

共建“一带一路”最重要的力量源泉

——推动共建“一带一路”进入高质量发展的新阶段⑤

传承和发扬丝路精神，坚持共商共建共享，跨越不同文明、文化、社会制度、发展阶段差异，共建“一带一路”开辟了各国交往的新路径，搭建起国际合作的新框架，汇集着人类共同发展的最大公约数

保持乱云飞渡仍从容的定力，大力弘扬丝路精神，推动共建“一带一路”高质量发展

前不久，第二十二届中国上海国际艺术节开幕，推出77台中外演出项目。开幕仪式后，交响诗篇《丝路颂》在乐声中展开一幅动人的丝路画卷。音乐会精选中国作曲家在不同时期创作的丝路主题作品，呈现了中国音乐人对丝路精神的诚挚感触和多样表达。

千百年来，古丝绸之路犹如川流不息的“大动脉”，跨越不同国度和肤色人民的聚集地，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，创造了地区大发展大繁荣，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。千载流泽生生不息，丝路精神薪火相传。在第三届“一带一路”国际合作

高峰论坛开幕式上，习近平主席深刻指出：“和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢的丝路精神，是共建‘一带一路’最重要的力量源泉。”

大道不孤，众行致远。古丝绸之路之所以名垂青史，靠的不是战马和长矛，而是驼队和善意；不是坚船和利炮，而是宝船和友谊。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。传承和发扬丝路精神，坚持共商共建共享，跨越不同文明、文化、社会制度、发展阶段差异，共建“一带一路”开辟了各国交往的新路径，搭建起国际合作的新框架，汇集着人类共同发展的最大公约数。

10年来，中国同各方合作伙伴一道，在新的时代背景下弘扬丝路精神，唤起人们对过往时代的美好记忆，共同为全球互联互通贡献力量，为国际经济合作搭建平台，为世界经济增长增添动力。正是因为坚持和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢，塞尔维亚斯梅代雷沃钢厂重现活力，希腊比雷埃夫斯港吞吐量居地中海港口前列，内陆国哈萨克斯坦拥有“出海口”的梦想变为

现实，乌兹别克斯坦“千顶之城”希瓦不再年久失修、重现往日风姿，吉尔吉斯斯坦白内降患者重获光明……国际人士指出，共建“一带一路”吸引越来越多国家参与其中，共建“一带一路”秉持的丝路精神得到国际社会广泛认可。

众人拾柴火焰高，互帮互助走得远。在共建“一带一路”框架下，中外合作伙伴发起成立了20余个专业领域多边对话合作机制，涵盖铁路、港口、能源、环保等领域；截至2023年6月底，丝路基金累计签约投资项目75个，承诺投资金额约220.4亿美元，亚洲基础设施投资银行已有106个成员，批准227个投资项目，共投资436亿美元；2013年以来，中国面向东盟、南亚、阿拉伯国家、非洲、拉美等区域建设了9个跨国技术转移平台，累计帮助50多个非洲国家建成20多个农业技术示范中心……“大家都好，世界才能更美好”，鲜明映照在共建“一带一路”的进程中。实践证明，共建“一带一路”站在了历史正确一边，符合时代进步的逻辑，走的是人间正道。

凡益之道，与时偕行。当前，世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开，世界进入新的动荡变革期。从历史维度看，人类社会

正处在一个大发展大变革大调整时代，变革创新的步伐持续向前，人类战胜困难的手段从来没有像今天这样丰富。从现实维度看，我们正处在一个挑战频发的世界，和平赤字、发展赤字、安全赤字、治理赤字有增无减。共建“一带一路”不是中国一家的独奏，而是各方的大合唱；不是一枝独秀的小利，而是百花齐放的大利。保持乱云飞渡仍从容的定力，大力弘扬丝路精神，推动共建“一带一路”高质量发展，是历史潮流的延续，也是面向未来的必然抉择。

第三届“一带一路”国际合作高峰论坛欢迎宴会和文艺演出上，古典典雅的中国民族器乐《礼尚乐合》、跨越国界的中外音乐舞蹈表演《美美与共》，令人印象深刻。前进道路上，坚定不移弘扬丝路精神，本着对历史、对人民、对世界负责的态度，携手应对各种全球性风险和挑战，推动历史车轮向着光明的前途前进，就一定能共同书写国家互利共赢、人民相知相亲、文明互学互鉴的丝路时代新篇。



