

这是一场思想理论的深刻变革

——全面深化改革取得历史性伟大成就②

原创性思想引领变革性实践、形成标志性成果,让各领域制度更加成熟更加定型,不断提升国家治理现代化水平

改革关头勇者胜,既要有敢于啃硬骨头、敢于涉险滩的决心,也要用先进的思想理论指导实践

茫茫竹海可以生金?对于浙江省安吉县山川乡高家堂村村民而言,竹笋可挖,竹笋可食,竹枝可编,竹林里的好空气也能“卖”!

2021年12月,浙江安吉两山竹林碳汇收储交易中心成立,各村有了碳汇交易平台。一段时间后,一笔21万元的竹林碳汇交易款汇入高家堂村集体账户上。全村4080亩竹林的碳汇交易收入,不仅可支撑竹林养护,还带动全村户均增收近千元。

在“绿水青山就是金山银山”理念的引领下,安吉深化改革,加快推动发展方式绿色低碳转型,初步形成“林权流转—碳汇收储—林地经营—平台交易—收益反哺”的良性循环,生态产品价值实现路径不断拓展。

安吉之变,折射改革之效,体现思想之力。高水平保护支撑高质量发展,这是新发展理念引领改革的生动体现,彰显习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力。

纵观我国改革开放历史,理论创新对实践创新具有重大先导作用。在总结新时代全面深化改革取得历史性伟大成就时,习近平总书记深刻指出:“这是一场思想理论的深刻变革。”

新时代以来,习近平总书记坚持以思想

理论创新引领改革实践创新,以总结实践经验推动思想理论丰富和发展,从改革的总体目标、主攻方向、重点任务、方法路径等方面提出一系列具有突破性、战略性、指导性的重要思想和重大论断,科学回答了在新时代为什么全面深化改革、怎样全面深化改革等一系列重大理论和实践问题。

习近平总书记关于全面深化改革的重要论述,凝结着对改革开放历史经验的总结,体现了我们党对社会主义现代化建设规律的深刻认识,是新时代全面深化改革理论创新的最新成果,在引领改革中展现着思想的光辉、实践的伟力。

聚焦“改什么”,习近平总书记强调“我们的改革开放是有方向、有立场、有原则的”,并且明确提出“全面深化改革的总目标,就是完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化”。这些重要论断,有力回答了改革举什么旗、走什么路、向什么目标前进等根本性问题,确保改革开放在正确方向上行稳致远。

回顾全面深化改革伟大历程,“治理现代化”是一个关键词。以河湖长制的小切口,谋划生态环境保护的大棋局;以“最多跑一次”的便捷,实现治理效能的提升;以简政放权的减法,促进营商环境优化、激发市场活力的乘法……原创性思想引领变革性实践、形成标志性成果,让各领域制度更加成熟更加定型,不断提升国家治理现代化水平。

明确“往哪儿改”,习近平总书记强调“抓改革、促发展,归根到底就是为了让人民过上更好的日子”,创造性提出全面深化改革的价值取向。坚持以人民为中心推进改革,是习近平总书记关于全面深化改革的一系列新思想、新观点、新论断中的关键内容。

新时代以来,大到医疗、教育、户籍等重大制度改革,小到身份证异地挂失受理、婚姻登记“跨省通办”等便民服务,国家共推出2000多个改革方案,涉及经济社会各领域。可以说,老百姓关心什么、期盼什么,改革就抓住什么、推进什么。着力解决发展环境和民生领域的难点堵点问题、有悖社会公平正义的焦点热点问题,改革给人民群众带来了更多获得感、幸福感、安全感。

着眼“怎么改”,习近平总书记强调“改革有破有立,得其法则事半功倍,不得法则事倍功半甚至产生负作用”,创造性提出全面深化改革的主攻方向和路线图、科学方法和有效路径。

