

# 让更多山川披绿、林海生金

## ——身边变化看生态③

绿水青山就是金山银山的理念深刻揭示了发展与保护的辩证统一关系,实现了对马克思主义生产力理论的丰富与发展

保护生态环境就是保护自然价值和增值自然资本,就是保护经济社会发展潜力和后劲

站在福建省长汀县濯田镇固山村,村民马雪梅家的果园远眺,山色葱茏,新绿漫向远方。在马雪梅的记忆里,许多年前,这里却是另一番模样——“连草都不长,别说树了”。

“不是个好找,办法一个试。果树种不活,就先种草。种草、养山,慢慢地,土地有了变化:雨水逐渐往下渗透,土壤里层也变得松软湿润。多年努力下来,她承包的荒山变成了绿山,她也靠着种树和养殖有了不错的收入,还带动了10多户乡亲就业致富。

马雪梅的故事,是长汀治理水土流失的一个缩影,也是“绿水青山就是金山银山”的生动例证。

“草木植成,国之富也。”党的十

八大以来,从强调“保护生态环境就是保护生产力,改善生态环境就是发展生产力”,到提出“我们既要绿水青山,也要金山银山。宁要绿水青山,不要金山银山,而且绿水青山就是金山银山”,再到勉励“只要坚持生态优先、绿色发展,锲而不舍,久久为功,就一定能把绿水青山变成金山银山”……习近平总书记多次在多个场合对“两山论”进行深刻、系统的理论概括和阐释。绿水青山就是金山银山的理念深刻揭示了发展与保护的辩证统一关系,实现了对马克思主义生产力理论的丰富与发展。

绿水青山里藏着怎样的金山银山?作为“两山论”发源地的浙江省安吉县余村,有发言权。这个“五一”假期,余村村民潘春林又忙得不亦乐乎。从“挖山”的矿工变身“护绿”的农家乐经营者,潘春林靠着余村的绿水青山,在家门口赚钱。安吉县凭借小小白茶叶子富了当地百姓,还以全国1.8%的竹产量创造了全国10%的竹产业产值。一滴水可以见太阳。遍布大江南北的城镇、乡村,依托绿色基底,在山水上做文章,在生态上下功夫,实现了生态效益、经济效益、社会效益的同步提升。实践充分证明,绿水青山

既是自然财富、生态财富,又是社会财富、经济财富。保护生态环境就是保护自然价值和增值自然资本,就是保护经济社会发展潜力和后劲。

思路决定出路。习近平总书记强调:“绿水青山和金山银山决不是对立的,关键在人,关键在思路。”让绿水青山充分发挥经济社会效益,关键是要树立正确的发展思路,因地制宜选择好发展产业。在内蒙古大兴安岭的北岸林场,林业工人在护林的同时,围绕“林”字做活“绿文章”,发展森林旅游,实现了“不砍树照样能致富”;在山西右玉,林木绿化率从0.26%增至57%,不毛之地变成塞上绿洲,生态牧场、特色旅游鼓起村民“钱袋子”;在陕西延安,依托自然生态优势,“小苹果”形成大产业,助村民挑起“金扁担”……思路一变天地宽。生态保护和经济发展不是矛盾对立关系,积极探索绿水青山转化为金山银山的新路径,利用自然优势发展特色产业,因地制宜壮大“美丽经济”,就能创造更多“点绿成金”的新奇迹。

转化往往需要“催化剂”。生态产品多数属于公共产品,很多时候不能直接通过市场方式交换。探索完善生态产品价值实现机制和生态保

护补偿制度,尤为必要。福建省三明市将乐县高唐镇常口村,几千亩天然阔叶林如同绿色海洋。村民不砍一棵树,靠卖碳票挣到10多万元。这样的“美事”,源于当地林业碳票制度释放的红利。借助碳票,生态公益林可折算成碳减排量进行交易,给林木所有权人带来“真金白银”,让当地人守护绿水青山的决心更坚定,获得感更充实。完善制度、加强引导,形成保护者受益、使用者付费、破坏者赔偿的利益导向机制,绿水青山的颜值必将更高,金山银山的成色定能更足。

今天的中国,绿水青山就是金山银山的理念深入人心,经济高质量发展和生态环境高水平保护协同推进,走出了一条生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路。路子选对了就要持续走下去。把绿水青山建得更美,把金山银山做得更大,这是“让人民群众在绿水青山中共享自然之美、生命之美、生活之美”的题中应有之义,也是让良好生态环境“成为经济社会持续健康发展的支撑点”的必然要求。

