

幸福大道通四方

(上接第一版B)让“两路”不断向拉萨延伸。1954年12月25日,西藏人民迎来大喜日子,全长4360公里的川藏公路和青藏公路同时通车拉萨。

川藏、青藏公路建成通车,为西藏的发展稳定提供了强有力的交通支持,各类干部人才奔赴高原建功立业,各地支援西藏建设的物资源源不断地输入。中国共产党带领西藏各族人民历经和平解放、民主改革、自治区成立、改革开放,创造了“短短几十年,跨越上千年”的人间奇迹。70年来,“两路”一直是西藏的经济命脉,至今承担着进出藏90%以上的货运任务。

自1953年至2023年,国家为西藏公路交通累计投资3250.96亿元,在党中央的关心支持下,西藏公路基础设施建设质和量同步飞跃,发生了翻天覆地的变化。

通麦特大桥跨越贡嘎布,是川藏公路的“咽喉工程”。

曾几何时,川藏公路是中国最险峻的公路,一路往来的司机对“通麦”这个名字绝不陌生。这一段处于“世界第二大泥石流群”,泥石流、塌方等地质灾害极易发生,历史上一直有“天险”之称。

2012年,川藏公路通麦段整治改建工程作为西藏自治区“十二五”重点项目正式启动,总投资近15亿元。

2015年12月,通麦特大桥正式通车,大桥为单塔单跨钢桁架悬索桥,桥长256米,宽12米,主塔高59.5米,结构形式在全国罕见。

2016年4月13日,以102隧道、飞石崖隧道、小老虎嘴隧道、帕隆1号隧道、帕隆2号隧道和通麦特大桥、迫龙沟特大桥“五隧两桥”为主的川藏公路通麦段整治改建工程正式通车,标志着318国道川藏公路西藏境内路段黑色化全部完成。

从此,全长14公里的通麦天险成为历史,川藏公路的卡脖子路段畅通无阻,整个通行时间由过去的2个多小时缩短到20分钟。

山谷间云雾仍厚,车辆已穿隧过桥,快速驶过通麦路段,路边通麦村的糖心苹果在直播间卖得正火,唯有路旁隧道外突出的标牌向过往的人们讲述着这里曾经的险峻。

道路在120多万平方公里的雪域高原四处延伸着,激活了“世界屋脊”的人气和经济活力,天堑变通途的同时有力地推动了西藏经济社会全面发展。

高原不远,引八方来客
7月,碧波荡漾的拉萨河蜿蜒穿过青稞田、油菜花铺就的墨竹工卡县。这里是松赞干布故里,2024墨竹工卡松赞文化旅游周暨油菜花旅游推介会引来各地游客。

“欢迎大家来墨竹工卡县,欣赏墨竹油菜花海,品尝墨竹特色美食,体验墨竹文化,见证墨竹工卡发展成就。”墨竹工卡县发出一份面向全国的“旅游邀请函”。

厚重的历史文化、丰富的自然景观,塑造出墨竹工卡独具魅力的旅游形象,文旅产业成为推动当地县域经济高质量发展引擎。这座距离拉萨70余公里、川藏线上的重要县城,跟随时代步伐,旅游产业正欣欣向荣。

身心愉悦的旅游要饱眼福,有口福,有心灵上的陶冶、精神上的享受,这些都需要便利畅通的交通作为支撑。

曾经,西藏是遥远的雪域高原。如今,川藏、青藏、新藏、滇藏四条“国之大道”通往拉萨,青藏铁路巨龙盘绕,“复兴号”驰骋高原,“空中金桥”通往四方,八方宾客纷至沓来,高原美景醉倒游人。

沿路而行,影响力不断扩大的林芝桃花旅游文化节、西藏首个自然风景类国家5A级景区巴松措、“中国最美小镇”鲁朗,……川藏公路串起一个生态底色厚实、自然景观壮美、文化遗产丰富的地方,旅游产业为西藏经济发展注入了强劲力量。

