

立足实际,避免“简单退出”

——因地制宜发展新质生产力②

彭飞

做好取与舍,做到有所为有所不为,才能推动新质生产力加快形成

既谋一域,也谋全局,既关注发展前沿,也守住民生产业,综合研判、科学取舍,才能以新质生产力更好推动高质量发展

一家企业希望在宁夏宁东能源化工基地建设10万吨多晶硅项目,产值不小,让人心动。然而,项目几乎要消耗掉宁东一半的电量,会挤占其他项目资源,整体看来未必合算,管委果断谢绝。有舍才有得。当地这样的选择,为长远发展留足空间。

习近平总书记深刻指出,“发展新质生产力不是忽视、放弃传统产业”。做好取与舍,做到有所为有所不为,才能推动新质生产力加快形成。

判断取与舍,要立足实际、摸清“家底”,不能踩“急刹车”。

新质生产力由技术革命性突破、生产要素创新性配置、产业深度转型升级而催生,传统产业也是培育新兴产业和未来产业的基石。嫦娥五号着陆器携带的五星红旗,能抵御月球表面的恶劣环境,保证不褪色、不串色、不变形。制作这面国旗的基础材料高性能芳纶纤维,就脱胎于煤化工产业。这一产品助力企业实现从“按吨卖煤”到“按克卖工业品”的蜕变升级。

传统产业并非低端产业,只有夕阳技术没有夕阳产业。脱离实际,一味地“贪大求新”,会导致同质化竞争,甚至是在别人的墙基上砌房子。把“家底”盘活,该发力的领域,坚决发力,该舍弃的产业果断舍弃,因势利导、扬长避短,才能让新质生产力动能更充沛、活力更彰显。

权衡取与舍,还要“跳出产业看产业”“跳出本地看本地”,善于算大账。

家电、食品、纺织等传统产业是稳就业、稳外贸的重要行业,不能轻易放弃。河南聚力发展高端制造、智能制造,但粮食生产这个优势、这张王牌任何时候都不能丢。“头顶有风光、脚下有煤炭”的内蒙古,在大力发展清洁能源的同时,并没有搞简单“去煤化”,而是在整体推进绿色转型上下功夫。福建莆田仙游,既向新能源、新材料领域进军,也致力于将古典工艺家具、工艺小件加工等事关民生、就业的传统产业做优做强。

既谋一域,也谋全局,既关注发展前沿,也守住民生产业,综合研判、科学取舍,才能以新质生产力更好推动高质量发展。

取与舍不是机械的,“取”来的,也要“升”上去。

传统产业不等同于落后产业。过剩产能,“不能当成‘低端产业’简单退出”,要想方法推动其转型升级。借助数字技术,依托完备产业链,广东服装制衣企业建立起“小单

快反”的柔性供应链体系;经过“碳捕捉”升级改造,江苏盛虹石化产业集团实现绿色负碳产业链的贯通,每年减碳效果相当于种植3.7万公顷森林。算细账,正如习近平总书记所指出的,“用新技术改造传统产业的潜力也是巨大的”。

取舍之间有智慧、显格局、见担当。从一地一域的发展定位,到中国式现代化的整体探索,中国向前的每一步,都在抉择。应对经济转型,是求实,还是向虚?化解生态压力,是走新路,还是走“先污染、后治理”的老路?我们一次次作出正确抉择,推动中国经济无惧风雨,行稳致远。

着眼未来,坚持一切从实际出发,继续把握好取与舍的方法论,加快形成新质生产力,高质量发展必将拥有更强劲的引擎。

人民日报评论员观察

靠喝“体考神器”提成绩? 有损健康

李洁



卫生与健康

考试季来临,有些家长把市面上琳琅满目的功能型饮料奉为“体考神器”,认为考前喝上一瓶,就能帮助孩子提升考试测试成绩。不过,还是奉劝家长们别盲目跟风,这些含有大量牛磺酸和咖啡因的饮料并不适合青少年服用。最新一期“科学”流言榜揭晓,集中粉碎近期热门的健康流言。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言 维生素片可以代替吃水果

