

实现由被动应对到主动作为的重大转变

——生态文明建设从理论到实践的历史性转折性全局性变化③

生态文明建设，是一场涉及生产方式、生活方式和价值观念的深刻变革。观念的转变是前提，也是最根本、最深刻的

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。由被动应对到主动作为，也是发展方式、发展模式的“绿色升级”

不久前，安徽、浙江两省签署《共同建设新安江—千岛湖生态保护补偿样板区协议》，推动单一的资金激励补偿升级为涵盖水质保护、上下游产业及人才合作等的综合补偿。近年来，从出台建立长江、黄河全流域横向补偿机制的实施方案，到制定洞庭湖、鄱阳湖、太湖流域生态保护补偿的指导意见，生态保护补偿制度日益完善，有效调动各方积极性，成为我国生态文明建设更加积极主动、有力有效的生动缩影。

生态兴则文明兴，生态文明建设是关系中华民族永续发展的根本大计。在全国生态环境保护大会上，习

近平总书记以“四个重大转变”深刻总结新时代以来我国生态文明建设从理论到实践发生的历史性、转折性、全局性变化，强调“坚持转变观念、压实责任，不断增强全党全国推进生态文明建设的自觉性主动性，实现由被动应对到主动作为的重大转变”。

生态文明建设，是一场涉及生产方式、生活方式和价值观念的深刻变革。观念的转变是前提，也是最根本、最深刻的。曾经，各类环境污染高发，成为民生之患、发展之痛。痛定思痛，那种先污染后治理、先破坏后修复的陈旧观念，那些认为“环境代价还是得付”的错误认识，都必须被纠正。长江，中华民族的母亲河，一度化工围江、生态退化，生物完整性指数到了最差的“无鱼”等级，“长江病了，而且病得不轻”。如今，沿江省份治污、治岸、禁渔，共抓大保护、不搞大开发，护航“一江碧水向东流”。新时代以来，我们坚决摒弃西方国家“先污染、后治理”的现代化老路，坚定不移走生态优先、绿色发展之路，实现由被动应对到主动作为的重大转变。

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。由被动应对到主动作为，也是发展方式、发展模式的“绿色升级”。习近平总书记强调：“各级领导干部对保护生态环境务必坚定信念，坚决摒弃损害甚至破坏生态环境的发展模式和做法，决不能再以牺牲生态环境为代价换取一时一地的经济增长。”当年太湖暴发“蓝藻危机”，经过铁腕治污、科学治理，在流域经济增长接近翻两番、人口增加近2000万的背景下，太湖湖体富营养化趋势得到有效遏制、河网水环境质量显著提高，“水边芦苇青”“湖是碧玉杯”的美景正在逐渐恢复。高质量发展和高水平保护相辅相成、相得益彰，“绿水青山就是金山银山”是生态共识更是行动指南，让绿色成为新时代的鲜明底色，绿色发展成为中国现代化的显著特征。

众力并则万钧举，人心齐则泰山移。生态文明是人民群众共同参与、共同建设、共同享有的事业。在内蒙古大兴安岭，1.6万林业工人由“砍树人”转变为“看树人”。从曾经的“油锯一响，黄金万两”，到现在“不砍一棵树，照样能致富”，正是因为尝到了甜头，越来越多人加入护林、育林、造

林行列。如今，随着新时代生态文明实践的深入推进，垃圾分类、绿色出行、低碳生活等日渐成为新风尚，“每个人都是生态环境的保护者、建设者、受益者”的理念深入人心，不仅夯实了生态文明建设的坚实基础，也为推动经济社会发展绿色化、低碳化注入澎湃动能。事实证明，把建设美丽中国转化为全体人民自觉行动，就能激发生态文明建设的内生动力。

生态文明建设功在当代、利在千秋。党的二十大报告提出：“中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化”“必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，站在人与自然和谐共生的高度谋划发展”。眺望前方的奋进路，深入贯彻习近平生态文明思想，以更高站位、更宽视野、更大力度来谋划和推进新征程生态环境保护工作，坚决扛起美丽中国建设的政治责任，我们一定能牢牢掌握生态文明建设的历史主动，让中华大地蓝天永驻、青山常在、绿水长流。