改革关头勇者胜,既要有敢于啃硬骨头、敢于涉险滩的决心,也要用先进的思想理论指导实践。从明确“使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用”,深化经济体制改革,到强调“凡属重大改革都要于法有据”,确保在法治的轨道上推进改革,再到阐明“改革要更加注重系统集成”,增强改革的系统性、整体性、协同性……习近平总书记不断丰富完善全面深化改革的方法论,形成了一系列具有实践指导性的思想理论成果,引领全面深化改革不断向纵深推进。

回顾历史,每一次重大理论创新,都推动各项事业发展实现新的历史跨越。展望未来,在习近平新时代中国特色社会主义思想的指引下,继续以思想理论创新引领改革实践创新,就能不断谱写全面深化改革的新篇章,为中国式现代化注入不竭动力。



人民时评

精准发力、协同发力、持续发力

(上接第一版A)加快建设全面创新的基础制度……新时代我国科技体制改革打开新局面,一个重要方面就是聚焦重点领域和关键环节改革攻坚,激活科技创新的“一池春水”。致广大而尽精微是成事之道。正是找准改革的发力点和突破口,切实提升改革的精准性、针对性、实效性,扭住关键、精准发力,推动全面深化改革不断迈上新台阶。

协同发力,才能形成合力。全面深化改革是一项复杂的系统工程,在各项改革协同配合中,既实现了重点突破,又实现了整体推进。新时代以来,从《生态文明体制改革总体方案》架起生态文明体制“四梁八柱”,到实施“史上最严”新环保法,建立中央生

态环境保护督察制度,全面实施河长制、湖长制、林长制……系统谋划生态文明体制改革,准确把握改革的相互关系和耦合作用,中华大地天更蓝、地更绿、水更清。新征程上进一步全面深化改革,尤须坚持系统观念,处理好经济和社会、政府和市场、效率和公平、活力和秩序、发展和安全等重大关系,增强改革系统性、整体性、协同性,加强各项改革举措的协调配套,形成推进改革开放的强大合力。

持续发力,才能更好发挥制度优势。当前我国改革发展稳定面临不少深层次矛盾盾积存不少,绕不过,需要应对的风险挑战、防范化解的矛盾问题比以往更加严峻复杂。顺应时代

发展新趋势、实践发展新要求、人民群众新期待,必须以制度建设为主线,动真格、敢碰硬,继续把改革推向前进。无论是加快形成有利于高质量发展的体制机制,还是着力打通束缚新质生产力发展的堵点卡点,抑或是稳步推进规则、规制、管理、标准等制度型开放……唯有保持“咬定青山不放松”的战略定力,增强“明知山有虎、偏向虎山行”的勇气,久久为功、持续发力,推动改革向更深层次挺进,才能不断彰显中国特色社会主义制度优势,不断增强社会主义现代化建设的动力和活力,把我国制度优势更好转化为国家治理效能。

全面深化改革是推进中国式现代化的根本动力。新征程上,高扬改革之帆、把稳发展之舵、紧握奋斗之桨,精准发力、协同发力、持续发力,奋力谱写改革开放新篇章,中国式现代化一定能乘风破浪、一往无前。

注意六种生活习惯



发病率不断增加的乳腺癌,已成为威胁女性健康的头号“杀手”,且发病趋势呈现年轻化,城市发病率比农村高,大都市比例最高,除此之外的其他乳腺疾病如乳腺小叶增生、乳房结节在女性朋友中更是高发。

职场女性和她的伏案工作

长期伏案工作的女性,由于胸部长期受压,胸部和乳房静脉血液回流缓慢,乳房内代谢产物和过多的雌激素就会对乳腺组织起到刺激作用,从而导致某些乳腺疾病的发生。

要想远离乳腺疾病,这四点要注意:第一,合理安排生活、工作、学习,平和心态最重要,不要自寻烦恼,学会在烦恼中自我解脱;第二,茶歇时间到了,站起来上臂上举扩扩胸、甩甩手臂扭扭腰,使得受压的胸部得到松弛,增强胸部和乳房的血液循环,使近于停滞的血液和淋巴液循环起来,减少气滞瘀结的现象,减少患乳腺疾病的机会;第三,回家不要“沙发躺”,游泳、打乒乓球或羽毛球等都是不错的运动,提醒女性朋友们,回家后立即解下胸罩,对乳腺健康有利;第四,就是乳房按摩,睡前按一下,有利于乳房血液循环,睡前冲个热水澡,对着乳房温水沐浴几分钟,对乳房的挺拔和丰满更为有利。

