客户端平台事宜，已办结。二十是关于咨询节假日期间在加查县人民医院急诊室挂号收费200元是否合理事宜，已办结。二十一关于咨询乃东区卫生系统分诊室24小时值班制

度是否合理事宜，已办结。二十二是关于咨询加查县拉玉沟虫草采挖临时卡点车辆能否通行事宜，已办结。二十三关于咨询健康码带*已在拉萨隔离7天，现能否前往羊湖事宜，已办结。二十四是关于咨询市妇幼保健院接种新冠疫苗具体时间事宜，已办结。二十五是关于咨询山南前往林芝是否需要核酸检测证明事宜，已办结。

二、求助类：一是关于桑日县沃卡温泉附近无电信网络事宜，已办结。二是关于投诉加查县劳动监察大队工作人员在解决民工工资拖欠问题时，存在程序不规范事宜，已办结。三是关于浪卡子县多却乡亚如村因东西干渠部分区域不分水口影响农田灌溉事宜，已办结。四是关于泽当城区(主要为火车站、人民医院、雅奢家园、美丽阳光等区域)黑车较多事宜，已办结。五是关于加查县市场监管局对县城四川水果批发市场售卖无证进口水果处罚3万元，反映罚过高的事宜，已办结。六是关于中铁十八局炮团1851项目点拖欠多某等6名民工工资5万余元事宜，乃东区人民政府对此进行了核实，目前正在核实相关信息，办将持续跟踪督办。七是关于错那县浪坡乡肖村4月23日至26日停电事宜，贡嘎县人民政府对此进行了核实，目前正在核实相关信息，办将持续跟踪督办。八是关于泽当城区湖南路市妇联周边停电事宜，已办结。九是关于籍藏干部职工子女报名小考提交学籍信息审核未通过事宜，已办结。十是关于西藏贡嘎31070-CD项目点拖欠杜某等40名民工工资50万余元事宜，贡嘎县人民政府对此进行了核实，目前正在核实相关信息，办将持续跟踪督办。十一是关于吴某名下3张电话卡被市公安局(反诈骗中心)暂时关停事宜，已办结。十二是关于市委办周转房5月5日-6日停电事宜，已办结。十三是关于泽当城区乃东路苹果园小区近期频繁停电事宜，已办结。十四是关于泽当城区泽当大道支线路段市检察院往南500米处一井盖已损坏事宜，已办结。十五是关于泽当城区吉玛小巷南侧天马市场一商舖施工未采取降尘措施事宜，已办结。

真诚感谢您的来电，我们将认真践行以人民为中心的发展思想，进一步改进工作作风，提高办事效率，为山南改革发展稳定事业和全市人民服务。

特此公告。

山南市人民政府“12345”市长热线办
2022年5月10日

卫生与健康

“摆起臂、腿抬高，腰间赘肉咔咔掉”“跟着刘研宏老师来打卡，一起瘦瘦瘦”……艺人刘研宏最近在短视频平台上的健身直播火了。直播中，他与妻子身着运动装，跳起“毽子舞”，再搭配上好友周杰伦的《本草纲目》等背景音乐，一时间吸引了许多爱好健身的粉丝。

截至目前，刘研宏的抖音账号已“吸粉”6000多万。网络平台上也涌现出众多“刘研宏女孩”和“刘研宏男孩”，加入居家“云健身”的行列中来。

2020年疫情暴发以来，很多民众不得不宅在家中，刷手机和“葛优躺”一度成为生活常态。但与此同时，一些健身类App下载量不断攀升，线上健身逐渐受到追捧。东南大学经济管理学院副教授浦正宁分析，目前的疫情环境下，人们避开健身房或健身工作室选择居家健身时，在没有健身器材的辅助下，更加需要一些简单易

庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会在京隆重举行

(上接第一版A)第四，勇于自我革命，始终成为紧跟党走在时代前列的先进组织。要把党的全面领导落实到工作的全过程各领域，走好中国特色社会主义群团发展道路，推动共青团改革向纵深发展。要敏于把握青年脉搏，依据青年工作生活方式新变化新特点，探索团的基层组织建设和新路新模式，带动青联、学联组织高扬爱国主义、社会主义旗帜，不断巩固和扩大青年爱国统一战线。要自觉对标全面从严治团经验做法，以改革创新精神和从严从实之风加强自身建设，严于管团治团，在全方位、高标准锻造中焕发出共青团昂扬向上的时代风貌。

习近平强调，追求进步，是青年最宝贵的特质，也是党和人民最殷切的希望。新时代的广大共青团员，要做理想远大、信念坚定的模范，带头学习马克思主义理论，树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，自觉践行社会主义核心价值观，大力弘扬爱国主义精神，要做刻苦学习、锐意创新的模范，带头立足岗位，苦练本领、创先争优，努力成为行业骨干、青

(上接第一版C)尼玛旦增强调，要提高政治站位，充分认识民族团团结进步示范市创建工作的重大意义，进一步增强责任感和紧迫感，紧扣铸牢中华民族共同体意识这条主线，围绕创建目标，共同推进

关于公开选聘法律顾问的公告

山南市自来水总公司因工作需要，面向社会公开招聘法律顾问，现将具体报名情况公告如下：

1. 报名条件：(1)在中华人民共和国注册，具有独立法人资格，有独立承担民事责任能力；(2)具备司法部门批准依法设立的并且有效存续的律师事务所以具有律师事务所执业许可证，法律顾问须具有律师执业证书。2. 服务内容：(1)对总公司及下属子公司重大行政决策议案提供合法性审查意见或者进行法律风险评估；(2)参与总公司及下属子公司相关规范性文件制定和合同制定；(3)处理合同类诉讼、仲裁、执行和其他非诉讼法律事务；(4)协助起草合同、协议以及其他法律事务文书；(5)为总公司重大决策提供合法性咨询论证意见；(6)对有关重大的事项提供法律咨询与服务；(7)协助开展法律知识教育培训(每年不少于两次)和法制宣传工作；(8)协助处理其他涉法事务等。

3. 报名截止时间：2022年5月25日18时(符合要求的报名单位5月26日18时前报送报价文件)；

4. 报名地点：山南市自来水总公司二楼行政办；

5. 报名携带资料：律师事务所执业许可证原件和复印件(复印件加盖公章)1份，法定代表人身份证原件和复印件(复印件加盖公章)1份，法律顾问律师执业证书原件和复印件(复印件加盖公章)1份。

6. 聘用年限及费用：聘用年限为一年，法律顾问费用最高限价70000/年。

7. 联系电话：0893-7821413 13638939864，逾期不予受理。
山南市自来水总公司
2022年5月11日

注销公告
桑日县白堆乡民族手工编织厂(统一社会信用代码：93542224MA6T19XL6B)不慎，将营业执照(正本)丢失，申请注销，法定代表人：达娃措姆，特此公告。
2022年5月12日

遗失声明
西藏恒发餐饮管理有限公司不慎，将中国银行股份有限公司山南分行开户许可证(基本存款账户编号：J7740000467701、开户许可证编号：770099130026)丢失，声明作废。

西藏雅投农业科技有限公司(统一社会信用代码：91542225MAB033B443)不慎，将甲方(出租方)西藏峰岭农产品经营管理有限公司、乙方(承租方)西藏雅投农业科技有限公司的铺面租赁合同(合同编号：LJFT-202111109)丢失，声明作废。

西藏隆子县人力资源和社会保障局(隆子县公务员局)零余额账户不慎，将中国农业银行股份有限公司隆子县支行开户许可证(核准号：J7749000006204账户：25210001040000030)丢失，声明作废。