真相 多吃水果可以补充维生素,但有的人不爱吃水果,觉得维生素片和果汁也可以代替。其实,每一种果蔬都含有上百种成分,各种成分之间会互相配合与保护,成分较为单一的维生素补充剂,果汁很难达到天然食物的保健效果。此外,对于健康人群来说,通过保健品盲目补充营养成分,可能引起或加剧其他营养素的代谢紊乱,增加身体负担。

再说果汁,在加工过程中会损失一定的膳食纤维、维生素等营养成分。不仅如此,我们吃水果时需要花时间咀嚼,而对含糖量偏高的果汁往往一饮而尽,常喝会使牙齿缺乏锻炼,并提高龋齿和肥胖的风险。

果蔬营养丰富,含有的膳食纤维具有促进肠道健康、预防便秘以及延缓血糖吸收的作用;其中的钙、磷、铁、钾、钠等无机盐不仅能够维持细胞形态和功能、促进生物体的生命活动,还能维持细胞渗透压和酸碱平衡;所含的有机酸能够刺激人体消化腺,增进食欲,有助于消化;各种酶类、杀菌物质和具有特殊功能的生理活性成分,以及萜类化合物、多酚、植物固醇等植物化学物,对维护人体健康发挥着重要作用。(中国居民膳食指南(2022))中指出,每人每日应摄入不少于300克蔬菜及200—350克新鲜水果。因此,建议平日膳食做到食物多样、营养均衡。

流言 吃蜂蜜会得糖尿病

真相 这种说法并不严谨。蜂蜜的主要成分是葡萄糖和果糖。葡萄糖是人体必需的物质,正常人每天适量摄入蜂蜜,是不会引起糖尿病的。如果自身已经是糖尿病前期或者是肥胖人群,则要减少蜂蜜的摄入。建议成年人每天摄入蜂蜜不要超过50至60克,以20至30克为宜。如果本身就有糖尿病遗传基因、血糖偏高、胰岛功能异常等情况,每日再过量食用蜂蜜,则有可能诱发糖尿病。

流言 “吊颈健身”可以治颈椎病

真相 近年来,老年人“吊颈健身”走红网络。有些老人认为只要将头吊在树上,身体跟随绳索摇晃摆动,经常练习就可以治疗颈椎病。虽说“吊颈健身”参考的是临床上的牵引原理,但自己盲目操作并不可取。

一些中老年人本身就有些颈椎疾患,而且人体是有一定生理曲度的,盲目“吊颈”不仅不能健身,而且在极大的安全隐患,可能损伤神经和脊髓,严重的会导致高位截瘫,甚至致命。

不光是“吊颈健身”,还有很多五花八门的奇葩“健身”方式,比如头朝地、撞树、在单杠上“飞旋”等,其中有些“健身”违反人类生理结构,并不适合所有人。因此,建议运动前一定要对自己身体进行合理评估,运动能力因人而异,千万不能盲目模仿,给身体造成不必要的损伤。

流言 喝“体考神器”能提升成绩

真相 网络上所谓的“体考神器”,就是各种瓶装的功能型饮料。这些饮料的成分表中,除去水和碳水化合物,成分最高的是牛磺酸和咖啡因。如一瓶60毫升的“小绿瓶”含有540毫克牛磺酸,一瓶60毫升的“小黑瓶”含有180毫克咖啡因。

对照《食品安全国家标准 运动营养食品通则》,各类产品中牛磺酸的每日最大摄入量应为600毫克,咖啡因的每日摄入量应在20毫克到100毫克之间。显然,这类产品可能会造成使用者对某些成分摄入超标,影响健康。

功能性饮品一般是面向成人,处于生长发育阶段的青少年服用不当,可能导致身体系统紊乱。牛磺酸、咖啡因都是神经兴奋剂,青少年对此耐受度低,摄入后的反应会更加敏感,如摄入不当,不仅睡眠质量受到影响,