职场女性和她的奶茶

心情不好,出去走走,奶茶不离手,殊不知快乐的源泉是糖分。湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)中心实验室的一项调查发现,一杯正常甜度的奶茶含糖量竟高达40g,相当于8块方糖。当我们吃甜食时,大脑会分泌多巴胺和内啡肽,当这两种激素分泌量高的时候,就会让人产生愉悦感。再加上奶茶里的珍珠、芋圆、糖果,嚼它们会增加神经元活性,让大脑放松减压。说到这里,有的女性朋友不理解——快乐就好,乳房不痛了,糖分高

了会导致肥胖、糖尿病等疾病的发生,那也是老年的事。

其实人体吸收过多的糖后会反射性刺激胰岛素分泌,来促进糖的氧化分解和利用,乳房是一个容易“过度”吸收胰岛素的器官,现代医学研究证明,胰岛素在乳腺组织内的存在可以促进乳腺癌细胞的生长和繁殖。所以,奶茶一定要喝的话,我给大家三点建议:茶底淡一点,减少咖啡因的摄入;奶盖少一点,减少脂肪的摄入;不要过量,建议每周最多饮用1-2次奶茶,最好不要在晚上喝。

职场女性和她的穿搭

职场女性的穿搭总是那么收身得体又精致的,生完孩子后身材发福,胸大或者乳房下垂、藏在腰间和下腹的赘肉成了新的“忧伤”。于是大家在办公室里窃窃私语讨论如何遮掩、瘦身、穿搭,才能凸显“OL”风格,塑形成衣成了微胖女生的专宠,那么问题又来了,胸痛、乳腺增生的问题又来了,什么原因呢?

首先,束胸不当引起的“孟德尔症”:乳房过大,胸罩过小,久而久之胸壁静脉回流受阻受压,引起无菌性血栓性静脉炎,迂曲的静脉伴有红肿,造成胸部和两肋胀痛,医学上称“孟德尔症”;其次,不注意胸罩制作材质,在佩戴胸罩时便会有微细的化纤颗粒脱落而堵塞乳管开口。另外,在制作材料上有的人一味追求挺括或者光滑,所以尼龙、泡沫塑料所制的胸罩受到很多人的青睐,这种胸罩不透气、不吸湿,尤其是在夏天,汗液不易蒸发,乳房皮肤长期汗渍,乳房的皮肤可糜烂、渗液,有湿痒样改变。所以选对内衣比优雅的穿搭更重要,我们既要健康舒适,又要优雅气质。

职场女性和她的压力

女性进入职场的那天起,无论工作、学习、或者家庭料理,一般都是处在快节奏的活动中,她们通常心理压力大较大,常处于超负荷运转中,久而久之身心疲惫,机体免疫力下降,使内分泌功能紊乱,体内激素水平的变化,导致乳腺疾病发病率升高。人在高度紧张的状态下,容易导致体内各项激素的分泌不均匀,如

雌激素增多,孕激素分泌下降,使乳房周期性复旧不全,诱发乳腺小叶增生等问题。为了缓解压力,部分女性养成了抽烟喝酒的习惯,熬夜,饮食无节制,昼夜无规律,喜欢烧烤、高碳酸饮料、高脂食物、高蛋白或油炸食品,给自己内分泌紊乱埋下“祸根”。