人民观点

科学运动，为健康加“骨”劲儿

李广翼 张长青



卫生与健康

大家都知道运动有很多好处，比如增强肌肉力量和耐力、降低心脏病和中风等风险，还有预防肥胖的功效。但是，对于运动在塑造和保持健康骨骼中的重要性，人们可能了解得较少。

自然衰老、某些疾病和药物使用会导致骨骼变得脆弱，进而引发骨质疏松症。通常在绝经后的女性和老年男性中较为常见。骨质疏松症会增加骨折的风险，进而影响活动能力，降低生活质量。与此同时，随着年龄的增长，我们的肌肉逐渐减少，也被称为“肌减少症”。患有骨质疏松或肌减少症的人更容易跌倒，也更易发生“脆性骨折”。体育锻炼通常与骨骼健康密切相关，运动时施加在骨骼上的重量会使骨骼承受压力，从而激活形成新骨组织的信号，使得骨骼变得更加坚固和致密。当然，这种骨骼的改善需要良好的营养，尤其是充足的钙和维生素D。此外，运动还有助于提高平衡和协调能力，进而减少跌倒及骨折的风险。

运动有很多种类和形式，但对强健骨骼来说，最有效的是负重和力量训练两种运动。不同的运动方式对不同部位的骨骼有着截然不同的影响。举例来说，步行可以增强腿部和脊柱的骨骼强度，但却不能增强手腕的骨

骼强度。而姿势伸展就有助于预防或减少许多老年人出现驼背的情况。选择适合自己的运动方式，并注意正确的姿势和动作，将有助于保护骨骼健康。

比如负重运动，就是一种让骨骼和肌肉对抗地心引力的运动形式，通过增加骨骼承受的压力，有助于促进新骨形成，从而防止骨质流失并强化骨骼。类似这样的运动还有很多，例如快步走、远足、跑步、跳舞、跳绳、小球类运动（如网球、羽毛球、乒乓球等）、团队运动（如篮球、足球、排球等）以及爬楼梯等。特别是慢跑和跳绳等具有较大冲击力的活动，更有助于增加骨骼承受的应力、强化骨骼。要注意的是，对于身体虚弱或已被诊断为骨质疏松的人来说，选择适合的体育活动时间尤为重要，建议向医生咨询以了解最适合他们的运动方式，确保在保护骨骼的同时不会给身体带来过度负担。个性化的运动计划比如运动处方，可以帮助这些人获得最大的益处，同时确保安全性和有效性。

在力量训练中，施加的阻力可以调动身体的协调力、锻炼肌肉。虽然力量训练主要在于增加肌肉量，但也会对骨骼施加压力，从而提高骨强度。常见的力量训练方式包括使用举重机、进行自由举重以及利用自身体重进行的练习（例如俯卧撑）。弹力带也可以用来增加练习时的阻力。力量训练的一般原则是每周至少进行两次锻炼，针对每个主要肌群进行训练，并确保在两次力量训练之

间有足够的休息时间，通常是一整天。这样的安排有助于肌肉得到充分的恢复和增长。

瑜伽和太极拳等非冲击性运动对于强化骨骼来说效果一般，但在提高柔韧性和平衡性方面有很好的优势。游泳、骑自行车等非负重运动不能直接增加骨密度，但却是增强肌肉以及心肺功能的绝佳选择。如果由于肌肉骨骼健康状况不能进行负重运动，这些非负重运动是很好的替代选择。

一般来说，有效的骨骼健康训练计划是每周进行3天以上、每次持续30分钟的负重活动。这30分钟的运动可以以一次性完成，也可以分成较短的时间间隔。每天3次、每次10分钟的快步走也是一个很好的入门方式。为了保持训练的功力，可以选择自己喜欢的运动方式。

对于严重骨质疏松症的患者，应避免用手臂举重物，以免压力对脊柱造成伤害。俯身系鞋带、扫地、拖地等动作可能增加脊柱骨折的风险，建议保持良好的脊柱姿势，避免脊柱过度负重的动作，比如固定自行车和划船机运动，以及接触性运动就不太适合。可以选择室内散步、室内爬楼梯或原地踏步，这也是很好的负重运动。要真正受益于运动，还需加入柔韧性和平衡训练，并以伸展运动结束。这是因为，增加身体柔韧性有助于提高活动能力，降低受伤风险，同时也有助于放松精神。