林芝市巴宜区嘎拉村紧邻318国道,因桃花节而远近闻名,每年三四月桃花季,络绎不绝的游客从全国各地奔赴至此,只为一睹漫山遍野的桃花盛景。

“十几年来,我来过这里,那时候村里的道路还是土路,环境卫生也不好。如今焕然一新,村庄秀美、村容整洁、村民幸福。”来自四川的游客唐西说。

嘎拉村村委会副主任尼玛多吉说:“要致富,先修路。近年来,随着318国道不断改造提升,特别是拉林高等级公路通车后,我们村由于交通便利,越来越受到游客青睐,桃花经济愈发繁荣。”

尼玛多吉介绍,依托桃花旅游资源 and 便利交通,嘎拉村从2002年开始举办首届桃花节,至今已经连续举办21届,旅游收入连年增长,仅2023年,嘎拉村桃花节门票收入就达300多万元。

数据显示,2023年西藏接待游客超5500万人次,实现收入650亿元,旅游接待人次和收入均创历史新高。2024年,西藏发挥文旅康养等特色优势,完善G318、G219、G349等线路旅游配套设施,打造了10个以上精品景区(点),改造提升15个特色乡村。

借助交通大动脉,文化旅游正在成为雪域高原各族群众的富民产业。

物畅其流,助好货出山
每年7月至9月,林芝松茸集中上市。菌肉洁白若雪,质地绵密,滑润鲜美,被誉为“菌中之王”。

整个林芝,适宜松茸生长的有工布江达、米林和波密3个县,当地群众通过采集松茸增收致富。绿水青山就是金山银山,当地群众直接受益。

为了保鲜,让松茸第一时间端上食客的餐桌,帮助当地群众解决寄递难等问题,中国邮政集团公司西藏自治区分公司依靠网点和物流优势,打造集“网络零售+平台批销+农产品返城+公共服务+普惠金融+物流配送”为一体的邮政农村电子商务服务体系,为农产品提供高品质寄递服务,助力乡村振兴。

“以前路不好,我家的牛羊肉从村里运到县里要走五六天,时间一长,肉就不新鲜了。”扎西旺堆说。

扎西旺堆的家在日喀则市措布西乡。这是一个高海拔牧区,距离谢通门县城120多公里。以前出行一趟十分不易,乡亲们要翻越座座大山、穿过羊肠小道。

历经3年建设,2019年,一条宽敞平整的公路穿越措布西乡夏木村,不仅方便了村民们出行,也有力推动了当地畜牧业发展。

“公路修到家门口那天,全村人都笑得合不拢嘴。我家买了车,牛、羊两个小时就能运到县里,一天就能运到拉萨。”扎西旺堆说,得益于农村公路建设,他家的牛羊肉销量大幅增加,收入显著提高。

措布西乡党委书记洛桑格旦说,当地依托便利的交通和物流,着力发展牛羊肉、野生母茶与羊毛加工等特色产业,扩大产业规模,打造产业品牌,群众增收的劲头更足了,乡村振兴的愿望在慢慢变为现实。

没有畅通无阻的道路,这些山货、好物可能“藏在深闺人未识”。

截至2023年底,全区农村公路通车里程达到9.3万公里,具备条件的乡镇、行政村公路通达率均为100%,通畅率分别达到95.55%和82.6%;具备条件的乡镇、行政村全部通客车,乡镇、行政村通客车率分别达到91.43%、71.55%,累计吸纳农牧民就业7.5万余人次,创收21亿元。

“全藏公路四通八达,经济文化繁盛,城乡面貌改观。新西藏前程似锦,各族人民携手向前。”矗立在拉萨河畔的川藏青藏公路纪念碑,见证着“两路”通车为西藏人民带来的幸福。

案落实,加快技术创新研发,通过“以奖代补”形式,激励龙头企业提质增效、合作规模扩增、家庭农牧场专业规范,并试点建设农业产业化联合体,努力助推农产品加工业总产值增长10%以上。

像朗真一样的还有9名高校毕业生,他们持续在这里实现了就业。除此,嘎玛旺堆利用暑假和寒假时间,为广大学生提供短期的工作岗位,帮助他们解决大学期间的学费和生活费难题。

