

为世界经济的增长开辟了新空间

——共建“一带一路”倡议提出10周年回眸①

共建“一带一路”正在成为推动世界经济增长的重要引擎，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

肯尼亚有了第一条现代化铁路，马尔代夫有了第一座跨海大桥，白俄罗斯有了自己的轿车制造业，希腊比雷埃夫斯港重焕生机，塞尔维亚斯梅代雷沃钢厂再创辉煌，哈萨克斯坦的小麦卖到了东南亚，中老铁路让东南亚水果有了更便捷出口通道……世界经济版图上，没有哪个倡议能像共建“一带一路”这样，带来如此巨大的改变，凝聚如此广泛的民心。

2013年秋天，习近平主席在出访哈萨克斯坦和印度尼西亚时先后提出共建丝绸之路经济带和21世纪海上丝绸之路，共建“一带一路”倡议由此开启国际合作的崭新篇章。这个倡议的根本出发点和落脚点，就是探索远亲近邻共同发展的新办法，开拓造福各国、惠及世界的“幸福路”。数据显示，2013年到2022年，我国与共建国家双向投资累计超过2700亿美元；截至2022年底，我国企业在共建国家建设的境外经贸合作区为当地创造了42.1万个就业岗位。实践充分表明，共建“一带一路”正在成为推动世界经济增长的重要引擎，成为我

共建“一带一路”倡议提出10周年，朋友圈越来越大，好伙伴越来越多，合作质量越来越高，发展前景越来越好。事实证明，共建“一带一路”为世界经济增长开辟了新空间，为国际贸易和投资搭建了新平台，为完善全球经济治理拓展了新实践，为增进各国民生福祉作出了新贡献。从今天起，本报推出系列评论，梳理共建“一带一路”取得的实打实、沉甸甸的成就，推动共建“一带一路”高质量发展不断取得新成效。

——编者

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。

共建“一带一路”倡议突出发展视角，是合民心、顺潮流的好事。当今世界面临的各种难题，追根溯源都与发展鸿沟、发展赤字有关。全球范围看，发展领域仍面临巨大融资缺口，落实联合国2030年可持续发展议程任重道远。古丝绸之路沿线地区曾经是“流淌着牛奶与蜂蜜的地方”，如今“一带一路”建设紧紧抓住发展这个最大公约数，迄今已形成3000多个合作项目，打造了一个个“国家地标”“民生工程”“合作丰碑”，把各国人民对美好生活的梦想串联起来。共建“一带一路”倡议拉紧互联互通纽带，释放增长动力，实现市场对接，推动经济大融合、发展大联动、成果大共享，丰富了填补发展赤字、增进各国民生福祉的现实路径。

共建“一带一路”倡议旨在携手

打造开放合作平台，为各国合作发展提供新动力。交通基础设施项目为共建国家发展注入强劲动力，清洁、高效、质优的绿色能源项目点亮共建国家未来发展之路，减贫、农业技术、职业教育等民生领域一个个接地气的项目有效提高共建国家人民生活水平……十年光阴荏苒，各方积极推进政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通、民心相通，构建起全方位、复合型的互联互通伙伴关系。从中欧班列到西部陆海新通道，从中巴经济走廊到产业园区合作，一个辐射全球各大陆、连接世界各大洋的互利合作网已初步形成。“一带一路”开创了国际发展新模式，让更多国家和地区融入经济全球化，应潮流、得民心、惠民生、利天下。

义谓天下合宜之理，道谓天下通行之路。习近平主席强调：“‘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。”共建“一带一路”倡议之所以能为世界经济增长开

辟新空间、实现共同发展繁荣，一个重要原因就在于携手做大互利共赢的“蛋糕”，在国际社会共同愿景和普遍共识基础上，持续推进政策沟通对接以及务实合作。坚持共商共建共享原则，由各方平等协商、责任共担、共同受益；支持开放、廉洁、绿色发展，反对保护主义，努力建设风清气正、环境友好的新时代丝绸之路；践行高标准、惠民生、可持续理念，走经济、社会、环境协调发展之路……共建“一带一路”合作理念不断丰富，让各国互联互通更加有效，经济增长更加强劲，国际合作更加密切，人民生活更加美好。

在上海合作组织成员国元首理事会第二十三次会议上，习近平主席发表重要讲话指出：“今年是我提出‘一带一路’倡议10周年，中方将举办第三届‘一带一路’国际合作高峰论坛，欢迎各方参加论坛活动，共同把这条造福世界的幸福之路铺得更宽更远。”弘扬伙伴精神，不忘合作初心，引领高质量共建“一带一路”持续向前发展，必能铺就共同发展的康庄大道，绘就绿色发展的亮丽画卷，书写国家互利共赢、人民相知相亲、文明互学互鉴的丝路时代新篇章。