运动后如何通过饮食促进骨骼健

康？钙质有助于骨骼形成，而维生素D是帮助肠道吸收钙的必要条件。摄入足够的钙质和维生素D，结合适量的日光暴露，对于维持骨骼健康至关重要。富含钙质的食物包括乳制品（牛奶）、豆类（豆腐、黄豆）、坚果（杏仁、核桃）、鱼类（鲑鱼、鳕鱼）等。富含维生素D的食物则包括鱼肝油、鱼类（鲑鱼、金枪鱼）、鸡蛋、肝脏和维生素D强化的牛奶或橙汁等。如果饮食无法获得足够的钙质和维生素D，可以考虑服用医生建议的补充剂。

如今，咖啡、茶、软饮料和能量饮料等已成为人们日常生活的“标配”。它们当中都含有咖啡因，其作用机制表明，过量摄入可能造成骨质流失。但相关研究显示，对于摄入足够钙的健康人群而言，咖啡因对骨骼健康的影响微乎其微。对老年人，骨质疏松患者而言，咖啡因可能会对骨骼健康产生更显著的负面影响。在这些情况下，建议适量摄取咖啡因，并确保摄入足够的钙质，以保持骨骼健康。

运动对骨骼健康十分重要，对青少年可明显增强骨质，对成年人则有保护骨骼的作用。然而，它只是预防骨质流失和降低骨折风险的整体计划中的一个要素。了解个人患骨质疏松症的风险，如遗传因素和家族史、及早预防；均衡补充富含钙质的饮食、充足的维生素D；养成健康的生活方式，避免过度饮酒和使用尼古丁等，这些也是终生骨骼健康的重要因素。

（来源：人民网）

上半年全区一产增加值完成51.5亿元

（上接第一版A）力争在2023年归集形成比较清晰健全的现代种业发展基础脉络和完善齐全的核心阵列，接续推进15万亩青稞良种繁育基地、6座自治区级以上牦牛、藏羊良种场（保种场）建设，确保2023年青稞良种覆盖率达到93%以上、牲畜良种覆盖率达到46%以上。

抓装备。做好春耕春播农业机械化服务，狠抓装备供应、技术培训、作业用油、安全生产等服务保障。春耕春播期间，全区主要粮食作物（青稞）实现机械化耕整地面积158.3万亩，机械化播种面积136.4万亩；深入实施农机购置与应用补贴政策，中央及自治区财政累计下达农机购置与应用补贴资金14500万元。截至7月底，已使用补贴资金5748.5万元，补贴机具14831台(套)，受益农户10885户；“高原农牧业全程机械化科研基地”项目立项实施，落实资金2413万元。

抓出栏。提前下达2023年草原生态保护补助奖励资金34.2亿元，印发《关于调整〈西藏自治区第三轮草原生态保护补助奖励政策实施方案〉(2021—2025年)》相关政策

和草原平衡奖励、限高保底标准；印发《关于优化完善〈西藏自治区牲畜出售补贴资金兑现实施方案〉相关政策和标准的通知》，从差异化补贴标准、简化兑现程序等方面完善优化牲畜出售补贴政策。2023年上半年畜出栏114.4万头只、同比增长8.9%，肉蛋奶产量19.32万吨，同比增长16.5%。

抓粮食。进一步深化化肥流通体制改革，加大惠农政策落实力度；2023年，全区已落实耕地地力保护补贴1.75亿元、实际种粮农民一次性补贴1575万元，自治区累计安排3.15亿元支持粮食生产；全区共落实粮食播种面积289万亩，超出国家下达任务8.2万亩。

抓“菜篮子”。持续加大蔬菜生产基础设施建设力度，安排资金3419万元支持开展老旧大棚升级及蔬菜设施新建；出台《盘活闲置蔬菜设施 大力提升蔬菜稳产保供能力的实施方案》，上半年共排查闲置蔬菜设施面积1870.05亩，已完成1632.66亩闲置大棚恢复利用工作；截至7月20日，全区累计种植蔬菜面积37.84万亩，蔬菜产量达到26.04万吨。

购食品保质期内霉变生虫 谁来担责

张雪莎

以案释法

网购的食品在保质期内霉变生虫，委托生产方是否应承担赔偿责任？近日，北京互联网法院审结了一起产品责任纠纷案，认为某网店作为委托生产方应承担生产者的质量安全责任，判决其退还消费者货款并支付1000元惩罚性赔偿。

