

持续有效防范化解重点领域风险

——扎实做好2024年经济工作⑤

周人杰

领会好、落实好中央经济工作会议精神,我们必须坚持系统观念,全面加强监管,统筹风险化解和稳定发展的关系

把防风险摆在突出位置,着力破解各种矛盾和问题,我们才能打好化险为夷、转危为机的战略主动战,实现高质量发展和高水平安全良性互动

在辽宁,集成电路、工业母机等“卡脖子”领域攻关正扎实推进;在广东,以科技创新引领现代化产业体系建设,纵深推进粤港澳大湾区建设;在浙江,深化“千万工程”,壮大村集体经济,“三农”发展在放大比较优势上找突破……当前,各地纷纷谋良策、出实招,统筹好地方债务风险化解和稳定发展,力争为稳定全国经济作出更大贡献。

没有安全和稳定,一切都无从谈起。

习近平总书记指出,“前进的道路不可能一帆风顺,越是前景光明,越是要增强忧患意识,做到居安思危”。2023年我国经济运行总体呈现增速较高、就业平稳、物价较低、国际收支基本平衡的格局。也应看到,国内经济大循环存在堵点,风险隐患仍然较多,要统筹化解房地产、地方债务、中小金融机构等风险,坚决守住不发生系统性风险的底线。中央经济工作会议部署做好2024年经济工作的九项重点任务,强调要“持续有效防范化解重点领域风险”。

安全是发展的前提,发展是安全的保障。看房地产,2023年11月份以来,工、农、中、建、交等银行向非国有房企投放开发贷款超300亿元,满足不同所有制房地产企业的合理融资需求;看地方债,我国防范

化解地方政府债务风险的制度体系已经建立,地方政府违法违规无序举债的蔓延扩张态势得到初步遏制,地方政府债务处置工作取得积极成效;看金融系统,高风险中小银行数量已经较峰值下降一半,中央金融管理部门对各自监管领域“分兵把守”,既管“有照违章”,更管“无照驾驶”。可以说,把防风险摆在突出位置,着力破解各种矛盾和问题,我们就能打好化险为夷、转危为机的战略主动战,实现高质量发展和高水平安全良性互动。

以高质量发展促进高水平安全,以高水平安全保障高质量发展,才能增强经济活力。发展是解决我国一切问题的基础和关键。无论是防范化解金融风险,还是保障粮食安全、能源供给安全、产业链供应链稳定安全,都需要在发展中破解难题、在增长中化解风险。新时代的发展是高质量发展。推动高水平科技自立自强,以科技创新释放发展

潜力,以产业升级构筑竞争优势,我们才能在危机中育先机、于变局中开新局。坚持稳中求进、以进促稳、先立后破,不断夯实我国经济发展的根基,增强发展的安全性稳定性,才能在各种可以预见和难以预见的惊涛骇浪中增强我们的生存力、竞争力、发展力、持续力。

当前,我国经济恢复仍处在关键阶段,我们要增强忧患意识,有效应对和解决进一步推动经济回升向好需要克服的困难和挑战。坚定信心、开拓奋进,见微知著、未雨绸缪,随时准备应对更加复杂困难的局面,全力以赴完成好2024年经济工作重点任务,我们一定能以新安全格局保障新发展格局,实现两个新格局相互协调、相互促进。

人民日报评论

你的腰突就是这样“坐”出来的



在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁,全面检查后发现,腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问,自己几乎天天在办公室里坐着,没干过什么体力活,腰椎间盘突出怎么还突出了呢?你可能想不到,越是久坐办公室的人,越容易罹患此病!

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往住是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘突出是非常容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制,对后方的神

经产生压迫,就变成我们常说的腰椎间盘突出突出了。

腰突严重时会产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完,长时间一个姿势坐着,肌肉容易发生劳损,肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上,椎间盘受力越来越大,磨损自然也就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事儿

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查,报告单常常出现“腰椎退行性改变”、“椎间盘突出”、“椎间盘突出”等字样,其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出,但没有什么症状,只是感觉腰部酸软无力,容易发生疼痛时,不需要用医学方法进行治疗,只要注意增强腰背肌肉的锻炼

即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经,导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状,才能诊断为椎间盘突出症。