人民观点

书记抓信访”责任体系，党政领导包信访工作机制，变群众上访为领导下访，深入基层释疑解惑、排忧解难，有效畅通民意诉求通道，有效解决信访突出问题，把矛盾解决在基层一线、化解在萌芽状态，切实维护社会大局稳定。要坚持现场办公下基层，紧盯发展所需、改革所急、基层所盼、民心所向的问题，采取扁平化工作方式，一竿子插到底，提高办事效率，真正把问题解决在一线、工作落实在一线，让群众共享改革发展成果。

赖敏、嘎玛泽登、达娃次仁、斯朗尼玛参加。

强化把关意识，牢固树立干工作要“节奏快、标准高、规矩严、把好关、效果好”的理念，真正做到提质增效抓落实。要进一步强化纪律意识，刀刀向内、真查实改，坚持严管厚爱结合、激励约束并重，真正做到正风肃纪抓落实。要进一步

20人调解组。群众之间一旦发生矛盾，可按照“回退”机制在“调解员信息公示栏”中挑选矛盾双方都信得过的“公道人”参与调解。

乃东区探索成立“云调解站”，设立云上法庭，调解员通过手机、电脑终端可以在网上对纠纷进行调解，当事双方也可以在網上“面对面”签署调解笔录、调解协议书，受到群众好评。

近年来，我市各社区推行“党建+网格+数字治理”基层治理模式，优化设置网格，推选有责任心、的居民担任网格员，向各族群众宣传党的方针政策，收集舆情信息，构建民族工作与社会事务管理共建共治共享的社会治理格局。

民族和睦一家亲，团结进步谱新篇。站在历史的新起点，我市将全力抓实民族团结创建工作，在学习、宣传、实践引领上打造精品、打造亮点，用心讲好民族团结社区故事，共同绘就思想同心、目标同向、行动同步的团结画卷。

群众急难愁盼问题104件。坚持以打造线下标准化政务服务大厅为着力点，不断优化和提升政务服务水平和效率，全力推动行政审批改革走在前列、形成示范。截至目前，政务服务大厅共接待群众4280人次，办结件数3392件，办结率100%。创新“线上沟通、线下办理”工作方式，全力解决各类信访事件。目前，共接待来信来访17批（件）106人次，已办结14件，办结率82.35%，解决资金678.16万元，全县持续三年保持了无信访积案、无重复案件的良好环境。同时，坚持把促进高校毕业生就业工作摆在更加突出的位置，157名曲松籍为主的高校毕业生在鄂实现稳定就业。

执行问责抓作风。突出多渠道督促检查，坚持“四不两直”，对全县各级各部门开展拉网式督查12次；会风会纪监督检查10次；下发会风会纪通报3期；开展警示教育68场次；受理问题线索7件，办理问题线索7件，处理违纪违规13人，办结率达100%；对问题线索回复廉政意见42份，涉及人数561人。

（上接第一版A）了解到部分群众是易地搬迁户，王君正对他们搬迁后的新生活十分关心，要求相关部门认真研究政策，做深做实后续保障服务，让他们搬得出、稳得住、有事做、能致富。临行前，王君正勉励大家多学习，掌握实用技能，祝愿他们生活越来越幸福、美好。

调研中，王君正指出，“四下基层”是习近平总书记大力倡导并身体力行的形成的工作方法和工作制度，科学回答了为什么要做好群众工作、什么是好的群众工作以及如何做好群众工作等重要问题，是我们党坚持群众路线

（上接第一版B）

要进一步增强干的动力，切实鼓足干事创业的精气神。进一步明确“干”的定位要求，坚持与党委同向、与“一府一委两院”同力、与人民群众同心，更加着力在中心大局中彰显人大

（上接第一版D）那种场面很温馨。”82岁的琼嘎顶社区群众德吉玉珍说。

今年以来，各社区积极开展拔河比赛、歌唱比赛、演讲比赛、知识竞赛等民族团结活动，把民族团结元素和创建工作融入社区居民群众日常生活，不断创新宣传载体和形式，让“三个离不开”与“五个认同”思想深深扎根于各族群众内心深处。创新社区民族团结一家亲“七彩志愿服务”活动品牌，使红色服务、橙色平安、绿色环保、蓝色文化、白色义诊、银色无忧、金色童年成为增进社区民族团结的重要方式。

