

先立后破，不能结构断层

——因地制宜发展新质生产力①

李浩然

“吞”进一根线、“吐”出一件衣，“智慧纺织”成就全球最大羊毛衫集散中心。石头化为薄丝，设备不断升级，核心技术支撑全球最大玻纤生产基地。合众新能源汽车落子，带动产业链崛起，智能汽车产业总产值已突破250亿元。

在浙江嘉兴桐乡市，原来的桑蚕丝、化纤丝、玻纤丝、纺织服装“三丝一纺”，与现在的智能汽车、智能计算、智能传感和工业互联网“三智一网”，齐头并进，有立有破，编织出培育新质生产力的“路线图”。

发展新质生产力，习近平总书记强调“先立后破”，这是实践经验的科学总结，也是解决改革发展稳定一系列问题的重要方法。 “立”在先开路，有基础性、先导性，必须避免“未立先破”或“只破不立”。

腾笼换鸟，腾笼不能空笼。腾退化解旧动能，如果把传统产业简单丢弃，必然造成经济结构断层。“先立后破”要注意时度效，在新动能尚未形成、新模式并未确立之前，不宜操之过急地“破”。

煤电稳定而不够清洁，新能源清洁而不够稳定，山西着力推动煤电和

习近平总书记创造性提出新质生产力概念并作出重大部署，指出“要牢牢把握高质量发展这个首要任务，因地制宜发展新质生产力”，强调“发展新质生产力不是忽视、放弃传统产业，要防止一哄而上、泡沫化，也不要搞一种模式。各地要坚持从实际出发，先立后破、因地制宜、分类指导，根据本地的资源禀赋、产业基础、科研条件等，有选择地推动新产业、新模式、新动能发展”。发展新质生产力，要认真领会总书记重要讲话精神，掌握科学的方式方法，做到善于把握事物本质、把握发展规律、把握工作关键、把握政策尺度。本版今起推出系列评论，促进各地区各部门进一步坚定信心、增强主动，积极培育和发展新质生产力，为中国式现代化构筑坚实物质技术基础。

——编者

新能源一体化发展，有效提升电网稳定性和绿色化程度，推动两个能源赛道互补互动、协调发展。实践证明，发展新质生产力“不能把手里吃饭的家伙先扔了，结果新的吃饭家伙还没拿到手”，要谋定而动，遵循产业发展规律。

“破”在后紧跟，打破旧束缚，才能给新动能腾出发展空间。

在安徽合肥经开区，日立园区退出的724亩土地，引来哈工大机器人集团、龙讯半导体等龙头企业落户；合肥济钢日力的327亩低效用地，被海尔集团盘活，建设智能工厂和产城

融合示范基地；2019年以来经开区规上工业亩均税收年均增长约31%。果断淘汰落后产能和过时技术，才能为发展新质生产力创造良好条件。

只立不破，旧弊未去，该立的最终也难以立起来。正如习近平总书记所指出的，“该立的要积极主动立起来，该破的要在立的基础上坚决破”，才能不断促进新动能孕育壮大。

立与破，对立统一，都是促进事物向前发展的动力。注重立与破的系统性和协同性，才能写好创新这篇大文章。

如何解决科技与经济“两张

皮”？在江苏省产业技术研究院，“合同科研”的收益决定财政资金支持额度，“团队控股”让研发团队拥有成果所有权、处置权和转化收益权……理顺科技成果转化机制，让“实验室”与“生产线”更紧密对接，推动“样品”成为“产品”，江苏省产研院成功转化成果7000多项，衍生孵化企业1200多家，服务企业超2万家。

如何做好科技金融，又避免“脱实向虚”？科技创新离不开金融支持。加强对新科技、新赛道、新市场的金融支持，培育新动能、新优势，需要加快形成以股权投资为主、“股债债保”联动的金融服务支撑体系。同时也要依法将所有科技金融活动全部纳入监管，健全相应机制，防止泡沫化、无序化。