人民观点

腰带别勒太紧 当心伤了嗓子

李靖



卫生与健康

你是不是经常咽干、咽痛和嗓音沙哑，还伴随胸前疼痛或烧心，难道是咽炎犯了么？未必！还有可能是一种近年来耳鼻喉科医生比较关注的疾病——咽喉反流综合征。特别是这个病的高风险人群，更要注意调整饮食和生活方式，避免激发“反流”。

这个病常“伪装”成咽喉炎

咽喉反流综合征是指胃内容物异常反流至食管上括约肌以上的咽喉部而引起的一系列症状、体征和疾病的统称，患病率为10%至35%。

除了胃蛋白酶和胃酸以外，胃内容物还包括胆酸及胰酶。上述胃内容物经食管反流后能够刺激损伤咽、喉部黏膜，造成黏膜炎症、上皮增厚及分泌物黏稠，从而引起咽异物感、咽喉痰多、慢性清嗓、发音疲劳及声嘶等症状。

值得一提的是，绝大多数咽喉反流综合征的患者都会出现声音嘶哑的症状，因此大多前往耳鼻喉科门诊就诊，但由于该病病因特殊往往容易被误诊为普通咽喉炎。结果，抗生素、清

热法火类中成药没少吃，却并不对症，导致患者服药后仍然久治不愈，给生活和心理造成较大影响。

随着耳鼻喉科医师们近年来对咽喉反流综合征的认识不断加深，发现该病在临床上较为常见，50%以上的嗓音疾患与此有关。

不良作息习惯也能引起反流

从医学上来看，这种胃内容物反流导致咽喉病变的困扰，是由多种因素引起的。

疾病因素是引发反流的一大原因，比如阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征也很容易诱发反流，侵害咽喉健康；从生活和精神因素来看，饮食及作息习惯欠佳以及抑郁紧张等精神困扰也很容易引起反流。

另外，从解剖因素来看，咽喉部较为脆弱，抗酸能力较差。胃内容物反流至咽喉部位时，自然而然会对咽喉黏膜产生刺激与伤害。与之相应的，反流物质通过刺激食管迷走神经，在引发咳嗽严重损伤声带黏膜的同时，引起上食道括约肌的松弛反射，使反流入咽喉的胃内容物增多。

目前认为，咽喉反流综合征与以下疾病有关，包括慢性咽炎、慢性喉炎、喉部接触性肉芽肿、声门下狭窄、阵发性

喉痉挛、声带白斑、哮喘等多种疾病。特别是最近，该病还被怀疑是无烟酒接触史的喉癌患者的危险因素。

高风险人群有症状就医

咽喉反流综合征的高风险人群包括长期吸烟饮酒者，胃食管反流病、食管裂孔疝等患者，肥胖、习惯性呕吐者，进食高糖、高脂及刺激性食物者。当出现疾病相关症状并迁延不愈时，应尽早前往耳鼻喉科门诊接受专科评估和检查。

咽喉反流综合征的诊断依赖于患者的症状询问及内镜检查。与咽喉反流综合征最为密切的镜下表现包括：破裂、后联合区域充血、水肿及增生，声带及气管黏膜广泛水肿。

目前根据患者症状、喉镜检查喉部严重程度，学界已经制定了反流症状指数量表和反流检查计分量表。当反流症状指数量表大于13分、反流检查计分量表大于7分可认为异常。

咽喉反流综合征是一种涉及耳鼻喉科、呼吸科，以及胃肠病科的多种化表现的疾病。目前，对于该病的治疗争议颇大，尚无统一有效的治疗方案。现阶段推荐的治疗方案为抗反流治疗，包括行为治疗和药物治疗。

药物治疗的目的在于抑制胃酸分

泌及促进肠胃排空。药物包括质子泵抑制剂（奥美拉唑、泮多拉唑等）、H2受体阻滞剂（西咪替丁、法莫替丁）和肠动力药（莫沙比利）。质子泵抑制剂和肠动力药应在饭前半小时服用，而H2受体阻滞剂常在睡前服用。药物治疗应在3个月以上，一般需2至4周方能显效。

阻止反流须改掉四个习惯

行为治疗在于改变与反流有关的饮食及作息习惯，包括：

改变饮食习惯 戒烟、酒，减少摄入过多的高糖及高脂食物、酸性水果及浓茶、咖啡等刺激性食物。上述食物能够刺激胃酸分泌并增加胃内压，导致胃内容物反流。

调整进餐方式 以少食多餐为主，睡前2至3个小时需严格禁食，适当将头部抬高5至8厘米。卧位容易增加胃酸反流的几率，采取上述措施能够有效降低睡眠过程中胃酸分泌及胃内容物反流。