正确的坐姿长这样

长期伏案的人,要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背,让腰椎有依靠、不悬空,且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走,拉伸拉伸肌肉,放松身心,不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息,让腰椎不再受力,椎间盘不再受压,恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法,此方法可锻炼腰背部肌肉,适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群,也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先,仰卧,双臂自然放在身体两侧,两脚之间与肩同宽,双腿稍微弯曲,脚放于地面,使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体,用力向上挺腹,让腰背像拱桥一样挺起来,身体呈弓形。坚持5秒钟,然后恢复仰卧姿势,力量不足的人,不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组,每组做30至40次,可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外,还要加强运动锻炼,推荐游泳,尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式,游泳适合任何年龄段的人群,而且是非负重活动,运动量大,不易疲劳,不容易引起意外损伤,还可以缓解精神压力。

(来源:新华网)

习近平同乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫会谈

(上接第一版B)打造更多惠民工程。深化人文交流,继续互办文化日、艺术节,加快互设文化中心,扩大汉语教学合作,支持加强青年交流,中方愿为乌青年来华学习提供更多政府奖学金名额。中方愿同乌方加强协调配合,推动各方团结合作,共同维护上海合作组织正确发展方向,认真落实中国—中亚西安峰会成果,做优做强中国—中亚机制,促进全球和区域治理,推动构建人类命运共同体。

米尔济约耶夫表示,我今年首次出访选择中国,具有重要象征意义。乌中人民拥有千年传统友好,两国关系保持高水平发展。我每次到访中国,都对中国改革发展取得的辉煌成就赞叹不已。归功于习近平主席的英明领导,中国在经济的发展、创新能力等很多方面已经成为世界强国,相

信中国一定会在实现中华民族伟大复兴中国梦的征程上取得新的更大成就。乌兹别克斯坦愿意学习借鉴中国成功发展经验,成为现代化道路上的同路人,造福两国人民。乌中关系基于高度政治互信、相互尊重和互帮互助。我完全赞同习近平主席对进一步发展两国关系的意见,很高兴同习近平主席共同宣布,将乌中关系提升为新时代全天候全面战略伙伴关系,期待以我此次访问为重要契机,进一步巩固深化互信,拓展全方位合作,高质量共建“一带一路”,推动经贸、农业、绿色能源、地方、旅游等各领域务实合作取得更多成果,密切人文交流。乌方坚定恪守一个中国原则,坚决反对外部势力干涉中国内政,愿在涉台、涉疆、人权等涉及中国核心利益问题上坚定支持中国,同

中方共同打击“三股势力”,维护各自和地区安全稳定。近日,乌中两国举行了地方合作论坛、百校合作论坛、旅游推广和乌文化日、减贫论坛等丰富活动,其中很多都是乌历史上首次举办,充分证明了两国人民的友好情谊以及乌中关系取得的丰硕成果和巨大潜力。乌方坚定支持习近平主席提出的系列全球合作倡议,愿同中方积极落实推进。去年5月西安中国—中亚峰会对于加强地区互联互通和发展繁荣具有历史意义,乌方愿同中方密切协作,尽快建成中国—中亚机制秘书处,推动中国—中亚机制发展壮大,同时继续加强在上海合作组织等多边框架内沟通配合。我对乌中关系前景充满信心。

会谈后,两国元首签署并发表了

《中华人民共和国和乌兹别克斯坦共和国关于新时代全天候全面战略伙伴关系联合声明》,并共同见证签署共建“一带一路”、全球发展倡议、经济技术合作、互联互通、环境保护、新能源、科技、人文、农产品准入、地方等领域一系列合作文件。