2021年10月8日，张先生在某网店购买了低糖黑芝麻丸和红豆薏米丸（以下简称“涉案食品”），第二天便收到了货品。同年11月6日，张先生在食用涉案食品时，发现食品明显变质，黑色丸状食品的表面附着一层白色毛状霉菌，表面散布有疑似虫卵样黑色颗粒物，并有长约2cm的活体蠕动蛆虫2只。另一袋食品表面外观状态与前述食品类似，并有活体蠕动蛆虫1只。涉案食品尚在保质期内，张先生与网店交涉无果后，将其起诉至法院，请求判令其退还货款并支付赔偿金1000元。

被告某网店辩称，其仅为涉案食品销售方，并提供相关证据证明其销售的涉案食品符合食品安全法等相关规定。同时，涉案食品外包装注明被告为委托企业，实际生产企业为案外人某公司。被告还提供了包括案外人的营业执照、食品生产许可证、食品生产许可品种明细表、食品安全管理体系认证证书等。

北京互联网法院审理认为，某网店应对涉案食品承担生产者的质量安全责任。在案证据显示，涉案食品包装上明确标注了生产企业及被告系委托企业的信息，被告提供的营业执照中经营范围内明确记载被告可从事食品的生产、经营活动及保健品生产、销售活动。

法院认为，食品委托生产实质上是一种民事委托行为，依照民法典规定，代理人在代理权限内，以被代理人名义实施的民事法律行为，对被代理人发生效力。食品安全法实施条例规定，食品、食品添加剂生产经营者委托生产食品、食品添加剂的，应当委托取得食品生产许可、食品添加剂生产许可的生产者生产，并对其生产行为进行监督，对委托生产的食品、食品添加剂的安全负责。受托方应当依照法律、法规、食品安全标准以及合同约定进行生产，对生产行为负责，并接受委托方的监督。因此，本案被告作为委托生产方，应对涉案食品承担生产者的质量安全责任。同时，我国食品安全法规定，禁止生产经营腐败变质、油脂酸败、霉变生虫、污秽不洁、混有异

物、掺假掺杂或者感官性状异常的食品、食品添加剂。

本案中，原告提交了涉案食品霉变生虫的照片及视频证据，可以证实被告销售了霉变食品。被告作为涉案食品的销售者与法律层面上的生产者，不仅要确保食品符合食品安全标准，还有义务通过定期检查、及时清理等方式保证食品在销售时符合食品安全标准。现有证据足以证明原告所购买的食品在保质期内已经出现严重质量问题，而且原告在发现存在蛆虫问题的食品之前已经食用过涉案食品，会给原告带来一定的心理冲击。被告对于涉案食品质量安全应承担生产者及销售者的法律责任，判决被告向原告退还货款并支付惩罚性赔偿1000元。目前该案判决已生效。

委托生产方应承担生产者责任

本案主审法官封瑜庭后表示，根据我国食品安全法规定，消费者因不符合食品安全标准的食品受到损害的，可以向经营者要求赔偿损失，也可以向生产者要求赔偿损失。接到消费者赔偿要求的生产经营者，应当实行首负责任制，先行赔付，不得推诿；属于生产者责任的，经营者赔偿后有权向生产者追偿；属于经营者责任的，生产者赔偿后有权向经营者追偿；生产不符合食品安全标准的食品或者经营明知是不符合食品安全标准的食品，消费者除要求赔偿损失外，还可以向生产者或者经营者要求支付价款十倍或者损失三倍的赔偿金；增加赔偿的金额不足一万元的，为一万元。

封瑜介绍，在食品、保健品、化妆品领域，委托加工和代加工情况并不罕见，委托企业对消费者仍应承担生产者责任，食品生产和销售者对于食品安全所负的法律責任并不会因网络销售形式得以减轻。本案通过对于生产、销售不符合食品安全标准的、霉变生虫食品的行为作出否定性评价并予以处罚，在敦促网络平台内经营者认真履行食品安全责任、保护消费者权益、规范平台内经营者销售行为等方面具有一定的警示作用及积极意义。

法官提醒广大消费者，若发现网购食品存在食品安全问题，应注意留存相关证据，如购物订单、支付凭据、问题食品的相关视频照片等，若有条件也可保存好证据原物，与商家协商沟通。若通过协商未能解决问题，可以留存与商家的聊天记录，向电商平台、行政机关投诉举报或向法院提起诉讼，维护自身的合法权益。维权须以合法合理为限度，如果无中生有、恶意索赔，也将承担相应的法律责任。