避免腰带过紧 腰带过紧易导致胃内压增高，促使胃内容物反流。

控制体重 增强锻炼，避免肥胖。肥胖可引起上气道狭窄，睡眠吸气时咽喉负压形成可导致胃内容物反流。

（来源：人民网）

幸福、边防更加稳固、边境更加安宁。

错那市深入推进“兴边富民”工程，大力发展林下产业、边境旅游等特色产业，在“土特产”上做文章，夯实边境地区发展基础。

隆子县进一步构建“人人是哨兵、户户是哨所、村村是堡垒、生产是执勤、放牧是巡逻”的大联防格局。

洛扎县总结推广“联村共建、抱团发展、飞地经济”经验，6个村集体经济实现年收入5万元以上。

浪卡子县普玛江塘乡以打造党建高地为契机，找准工作切入点、结合点，持续巩固提升“五共五固”工作成效。

村工作队入户调查摸底，全面掌握牲畜出栏情况，协助兽医积极帮助群众做好消毒、检疫证办理等工作，方便群众及时出栏，助力农牧民群众增收。

市农业局副局长巴桑卓嘎说：“下一步，我局将以市、县、乡、村、户五级储备模式，持续加大今冬明春牲畜饲料储备工作，以‘预防’为主，及时关注气象信息，做到早安排、早部署、早准备，同时，跟进牲畜出栏出售工作，持续做深做实群众思想工作，大力宣传党的惠民利民政策，多措并举切实提高农牧民群众经济收入。”

致沿街商户及居民的一封信

尊敬的泽当居民及沿街商户们：

为推进我市地下空间建设，统筹各类市政管线规划、建设和管理，解决反复开挖路面、架空线网密集、管线事故频发等问题，提高城市综合承载能力，我市正在实施山南市给水管网改造项目、山南市城区地下综合管网改造项目以及山南市雨污分流改造项目（一期）等三个市政基础设施建设项目，施工路段涉及：乃东路、泽当大道支线二、香曲东路、香曲西路、湖南路、英雄路、民族路、三湘大道、安徽大道等路段，工程实施完毕后，涉及改造路段的市政给水管网、电力通信管网以及排水管网的保障能力将大幅提升，有效解决道路积水内涝、各类电杆占用人行空间等问题，对道路两侧居民的生产、生活给予更好的市政基础设施保障。项目预计2024年1月底即可实现全线通车。

在改造过程中，我们将本着最小干扰、最短工期、最少扰民原则，尽全力采取措施减小施工影响，但由于工程本身非常复杂，对沿线市民工作、

生活和交通的影响不能完全避免：

1.施工过程中可能造成固定电话、互联网宽带、有线电视、自来水、生产生活用电暂时中断，如有发生请及时与相应部门联系；

2.道路改造根据施工时序可能实行分段封闭施工，对车辆通行、居民出行和沿线门店经营带来不便；

3.为确保工程如期完工，部分路段会实行夜间施工，妨碍大家的生活和休息；

4.改造工程需要开挖道路、运输渣土，会有一定的扬尘污染。

对此，真诚的希望广大市民给予谅解，并对工程建设予以支持。人民城市人民建，人民城市为人民，城市建设和管理需要全体市民共同担起责任。让我们携手并肩、齐心协力，为建设我们共同的美好家园、幸福生活贡献自己的一份力量。

再次衷心感谢您对我市城市建设事业的理解、支持、参与和奉献！

乃东区人民政府

山南市住房和城乡建设局

2023年10月25日

各路段联系电话	
路段	联系电话
乃东路、香曲东路	15289030814
英雄路、香曲西路	17791921647
泽当大道支线二、湖南路、三湘大道、安徽大道	13627692288

必知！森林防火攻略(二)

安全知识科普

关于“森林火灾”，你知道多少？什么是森林火灾？

森林火灾是一种突发性强、破坏性大、扑救极为困难的自然灾害，它

会给森林带来最有害、具有毁灭性的后果。森林火灾不只是烧毁成片的森林，伤害林内的动物，而且还降低森林的更新能力，引起土壤的贫瘠和破坏森林涵养水源的作用，甚至导致生态环境失去平衡。敬请关注森林火灾小知识。

（来源：湖南日报）



（上接第一版D）坚定维护党中央权威和集中统一领导，深刻领悟“两个确立”的决定性意义和实践要求。要站稳人民立场，坚守为民初心，准确把握人民立场是中国共产党根本政治立场，准确把握坚持人民至上是贯穿习近平新