严重的还会导致中毒。此外,功能性饮料含糖量高,也在一定程度上增加了学生肥胖、龋齿的风险。正常情况下,人体是处于平衡状态的,刻意补充某一种成分会打破平衡,给身体带来伤害。

流言 保健品能治病还没副作用

真相 有些人认为“是药三分毒”,而保健品既能治病又没有副作用,比吃药更安全有效。然而,事实并非如此。从定义来说,保健品只是一种具有保健功能的食品,不以治疗疾病为目的。所以说,保健品首先是一种“食品”。而药品则是用于控制、预防、治疗疾病,具有明确的适应症、适用人群、用法用量的产品。

两者的区别不言而喻,保健品作为食品,跟米饭面条馒头一样,并不具有治疗、预防、调理疾病的功效,而药品才是针对疾病的“正解”。

盲目轻信保健品,可能会损失钱财、耽误病情,某些不合格的保健品甚至可能造成成分过量摄入,威胁健康。对于保健品来说,我们不是不能用,但不该指望它治病,也不能只依靠服用保健品以至于忽略了健康的生活方式。

流言 胆固醇高不能吃鸡蛋

真相 不少人认为鸡蛋,特别是蛋黄中的胆固醇含量高,高血脂的人最好别吃。甚至一些健康人也要把蛋黄抠出来以免胆固醇升高。其实,这种说法很不严谨。鸡蛋含有优质蛋白、微量元素、卵磷脂等,能促进大脑发育,提高免疫力,是很好的食物。只要选择合适种类的鸡蛋,辅以自己的烹饪方法,搭配好食材,哪怕高血脂患者也可以适当吃鸡蛋。

首先,比起肉类,蛋黄中的胆固醇含量并没有高到离谱,况且还有使用特殊饲料喂养,胆固醇含量大幅降低的鸡蛋。其次,每周鸡蛋摄入量不要太多也不必担心,比如吃4至5个鸡蛋就是不错的选择。而日常烹调鸡蛋时可以与蔬菜、豆类、菌类配合,再搭配五谷杂粮主食,更有利于营养平衡、预防疾病。

流言 褪黑素治失眠更安全

真相 与安眠药相比,褪黑素治疗失眠更安全有效?这是一个误区,失眠的种类有很多,褪黑素仅针对褪黑素缺乏或倒时差导致的失眠有效,对

其他原因导致的失眠作用不大,吃褪黑素是无法起到治疗作用的。

在现代快节奏的生活中,睡眠不足与睡眠质量不佳已逐渐成为困扰大众的普遍问题。在众多助眠方法中,褪黑素因其作为人体自然产生的物质,被赋予了“健康催眠”的美誉,相关产品更是受到广大消费者的热烈追捧。

褪黑素是人体内一种调节睡眠的激素。大脑中褪黑素的合成和释放与一天中的时间有关,天黑时增加,天亮时减少,褪黑素的分泌也会随着年龄的增长而减少。然而,褪黑素并非万能神药,只对下面两种情况的失眠有效:

倒时差:有证据表明褪黑素可减轻时差反应,尤其当旅行者向东跨越2至5个时区。口服褪黑素可以改善某些时差症状,例如警觉性,并减少白天的困倦和疲劳。

褪黑素分泌不足:研究表明,褪黑素可以缩短入睡所需的时间。一般来说,35岁后褪黑素的分泌开始走下坡路,额外补充褪黑素对缺乏褪黑素的老年人可能更有效。所以,并不是所有人都适合使用褪黑素。

此外,褪黑素作为一种“激素”,不当使用也是会有“副作用”的,如头痛、困倦嗜睡、短暂的抑郁情绪等。因此,在购买褪黑素产品时,一定要选择正规厂家生产的合格产品,并按照医生的建议进行服用。