增强文化认同，画好民族团结同心圆

走进乃东区昌珠镇扎西曲登社区，一幢幢藏式小楼鳞次栉比，在村中林荫小道上，随处可见拍照留影的游客。扎西曲登社区被誉为“藏戏第一村”。2006年12月，雅奢扎西雪巴藏戏被命名为国家级非物质文化遗产。

今年51岁的尼玛次仁告诉记者：

力量。进一步强化“干”的责任要求，敢于迎难而上，攻坚克难，更加着力在负责尽责中实现人大作用。进一步适应“干”的创新要求，推动立法工作更进一步，监督实效更实一些、代表工作更深一层，努力打造具有山南特色的

“藏戏是优秀传统文化的代表，是中华文化的重要组成部分。保护好、传承好藏戏，让更多游客了解藏戏，不仅能带动群众致富，还有助于加强各民族交往交流交融，更好铸牢中华民族共同体意识。”

近年来，我市充分借助基层新时代文明实践中心（站、所）平台，发挥驻社工作队、乡村振兴专干和社区业余文化宣传队作用，将少数民族优秀传统文化保护传承发展和民族团结进步、铸牢中华民族共同体意识紧密结合，组织辖区群众开展系列活动，引导各族群众共同团结奋斗、共同繁荣发展。

加强交流交融，凝聚民族团结共识

今年11月，“2023雅奢文化旅游节”西藏山南旅游推广暨招商引资湖北专场推介会在武汉举行。推介会后还开展答谢演出活动，推动鄂藏两地文化交流交流交融，增进民族团结。

8月，东辉中学22名藏族师生与武汉大学附属中学师生代表开展青少年“手拉手”夏令营交流活动。此次夏

人大工作品牌，在推陈出新中体现人大价值。

要进一步形成干的合力，切实打造应“干”的创新要求，推动立法工作更进一步，监督实效更实一些、代表工作更深一层，努力打造具有山南特色的

令营活动不仅让藏族学生感受到了武汉大学校园文化的魅力，更推动了汉藏教育合作向纵深拓展，促进了藏汉两族的交往、交流与交融。

近年来，我市深入贯彻落实国家民委“三项计划”，大力实施各民族交往交流交融促进工程，组织各族各界人士开展“国情、区情、市情”教育，拓宽群众眼界、培育爱国情怀。加大走出去力度，组织社区藏戏团、文艺队赴区内外举办乡村旅游推介会，开展交流对话，不断提升非遗文化感染力、吸引力、影响力。

强化基层治理，建立民族团结连心桥

琼结县拉玉乡，不少村民在党的利民惠民政策下，靠勤劳的双手发家致富。与此同时，邻里纠纷、婚姻纠纷、劳务纠纷等问题时有发生，社会治理工作面临新的任务和要求。

拉玉乡派出所实践“点单式”调解模式，引入县人民法院、乡司法所、法律援助律师，并邀请“五老乡贤”组成

“作风建设在路上”主题新闻发布会召开

（上接第一版E）

抓问题查摆促整改。目前，全县各级党组织和个人自查问题1026个、8862个，制定整改措施1147条、9445条，党组织和个人整改率分别为98.6%、99.9%。建立销号台账，切实推动集中整治工作往深里走实里走，真正把长期存在的“老大难”问题解决好，促使干部思想观念、能力水平、精神状态全面提升。

抓严督实导促落实。浪卡子县探索建立“331”督查督办工作机制，形成“三表三单一通报”工作模式，对督查任务实行动态管理，擦亮监督“探头”，确保监督精准、有效。深入辖区各乡镇、县中（区）直单位、村（社区）等单位开展监督检查53次，发现并督促整改问题38个。对重要事项印发督办通知9个，督促整改落实具体任务21项。

抓建章立制促长效。建立实施

《浪卡子县委进一步改进作风狠抓落实“六率一度一考核”工作制度》，让党员干部深刻认识、充分发挥自身领域“火车头”“领头雁”作用，切实在干事创业中当表率、做模范。对发现的干部作风问题定期不定期在一定范围内印发通报，促进了党员干部作风转变。

