

扩大高水平对外开放

——扎实做好2024年经济工作④

孟繁哲

进一步扩大高水平对外开放,就要顺应新趋势,推动对外开放由商品和要素流动型开放向规则、规制、管理、标准等制度型开放转变

中哈霍尔果斯国际边境合作中心横跨中国和哈萨克斯坦两国边境,在总面积5.6平方公里的区域内,商贸云集,商品琳琅,中哈两国公民和第三国公民可实现30天免签跨境出入,从中心进入中方境内每人每日一次可携带8000元人民币的免税商品。热热闹闹的贸易景象为推进高水平对外开放增添了又一生动注脚。

习近平总书记深刻指出:“对外开放是我国的基本国策,任何时候都不能动摇。”2023年底举行的中央经济工作会议系统部署做好2024年

经济工作的重点任务,其中重要一项就是“扩大高水平对外开放”。开放是当代中国的鲜明标识。当前我国经济已深度融入世界经济,巩固和增强经济回升向好态势,必须加快培育外贸新动能,巩固外贸外资基本盘,进一步推动外贸发展提质增效,更大力度吸引和利用外资,不断以高质量发展为世界提供新动力、新机遇,为构建开放型世界经济注入强劲动能。

过去40多年中国经济发展是在开放条件下取得的,未来中国经济实现高质量发展也必须在更加开放条件下进行。2023年11月举行的第六届中国国际进口博览会,短短6天里按年计意向成交金额达到784.1亿美元,创历届新高。更高层次的对外开放,既能更好满足国内消费升级需求,也有利于增强中国在世界经济舞台的话语权。以高水平对外开放为高质量发展塑造新动能新优

势,将推动我国发展的巨大潜力和强大动能充分释放出来。有效统筹国内国际两个大局,充分利用两个市场和要素流动型开放向规则、规制、管理、标准等制度型开放转变。去年以来,全球贸易投资复苏乏力,主要市场需求低迷。面对压力挑战,推出9项政策措施促进跨境贸易和投融资便利化,服务业扩大开放综合试点增加到11个,发布稳外资24条政策措施,宣布支持高质量共建“一带一路”的八项行动……一系列稳外贸、稳外资政策集中发力,应变克难。2023年11月份,我国出口额结束了6个月下降态势,进口贸易量连续10个月保持正增长,实际使

用外规模处于历史高位,中国已成为最佳投资目的地的代名词,仍是全球增长最大引擎。新形势下,我们要以推进合作共赢的开放体系建设为抓手,积极优化营商环境,创造更多投资机遇、增长机遇。

中国发展离不开世界,世界发展也需要中国。展望未来,保持战略定力,坚定必胜信心,不断拓展对外开放的广度和深度,协同推进扩大内需、供给侧结构性改革和高水平对外开放,持续建设市场化、法治化、国际化一流营商环境,我们就一定能以对外开放的主动赢得经济发展的主动,不断以中国新发展为世界提供新机遇,在实现自身发展的同时,为全球发展作出更大贡献。

人民日报评论

年纪轻轻,小心这种“刻骨之痛”

王美华

卫生与健康

“痛不欲生,来去如风”,有人这样形容痛风。有研究表明,曾经被认为是“老年病”的痛风,如今困扰着越来越多的年轻人。什么是痛风?痛风发作的诱因有哪些?如何预防、缓解和治疗痛风?北京朝阳医院风湿免疫科主任医师孟娟进行了详细解答。

尿酸过高,痛风关节炎“请勿自来”

17岁的亮亮,被父母用轮椅小心翼翼推进了医院的风湿免疫科。“这是我接诊过的最小的痛风患者,才17岁。”孟娟说,亮亮是一名高二学生,放寒假后和同学聚餐吃火锅,夜里他的脚趾突然发生剧烈疼痛,吃止痛药也收效甚微,最终被诊断为痛风。