流言 高血压患者运动易猝死

真相 有些高血压患者担心运动引起血压飙升,因此选择静养防止运动猝死。其实,没有这么夸张。高血压不是运动的禁忌症,合理运动可降低血压,还可能增加猝死风险。

研究表明,合理规律的运动能够缓解交感神经紧张,增加扩血管物质,改善内皮舒张功能,促进糖脂代谢,预防并控制高血压。

不过,需要注意的是,要在血压控制稳定的前提下进行规律的运动。如果是未得到控制的重度高血压病、高血压危象或急进型高血压病,不稳定心绞痛、心力衰竭、严重心律失常、视网膜病变等临床症状的患者,建议不要盲目运动;如果要运动,最好等病情控制稳定后,到心血管内科门诊进行咨询,遵医嘱再开展运动。(来源:人民网)

“搭便车”炒股亏本 能否获得赔偿



以案普法

赵某常年研究股票,小有成绩,名声在外。作为其同事,钱某看赵某在股市风生水起,便主动询问赵某是否可以带上自己。赵某同意后,钱某先拿出15万元试水,在赵某一段时间的运作下,股票市值升至100万余元。

钱某欣喜万分,又将赚得的100万追加投资,并与赵某签订《证券委托操作协议》,约定双方将自有闲置资金集中于赵某提供的账户,委托其进行投资操作,交易账户及密码双方共同掌握。钱某出资100万元,该账户内共有资金总计250万,双方按出资额占比分配收益,承担风险,以体现收益共享,风险共担。

然而,入市时市值250万元的股票涨跌跌宕,炒着炒着就只剩下了30万余元。双方协议不成,钱某诉至江苏省南京市鼓楼区人民法院,请求判令双方签订的合同无效,要求赵某返还100万元本金以及资金占用费。

庭审中,赵某辩称,其与钱某是委托理财关系,协议性质属于委托理财合同,合法有效,可以把账户现有余额按投资比例返还给钱某。钱某则称,就算双方签订的合同有效,赵某也需要承担炒股不利的违约责任,赔偿其损失。

法院认为,依法成立的合同,对当事人具有法律约束力。钱某与赵某签订的《证券委托操作协议》约定,钱某委托赵某进行股票操作,双方收益共享,风险共担。合同中并未约定证券账户出借、股票和保证金让与担保、设立证券账户警戒线和平仓线等内容。因此,原被告之间的协议不符合场外配资合同的法律特征,双方实质形成委托炒股关系。案涉协议是双方当事人真实意思表示,不违反法律、行政法规的强制性规定,合法有效,双方应按约履行合同义务。钱某认为《证券委托操作协议》无效的主张,不予支持。

股票投资本身存在风险,股票价格的涨跌受到众多因素影响。在双方具有共同利益的前提下,原告未提交充分证据证明股票账户亏损系被告未按时差反应,尤其当旅行者向东跨越2至5个时区。口服褪黑素可以改善某些时差症状,例如警觉性,并减少白天的困倦和疲劳。

(上接第一版B)要当国家高端智库建设的排头兵,紧紧围绕具有战略性方向性全局性的重大问题,加强前瞻性、针对性、储备性战略研究,支撑党和国家决策。

丁薛祥希望广大工程院院士带头大力弘扬科学家精神,把人生理想融入国家和民族的事业中,深怀爱国之心、秉持报国之志、勇攀科技高峰,不负党和人民殷切期望。

座谈会上,中国工程院负责人和院士代表作了发言。

中国工程院成立于1994年6月3日。30年来,中国工程院牢记中国工程院最高学术机构职责使命,聚力科技创新,汇聚领军人才,建设高端智库、坚持学术引领,取得了一系列重大成果。

要求被告赔偿违约损失100万元及资金占用费的诉讼请求不予支持。双方因诉讼原因已无法继续合作,且均同意解除委托理财协议。案涉证券账户当日市值为30万余元,根据双方的协议约定投资比例,法院判决赵某返还钱某12万余元。