人民观点

# 面对各类自然灾害 我们应该如何防范和处置

## (一)

### 地震来临 如何避险?

#### 室内避险



就近躲避,躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下面或旁边。

远离窗户、镜子、炉灶、煤气管道和家用电器等。

低头,用手或者其他东西护住头部和颈部。



PS:就地避险的前提是实在来不及出楼或确认楼不会倒塌,震后要迅速撤离到安全的地方。

#### 室外避险

远离烟囱、水塔、高树、立交桥、高压线、路灯、广告牌等。



#### 被压埋后怎么办?

保持冷静,保存体力。

尽量挪开脸前、胸前的杂物,清除口、鼻附近的灰土,保持呼吸通畅。

设法避开身体上方不结实的危险物,并利用砖石、木棍等支撑残垣断壁,保障生存空间。

不要随便动用室内设施,包括电源、水源等,也不要使用明火。

注意户外的动静,伺机呼救,如敲击物体等。

(来源:央视新闻)

# 近视:防胜于控 控重于治

原稿:张云河 王者

## 卫生与健康

对于近视问题,青少年及家长、学校、社会各方面都非常关注。近视该如何预防?一旦近视如何控制和治理?还可以通过哪些方式降低青少年近视率?带着这些问题,本报记者采访了多位专家。

### 有效预防——建立视力健康档案 减少电子产品使用

“对于近视问题,很长一段时间以来,很多家长认为孩子近视戴眼镜就行。但近视问题,防胜于控,控重于治。”陕西省保健学会健康卫生专委会主委肖延凤说,“可以根据眼健康程度对青少年进行分类精准指导。要为学生建立视力档案记录,在每个学期都要进行1次视力监测,划分高度近视、低度近视、不近视、度数增长快人群,分类后区别管理指导。”

同样建立视力档案,提前干预的,还有广西壮族自治区南宁市青秀区。“左眼4.8,右眼4.7。系统显示:裸眼视力下降,屈光不正筛查阳性。建议到医疗机构接受检查,明确诊断及采取相应措施。”青秀区市民李莉登录学生视力监测家校信息共享平台后,看到了孩子的视力信息。“接下来我要多关心她的视力变化,以身作则,教她好好健康用眼。”李莉说。

广西大学公共管理学院劳动与社会保障系主任周文栋认为,各中小幼儿园应该及时更新青少年视力健康

档案,如果在早期可以发现孩子们近视的倾向或趋势,就能及时制订干预措施,特别是控制高度近视的发生与发展。2020年6月,郑州市中小学生学习保健站搭建郑州市儿童青少年视力健康风险监测与管理平台,为每一位在校学生建立电子视力档案,确保一人一档。

郑州大学附属郑州中心医院副主任医师李海威建议,“家长要创造条件为青少年营造良好的用眼环境,身体力行引导他们养成良好的用眼习惯,控制和减少电子产品的使用频率,单次使用电子产品时长不宜超过15分钟,一天最好不要超过1个小时。同时,家长应带领青少年儿童积极参加户外运动和体育运动,防止远视储备量过早过快消耗。”

### 动态监测近视发展 不同阶段精准干预

“青少年时期,眼轴随着眼球不断长大持续拉长,因此,近视一旦形成很难逆转,一般情况下,佩戴眼镜后近视度数仍然会不断提高。”河南省人民医院眼科副主任医师董建说,“近视后,要每半年至一年到医院复查视力、眼轴和屈光情况,动态了解近视进展情况,及时给予干预控制措施。”

陕西省眼科医院视光中心主任叶璐建议家长从孩子出生起为其进行视觉筛查,建立视觉档案,尤其是有高度近视家族史的。“另外,也要加强视光从业者的管理与培训,其中包括地市级医院、乡镇医院、视光诊所的视光从业,甚至是眼镜店的配镜员等。这些基层视光从业人员的验光技术、双眼视检查、近视防控手段与诊疗规范,都

需要规范、统一,并及时更新。”

揉按耳穴,贴上中药,广西中医药大学第一附属医院眼科主任医师吴西正在为近视的小学生进行耳穴压豆治疗。“耳朵上热乎乎的,很舒服。”小学生乐乐说。“要让得了近视的孩子度数慢发展甚至不发展,精准治疗是关键。”吴西西认为,分级管理,科学矫治,在防控青少年近视中发挥重要作用。

在长期临床实践中,吴西西发现,将诊疗关口前移是延缓学生近视高发、低龄化的重要手段。“孩子们一旦得近视,度数往往发展得比较快,必须以重视。学龄前儿童每隔3个月到半年;中小学生在每隔半年到一年,最好去医疗机构复查视力,一旦下降,要马上查找原因,选择有效的治疗方法。”吴西西强调,“治疗过程是一场系统的持久战,随诊和控制视频观看时间、避免剧烈运动、均衡饮食吃新鲜蔬菜、每天户外活动、多远眺等结合起来,才有更好的效果。”