职场女性和她的熬夜

早在2007年,顶级医学期刊《柳叶刀·肿瘤》刊发的一篇文章指出,长期熬夜、不规律作息是致癌风险因素。人体存在一些和“生物钟”密切相关的昼夜节律基因,特别是在乳腺和子宫内膜的细胞中较多。乳腺增生和内分泌紊乱有直接关系——熬夜时正常生物钟被破坏,导致内分泌紊乱,体内雌激素等激素分泌异常,长时间作用于敏感的乳腺组织,诱导乳腺腺体大量增生。另外,2019年中国年轻女性熬夜族精神情绪影响认知问卷调查中,71.9%的受访者认为熬夜会让自己精神情绪变差,其中,注意力不集中、反应迟钝和精神萎靡不振,是熬夜后最普遍的精神状况。熬夜后还特别容易产生多种皮肤问题,包括干燥、粗糙、暗沉、油光、长痘、肌肤松弛、皱纹及黑眼圈等。

职场女性和她的护肤品

护肤品保养是职场女性们最普遍的自救手段,70%的熬夜族会选择精华、面膜等。那么化妆品和护肤品又会对我们的乳腺产生什么影响呢?

虽然目前尚无确凿的证据证明化妆品和乳腺癌有直接因果关系,也并非明确化妆品为独立、唯一导致乳腺癌的因素,但对于女性朋友,还是要慎用化妆品,尤其是妊娠期、患者已经被诊断为乳腺癌后,或者给儿童选用护肤品。如果一定要化妆请选用正规品牌并仔细阅读说明书,查看成分,尽量淡妆、避免长期浓妆。

职场女性们,避开“雷区”,养成良好的生活习惯,远离乳腺疾病。作为乳腺科医生,我更希望不是为你们治病,而是教会你们防病。

(来源:新华网)

广大市民:

感谢您对市政府工作的关心和支持。6月29日至7月5日共受理群众来电反映事项144件,其中咨询类61件、求助类83件,已办结124件、正在办理20件,办结率达86.11%、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43家单位(办公室)电话号码事宜,分别为隆子县、加查县人民政府办公室,乃东区颇章乡人民政府办公室,浪卡子县打隆镇人民政府办公室,乃东区公安局(户籍科)(3次)、民政局,扎囊县人力资源和社会保障局、市场监管局,贡嘎县人力资源和社会保障局、公安局,隆子县、加查县信访局,洛扎县、错那市人力资源和社会保障局(2次),市纪委监委、公安局、人力资源和社会保障局(社保科)(3次)、商务局、文化和旅游局、外办、信访局(4次)、医保局、边境管理支队(4次)、不动产登记中心、公共资源交易中心、自来水总公司(3次),海星物业公司、消费者权益保护热线、出租车投诉热线、印章刻制,已办结。二是关于咨询办理边境通行证事宜(2次),已办结。三是关于咨询工伤认定流程及所需材料事宜(2次),已办结。四是关于咨询乃东区格桑路沿街停车位收费是否合理事宜,已办结。五是关于咨询异地就医备案流程事宜,已办结。六是关于咨询高空作业证、电工证的办理机构事宜,已办结。七是关于咨询某单位购买汽车消费补贴和国家汽车置换能否同时享受报废补贴事宜,已办结。八是关于咨询乃东城区某项目竣工时间事宜,已办结。九是关于洛扎县某村民咨询在洛扎县某单位工作(临时工)能否享受相关补贴事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。十是关于咨询市政政务服务中心具体办公地址事宜,已办结。十一是关于咨询乃东城区某小区巷内能否施划停车位事宜,已办结。十二是关于咨询乃东城区接种十三价肺炎和轮状病毒疫苗医疗机构事宜,已办结。十三是关于洛扎县某单位政府购买岗位人员咨询其能否享受相关补贴事宜,已办结。十四是关于咨询退役军人能否享受某景区门票优惠政策事宜,已办结。十五是关于咨询乃东城区某小区业主已购买房屋但未入住是否需要缴纳物业费事宜,已办结。十六是关于咨询乃东城区某小区附近能否施划定停车位事宜,已办结。十七是关于隆子县某村村民咨询在拉萨市工作能否享受相关补贴事宜,已办结。