会谈前,习近平和夫人彭丽媛在人民大会堂北大厅为米尔济约耶夫和夫人米尔济约耶娃举行欢迎仪式。

天安门广场鸣放21响礼炮,礼兵列队致敬。两国元首登上检阅台,军乐团奏中乌两国国歌。米尔济约耶夫在习近平陪同下检阅中国人民解放军军仪仗队,并观看分列式。

当晚,习近平和彭丽媛在人民大会堂金色大厅为米尔济约耶夫夫妇举行欢迎宴会。

王毅参加上述活动。

(上接第一版A)狠抓安全责任和措施落实,加强重点领域、薄弱环节安全隐患排查整治,不留死角盲区。

根据习近平指示和李强要求,中共中央政治局委员、国务院副总理张

(上接第一版D)助力中小企业提质增效。市住房城乡建设局建立“一周一调度一安排一清单”工作机制,推进针对“2018—2020年公租房指标落实不力”问题整改,目前开工建设1210套,剩余565套于2024年1月底前开工建设。市信访局建立“双拖欠”信访事项动态清零机制,认真核实每件“双拖欠”信访事项问题属地、业主单位、分清性质、明确管辖,当日受理、精准转送,一督到底、动态清零,帮助农民工讨回劳动报酬2424万元,协调解决拖欠资金2095万元。琼结县制定《政协重点提案遴选与办理、督办暂行办法》,加大水电网上缴纳、村级卫生室建设等与人民群众密切相关提案的督办力度,做到办复率100%、满意率100%。加查县积极动员冷达水库除险加固工程等54个重点项目,优先吸纳当地200余名群众就近就便就业增收。

注重权力监督,着力构建激励担当作为机制。市委组织部出台《山南市干部监督工作制度(试行)》,拓宽干部工作监督渠道,健全组织监督与党员监

办结。四是关于反映泽当城区格桑路停车收费是否合理事宜,已办结。五是关于反映泽当城区某小区物业公司工作人员服务态度较差事宜,已办结。六是关于反映泽当城区某项目点拖欠何某等30人工资事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。七是关于反映在某二手车行店租赁二手车辆存在问题事宜,已办结。八是关于反映加查县某项目拖欠吴某工资事宜,已办结。九是关于反映泽当城区某社区周边停电事宜(2次),已办结。十是关于琼结县某项目拖欠崔某等28人工资事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。十一是关于反映泽当城区内黑车较多事宜,已办结。十二是关于反映琼结县某项目拖欠张某某等2人工资事宜,已办结。十三是关于反映贡嘎县某项目拖欠葛某等13人工资事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。十四是关于反映泽当城区某项目拖欠王某等12人工资事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。十五是关于反映隆子县某项目拖欠贺某等4人工资事宜,已办结。十六是关于反映琼结县某乡卫生院医护人员向相关部门递交了退休申请书,至今未审批事宜,已办结。

真诚感谢您的来电,我们将认真践行以人民为中心的发展思想,进一步改进工作作风,提高办事效率,为山南改革发展稳定事业和全市人民服务。

特此公告。
山南市“12345”政务服务便民热线办
2024年1月22日

微信红包并非转账 认定赠与无需返还

以案释法

近日,北京市海淀区人民法院审结了一起借款纠纷案件,认定微信红包与转账性质存在区别,红包属于赠与,转账则属于借款,据此判令被告周先生偿还原告刘女士借款12900元。

刘女士诉称,2019年通过微信认识周先生。双方认识不久,周先生便以经济困难为由,多次向其借款。2020至2021年间,刘女士通过银行转账、微信红包等方式累计向周先生转款15669元,后经多次催要均无果。对此,周先生辩称,涉案款项不是借款,是赠与。

法院经审理认为,刘女士以微信红包、微信转账两种方式向周先生提供资金,微信红包自身即包含“赠与”之义,

结合本案具体情况,刘女士出于对周先生生活的资助向其发送微信红包共计2769元,属于刘女士的赠与行为,无需周先生偿还。关于刘女士通过微信转账向周先生支付的12900元,周先生虽辩称是赠与,但其并无证据证明刘女士就此曾作出赠与的意思表示,且考虑到周先生曾向刘女士借款还贷等情况,刘女士向周先生通过微信转账支付款项的应认定系其向周先生提供的借款,周先生应予偿还。

据此,法院作出如上判决。微信转账与红包不同,不具备“赠与”之义,其仅是微信软件设置的付款功能,是社会主体之间常用的付款方式之一。本案中,原告以微信转账主张成立民间借贷关系,被告如主张款项性质为赠与,其需要提交相应证据,否则将承担举证不能的不利后果。

(来源:中国普法网)