覃建告诉记者,“青少年过度用眼后如果出现视力模糊、眼疼等症状,家长应当科学应对,带领孩子到正规的医疗机构就诊,必要时进行散瞳验光,获取准确最佳矫正视力及屈光状态,实施对症治疗。散瞳验光后若发现屈光不正,再为孩子佩戴合适的眼镜矫正近视,避免近视度数迅速加深。切不可盲目带领孩子到眼镜店随意配一副眼镜,一戴了之,进而危害孩子眼睛视力,损害双眼。”

### 统筹配合——加强近视防控宣传 普及爱眼护眼知识

“如何预防近视”沐浴阳光 从我做起”,广西柳州市塘湾路小学的文化

长廊中,一块块展板引人注目。这里还有一间特殊教室——“亮晶晶专家工作室”,摆放着一台电脑验光仪和一台眼压计。

“我们邀请柳州市工人医院眼科和急诊科医生走进学校,担任工作室专家成员,开展专题讲座和坐诊等活动。针对不同年级学生的视力情况,提供个性化近视防控健康宣教,深受学生喜爱。”校长冯玮说,“学校还开展了以爱眼护眼为主题的班会会和家长会,向家长学生开展视力健康教育。”

郑州市中小学校和校外培训机构开展“爱眼护眼”知识宣传,普及爱眼护眼知识。“3月9日近视防控宣传月”“6月6日全国爱眼日”等开展近视防控知识宣传活动的良好契机。“郑州市中小学生学习保健站站长杨俊芬说。

陕西省健康促进与教育协会理事张乐认为,降低青少年儿童的近视发生率需要校、医、家三方协作联动。其中,学校是近视防控的主阵地,应承担起主体责任。一方面,学校应当在硬件上改善学习环境,比如改善教学照明环境、科学调整桌椅高度等,为学生提供良好用眼环境。另一方面,学校除了减少校外作业,保证体育运动和户外活动时间外,还应限定电子化教学时长,严格落实学生健康体检制度和每学期两次视力监测制度,及时发现学生眼健康问题。“还要完善校内视力健康管理,配备专兼职眼保健教师,培训老师和保健医生对近视学生的健康教育能力。社会眼健康科普也要跟进,个人、家长和学校都应加强护眼意识和护眼知识,卫生部门、医疗机构、医学专家与学校、社区要开展深入协作。”张乐说。(来源:人民日报)

# 认真学习贯彻落实习近平总书记重要指示精神 努力建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏

(上接第一版A)要深入学习贯彻习近平总书记关于“人民幸福是最大的幸福,发展是实现人民幸福的关键”的重要指示,坚持以人民为中心的发展思想,把群众身边的小事当作各级党委、政府的大事来抓,持续巩固拓展脱贫攻坚成果,全面推进乡村振兴,深入推进“十大民生工程”,努力让各族群众过上更加幸福美好的生活。要深入学习贯彻习近平总书记关于“完整、准确、全面贯彻新发展理念”的重要指示,各级领导干部要不断深入学习贯彻新发展理念的能力和水平,更好地把新发展理念贯穿到经济社会发展全过程各领域,真正让新发展理念成为决策前提、行动自觉、价值体现。要深入学习贯彻习近平总书记关于“加快推动高质量发展”的重要指示,坚持稳中求进工作总基调,按照“三个赋予一个有利于”的总要求,持续深化改革开放,加快培植清洁能源、数字经济、通用航空等战略性新兴产业,着力扩大有效投资,加大招商引资力度,加快走出一条符合西藏实际的高质量发展之路。要深入学习贯彻习

近平总书记关于“努力建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏”的重要指示,聚焦“四件大事”聚力“四个创建”,坚持求真务实,勇于担当作为,切实把党中央决策部署转化为推动西藏长治久安和高质量发展的具体行动和实际成效。

王君正强调,各级各部门要牢固树立“一盘棋”思想,加强组织领导,压实工作责任,确保习近平总书记重要指示精神落地生根、开花结果。整合媒体资源,大力宣传习近平总书记重要指示精神,大力宣传习近平总书记对西藏工作的高度重视、对各族群众的关心关怀,进一步营造良好舆论氛围。结合主题教育,深入实际调查研究,扑下身子、沉到一线,运用党的创新理论研究新情况、解决新问题,探索新机制,形成促进高质量发展的强大合力。改进作风狠抓落实,坚决防止形式主义、官僚主义,以钉钉子精神抓好工作落实。