面对时代之问，每一次“立”，都是对前一次“破”的提升；每一次“破”，又为新的“立”创造空间。千方百计打通束缚新质生产力发展的堵点卡点，“形成有利于出创新成果、有利于创新成果产业化的新机制”，定能推动经济实现新跃升。

人民日报评论员观察

如何利用睡眠提高记忆力？

刘长运

在学习新知识后不久就去睡觉有助于记忆

陈述性记忆被定义为记住事件和事实，如朋友的名字和昨晚吃了什么。研究表明，在学习新知识后不久就去睡觉，有助于大脑更有效地巩固陈述性记忆。

美国圣母大学的心理学家要求参与者学习配对的单词。结果显示，那些在学习任务结束后不久就睡觉的人在24小时后的测试中的成绩要优于那些任务结束后很久才睡觉的人。德国吕贝克大学的神经内分泌学家要求高中生学习新的词汇，也得到了类似的结果：那些在学习后几个小时就睡觉的学生保留了更好的记忆。

打盹有助于巩固记忆吗？

睡眠对健康至关重要，而不仅仅是记忆。专家们一致认为，普通人每晚需要睡7~9小时，尽管个体之间的差异很大。

当谈及睡眠与记忆时，白天打个盹很有帮助。德国杜塞尔多夫大学的实验心理学家发现，即使是打盹几分钟也足以提高人们在陈述性记忆中的表现。德国图宾根大学的神经生物学家发现，在巩固记忆方面，90分钟的打盹比40分钟的打盹更有效。

虽然这方面的研究结果并不总是是一致的，但总的来说，打盹对一些人巩固记忆有帮助。例如，伊明克尔曼沙赫医科大学的睡眠医学家对22项研究进行的系统综述得出结论，白天打盹对提高健康成年人在陈述性记忆中的表现有效。

因此，虽然一整晚的睡眠对巩固记忆更有效，但偶尔的战术性打盹也有助于记忆信息。

给予人们提示有助于睡眠巩固记忆

研究表明，在睡眠期间发生的巩固过程优先考虑与未来更相关的记忆。这在逻辑上是说得通的，因为大脑无法记住一天中发生的每一件小事，因此它必须选择能储存什么信息。

例如，德国吕贝克大学的神经内分泌学家要求参与者学习配对的单词。他们告诉一些参与者第二天将会举行一次测试，结果显示，在测试前睡觉的人比不睡觉的人表现要好，但前提是他们知道要有测试。也就是说，给予人们提示有助于巩固记忆。

嗅觉对记忆所起到的作用

纽约大学医学院的生理学家发现，嗅觉与大脑中对记忆和情感起到重要作用的部位紧密相关。很多人有过这样的体验：当闻到某种气味时，会立即唤起一种记忆或情感，一些科学家因此考察了气味是否有助于巩固和改善记忆。

德国弗赖堡大学的心理学家在现实环境中检测了这种关系。研究人员要求54名学生在家里学习新词汇时，在身边放置有玫瑰香味的枝条。一周后，他们参加了学校举行的考试。结果显示，在学习、睡眠和考试期间闻了玫瑰香味的学生表现更好。具体来说，他们记住新词汇的成功率提高了30%。由于闻香味这种技术相当容

易，因此值得尝试。

音乐所起到的作用

除了嗅觉，研究人员还考察了其 他类型的刺激，包括声音，是否有助于在睡眠期间巩固记忆。

例如，美国贝勒大学的心理学家考察了听古典音乐是否有助于巩固记忆。之所以选择古典音乐，是为了不干扰学习。如果人们在学习时聆听音乐，歌声可能会干扰他们的认知过程。研究人员在微观经济学讲座上播放了带有独特旋律的古典音乐。那天晚上，在慢波睡眠期间，研究人员要么给学生播放同样的音乐，要么播放白噪音。结果显示，那些在睡觉时听古典音乐的学生在测试中的表现要优于听白噪音的学生。有趣的是，这种效应如何在梦中更明显。