二、求助类:一是关于反映乃东城区萨热路某酒店门口电动车乱停放影响该酒店车辆通行事宜,已办结。二是关于浪卡子县某村民反映正在实施的某项目要进一步加快进度事宜,已办结。三是关于反映桑日县某村民未经同意拆除来电人相关设备事宜,已办结。四是关于反映前往乃东区办理退役军人优待证时无法查询个人信息事宜,已办结。五是关于游客反映某景区无工作人员检票且存在大量游客未购买门票要求退票事宜,已办结。六是关于某小区住户反映房屋屋顶漏水事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。七是关于反映桑日县至加查县峡谷路段过往车辆随意停车观景存在安全隐患事宜,已办结。八是关于贡嘎县某村村民反映无电信通讯信号事宜,已办结。九是关于反映乃东城区某市场内存在占道经营行为事宜,已办结。十是关于反映加查县城某娱乐场所工作人员服务态度较差事宜,已办结。十一是关于反映乃东城区某娱乐场所噪音扰民事宜,已办结。十二是关于反映洛扎县某村无移动通信信号事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。十三是关于乃东城区某公司驾驶员反映该公司未开具检测费电子发票事宜,已办结。十四是关于反映某公司未发放王某5月份和6月份工资事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。十五是关于反映贡嘎县某村存在开挖采石事宜,已办结。十六是关于来电人反映某快递工作人员丢失快递要求赔偿事宜,已办结。十七是关于2人先后反映桑日县某村无电信通讯信号事宜(2次),已办结。十八是关于反映扎囊县某村近期频繁停电事宜,已办结。十九是关于反映乃东城区垃圾清运车作业时占用某茶园大门导致车辆无法进出事宜,已办结。二十是关于反映扎囊县某镇停电事宜,已办结。二十一是关于反映乃东城区某学校对面停电事宜,已办结。二十二是关于反映纳木错大道片区停电事宜,已办结。二十三是关于反映贡嘎县某镇加油站附近停电事宜,已办结。二十四是关于来电人反映在香曲西路某停车场停车产生费用较高事宜,已办结。二十五是关于反映隆子县某道路出现泥石流事宜,已办结。二十六是关于反映骑行电动车未佩戴头盔罚款缴纳机构办公地址事宜,已办结。二十七是关于反映乃东城区某工作人员反映周边某藏餐馆排气管油烟较大存在安全隐患及污染空气事宜,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商场商户反映该商场物业公司不予退还装修押金事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。二十九是关于反映扎囊县某镇某路某段因施工导致车辆拥堵事宜,已办结。三十是关于反映乃东城区某小区巷子消防通道空间较窄存在安全隐患事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。三十一是关于反映隆子县某路段附近道路塌方导致车辆拥堵事宜,已办结。三十二是关于反映扎囊县城某酒店负责人态度恶劣要求处罚或道歉事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。三十三是关于反映洛扎县某单位拖欠乃东城区某汽修厂车辆维修费事宜,已办结。三十四是关