会议听取了自治区党政代表团赴河北、山东、四川学习考察情况通报。

王君正指出,近年来,各省市党委全面贯彻习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略,扎实做好对口支援工作,深入推进交流合作,为促进西藏长治久安和高质量发展作出了重要贡献。此次学习考察,主题鲜明、重点突出,进一步加深了对习近平新时代中国特色社会主义思想的深刻理解和把握,感受了河北、山东、四川经济社会发展的良好风貌,进一步坚定了全面贯彻习近平总书记对西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略的信心决心,增强了做好西藏工作的责任感使命感紧迫感。全区各级各部门要胸怀“两个大局”、心系“国之大者”,自觉把西藏高质量发展置于党和国家工作全局,积极融入国内国际双循环和全国统一大市场,解放思想、更新观念,优势互补、扬长避短,创造性开展工作。要转变工作作风,狠抓工作落实,不断改进和提升工作水平,切实把学习考察成果转化成为发展思路、务实举措、过硬作风,努力推进西藏长治久安和高质量发展。

会议听取了2022年川藏铁路建设工作情况汇报,研究审议了川藏铁路建设2023年工作要点。王君正强调,全区各级各部门要强化大局意识,紧紧围绕目标任务,统筹做好川藏铁路建设各项工作,加强工程建设管理,健全完善现代化建设管理体系,加大技术攻关创新力度,加强生态环境保护;聚焦沿线发展,深化路地合作,积极吸纳群众转移就业,引导大学生创新创业,培养建设运营人才,发展富民产业;强化沟通协调,形成工作合力,确保把川藏铁路建设成为精品工程、安全工程、绿色工程、创新工程、廉洁工程。

会议研究审议了吉隆边境经济合作区的建设方案。王君正强调,要更新发展观念,坚持统筹兼顾、多规合一,优化功能布局,强化资金、土地、人才等要素保障,完善基础设施配套,努力把边境经济合作区建设成为集聚资源、承接项目、发展口岸特色经济的高水平开放平台,助力高原经济高质量发展。会议还研究了其他事项。

(上接第一版B)必须准备经受风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验。坚定文化自信自强,担负起新的文化使命,赓续历史文脉,谱写当代华章,才能不断增强实现中华民族伟大复兴的精神力量。

习近平强调,要坚定文化自信,担当使命、奋发有为,共同努力创造属于我们这个时代的新文化,建设中华民族现代文明。“肩负新使命、奋进新征程,我们要把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来,全面落实党的二十大关于宣传思想文化工作的各项战略部署,以更加坚定的信念、更加务实的作风、更加有力的举措,扎实推进中华民族现代文明和社会主义文化强国建设。要坚定文化自信,坚持中国特色社会主义文化发展道路,深刻认识中华文明具有突出的连续性、突出的创新性、突出的统一性、突出的包容性、突出的和平性,立足中华民族伟大历史实践和当代实践,用中国道理总结好中国经验,把中国经验提升为中国理论。

(上接第一版C)小孩也顺利出生了,住院期间支付的钱还可以报销,非常感谢党和国家的好政策。”洛桑旦增说。

近年来,浪卡子县全面实现基本医疗保险、大病保险、医疗救助三重政策“一站式”即时结算。全县卫生人才队伍整体素质不断得到提高,医疗技术能力与质量水平实现双提升。特别是在2015年医疗人才“组团式”援藏医疗开始以来,通过持续不断的医疗人才接力,为浪卡子县打造一支高水平的医疗队伍。

安徽省援藏医生、浪卡子县卫生服务中心副主任施传辉说:“自2022年进藏以来,我们与县人民医院的医生共同开展了十余例的一级、二级外科手术,还通过传帮带,利用自己的专科

要增强文化自觉,深刻理解把马克思主义基本原理同中国具体实际、同中华优秀传统文化相结合的重大意义,围绕铸魂、聚民心、育新人、兴文化、展形象建设社会主义文化强国,发展面向现代化、面向世界、面向未来的,民族的、科学的、大众的社会主义文化,不断提升国家文化软实力和中华文化影响力。

当代中国,江山壮丽,人民豪迈,前程远大。吸吮着五千多年中华民族漫长奋斗积累的文化养分,我们坚持走自己的路,具有无比广阔的时代舞台,具有无比深厚的历史底蕴,具有无比强大的前进动力。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,以只争朝夕、奋发有为的奋斗姿态更好担负起新的文化使命,以守正创新的正气和锐气努力建设中华民族现代文明,不断铸就中华文化新辉煌、谱写民族复兴新华章。

优势,培养了一批专业人才。”在施传辉的带领下,他的徒弟强巴桑杰的医疗技术水平得到了质的提升。强巴桑杰说:“近年来,在援藏专家的指导下,我们医院医生们共同完成了腹腔镜胆囊切除、消化道穿孔修补、疝气修补、剖宫产、肌腱吻合术、白内障摘除人工晶体植入等多种手术,让人民群众不出县就得到了优质医疗服务。”

浪卡子县卫生服务中心主任、县人民医院院长王立群说:“下一步,我们将坚持人才兴院、人才强院理念,坚持全面提高和重点培养相结合,充分调动医务人员的积极性,为医院发展提供强有力的人才保障,奋力推进浪卡子县卫生健康事业高质量发展。”