国清率有关部门负责同志赶赴现场指导事故处置工作。江西省、新余市已组织力量全力做好救援救治和善后工作。目前,有关工作正在进行中。

督、干部监督、群众监督相结合的工作机制,保障广大群众对干部工作的知情权、参与权、监督权。市中法院制定《长期未结诉讼案件预防和监督管理办法》,采取定期通报、审限催办、层级监督、内部管理、督办约谈多种方式,对长期未结诉讼案件实施监督管理,防止案件久拖不决。团市委、综合执法局注重健全“三重一大”事项决策、班子议事规则等抓根本、抓原则、抓重大的制度。市职业技术学校印发《教科研工作管理(暂行)办法》,把教科科研成果纳入教师个人评优评优、“一考三评”、校级及以上骨干教师评选、岗位晋升、职称评定等考核和加分指标,发挥教科研的引领作用。洛扎县废止《政府采购管理办法(暂行)》,新建《政府采购内部控制制度》,严格审批10万元以上政府采购项目的资金来源、预算价格、评审结果、采购方式和具体采购活动。桑日县制定《公务员平时考核办法》,对平时考核一贯表现优秀的公务员,在选拔任用、职级晋升方面优先考虑,提拔调整、晋升职级优秀干部90人,营造比学赶超的良好氛围。

水质检测公告

为保障城市公共供水安全,山南市自来水总公司按照《城市供水水质管理规定》、《生活饮用水卫生标准》(GB5749—2022)和《地下水质量标准》(GB/T14848—2017)的要求,南、北郊水厂出厂水及管网末梢水常规检测指标均符合《生活饮用水卫生标准》(GB5749—2022)的要求。

山南市自来水总公司
2024年1月25日

(上接第一版C)

要堅持強基固本,着力推進宜居宜業和美鄉村建設。加快推進村道道路、供水供電等基礎設施建設,持續改善农牧區人居环境。高度重視农牧民群眾身體健康,突出工作針對性、精準性、可行性,堅持每年為群眾進行一次健康體檢,動態消除包蟲病、大骨節病等地方病,及時救治农牧區白內障患者和先天性心臟病患兒,進一步優化膳食結構,讓农牧民群眾切實感受到黨和政府的關心溫暖。提升鄉村治理現代化水平,強化基層黨建引領基層治理,堅持和發展新時代“楓橋經驗”,切實將矛盾糾紛化解在基层、消除在萌芽狀態。堅持以铸牢中华民族共同

体意识为主线,加强农牧区精神文明建设,建强农牧区公共文化阵地,深入推进移风易俗,努力倡导形成健康文明生活方式。

要坚持以人为本,着力解决好“三农”工作中的人口、人心、人才问题。不断提升农牧民人口素质,加快义务教育优质均衡发展和城乡一体化,加大国家通用语言文字推广普及力度,以人的全面发展提升人的现代化水平。把改善民生、凝聚人心作为一切工作的出发点和落脚点,不断满足人民群众对美好生活的需要,真正把各族群众凝聚到党和政府周围。加强人才队伍建设,着力培育一批种植养殖能手和农牧业技术、经营人

才,为“三农”事业高质量发展提供坚实人才保障。

王君正强调,要加强党对“三农”工作的领导,不折不扣落实好五级书记抓乡村振兴责任,完善农牧业农牧区优先发展政策措施。进一步改进作风,狠抓落实,树立正确的政绩观,树牢群众观点、贯彻群众路线,坚决克服形式主义、官僚主义,以解决好群众急难愁盼问题的实际成效检验工作能力和水平,坚决推动各项工作落到实处。

刘江在总结讲话中指出,王君正书记的讲话客观总结了去年全区“三农”工作取得的显著成绩,深刻阐释了我区“三农”工作的使命任务和推

进乡村振兴的有利条件,对今年“三农”工作作出了科学部署,主题鲜明、重点突出、措施有力、要求明确,具有很强的战略性、指导性、针对性。全区各级各部门要认真学习、深刻领会,积极行动、深入一线、扑下身子、抓好落实,确保区委各项工作安排落地见效。

会议通报了2023年度全区巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接考核情况,表彰了全区“三农”工作先进集体和先进个人。

会议以电视电话会议形式召开。自治区省级领导同志,西藏军区、自治区党委农村工作领导小组成员单位、区中直单位有关负责同志参加会议。