曲松县进一步改进作风狠抓落实工作主要举措：

围绕中心抓作风。坚持始终把改进作风狠抓落实工作作为一项重大政治责任抓实抓细抓出成效，定期召开会议总结成绩、交流经验，分析形势、部署工作，切实以抓作风促实干。紧紧围绕党员干部“五个不”“六个下”“七聚焦七查找”等深入检视查摆，目前已累计检视问题4599条，制定整改措施4836条，整改完成4391条。同时，建立健全各类制度83条，废除

不适宜制度15条。

强化统筹抓作风。今年以来，曲松县深入贯彻落实区、市、县“投资落实年”各项举措，大力转变工作作风，先后开展项目推进会14场次，督导检查73次，发现问题162条，整改率达100%。全县全年计划实施项目99个，完成固定资产投资4.62亿元。招商引资项目4个，完成固定资产投资1.38亿元。积极谋划储备项目44个，总投资20.5亿元。

转变方式抓作风。及时制定印发对上跑办衔接及下乡督导调研登记工作机制，切实为高标准、高效率、高质量推动全年各项指标任务打下了坚实基础。坚持高起点开局、高质量推进，创新提出“十个做到”工作。截至目前，全县各级党委（党组）开展理论学习1600余场次，宣传宣讲2070余场次，组织农牧民技能培训22期，解决

提高睡眠质量有办法

于欢



卫生与健康

繁忙的生活中，拥有一夜宁静而深沉的睡眠十分重要。然而，睡眠问题常常困扰着许多人。如何判断自己的睡眠是否健康，又如何培养良好的睡眠习惯呢？

虽然睡眠情况因人而异，没有绝对统一的标准，但判断自己的睡眠是否充足、质量是否过关，可以参考一些一般性的指标。

睡眠时长。一般成年人每昼夜需要6—8小时的睡眠时间，儿童和青少年睡眠需求则更多，个体差异较大；同一个体在一年四季中还有略微差异。在规律作息的情况下，早上自然醒来，精力充沛，每晚平均经历的睡眠时间，就是您的睡眠时长需求。若短时期因工作或学习压缩了睡眠时长，个体会因缺觉而出现日间疲惫、困倦和精力不足。

入睡速度。应上床不久即入睡，并在入睡后20—30分钟内进入深度睡眠。如果经常需要很长时间才能入睡，建议适当推迟就寝时间。入睡困难还可能与焦虑、压力、对睡眠的过度关注、卧床看手机、看电视等不良生活习惯有关。

睡眠深度。深度睡眠又被称为慢波睡眠，与身体功能的修复和记忆的形成密切相关。深度睡眠通常占整晚睡眠时长的15%—25%（以每晚睡眠时长7小时计算，深度睡眠为60—100分钟）。深度睡眠在整晚的分布以前半夜为主，如果前半夜不睡或者夜间频繁醒转，就很可能降低整晚深度睡眠的比例。

日间状态。白天的功能状态也是睡眠质量好坏的重要指标。好的睡眠应让人清晨睡醒感到清爽、精力充沛，日间工作中注意力容易集中，不会短时间工作即产生疲惫困倦。

梦境。做梦是睡眠中的正常现象，通常人们在快速眼动期的梦境鲜明，能构成情节，甚至在梦中体验喜怒哀乐。非快速眼动期也会有梦，只是比较朦胧模糊。每晚我们处于快速眼动期的时

（上接第一版C）

白云峰强调，“四下基层”是党密切联系群众的实践创造，是高质量开展第二批主题教育的重要抓手。要大力弘扬“四下基层”优良传统，广泛听取群众意见，积极解决群众诉求，不断完善工作机制，提高工作水平，推动主题教育走深走实。各相关部门要提高思想认识，增强责任担当，主动作为、靠前服务，用心用情做好群众工作，真心实意

乃东区乃东街道郭莎社区朗布达水渠建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第4号，2019年1月1日起施行）等文件的要求，西藏耀轩环境科技有限公司已编制完成乃东区乃东街道郭莎社区朗布达水渠建设项目环境影响评价征求意见稿，现将有关事宜公告如下：