如何提高睡眠质量

虽然睡眠领域仍然有很多谜团没有解开，但有一件事是明确的：睡眠对于巩固记忆和其他许多重要活动至关重要。

为提高睡眠质量以巩固记忆，可以采用以下方法：

1. 把睡觉当做头等重要的事情来安排；
2. 养成良好的睡眠习惯，每天都 在同一时间入睡和起床；
3. 塑造合适的睡眠环境，把卧室 的温度和光线调暗，就寝前2个小时远离电子设备；
4. 对于学生来说，最好的方法是 清醒的时候采用有效的学习策略，然后晚上睡个好觉。(来源：人民网)

9月学校正式投入使用，办学条件显著改善，现有在校学生287名。近日，之江小学五年级一班全体同学给习总书记写信，汇报学习生活情况，表达感恩之情和争做新时代好少年的决心。

泽当镇完小学生德吉央宗说：“云丹拉姆同学不仅学习成绩优异，热心帮助同学，而且非常具有创新精神，经常和我们分享她的见解和看法。”

云丹拉姆更是一个勤奋的“小能手”。家里扫地、洗碗、整理房间、浇花等家务活，云丹拉姆都包揽在自己身上。“我女儿不仅在学习上很用功，还非常热爱劳动，在家里跟我学做菜，也学会了不少家常菜呢。”云丹拉姆的妈妈尼尼美多开心地说。

云丹拉姆热爱集体、尊敬老师、团结同学、乐于助人，她对学习的努力、对劳动的热爱、对理想的不懈追求，为“新时代好少年”作出了最美的注脚。

公告

广大市民：

感谢您对市政府工作的关心和支持。5月18日至24日共受理群众来电反映事项89件，其中咨询类54件、求助类35件，已办结82件，正在办理7件，办结率达92.13%、回复率达100%。现将具体办理情况报告如下。

一、咨询类：一是关于咨询52家单位(办公室)电话号码事宜。分别为扎囊、贡嘎(2次)、措美、错那、隆子5县(市)和乃东区颇章乡及隆子县三安曲林乡人民政府办公室、乃东、琼结、扎囊、措美、错那、隆子6县(区、市)委统战部，扎囊县、贡嘎县、错那市、加查县公安局，贡嘎县、浪卡子县、错那市人力资源和社会保障局，乃东区市场监管局，错那市文化局，贡嘎县、洛扎县(2次)信访局，桑日县医保局，市公安局、人力资源和社会保障局(社保局)(3次)、住房和城乡建设局、旅游发展局(4次)、市场监管局、乡村振兴局、医保局、信访局、综合执法局(2次)、市边境管理支队(5次)、邮政管理局(3次)、车管所(2次)电话号码，已办结。二是关于游客反映5月16日在某旅行社报团4日游前往林芝游玩途中因个人原因要求更换旅行车辆事宜(2次)，已办结。四是关于游客反映5月19日购买某景区门票但景区拒开发票，要求退票事宜，已办结。五是关于反映乃东城区某小区对面自建房堆放建筑垃圾影响群众正常生活事宜，已办结。六是关于反映5月19日凌晨3时停电导致乃东城区某社区2户居民家具烧坏事宜(2次)，已办结。七是关于反映来电人5月18日14时20分前往某县医院就诊无人接诊事宜，已办结。八是关于反映贡嘎县某娱乐场所音乐声音较大扰民事宜，已办结。九是关于反映乃东城区某小区内每天早上7时施工扰民事宜，已办结。十是关于扎囊县某小区住户反映电梯损坏无人维修事宜，已办结。十一是关于贡嘎县某商铺反映5户商铺能否分开安装电表事宜，已办结。十二是关于乃东城区某小区业主反映其家中停水且小区内无监控设施事宜，相关部门正在积极协调，我办将持续跟踪督办。十三是关于隆子县某娱乐场所负责人反映相关部门不予办理文化经营许可证事