嘎玛旺堆的创业故事还在继续,他对未来发展充满信心和憧憬。“下一步,我们将加强员工培训,优化健身环境,提升服务质量,不断提高健身教练专业能力和水平,为广大健身爱好者提供专业的服务和优美的健身环境。”嘎玛旺堆信心满满地说。

坚持以人民为中心推进改革

——牢牢把握进一步全面深化改革的“六个必然要求”③

学习贯彻好党的二十届三中全会精神,必须坚持人民至上,从人民整体利益、根本利益、长远利益出发谋划和推进改革

把牢价值取向,坚持以人民为中心推进改革,以实绩实效和人民群众满意度检验改革,必将继续让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民

外来务工人员较多的上海市闵行区,先后建起多个新时代城市建设者管理者之家,为环卫、快递等劳动者提供保障性租赁住房;户籍老年人口占比超四成的普陀区,搭建智慧助餐系统,老年人在全区任何一家长者食堂就餐,都能“一网结算”“一卡通吃”;高楼林立的静安区,建设“美丽街区”时采纳市民建议,对承载记忆的石库门“修旧如旧”……上海各区因地制宜推改革、抓落实,人民群众的获得感、幸福感、安全感不断增强,这是坚持人民至上谋划和推进改革的生动缩影。

党的二十届三中全会《决定》提出“六个必然要求”,深刻阐明进一步

全面深化改革的重要性和必要性,其中一个重要方面就是“坚持以人民为中心,让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民的必然要求”。这充分彰显了我们党的性质宗旨、初心使命,充分体现了习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论。学习贯彻好党的二十届三中全会精神,必须坚持以人民至上,从人民整体利益、根本利益、长远利益出发谋划和推进改革。

抓改革、促发展,归根到底就是为了让人民过上更好的日子。随着我国经济社会持续发展和人民生活水平不断提高,人民群众对民主、法治、公平、正义、安全、环境等方面的需要日益增长。犹记党的十八大以来,习近平总书记用10个“更”字,描述人民群众的新期盼。积极回应人民群众新要求新期待,就要坚持目标导向和问题导向相结合,系统研究谋划和解决人民群众反映强烈的突出问题。比如,政府和市场的关系尚未完全理顺,城乡区域发展和收入分配差距仍然较大,民生保障、生态环境保护仍存短板,等等。归结起来,这些问题都是社会主要矛盾变化的反映,是发展中的问题,必须进一步全面深

化改革,从体制机制上推动解决。

民心所盼,改革所向,为了人民而改革,改革才有意义。新时代以来,改革的力度,不断转化为民生的温度。如今,我国建成世界最大规模高等教育体系,高等教育进入普及化阶段;2023年末,全国参加基本养老保险人数达10.66亿,基本医疗保险参保率稳定在95%以上;人均预期寿命提高到78.2岁……丰硕的改革发展成果,记录着全面深化改革造福人民的温暖步伐。《决定》以促进社会公平正义、增进人民福祉为出发点和落脚点,提出“完善收入分配和就业制度”“健全社会保障体系”“推动人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展”等一系列重大改革举措,充分彰显了人民是进一步全面深化改革的逻辑起点、价值旨归。

依靠人民而改革,改革才有动力。没有人民支持和参与,任何改革都不可能取得成功。习近平总书记指出:“改革开放在认识和实践上的每一次突破和深化,改革开放中每一个新生事物的产生和发展,改革开放每一个领域和环节经验的创造和积累,无不是来自亿万人民的智慧和实

古人的降伏之道

胡新波

“伏”字早期代表了“伏藏”之意,即阴气受阳气所迫而暂时隐藏于地下。这一观念在《汉书》中也有体现:“伏者,谓阴气将起,迫于残阳而未得升。故为藏伏,因名伏日。”这解释了为何在“三伏”天这样炎热的时节,称之为“伏”。唐代张守节在《史记正义》记载:“六月三伏之节起,秦德公为之,故云初伏。伏者,隐伏避盛暑也。”这里也详细解释了“三伏”的起源和含义,指出是为了隐伏避盛暑而设立的节气,这段时间阳气至极,阴气受迫而藏伏,天气酷热难耐,人们应尽量减少外出活动,以避暑气。