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：

（1）报告书征求意见稿网络链接：(https://pan.baidu.com/s/1TjOq87j-LYC6C1bWYRj2wg?pwd=99a1) 提取码：99a1) 公众可通过以上网址查阅报告书征求意见稿全文。

（2）纸质版查阅 如需查阅环境影响报告书征求意见稿纸质版全文，您可以通过电话、电子邮件或者书信的形式与建设单位或环评单位联系，具体联系方式如下：

建设单位：乃东区乃东街道办事处 联系地址：山南市乃东区乃东街道办事处 联系人：尼玛卓嘎 联系电话：13908932221 环评机构的名称：西藏耀轩环境科技有限公司 联系人：纪工

间占15%—25%。如果梦境过于激烈引起反复醒转，醒转时心悸盗汗，因为梦境产生疲惫感，或者随着梦境出现异常动作，则提示有疾病隐患。

近年来，网络上推荐的睡眠法很多，比如，两分钟入睡法、多阶段睡眠法、白噪音睡眠法等，可以根据自身情况参考使用。

实际上，从自身出发，通过遵循科学的睡眠规律、创造舒适的睡眠环境、培养健康的睡眠习惯，都有助于提高睡眠质量。

与自己“同频”。尽量每天都在相同的时间上床睡觉和起床，即使周末也要保持一定的一致性，不要过分贪睡，也要避免长时间赖床。

给自己营造舒适的环境。保持卧室的温度适宜、通风良好，并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头，正确的睡眠姿势可避免对身体造成不必要的压力。夜间有打鼾、憋气等情况的人，侧卧位睡觉可一定程度改善夜间缺氧。

夜间不给身体加负担。避免在睡前大量进食，尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物；尽量避免茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品；避免夜间饮酒，饮酒可能导致睡眠深度下降。同时，尽量于睡前两小时内不过度思考复杂工作或焦虑、压力、对睡眠的过度关注、卧床看手机、看电视等不良生活习惯有关。

白天要运动和晒太阳。适度体育锻炼有助于消耗能量、减轻压力，上午运动并接受光照，有助于充分生成机体内源性动力维持夜间睡眠。另外，夜间睡前避免过多的液体摄入，防止频繁起夜干扰睡眠。对于有午睡习惯的失眠患者，尽量将午睡时间控制在20—30分钟。

如果您长期有睡眠障碍，影响身体健康及工作生活，且无法通过以上方法改善，建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。

（作者为复旦大学附属华山医院神经内科主任医师） （来源：人民日报）

帮助解决实际困难，让各族群众切身感受到市委、市政府的关怀和温暖。要牢牢抓住让人民群众安居这个基点，解决好群众急难愁盼问题，推动从好房子到好小区、从好小区到好社区、从好社区到好城区，把城市规划建设治理好，努力让人民群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

市住建局主要负责同志参加调研。

乃东区乃东街道郭莎社区朗布达水渠建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

联系电话：13322583645 电子邮件：2914676096@qq.com 联系地址：拉萨市柳梧新区双创广场3幢B单元8层21号 二、征求意见的公众范围 本次征求意见的公众范围：受本项目影响和关注本项目建设的公民、法人或其他组织。

三、公众意见表的网络链接 https://pan.baidu.com/s/1KJRE6NzuYjIvNv19mw3jeQ?pwd=grg4 提取码：grg4。公众意见表网址链接如上，填写好的公众意见表发送至2914676096@qq.com 进行电子邮件联系。

四、公众提出意见的方式和途径 请公众向建设单位或环评单位公示的联系方式发送电子邮件、电话、写信等方式，发表对本项目建设及环评工作的建议和看法。环境影响评价单位将在本项目环境影响评价报告中真实记录公众的意见和建议，并将公众的宝贵意见、建议向项目的建设单位和有关部门反映。

五、公众提出意见的起止时间 公众对建设项目有环境保护意见的，可自本公示发布之日起十个工作日内，向建设单位或环境影响评价机构提出。

乃东区乃东街道办事处 2023年11月21日

遗失声明

西藏恒发餐饮管理有限公司原法人王海潮私章，西藏恒发餐饮管理有限公司财务专用章：（印章编码：540502130001360）不慎丢失，声明作废。