

为中国式现代化注入强劲动力

——全面深化改革取得历史性伟大成就①

创新成果喷涌、创新活力奔涌、创新动能潮涌，展现着新时代全面深化改革的壮丽气象

把全面深化改革作为推进中国式现代化的根本动力，坚持用改革开放这个重要法宝解决发展中的问题、应对前进道路上的风险挑战，统筹推进深层次改革和高水平开放

今与昔，两份科研项目申请书的厚度，见证全面深化改革的力度。

“做课题组长，先要做财务专家！”一度流行于科研一线的这句话，道出传统科研经费管理机制的弊端。为打破束缚，安徽启动“科技大包干”改革，将经费审批权下放。中国科学技术大学杜江峰院士团队亮出对比，改革前的财务预算表长达17页，改革后只有1页。得益于管理事务“减量”，杜江峰院士团队将更多精力投入科研业务，今年初在量子精密测量领域取得重要进展。

小切口带来大突破，由此观察新时代科技体制改革，从“大局上谋势”

改革开放是党和人民事业大踏步赶上时代的重要法宝。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央以前所未有的决心和力度推进全面深化改革，啃下了不少硬骨头，闯过了不少急流险滩，开创了以改革开放推动党和国家各项事业取得历史性成就、发生历史性变革的新局面。今年是全面深化改革又一个重要年份，主要任务是谋划进一步全面深化改革。即日起，本版推出系列评论，与广大读者一道，回顾全面深化改革取得的历史性伟大成就，汲取进一步全面深化改革的信心和力量，继续把改革推向前进。

——编者

绘制改革蓝图，到“细微处落子”解决科研人员的烦心事，从破除“四唯”，到建立“揭榜挂帅”制度，科技体制改革全面发力、多点突破、纵深发展，以改革的点火系点燃了创新的新引擎。“天问”“嫦娥”叩问浩瀚苍穹，“奋斗者”号、“深海一号”突破极限海深，“新三样”铸就中国名片，创新成果喷涌、创新活力奔涌、创新动能潮涌，展现着新时代全面深化改革的壮丽气象。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央以巨大的政治勇气全面深化改革，坚持目标引领，突出问题导向，敢于突进深水区，敢于啃硬骨头，敢于涉险滩，敢于面对新矛盾新挑战，坚决破除各方面体制机制弊端。习近平总书记指出：“我们提出的一系列创新理论、采取的一

系列重大举措、取得的一系列重大突破，都是革命性的，开创了以改革开放推动党和国家各项事业取得历史性成就、发生历史性变革的新局面。”

新时代改革开放具有许多新的内涵和特点，其中很重要的一点就是制度建设分量更重，对改革顶层设计的要求更高，对改革的系统性、整体性、协同性要求更强。瞄准降低税费负担，深化财税体制改革，2013年以来我国新增减税降费及退税缓税缓费累计超15万亿元；数十项改革方案接连实施，构建起生态文明制度体系的“四梁八柱”，我国成为全球能耗强度降低最快的国家之一，“绿水青山就是金山银山”深入人心……新时代以来，加强各项改革的系统集成和协同配合，把握改革举措的关联性和

(上接第一版A)加强青年、文化等人文交流。共建“一带一路”倡议极大促进了本地区经济发展和民生改善，孟方将继续积极参与共建“一带一路”合作。欢迎中方积极参与孟南部一体化开发计划，助力孟实现“2041愿景”。

(上接第一版C)就就医就业、社会保障等工作。努力优化营商环境，主动服务企业、基层、群众，推动经济高质量发展。依法依规廉洁从政，把担当作为和依法依规有机结合，自觉维护人民根本利益。提高驾驭

孟方坚定恪守一个中国原则，支持中方在台湾问题上的立场，坚决反对外部势力干涉中国内政，坚定支持中方维护自身核心利益。相信孟中全面战略合作伙伴关系必将取得更大发展。王毅参加会见。

复杂问题的能力，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，坚持用辩证的观点看问题，在解决重大项目、招商引资、访企、城市治理等问题中推进工作，确保长治久安和高质量发展走在全区前列。

业促进行动等，加强就业援藏对接，推动实现更高质量的充分就业。进一步完善现代企业制度，加快国资国企改革。坚决扛牢粮食安全政治责任，严守耕地保护红线，稳定提高粮食产量。会议还研究了其他事项。