检查发现,亮亮身高1.85米,体重105公斤,身体质量指数(BMI)超过30,属于肥胖,他的尿酸数值已远远超出正常水平。“家长介绍,亮亮平时吃肉多、运动少,把饮料当水喝,还喜欢熬夜。”孟娟说,由于高二学习紧张,亮亮的父母经常炖肉汤给他补身体,殊不知,这样做反而升高了亮亮的尿酸水平,多种因素长期作用下,最终引发了痛风。

《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》显示,我国高尿酸血症患病人数约为1.77亿,其中痛风患者约1466万人,而且近年来呈现出明显的年轻化趋势。

“目前国内文献报道的最小痛风患者仅有11岁。在临床中,像亮亮这样的青少年痛风患者并不罕见。”孟娟发现,年轻人患痛风往往与不良生活习惯有关,例如喜欢海鲜和肉类等高嘌呤荤食,爱喝饮料、抽烟、作息不规律、肥胖等。

“痛风是嘌呤代谢异常致尿酸升高、尿酸结晶沉积在关节内而引发的一种代谢性风湿病。”孟娟介绍,典型痛风常于夜间发作,起病急骤,患者常会出现突发一个或多个关节重度疼痛,以第一跖趾关节(大脚趾)、踝关节等出现红肿热痛较为常见。一般来说,痛风症状多于数天或2周内自行缓解。如果不积极治疗导致病情加重或反复发作,可能造成病变关节畸形、关节活动逐步受限,严重者可见肾功能损害,常伴发高血压、糖尿病、冠心病等。

孟娟介绍,高尿酸血症是痛风发病的基础和最直接的病因。非同日两次空腹测血尿酸,如果男性及绝经后女性血尿酸>420微摩尔/升,绝经前女性血尿酸>360微摩尔/升,则被称为高尿酸血症。约1/3的高尿酸血症患者会发生痛风,约2/3的人可能会一直处于无症状状态,但高尿酸血症会影响全身各个器官,引起各种严重的并发症,因此,不论有无痛风,只要血尿酸水平达到一定程度,就应积极进行生活方式的调整和(或)降尿酸治疗。

“偏爱”男性,“刻骨之痛”可防可治

“痛风发作‘十级痛’,疼起来是真要命”“像是有蚂蚁在啃食骨头缝”“每一次发作都疼到流眼泪”……提起痛风,不少“中招者”这样描述它发作时的剧烈痛楚。

“剧烈的关节疼痛是痛风的典型表现,我们经常听到痛风患者说‘谁痛谁知道’。”孟娟介绍,在我国,痛风的发病率和知晓率普遍较高,但治疗率和控制率相对较低,这与人们对痛风的认识不足有关。

孟娟介绍,根据痛风的自然病程,可分为无症状高尿酸血症期、急性发作期、发作间歇期及慢性痛风石期。无症状高尿酸血症期处于临床前期,往往具有隐匿性,如果不查血尿酸一般很难发现尿酸水平升高;在临床期,有些患者的痛风性肾病也较为隐匿,常常是出现夜尿增多、尿尿或尿酸性肾结石(如排尿困难、肾绞痛等)才发现异常。

“如果早期发现尿酸升高,例如在临床前期,可以通过调整生活方式、接受治疗等实现逆转;痛风性关节炎目前也被认为是可治愈的关节病。”孟娟强调,关键在于要控制血尿酸长期达标,这样会减少患者痛风发作次数甚至不再发作。

导致痛风的危险因素有哪些?“痛风的危险因素包括肥胖、饮酒、高血压、高血糖,经常服用影响尿酸代谢的药物,喜食富含嘌呤的食物,把含糖饮料当水喝等。”孟娟介绍,体重超标的人更易患痛风“偏爱”。临床研究发现,肥胖是痛风发作的独立危险因素,与痛风的发生密切相关。

一般来说,40岁以上的男性是痛风最常见的发病群体。需要注意的是,有痛风家族史、痛风家族聚集现象的人群,其痛风发病相对会更早、病情也更严重。孟娟介绍,如果父母一方患了痛风,由于同样的生活方式,子女有40%~50%会患痛风,“例

如,亮亮的父亲就是一位痛风患者,亮亮很容易复制父亲的生活方式,导致患痛风的风险增加。”

流行病学调查显示,我国痛风患者男女比例约为15:1,呈现明显的“重男轻女”现象。痛风为什么更“偏爱”男性?