宜，已办结。十四是关于反映乃东城区香曲西路某店面门口一处下水道堵塞事宜，已办结。十五是关于反映泽当城区某小区对面一处下水道异味较大事宜，已办结。十六是关于反映乃东城区萨热路某路段一处下水道堵塞事宜，已办结。十七是关于反映来电人前期在乃东城区民族路某店办理了会员卡并充值，周二购买食品时未享受店员承诺的每周二8.8折，要求退还会员卡余额事宜，相关部门正在积极协调，我办将持续跟踪督办。十八是关于反映来电人5月21日在乃东城区某咖啡厅隔壁停车场道闸门系统存在故障事宜，相关部门正在积极协调，我办将持续跟踪督办。十九是关于反映羊湖景区客运市场不规范事宜，已办结。二十是关于乃东城区贡布路某商铺负责人反映其商铺水管被正在实施的项目施工时挖断停水事宜，已办结。二十一是关于反映乃东城区滨江路一处下水道井盖破损存在安全隐患事宜，已办结。二十二是关于反映扎囊县桑耶寺片区停电事宜(2次)，已办结。二十三是关于反映乃东城区某小区附近晚上施工机械声音较大扰民事宜，已办结。二十四是关于反映乃东城区湖北大道绿化带过高遮挡驾驶员视线存在安全隐患事宜，相关部门正在积极协调，我办将持续跟踪督办。二十五是关于反映乃东城区香曲东路某商铺停水事宜，已办结。二十六是关于反映乃东城区安徽大道某商铺停水事宜，已办结。二十七是关于隆子县某村村民反映某单位正在实施的项目点运营的洒水车为外聘车辆，能否安排当地村民洒水车参与项目建设事宜，相关部门正在积极协调，我办将持续跟踪督办。二十八是关于反映乃东城区某小区住户反映因房屋地基下沉导致主水管道破裂，导致房屋受损事宜，相关部门正在积极协调，我办将持续跟踪督办。二十九是关于洛扎县某村村民反映2天无电信通讯信号事宜，已办结。三十是关于反映乃东城区某小区门卫工作人员态度较差事宜，已办结。三十一是关于琼结县某大学生创业者反映琼结县某单位未对创业地点进行实地考察事宜，已办结。三十二是关于反映乃东城区体育场某店铺晚上音响音量较大扰民事宜，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生活。 特此公告。

山南市“12345”政务服务便民热线办

2024年5月28日

进一步全面深化改革 要把牢价值取向

(上接第一版A)实践充分表明：对改革价值取向的正确把握，使全面深化改革始终坚持为了人民、依靠人民，得到了最广大人民的衷心拥护。

中国式现代化坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享，在推动全体人民共同富裕上取得重要进展。习近平总书记指出：“中国式现代化，民生为大。”人民幸福安康是推动高质量发展的最终目的。今天，人民对美好生活的向往更加强烈，人民群众的需要呈现多样化多层次多方面的特点。面对人民群众新期待，必须继续把改革推向前进。人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标，无论改什么、改到哪一步，坚持以人民为中心的改革价值取向不能变。进一步全面深化改革，要坚持人民至上的价值理念，突出现代化方向的人民性，做到老百姓关心什么、期盼什么，改革就要抓住什么、推进什么，使改革能够让人民群众有更多获得感、幸福感、安全感。

问题是时代的声音，人民心声是改革所向。今天，人民群众还有不少操心事、烦心事，我们的民生工作还有

不少不如人意的地方。进一步全面深化改革，要走好新时代党的群众路线，坚持问计于民、问需于民，加强对重大改革问题的调研，尽可能多听一听基层和一线的声音。要做到人民有所呼、改革有所应，注重从就业、增收、入学、就医、住房、办事、托幼养老以及生命财产安全等老百姓急难愁盼中找准改革的发力点和突破口，多推出一些民生所急、民心所向的改革举措，多办一些惠民生、暖民心、顺民意的实事。想人民之所想，行人民之所嘱，把改革方案的含金量充分展示出来，全力以赴把老百姓的事一件一件办好，才能不断把人民对美好生活的向往变为现实。