重庆市代表团来藏考察并座谈

(上接第一版B)陈新武、任维分别介绍两地经济社会发展和交流合作情况，并代表两地签署《重庆市人民政府西藏自治区人民政府全面深化战略合作框架协议》。

在藏期间，重庆市代表团考察了类乌齐县康巴花都、扎西贡村美

丽乡村示范点、昌都市君亲农业科技开发有限公司、昌都市人民医院、西藏昌都市第一高级中学，看望重庆援藏干部人才，并走访慰问基层群众。

两地有关方面负责同志参加相关活动。

我市举行2024年湖北就业援藏企业专场招聘会

(上接第一版E)走出了一条具有湖北特色的就业援藏新路子，为全区推动就业援藏工作高质量发展提供了示范。

王云清表示，山南市委、市政府将加强组织领导，积极主动作为，高质量、高标准、高效率做好组织、服务和保障工作，确保岗位得到充分的利用，为更多山南高校毕业生赴

湖北工作创造更多岗位。

王伟雄表示，湖北人社系统将坚决扛起政治责任，从就业援助、技能提升、人才支撑、公共服务、基础支持等方面加大援藏力度。下一步，将建立长效对口帮扶机制，重中之重是围绕组团式市场化就业，深入调研、精准对接、贴心服务。

桑珠次仁主持召开市政府第46次常务会议

(上接第一版D)培育优质文旅项目，丰富旅游业态，擦亮“藏源山南”金字招牌。积极推进“四好农村路”示范创建，坚持“建管并重、养运并举”，合理安排建设时序，打造更多老百姓家门口的致富路、幸福路、连心路、振兴路。大力实施高校毕业生高质量就

专家介绍伏天如何调节饮食作息、科学养生 不要贪吃寒凉食物 避免进行剧烈活动

卫生与健康

7月6日是二十四节气中的小暑。小暑之后不久进入伏天。三伏天是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段，所谓“热在三伏”，民间也有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。伏天如何调节饮食作息、科学养生？日前，国家卫生健康委邀请专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

北京中医药大学教授鲁艺说，夏天容易有精神疲惫、口渴多汗、胸闷气短等症状，这与暑邪的特点有关。暑邪第一个特点是热邪，容易耗气伤津，造成疲惫。第二个特点是湿邪，容易困脾，造成脾胃运化方面的问题。同时，容易困表，造成头疼、头重、身体酸重等症状。所以，在饮食上，主要针对热邪和湿邪两个特点来养生。对于暑热之邪，可以增加一些性味偏寒凉的食物，如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等，性味甘淡，清热化湿。针对湿邪的特点，可以选择一些健脾燥湿或者健脾化湿的食物，如莲子、山药、薏仁、陈皮等。针对湿邪困表，可以选择苏叶、藿香、砂仁等食物，燥湿解表，醒脾开胃。夏季高温，人体阳气更多浮

于表，内里阳气往往偏虚，因此要特别注意养阳，不能贪食寒凉的食物，以免造成寒湿困脾。

高温天气，如何保持情绪稳定？鲁艺说，夏季要特别注意保持情绪愉悦、平和，精神要饱满、向上，这样才能使气机更加宣畅。静以养心，尽量减少过度消耗体力，避免进行剧烈活动，因为大汗伤阳，容易造成心悸、心慌、胸闷等现象。早晨或者傍晚，可以选择一些体力消耗不大的行动，如散步、打八段锦等。小睡安神，在夏季的中午进行短时间的午睡，有助于收敛心神。如果没有条件午睡，可以静坐或者闭目养神。穴位揉按，可以揉按两个穴位，一个是劳宫穴，一个是内关穴。这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。食养调摄，泡饮药茶或者食用药膳。可以选用一些药食同源、具有疏肝解郁功效的茶饮，如用茉莉花、薄荷泡茶喝。如果心火亢盛，伴有口舌生疮、口干舌燥等现象，可用小麦、龙眼肉煮粥，有益气健脾之功效。

小暑期间如何预防中暑？中国疾病预防控制中心研究员潘力军说，气温升高，湿度变大，在户外容易出现中暑，在室内容易患空调病。中暑

的症状主要有头晕、眼花、头痛、恶心的、胸闷、烦躁等。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病患者、户外工作人员，特别是高温环境下人员。因此，尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出。白天外出时，采取防晒、降温措施，比如戴遮阳帽、喷雾降温等。如果运动量较大时，少量多次喝淡盐水或运动饮料，补充体内流失的电解质。如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状，应及时到阴凉处休息，补水降温。如症状无缓解或加重，应立即就医。