孟娟介绍,男性和女性体内都会分泌激素,男性以雄性激素为主,而女性更多是雌性激素。雌性激素会抑制肾脏对尿酸的排出,导致尿酸在体内的含量升高,从而增加尿酸结晶的形成和沉积;而雌激素则恰恰相反,它有促进尿酸排泄的作用,也能够抑制尿酸盐的形成,相对而言,痛风风险就降低了。女性绝经后痛风的发病率与男性相近,就是因为雌激素下降所导致的。

管住嘴,迈开腿,控体重,多喝水

“孟大夫,您还认识我吗?”几年前,孟娟接诊过一位年轻的痛风患者小飞。再次见到他时,孟娟很难把眼前精神焕发、自信满满的小伙子和半年前那个拄着拐杖来就诊的人联系起来。

小飞是一位西餐厅的面点师,由于在体检中发现血尿酸升高而来到门诊进行咨询。“当时,他身高1.75米,体重100公斤,属于肥胖,血尿酸达到650微摩尔/升。了解完他的病史、生活习惯等后,考虑到他的痛风是第一次发作,我建议他先改变生活方式,控制体重,定期复查。小伙子很配合,半年后他的体重已经降到82公斤,复查发现血尿酸水平也达标了。”孟娟说,瘦下来的小飞整个人面貌发生了很大变化,“感觉整个人都变帅了。”

孟娟提醒,在日常生活中,要注意定期体检,及早发现高尿酸血症,在无症状高尿酸血症时开始控制,去除高危因素。如果出现大脚趾、踝关节红肿热痛,尤其高嘌呤饮食后发作,警惕痛风发作,及时到医院就诊。

“养成良好的习惯,能有效帮助远离痛风。我经常和患者说一个顺口溜:管住嘴,迈开腿,控体重,多喝水。”孟娟强调,控制好血尿酸水平是预防痛风恶化的关键,可以通过降尿酸药物和调整生活方式进行治疗。降尿酸药物需要医生视个体情况而定,在生活方式调整方面,可以采取以下措施——

饮食调整:限制高嘌呤食物的摄入,例如动物内脏、海鲜尤其是带壳类的海鲜,多吃水果、蔬菜、全谷类食物等低嘌呤食品。熬煮汤汤和火锅等烹饪方法会明显升高尿酸,痛风患

者应尽量避免此类烹饪方式。

适量运动:适度有氧运动有助于降低体内尿酸水平,但不应过量、不宜剧烈运动。建议定期进行适量有氧运动,如散步、游泳、骑自行车等。痛风发作时,应停止运动好好休息,避免痛风加重。

保持健康体重:肥胖患者需要减肥并保持健康体重,以降低痛风发作的风险。

限制饮酒:酒精摄入越多,痛风发作风险越大。啤酒和烈酒(如白酒、洋酒、黄酒)均可增加痛风发作风险,因此应该限制饮酒或者戒酒。

喝足够的水:多喝水可以促进尿酸的排泄,从而降低血尿酸水平。膳食指南建议成人每天的饮水量,要在1500~1700毫升左右,可根据实际情况,适量增减。若有高尿酸血症,建议每天的喝水量应达到2000毫升以上。

避免过度疲劳和精神压力过大:过度疲劳和精神压力过大可能导致痛风发作,因此要注意调节自己的情绪,保持充足的休息。

常见痛风认识误区

问题1:痛风是否只有在有关节疼痛时才需要治疗,不痛则不需要治疗?