“三伏”天是一年中最炎热的时段,唐代诗人白居易在《竹窗》诗中就是这么描述此时气候的:“是时三伏天,天气热如汤。”这短短十字,便将酷热描绘得淋漓尽致。宋代诗人吴潜《三用喜雨韵》是用“衰翁憔悴伏三伏,古佛慈悲赐一凉”的诗句,间接写老翁的忧虑和古佛的慈悲赐凉,来反映炎热以及人们对清凉的渴望。

吃肉食“贴伏膘”
在“三伏”天这一时期,历朝历代的古人为了应对酷暑,形成了丰富多彩的习惯,这些习俗不仅体现了古人的智慧与生活方式,也承载着深厚的文化底蕴。

《汉书·东方朔传》中有“伏日,诏赐从官肉”的记载,生动地描绘了汉朝时期皇帝在“三伏”天对官员的关怀,这种通过吃肉食来滋补身体在当时也被称为“贴伏膘”。这一习俗在民间和宫廷都普遍存在,人们认为在

炎热的天气里吃肉食可以增强体质、抵御暑热,这一举动也体现了古人对节气变化的敏锐洞察和顺应自然的理念。《鄮中记》中的“井台藏冰,三伏之月冰赐大臣”,则展示了晋朝帝王在“三伏”天赐予大臣冰块的恩宠场景。这种通过物理手段来对抗酷暑的方式,不仅体现了古代贵族生活的奢华,也反映了当时人们对解暑方法的积极探索。

“三伏”天的饮食习俗丰富多样。西周时期,人们就有了在冬天藏冰,夏天取用的习惯,到了唐代,长安的豪富们甚至会举行“冰宴”,用冰块制作各种冷饮和冰品,享受夏日的清凉。汉代人会在伏日烹煮羊肉、饮用美酒来犒劳自己,如《汉书》所载:“田家作苦,岁时伏腊。烹羊炮羔,斗酒自劳。”吃面条的习俗则可追溯到三国时期,《魏氏春秋》中提到:“伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然。”面条作为热汤面,食用后出汗,使面色更加清爽,成为“三伏”天解暑的佳品。此外,瓜果也是古人“三伏”天的重要食物,如西瓜、白瓜等时令瓜果,不仅解暑还富含营养。

传统中医认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期

唐代《开元天宝遗事》记载:“长安富家子,盛暑月,每家人于高山中采冰,镂为凤虬等形,置于雕盘中,四周以绢绮为裳衣,及至暑月,则置于堂中,以风轮扇之,其凛冽侵人,如入深冬也。”此段描绘了唐代富贵之家穿着薄丝缝制的衣服,安排下人用

高价货物运输中损毁如何赔

刘欢

此后,陆女士多次与物流公司协商,但均未就赔偿金额达成一致。陆女士遂诉至法院,要求物流公司按照货物价款15.8万元全额赔偿。

物流公司辩称,赔偿标准应该依据实际签订运输合同具体约定,陆女士要求赔偿的货物损失远高于运输合同约定的损失赔偿标准。陆女士在微信下单过程中,应当会弹出《电子运单服务条款》,其中第二条“保价与赔偿”中提及“如您未声明并保价,视为价值不超过1000元”“若您已选择保价,实际价值大于或者等于声明价值时,托寄物全部损毁或灭失,本公司按照保价声明价值予以赔偿”。且该类保价条款都是大写加粗标红的,陆女士在寄件时下单界面必须勾选“我已阅读并同意遵守电子运单服务条款,且客户必须强制阅读服务条款才可进行寄件”。据此,物流公司认为作为提供运单的一方,已尽到采取合理的方式提示、说明等法定义务,陆女士成功下单已证明其充分知晓并同意保价条款,该保价条款应属有效。陆女士为节省运费,未按运单中红色加粗加大字体