钱某不服,提起上诉。南京市中级人民法院二审后维持原判。

场外配资与委托理财的区别

场外配资又被称为“借鸡炒股”,是指未经金融监督管理部门批准,法人、自然人或其他组织之间约定融资方向配资方交纳保证金,配资方按杠杆比例,将自有资金、信托资金或其他来源的资金出借给配资方用于买卖股票,并固定或按盈利比例收取利息及管理费,配资方将买入的股票及保证金让与配资方作担保,设定警戒线和平仓线,配资方有权在资产市值达到平仓线后强行卖出股票以偿还本息。

本案承办法官李彭表示,委托理财是指财产所有人作为委托方,以特定的条件,将资金或有价证券委托专业投资者代为管理;专业投资者作为受托方,在一定期间内自主管理和处分委托方的财产。场外配资的特点表现在,融资方系借用配资方提供的股票账户进行投资,当配资方认为本金有遭受损失风险时,可以通过修改账户密码的方式掌握股票账户控制权,且配资方有权要求融资方追加保证金或设置警戒线和平仓线。这是其区别于委托理财的重要特征。

《全国法院民商事审判工作会议纪要》明确,除依法取得融资融券资格的证券公司与客户开展的融资融券业务外,对其他任何单位或者个人与配资人的场外配资合同,人民法院应当根据相关法律规定认定为无效。

本案中,双方事先约定在盈利时按一定比例分红、亏损按出资比例分担,不存在出借证券账户、让与担保、保证金让与、强行平仓线等属于场外配资的情形,故应当认定属于委托理财关系,接受他人委托进行股票操作,在没有危害社会公共利益和违背公序良俗的情形下,委托理财协议合法有效。既然是委托理财关系,委托人在享受收益的同时,也应当承担正常的理财风险。股票市场风云莫测,投资者应当意识到收益与风险并存的道理,切忌因迷信“股神”而造成不必要的损失。(来源:中国普法网)

水质检测公告

(上接第一版A)它由技术革命性突破、生产要素创新性配置、产业深度转型升级而催生,以劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升为基本内涵,以全要素生产率大幅提升为核心标志,特点是创新,关键在质优,本质是先进生产力。

卓嘎逐渐意识到,只有不断转变思想观念、学习创新,改进制作工艺,那典编织技艺才能更好地传承下去。为此,她到大学进修,先后到北京、上海、成都、山东等地参加各种编织技艺比赛……

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

卓嘎逐渐意识到,只有不断转变思想观念、学习创新,改进制作工艺,那典编织技艺才能更好地传承下去。为此,她到大学进修,先后到北京、上海、成都、山东等地参加各种编织技艺比赛……

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

(上接第一版A)它由技术革命性突破、生产要素创新性配置、产业深度转型升级而催生,以劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升为基本内涵,以全要素生产率大幅提升为核心标志,特点是创新,关键在质优,本质是先进生产力。

文章指出,新质生产力的显著特点是创新,既包括技术和业态模式层面的创新,也包括管理和制度层面的创新。必须继续做好创新这篇大文章,推动新质生产力加快发展。第一,大力推进科技创新。新质生产力主要由技术革命性突破催生而成。科技创新能够催生新产业、新模式、新动能,是发展新质生产力的核心要素。这就要求我们加强科技创新特别是原创性、颠覆性科技创新,加快实现高水平科技自立自强。第二,以科技创新推动产

业创新。科技成果转化成为现实生产力,表现形式为催生新产业、推动产业深度转型升级。要及时将科技创新成果应用到具体产业和产业链上,改造提升传统产业,培育壮大新兴产业,布局建设未来产业,完善现代产业体系。第三,着力推进发展方式创新。绿色发展是高质量发展的底色,新质生产力本身就是绿色生产力。必须加快发展方式绿色转型,助力碳达峰碳中和。第四,扎实推进体制机制创新。生产关系必须与生产力发展要求相适应。发展新质生产力,必须进一步全面深化改革,形成与之相适应的新型生产关系。第五,深化人才工作机制创新。要按照发展新质生产力要求,畅通教育、科技、人才的良性循环,完善人才培养、引进、使用、合理流动的工作机制。