答:不是。如果急性发作期缓解后就不再坚持治疗,极易导致痛风反复发作且病情加重。因此,患者切勿忽视痛风间歇期与缓解期的治疗,不可随意停药。

问题2:痛风是“富贵病”,只发生在有钱人身上,对吗?

答:不对。痛风与饮食习惯和生活方式有关。现代人生活水平提高,饮食结构改变,过多摄入高热量、高脂肪和高嘌呤的食物,缺乏运动,易引发痛风。因此,痛风已经成为一种常见病,不分贫富。

问题3:痛风性关节炎是否无法治愈,只能缓解症状?

答:不是。痛风性关节炎是可以治愈的关节性疾病。通过合理的治疗和生活方式调整,患者可以把尿酸水平控制在合理范围内,关节炎不再反复发作,痛风性关节炎也算是治愈了。

问题4:痛风发作后需要立即降尿酸吗?

答:不对。首次痛风性关节炎急性发作的患者,应该以消炎止痛为主,不建议立即进行降尿酸治疗。血尿酸水平波动过大,会延长痛风的发作时间或症状加重。

(来源:人民网)

买了私教课程不想继续上了,能否要求经营者将剩余课程费用全部退还?

以案释法

案情简介

2019年4月6日,吴某某与山东东营某健身公司签订《私教课程服务协议》,协议约定,私教课起止日期自2019年4月6日至2022年10月5日,私课程单价为270/260/380元,课程费20000元;私教课程一经购买,不予退款。协议签订后,吴某某支付20000元私教费并获赠2000元。吴某某于2019年至2021年接受私教培训,共消费8960元,尚余预付款11040元(不含获赠2000元)。吴某某认为,受东营某健身公司更换私教以及吴某某搬家等原因,致使私教课未如期完成,故诉请解除协议,要求东营某健身公司退还私教费13040元。东营某健身公司认为,其不存在违约行为,不同意解除合同,应当继续履行。

法院审理

山东省东营市东营区法院经审理认为,案涉协议约定了消费者一经购买课程即不得退款,根据该约定,即便提供服务者存在违约行为或消费者对私教课程不满意,且从协议约定来看,吴某某也未指定具体的私教教练,因此,没有证据证明东营某健身公司在履行案涉协议中存在违约行为。

东营某健身公司虽不存在违约行为,吴某某也没有解除协议的正当理由,但并不表明东营某健身公司不应退款,还应考虑债务的具体性质加以综合判断。《中华人民共和国民法典》第五百八十条规定了合同僵局的处理原则,即在特定情形下,当事人可以请求终止合同,但违约方应承担违约责任,因此造成的损失,当事人可以请求赔偿守约方因此导致的损失,因此应该限制饮酒或者戒酒。

吴某某也没有解除协议的正当理由,但并不表明东营某健身公司不应退款,还应考虑债务的具体性质加以综合判断。《中华人民共和国民法典》第五百八十条规定了合同僵局的处理原则,即在特定情形下,当事人可以请求终止合同,但违约方应承担违约责任,因此造成的损失,当事人可以请求赔偿守约方因此导致的损失,因此应该限制饮酒或者戒酒。

吴某某也没有解除协议的正当理由,但并不表明东营某健身公司不应退款,还应考虑债务的具体性质加以综合判断。《中华人民共和国民法典》第五百八十条规定了合同僵局的处理原则,即在特定情形下,当事人可以请求终止合同,但违约方应承担违约责任,因此造成的损失,当事人可以请求赔偿守约方因此导致的损失,因此应该限制饮酒或者戒酒。

法官说法

随着社会的发展和居民生活水平的不断提高,人们对健康越来越重视,更有不少年轻人青睐于健身房、私教课。健身行业蓬勃发展的同时,也引发了一些纠纷。从司法实践来看,通常情况下,此类纠纷的发生主要是经营者存在更换私教、停止营业等违约行为,此时处理较为简单。但在经营者不存在违约行为,而消