多次标注提示投保。出现货损后不应当按照货物的价值赔偿,应该按照保价声明价值350元赔偿。

法院经审理认为
陆女士委托物流公司运输货物,双方形成运输合同关系。案涉货物损坏,物流公司应承担赔偿责任。

关于赔偿金额,首先,物流公司并未提交证据证明是陆女士本人在微信小程序下单。从陆女士提供的微信聊天记录显示的交易习惯看,在2020年8月6日之前她多次通过微信向物流公司工作人员发送寄件信息,对于应由陆女士付款的寄件,工作人员揽件之后代为下单,再将快递面单拍照发给陆女士,然后告知寄件费用,陆女士用微信红包支付;对于到付货物的寄件,工作人员代为下单之后并未向陆女士发送快递面单。其次,从“电子存根”的地址看,收件人姓名书写错误,收件人名字最后一个字被复制到了地址栏,错误明显,也不像陆女士本人下单。

综上,物流公司无充分证据证明,也不能合理推导出是陆女士本人在微信物流小程序下单。故物流公司主张

应按照“电子存根”中载明的保价350元进行赔偿没有依据,法院不予支持,物流公司应当按照激光器的购入价格对陆女士进行赔偿。

本案承办法官庭后表示,运输合同中的保价条款属于限制责任的格式条款。如果快递公司已经尽到了充分的提示说明义务,是可以认定为保价条款有效。但本案中并非当事人本人操作下单,物流公司亦无充分证据证明在签订运输合同中进行了充分提示说明。故该保价条款,不能成为物流公司完全免除自身责任的“挡箭牌”,也不能以此剥夺消费者要求赔偿的权利。

法官提醒

快递公司通常会以运费的一至九倍作为未使用保价服务货物的最高赔偿限额,对于价格较高的货物,寄件人应尽可能详细描述货物的性质、价值等关键性信息,按照货物的实际价值选择足额保价服务,这一方面可提醒快递公司选择合适运输方式,另一方面也能保护寄件人在货物发生意外毁损的情况下依法保护自身权益。

(来源:中国普法微信公众号)

卫生与健康

当热浪席卷大地,时节也步入四季中最为炽烈的篇章——“三伏”。万物如何在这极致的炎热中找到属于自己的节奏,古人的降“伏”之道给予我们无限的启发。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国

“三伏”源自古人对天文气象的精密观测与农耕生活的深刻理解,按照“干支纪日法”来确定。一般每年夏至后的第三个庚日为首伏,第四个庚日为中伏,立秋后第一个庚日为末伏,合起来称为“三伏”。庚日是干支纪日中带有“庚”字的日子,而庚日每10天重复一次。这一计算方法使得“三伏”的日期每年都有所不同,但大致都在阳历的7月中旬到8月中旬之间。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国。据《史记·秦纪六》记载:“秦德公二年初伏。”秦德公是秦宪公之子、秦武公之父,他在位期间对秦国有着重要贡献,包括迁都雍城和在历法中设置伏日。根据《汉书·郊祀志》所言:“秦德公既立……用三百牢于鄠畴,作伏祠。”这里的“伏祠”即指伏日的祭祀活动,可见春秋战国时期已经有帝王在“三伏”时节举行盛大的祭祀活动,以此祈求神灵保佑人畜安康,免受热毒恶气之害。

以案普法

价值15万余元的物品在运输过程中遭遇火灾被毁,快递公司却只愿按照“保价条款”赔偿350元。近日,湖北武汉东湖新技术开发区人民法院东湖科技城人民法庭审结这样一起运输合同纠纷,判决物流公司按照物品购入价对寄件人进行赔偿。

2020年8月6日,陆女士通过物流公司从外地托运一台价值15.8万元的激光器至武汉东湖高新区。陆女士将寄件信息在线发给物流公司工作人员,再由工作人员上门取货并操作下单安排发货。该快递面单显示——货物信息:数码产品,货物重量:60kg,保价金额:350元,付款方式:到付。8月8日,该激光器到达物流公司华中光谷区快递分部。8月9日,该分部发生火灾,运单号显示“货物异常”。物流公司致电陆女士称,因发生意外导致此单物品全部损毁。