（来源：中国普法微信公众号）

许成仓主持召开市委常委会(扩大)会议

（上接第一版C）确保党中央、区党委决策部署落实落地。要始终牢记耕地是粮食安全的根本保障，坚持耕地保护和土地开发并重，坚决遏制耕地“非粮化”“非农化”问题，寸土不让，坚决守住永久基本农田面积红线。要提高土地质量。加大高标准农田建设力度，高质量、严要求推进高标准农田建设，逐步将现有基本农田全部建设为高标准农田。要落实耕地保护党政同责要求，涉及粮食安全工作的相关部门要切实负起责任，加强统筹协调，加大小水库、小水塘等农业水利基础设施建设力度，充分调动农民种粮积极性。

许成仓强调，要深入学习王沪宁

（上接第一版D）要加强机构编制工作的领导。坚持党管机构编制原则，充分发挥市委机构编制委员会议事协调机构作用，在加强和规范机构编制日常管理的同时，将机构编制工作情况、纪律要求执行情况

主席在西藏调研时的讲话精神，深刻领会“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”，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，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，紧扣铸牢中华民族共同体意识这一主线，抓好“四件大事”，坚持把维护稳定作为第一位的工作任务，持续做好民族宗教工作，把改善民生、凝聚人心作为经济社会发展出发点和落脚点，着力打造生态文明高地，增强边境地区发展能力，推动长治久安和高质量发展走在全区前列。

会议还研究了其他事项。

声明

注销登记。作为机动车所有人，郑重承诺灭失情况真实，自愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。

2023年8月4日

布琼（身份证号码：542221197502071514）名下藏CB5257 机动车(小型货车)已经报废解体(损毁、灭失)，现特申请办理

（上接第一版B）那曲市安多县公安局交警大队将打造恶劣天气“避风港”、服务群众“便民厅”、“青藏公路“雷达站”作为推进改进作风狠抓落实工作的生动体现。

在那曲市色尼区林廓社区便民服务中心，“电费缴纳”“民生服务”等7个窗口格外醒目，群众有序排队办事，工作人员热情接待。“只要3分钟，电费就缴上了，真方便！”一位居民办完业务时说。

……

从周密部署到监督检查，从规范设置到便捷为民，从繁杂程序到简洁办事……两年来，西藏时刻绷紧作风建设这根弦，从细处入手，向实处着力，以改进作风小切口撬动管党治党大格局，不断凝聚以党建引领干事创业的强大力量。

践行宗旨 增进各族群众民生福祉

2021年7月，习近平总书记在西藏视察时强调，要坚持以人民为中心的发展思想，推动巩固拓展脱贫攻坚成果同全面推进乡村振兴有效衔接，更加聚焦群众普遍关注的民生问题，办好就业、教育、社保、医疗、养老、托幼、住房等民生实事，一件一件抓落实，让各族群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

昔日的那曲市索县荣布镇，全是土坯房、泥洋路。短短几年时间，土坯房不见了，换成了统一风格的商住两

用房；泥洋路消失了，新建了宽阔平坦的柏油路。商店、餐馆、酒店林立，群众生活条件得到质的提升。

荣布镇党委副书记、镇长袁世清介绍，这几年，荣布镇以党建为引领，以“乡村振兴 那曲奋进”活动为抓手，依托国道317线的交通优势，大力推进特色小镇建设，全力打造具有民族特色的旅游小镇，已逐渐形成规模。

在荣布镇工作了20多年的吴远华，见证了这里的发展变化。“以前这里基础设施很差，到拉萨要3天时间，现在一天就能到拉萨。”谈起荣布镇的变化，吴远华感到非常自豪，如今，早已把自己当成荣布人了。

荣布镇的发展变化，只是我区不断筑牢基层党组织战斗堡垒、推动乡村振兴的一个缩影。

近年来，西藏各级党组织和广大党员干部抓住人民最关心、最直接、最现实的利益问题，大力传承弘扬伟大建党精神，把“主考场”摆到基层实践的“主战场”，因地制宜、科学谋划，发奋图强、乘势而上，不断提升群众的幸福感获得感安全感。

踔厉奋发勇担当，笃行不怠向未来。新时代新征程上，西藏广大党员干部将始终高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜，永葆共产党人的理想信念，始终践行伟大建党精神，为建设美丽幸福西藏、共圆伟大复兴梦想凝聚磅礴力量。

（来源：西藏日报）