费者又没有正当理由不愿意继续履行剩余约定期限私教课程应如何处理,实务中较为少见。此类纠纷虽涉及金额小,但事关民生生活,在审理时应牢固树立“小事不小、小案不办”理念,注重保护消费者合法权益的同时,秉承诚实信用原则,平衡各方权利义务。在具体审理中,应把握以下法律适用:

一是私教服务协议属于格式合同,应适用有关格式合同的法律规定。《中华人民共和国消费者权益保护法》相对于《中华人民共和国民法典》而言系特别法,应优先适用,在两者没有规定时,应当适用民法典相关规定。根据《中华人民共和国消费者权益保护法》第二十六条规定,本案协议有关“私教课程一经购买,不予退款”的约定排除了消费者的权利,应当认定无效。同时,根据《中华人民共和国民法典》第一百五十六条规定,该约定无效,不影响协议其他内容的效力。东营某健身公司仅以该约定为由拒绝退款,没有法律依据。

二是结合债务性质,应当赋予消费者终止协议权利。《九民纪要》第四十八条针对一些长期性合同在履行中出现僵局情形,规定了违约方在程序上享有起诉解除合同的权力,但也规定了严格的适用条件,包括违约方不存在恶意违约的情形,违约方拒绝履行、对其显失公平,守约方拒绝解除合同、违反诚实信用原则等,同时规定判决解除合同的,违约方应承担的违约责任不能减少或者免除。民法典并未完全吸收上述规定,而是在第五百八十条规定了非金钱债务在特定情形下不能履行时,当事人可以终止而非解除合同,其中一项特定情形即为“债务标的不适于强制履行或者履行费用过高”,本案中,私教课程具有一定人身属性,在消费者没有愿意继续履行情形下,不宜适用强制履行的方式,因此,依据上述法律规定,在东营某健身公司不存在违约行为前提下,也应赋予吴某某终止协议的权利。

三是可以起诉状副本送达对方时间作为协议终止时间。民法典第五百八十条规定了当事人可以请求人民法院终止合同权利义务关系,但没有规定具体终止时间。对此,实务与理论上有两种观点,一种认为应判决终止协议;一种认为应以起诉状副本送达受送达人的时间作为协议终止时间。《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉合同编通则若干问题的解释》第五十九条原则上确定了以起诉状副本送达对方的时间作为合同权利义务终止的时间,本案中,因一审判决时该解释尚未出台,故直接依据第一种观点判令协议终止。

四是秉承诚实信用原则,合理确定退费数额。民法典第五百八十条第二款规定了终止合同权利义务关系的,不影响违约责任承担。关于违约责任的承担,尤其是在确定可得利益时,要扣除相应履约成本,并结合合同履行情况、当事人过错程度等因素,从公平和诚信原则角度综合考量,在注重保护消费者合法权益的同时,也要依法保护诚信经营者的合法权益,不能顾此失彼,倾斜保护。本案中,东营某健身公司并无违约行为,综合考虑协议约定的单次课程价款、剩余课程次数以及东营某健身公司为继续履行本应支付的成本、可得利益等因素,法院酌定退款比例为60%。

(来源:中国普法微信公众号)

公告

中铁九局集团有限公司承建的新建川藏铁路拉萨至林芝段LLZQ-2标段工程,于2021年6月25日全面完工,并通车交付使用,按照有关规定已足额支付民工工资,若在此项目实施工程中有未领到民工工资的情况,请在此公告见报之日起30天内进行举报。举报电话:0893-12333/08937833589 中铁九局集团有限公司 2024年1月23日

声明

次仁美朵(身份证号码:542226198101070066)名下藏CG9079机动车早已报废解体处理,号牌、行驶证均已丢失,但未办理相关手续。现特委托律师注销登记。作为机动车所有人,郑重承诺报废解体情况真实,愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。 2024年1月23日