(上接第一版C)日复一日、年复一年地学习,且增卓嘎从刚开始接触那典的编织技艺到熟能生巧,再到现在的一手一面,流下的汗水、吃过的苦头,只有她自己知道。

有了那典精湛的编织技艺,且增卓嘎从父母手中接过了格桑围裙农民专业合作社。在且增卓嘎的精心“照料”下,合作社规模不断扩大,并为当地困难群众提供了就业机会。

(上接第一版C)日复一日、年复一年地学习,且增卓嘎从刚开始接触那典的编织技艺到熟能生巧,再到现在的一手一面,流下的汗水、吃过的苦头,只有她自己知道。

有了那典精湛的编织技艺,且增卓嘎从父母手中接过了格桑围裙农民专业合作社。在且增卓嘎的精心“照料”下,合作社规模不断扩大,并为当地困难群众提供了就业机会。

索朗央宗就是合作社其中一员。她说:“合作社对我帮助很大,我们送完孩子上学之后就可以来编织那典。随时都可以过来,不仅能补贴家用,还能学习新技能。”

在帮助群众就业、负责合作社运营的同时,且增卓嘎无形之中也承担了保护和传承杰德秀那典编织工艺、弘扬民族优秀的手工艺文化的责任。

随着市场需求的不断变化,且增卓嘎逐渐意识到,只有不断转变思想观念、学习创新,改进制作工艺,那典编织技艺才能更好地传承下去。为此,她到大学进修,先后到北京、上海、成都、山东等地参加各种编织技艺比赛……

卓嘎逐渐意识到,只有不断转变思想观念、学习创新,改进制作工艺,那典编织技艺才能更好地传承下去。为此,她到大学进修,先后到北京、上海、成都、山东等地参加各种编织技艺比赛……

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

“是杰德秀邦典成就了今天的我。”卓嘎卓嘎认真地说。

在她的努力下,杰德秀邦典编织技术得到了社会各界的认可和推广。

公告

西藏夏林路桥工程有限公司(统一社会信用代码:915404007109110608)承建的山南市隆子县桑玉大桥至赤列村公路工程,于2024年5月10日全面完工,并通过验收交付使用,按照有关规定已足额支付民工工资、机械及材料款等,若在此项目实施过程中有未领到农民工工资、机械及材料款等情况,请在此公告见报之日起7天内进行举报。举报电话:18100980962;18089997377

西藏夏林路桥工程有限公司

2024年6月3日

遗失声明

山南市隆子县民发工贸有限公司(统一社会信用代码:91542231MA6TEC9X05)不慎将公章(印章编码:54052910000110)丢失,声明作废。

西藏青梦建设工程有限公司(统一社会信用代码:91542231MAB03HTK8Y)不慎将营业执照(正本、副本)和财务专用章(印章编码:54052910000499)丢失,声明作废。

西藏青梦建设工程有限公司(统一社会信用代码:91542231MAB03HTK8Y)不慎将营业执照(正本、副本)和财务专用章(印章编码:54052910000499)丢失,声明作废。

西藏青梦建设工程有限公司(统一社会信用代码:91542231MAB03HTK8Y)不慎将营业执照(正本、副本)和财务专用章(印章编码:54052910000499)丢失,声明作废。

西藏青梦建设工程有限公司(统一社会信用代码:91542231MAB03HTK8Y)不慎将营业执照(正本、副本)和财务专用章(印章编码:54052910000499)丢失,声明作废。

西藏青梦建设工程有限公司(统一社会信用代码:91542231MAB03HTK8Y)不慎将营业执照(正本、副本)和财务专用章(印章编码:54052910000499)丢失,声明作废。