习近平总书记强调：“为了人民而改革，改革才有意义；依靠人民而改革，改革才有动力。”前进道路上，紧扣中国式现代化这个主题进一步全面深化改革，把牢以人民为中心的价值取向，以促进社会公平正义、增进人民福祉为出发点和落脚点，顺应民心、尊重民意、关注民情、致力民生，我们一定能让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。

遗失声明

洛扎雪玛农产品销售专业合作社(统一社会信用代码:93542228MA6T2XL84P)不慎,将公章(印章编码:54050110000312)丢失,声明作废。

西藏源润监理工程有限责任公司(统一社会信用代码:91542223MA6TFDPY9X)不慎,将公章(印章编码:54052210000323)丢失,声明作废。

卫生与健康

在睡眠中轻松学习是每个人的梦想。睡眠的作用之一就是巩固白天的记忆。

虽然每个人都要睡觉,但这一生理现象仍然被神秘的面纱所笼罩。尽管困难重重,神经科学家仍在继续耕耘。近几十年来,这个领域取得了令人难以置信的进步,其中一个特别难以研究的话题就是睡眠对记忆所起到的作用。

在睡眠期间大脑会转向巩固模式

人们在醒着的时候,大脑已经准备好创造或“编码”新的记忆。然而,在睡眠期间,大脑会转向巩固模式。

当你在白天学习新知识时,大脑会形成记忆痕迹。最初,这些痕迹特别容易受到干扰。换句话说,它很容易被忘掉。然后,在睡眠期间,记忆痕迹被巩固稳定下来。

在细胞层面上,记忆是通过改变代表记忆的网络中突触连接的强度形成的。在睡眠期间,突触(脑细胞之间的连接)被重塑,产生永久性的变化,巩固记忆痕迹,帮助创造长期记忆。

虽然研究人员仍在解析精准的过程,但在睡眠过程中,海马体(与记忆有关的重要大脑区域)回放记忆。这有助于记忆痕迹及其相关的神经元网络做出永久性的变化。

坚持德智体美劳全面发展 争做爱党爱国 自立自强奋发向上的新时代好少年

(上接第一版B)

习近平强调,少年儿童是祖国的未来。把家乡建设好,把我国全面建成社会主义现代化强国,需要你们这一代人接力奋斗。希望同学们树立

远大志向,珍惜美好时光,坚持德智体美劳全面发展,争做爱党爱国、自立自强、奋发向上的新时代好少年,努力成长为堪当强国建设、民族复兴大任的栋梁之材。

之江小学前身是四川省南充市嘉陵区的一所山区小学,山高路陡,校舍老旧。2004年,学校在浙江省对口帮扶下实施迁建,时任浙江省委副书记习近平同年5月为学校培土奠基。2005年

做最好的自己当最美的榜样

(上接第一版C)她是我们的‘好帮手’。’班主任索朗卓嘎说。

云丹拉姆还经常关心同学,积极帮助有困难的同学解决问题,她的真诚和善良赢得了同学们的信任和尊重。“云丹拉姆同学能公平地对待我们每个同学,每当我在学习上有困难时,她都会毫无保留地教我。她是我们所有同学学习的好榜样。”泽当镇完小学生白玛云旦说。

除了学习,云丹拉姆在艺术方面也有着浓厚的兴趣和天赋。她喜欢舞蹈,还多次参加了演讲、藏文书法、运动会等各类比赛,先后荣获山南市教育系统第八届“学宪法 讲宪法”演讲比赛二等奖、乃东区泽当镇完小书法比赛一等奖、乃东区泽当镇完小2023年演讲比赛二等奖……

课余时间,云丹拉姆还积极参加各种兴趣小组和学校活动。她说:“我

加入了学校的舞蹈、美术兴趣班,通过参加各种活动,不仅拓宽了自己的视野和知识面,还进一步提高了自己的艺术水平和实践能力。”

此外,云丹拉姆还是一个热心公益的小志愿者。她经常参加各类社会实践和志愿服务活动,积极参加学校组织的探望独居老人和贫困儿童活动,为他们送去力所能及的温暖和帮助。