空调病是指人们在封闭的空调环境下，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状，多见于老人、儿童及妇女。预防这类疾病，一是做好空调清洁；二是设定好空调的温度，不宜低于26摄氏度，而且每隔2到3小时，开窗通风20到30分钟；三是从户外刚回到空调房间的时候，要防止室内外温差过大，因为温度骤变易引起空调病的症状。

北京儿童医院主任医师王荃说，夏天日光暴露的机会明显增多，适当防晒非常重要。如果在室内没有紫外光源的情况下，是无需防晒的。但是，如果在室内可能被紫外线照射，比如靠窗、室内有紫外灯光

源或者强荧光灯，在阴天或者树荫下的室外活动，可以选择防晒。此时，防晒用品的防晒系数不需要过高。直接在阳光下活动，或者会被高强度的紫外线照射，如在雪山、海滩或者高原活动，需要使用防晒系数比较高的产品。当然，防晒产品的防晒指数适宜即可，如果过高会增加皮肤的负担。另外，即使涂抹了防晒产品，也不宜在强烈的阳光下过长时间活动。

王荃介绍，夏季是儿童腹泻的高发季节，在孩子的生活护理方面需要做好以下几点：注意食品卫生安全，保持食材新鲜，食物存放和加工时应该生熟分开，尤其是动物食品要煮熟煮透，蔬菜水果要洗净削皮，不喝生水，不吃腐败变质和不洁净的食物。饮食节制，不要暴饮暴食，不要贪凉，少吃生冷的食物和刺激性的食物。注意个人卫生和环境卫生。饭前便后要洗手，做好餐具消毒，剩菜和隔夜的食物要彻底加热之后才能食用。尽量实行分餐制，减少消化道传染病发生的风险。注意室内通风，空调温度不要过低，也不要让风扇直吹，以免受凉。暑假期间，保持良好的生活作息制度，合理饮食，坚持锻炼身体，适量户外运动，增强对疾病的抵抗力。(来源：人民网)

消防安全科普小知识③

景区消防安全小提示

景区安全，不能大意

01 增强消防安全意识，景区内禁止吸烟，防止乱扔烟头引发火灾。

02 注意景区警示牌要求，严禁在景区林地生火野炊、燃放烟花爆竹。

03 教育儿童不要随意乱动景区内电气设备、警示标志和消防设施。

04 景区车辆要按照规定停放，必须保证消防通道、安全出口畅通。

05 进入景区，需留意疏散通道和消防基础设施的摆放位置。

06 景区管理要加强防火巡逻，特别是山林景区，严禁火种进山，严禁野外火源。

07 景区要配置足够的灭火器材，一旦发生火灾，能在火灾初期阶段进行控制，防止小火酿成大灾。

08 喜欢游玩的游客，应提前规划好出行路线，尽量结伴而行。

09 遇到火灾及时拨打119报警电话，科学逃生，不要慌乱。

山南市消防救援支队

遗失声明

贡嘎县教育局名下的大六所学校在中国农业银行贡嘎县支行所开办的六张开户许可证不慎丢失，现将丢失申明如下：杰德秀镇小学在杰德秀镇营业所开办的开户许可证(核准号：Z7742000008501 账 户 号：25260201040000233)、江塘镇小学在江塘营业所开办的开户许可证(核准号：Z7742000009101 账 户 号：25260648103008)、岗堆镇小学在岗堆镇前进营业所开办的开户许可证(核准号：Z7742000009001 账 户 号：252604010400001122)、岗堆镇吉那小学在岗堆镇前进营业所开办的开户许可证(核准号：Z7742000008901 账 户 号：25260401040000114)、岗堆镇达多小学在贡嘎县支行开办的开

户许可证(核准号：Z7742000007102 账 户 号：25260001040003272)、甲竹林镇甲日小学在贡嘎县支行开办的开户许可证(核准号：Z7742000007201 账 户 号：25260001040003256)丢失，声明作废。

扎囊县桑普平安运输有限责任公司(统一社会信用代码：91542222MAB04FQ567)不慎，将财务专用章(编码：54052110000766)、法人章(名字：索朗扎西、编号：54052110000768)丢失，声明作废。错那藏餐(统一社会信用代码：92542221MA6T45JQ3R)不慎，将营业执照(正本)(副本)丢失，声明作废。