于乃东城区贡布路某液化气站不予开具发票事宜,已办结。三十五是关于乃东城区某小区住户反映小区装修扰民事宜,已办结。三十六是关于反映来电人从洛扎县前往拉萨途经某边境检查站无法通行事宜,已办结。三十七是关于反映乃东城区某农行山南支行院内职工宿舍楼拆除未采取降尘措施事宜,已办结。三十八是关于反映来电人某证书被西藏山南某公司盗用事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。三十九是关于反映乃东城区农贸商场商户超范围经营事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。四十是关于游客反映某景区附近经营百货店负责人辱骂游客要求道歉事宜,已办结。四十一是关于反映隆子县某村联通通讯信号不稳定事宜,已办结。四十二是关于某市直学校附近住户反映中考期间施工项目能否停工事宜,已办结。四十三是关于游客要求出具加油站不允许逗留的执法依据事宜,已办结。四十四是关于反映乃东城区某液化气站不提供散装加气事宜,已办结。四十五是关于扎囊县某藏餐馆负责人反映7月1日因线路改造导致藏餐馆电器损坏事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。四十六是关于游客反映某旅行社不履行旅游合同义务(路线)事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。四十七是关于反映乃东城区恒宇商业广场某酒吧扰民事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。四十八是关于反映乃东城区某公司非法用证事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。四十九是关于乃东城区某小区住户反映该小区内中装修扰民事宜,已办结。五十是关于乃东城区某社区党群服务中心附近频繁停电事宜(4次),已办结。五十一是关于反映乃东城区市政政务服务中心某窗口7月3日10时15分无工作人员上班事宜,已办结。五十二是关于游客反映前往加查县某景区时被景区工作人员拦截事宜,已办结。五十三是关于反映乃东城区萨热路某商户周边非机动车乱停放事宜,已办结。五十四是关于反映乃东城区萨热路某营销中心附近道路凹凸不平存在大量积水事宜,已办结。五十五是关于反映乃东城区某小区商品房附近市政井盖冒水事宜,已办结。五十六是关于反映贡嘎机场附近施工未设置警示牌事宜,已办结。五十七是关于反映桑日县某村某组电信通讯信号不稳定事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。五十八是关于反映隆子县某路段施工预留的便道存在坑洼车辆无法通行事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。五十九是关于反映错那市某工地无移动通信信号事宜,已办结。六十是关于游客反映乃东城区出租车驾驶员驾驶过程中存在不文明行为事宜,已办结。六十一是关于反映乃东区结巴乡滴新村频繁停电事宜,已办结。六十二是关于乃东城区某小区某住户反映其房屋装修时物业公司收取押金不予退还事宜,已办结。六十三是关于游客反映在贡嘎县某店租车并购买了全险,前往日喀则市定日县途中车辆出现故障,租车车工作人员要求来电人自行维修事宜,已办结。六十四是关于反映贡嘎县卫生院附近频繁停电事宜,已办结。六十五是关于反映错那市某路段塌方导致车辆拥堵事宜,已办结。六十六是关于乃东城区某小区住户反映某公司未为其办理房屋产权证事宜,已办结。六十七是关于反映市直单位招聘公告笔试时间未在微山南官方公众号进行公示事宜,已办结。六十八是关于乃东城区萨热路吉玛巷某住户反映因项目施工开挖导致其房屋周边积水严重事宜,已办结。六十九是关于反映乃东城区某市场内现有公厕坑位不足事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。七十是关于反映来电人相关证书被西藏山南某公司盗用且缴纳社保事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。七十一是关于乃东区某社区住户反映变压器漏电导致7月5日该村民家蓄电存在安全隐患事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。七十二是关于贡嘎县某村村民反映近期自来水浑浊事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。七十三是关于反映乃东城区某小区某住户反映办理退房手续时间过长事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。七十四是关于反映某乡镇为某公司推销产品及推销产品质量差存在欺骗行为,要求今后杜绝宣传此类产品事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。七十五是关于乃东城区快递公司工作人员反映快递送至市直某学校时,学校工作人员不允许放置包裹且拒收包裹事宜,已办结。七十六是关于贡嘎县T3航站楼附近某商铺反映相关单位未为来电人统一安装店面招牌事宜,相关部门正在积极协调,我办将持续跟踪督办。七十七是关于浪卡子县某景区观景台拍摄点景区工作人员未维持现场秩序事宜,已办结。七十八是关于反映乃东城区某区域附近未划停车位收取停车费是否合理事宜,已办结。七十九是关于反映因身体原因无法完成某旅行社安排的旅行行程要求退还报团费事宜,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,不断改进工作作风,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7月10日