时代中国特色社会主义思想的一条主线，准确把握人民满意不满意是评判主题教育成效的根本标准，把惠民生的事办实、暖民心的事办细、顺民意的事办好，让现代化建设成果更多更公平惠及各族人民。

（上接第一版A）子女才能健康成长，社会才能健康发展。做好妇女工作，不仅关系妇女自身发展，而且关系家庭和睦、社会和谐，关系国家发展、民族进步。要讲好家风故事，引导广大妇女发挥在弘扬中华民族传统美德、树立良好家风方面的独特作用，营造家庭文明新风尚。要积极培育新型婚育文化，加强对年轻人婚恋观、生育观、家庭观的引导，促进完善和落实生育支持政策，提高人口发展质量，积极应对人口老龄化。

习近平指出，保障妇女儿童合法权益、促进男女平等和妇女儿童全面发展，是中国式现代化的重要内容。各级妇联组织要主动作为，着力推动解决影响和侵害妇女儿童权益的突出问题。要关爱帮扶低收入妇女、老龄妇女、残疾妇女等困难妇女，配合有关部门做好流动儿童、留守儿童关爱服务。维护妇女儿童权益的工作要做在平常、抓在经常、落到基层。

习近平强调，妇联是党和政府联系妇女群众的桥梁纽带。要围绕保持和增强政治性、先进性、群众性，继续深化妇联组织改革，着力补短板、强弱项、打基础、增

（上接第一版C）更好发挥法治固根本、稳预期、利长远的关健作用，以良法促进发展、保障善治。要深入把握人大监督的政治定位、法律定位，聚焦党的重大决策部署、聚焦群众所思所盼所愿，依法履行监督职责，实行正确监督、有效监督、依法监督，把宪法法律赋予人大的监督权用好，更好发挥人大监督在党和国家监督体系中的重要作用。要立足实际，守正创新，

活力，全面加强妇联党的各项建设。要树立大抓基层的鲜明导向，深入调查研究，了解基层妇女所思所盼和妇女工作所急所需，推动资源和服务更多向基层倾斜。要加大大在新经济组织、新社会组织、新就业群体等新领域建立妇联组织的力度，实现全覆盖，走好网上群众路线，夯实党执政的妇女群众基础。要加强高素质专业化妇联干部队伍建设，不断增强推动妇女事业高质量发展、服务广大妇女群众、防范化解妇女领域风险的本领。

习近平指出，各级党委要坚持党管妇女工作原则，贯彻男女平等基本国策，加强对妇联工作的领导，及时研究解决妇联工作中的重要问题，为妇联组织开展工作提供支持、创造条件。各级政府妇儿工委要切实发挥职能作用，加强组织协调和指导督促，落实好党中央关于妇女儿童事业发展的各项决策部署。

全国妇联主席谌贻琴代表全国妇联新一届领导班子汇报了中国妇女十三大的有关情况和下一步工作考虑。全国妇联副主席黄晓薇、蒙霞、王亚平作了发言。

石泰峰、李干杰、李书磊、陈文清、刘金国参加谈话。

为与时俱进发展加力，把各项大职能做足，让人大制度功效彰显，紧扣大局抓重点、做实亮点抓创新，力争“一委一特色、一县一品牌”，努力在打造更多具有山南标识的妇女工作品牌上下功夫。

会上，市人大常委会服务“四个创建”、助推“走在前列”4个专项工作组和12县（区、市）人大常委会分别汇报工作开展情况。

（上接第一版B）营造“先造后补”工程，投入资金7622.8万元，改良草原7万亩，人工种草6万亩，围栏封育15万亩，休牧设施30万亩，种草改良及附属设施3万亩，草原生态修复治理4万亩，造林2400.8亩，持续改善生态环境。

把主题教育与强边富民结合起来，确保边防巩固和边境安全

深入学习贯彻习近平总书记关于强边工作的重要指示，给隆子县玉麦乡群众卓嘎、央宗姐妹的回信精神，坚持屯兵和安民并举、固边和兴边并重，坚持稳得住、守得好、不添乱，深入开展“五共五固”，加强边境地区建设，加强产业发展，促进群众增收，让群众生活更加

（上接第一版E）截至10月12日，错那市9个乡镇、28个村居共储备越冬饲草料699吨，乡级储备44吨，村级储备216.55吨，其余各县已陆续发放到群众家中。

同时，牢固树立“减灾就是增收、减损就是增产、出栏就是增效”的思想，加大牲畜出栏出售力度，落实好牲畜出售补贴政策，鼓励农牧民群众在留足基础母畜、后备母畜和种公畜基础上，力争将达到出栏标准的牲畜全部出栏出售，最大限度减少牲畜越冬数量，减轻冬春草场压力。

市农业农村局副局长