(上接第一版)全面系统把握其中蕴含的科学世界观和方法论,深刻领悟这一重要思想重大意义、精髓要义、实践要求,坚持不懈在深化内化转化上下功夫,把全面从严治党思路举措谋划得更加严密,抓得更具体,努力推动全面从严治党向纵深发展。

王君正指出,今年是实施“十四五”规划的关键之年,也是落实自治区第十次党代会部署的攻坚之年,纵深推进党风廉政建设和反腐败斗争,对西藏长治久安和高质量发展意义重大。要坚持以习近平总书记关于党的自我革命的重要思想统揽管党治党工作全局,深入贯彻全面从严治党战略

方针,深化标本兼治、系统施治,不断拓展反腐败斗争的深度广度,推动防治治理作风和腐败问题常态化长效化,以优良的党风政风为社会主义现代化新疆建设保驾护航。

要坚持把党的政治建设摆在首位,以强有力的政治监督确保党员干部忠诚干净担当。牢牢把握“两个维护”履职之要,聚焦政治忠诚、政治安全、政治责任、政治立场、党内政治生活深入监督,聚焦党中央决策部署和自治区党委工作安排,不断督促各级各部门将“两个维护”落实到抓好“四件大事”上来。严明党的纪律规矩,严肃党内政治生活,及时发现、着力解决

“七个有之”问题,严肃反分裂斗争纪律,确保广大党员干部在大是大非问题面前立场坚定、旗帜鲜明。

要坚持“三不腐”一体推进,坚决铲除腐败滋生的土壤和条件。正确把握反腐败斗争形势,以严的基调惩治腐败,严查重点项目建设中的腐败问题,深入整治权力集中、资金密集、资源富集领域的腐败。靶向惩治政商勾连腐败,着力纠治影响营商环境的不正之风和腐败问题,完善对行贿人的联合惩戒机制。坚持风腐同查,健全规范权力运行制度体系,加强腐败预警惩治联动,营造崇廉拒腐良好氛围,不断压缩腐败滋生空间。严厉打击“蝇贪蚁腐”,

加大对基层腐败问题的查处力度,着力解决民生领域微腐败,不断增强各族群众获得感幸福感安全感。

要坚持以钉钉子精神加强作风建设,推动党风政风持续改善。坚决筑牢中央八项规定堤坝,常态化保持对整治“四风”的压力,严肃财经纪律,确保每一分钱都用在刀刃上。持续改进作风狠抓落实,各级领导干部要坚持以身作则,以上率下,做到立正身、讲原则、守纪律、拒腐蚀、深化以案促改促治,坚决防止形式主义、官僚主义,教育引导党员干部多在实效上用功,少在形式上费劲。

要坚持从严从实落实主体责任,自觉做到严管所辖、守土负责。切实强

化党对反腐败斗争全过程领导,认真落实主体责任、第一责任、“一岗双责”,加强制度建设,认真学习贯彻新修订的《中国共产党纪律处分条例》,组织开展好党性纪律教育,持续深化巡视巡察整改,确保件件有着落、事事有回音。认真落实“三个区分开来”,用好问责利器,做到精准有效,让党员干部轻装上阵、集中精力干事创业。

王君正强调,纪检监察机关是党的纪律部队,是党自我革命的重要力量。各级纪检监察机关和广大纪检监察干部要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,继续发扬光荣传统,巩固深化教育整顿成果,切实

增强政治能力和斗争本领,始终做到对党绝对忠诚、绝对可靠、绝对纯洁。坚持依法依规依纪依法履职,加强规范化、法治化、正规化建设,自觉运用法治思维和法治方式监督执纪执法,努力作自我革命的表率、遵规守纪的标杆。

在随后召开的第二次全体会议上,王卫代表自治区纪委常委会作工作报告。会议以视频会议形式召开。自治区省级领导同志、十届自治区纪委委员、区中直各单位及纪检监察机构负责同志,西藏军区、武警西藏总队、空军拉萨基地纪委负责同志参加主会场会议。