深化改革开放 赢得战略主动

——牢牢把握进一步全面深化改革的“六个必然要求”⑤

以开放促改革、促发展，是我国现代化建设不断取得新成就的重要法宝

坚定站在历史正确的一边、站在人类文明进步的一边，统筹把握国内国际两个大局，以扩大开放促进深化改革、以深化改革促进扩大开放

中欧班列“跑”出新纪录！今年7月，中欧班列本年累计开行数破万列，较去年提前19天，呈现量质齐升的良好态势。从加强口岸建设，提升通关效率，到推动公铁、海铁等多式联运，降低物流成本，再到促进规则标准衔接，拓展运输服务网络，多年来，中欧班列不仅让越来越多的“中国好货”以更快速度、更低运费走出国门，也为八方客商进入中国市场开辟贸易新通道。满载发展机遇的“黄金列车”，是我国扩大高水平对外开放的一个缩影，成为坚定践行人类命运共同体理念的生动写照。

党的二十届三中全会《决定》提出继续把改革推向前进的“六个必然要求”，其中一个重要方面就是“推动构建人类命运共同体、在百年变局加速演进中赢得战略主动的必然要求”。这一判断彰显全球眼光、大国担当。学习贯彻好全会精神，必须坚持对外开放基本国策，坚持以开放促改革，依托我国超大规模市场优势，在扩大国际合作中提升开放能力，建设更高水平开放型经济新体制。

以开放促改革、促发展，是我国现代化建设不断取得新成就的重要法宝。坚持对外开放基本国策，为我国成为世界第二大经济体、制造业第一大国、货物贸易第一大国、外汇储备第一大国打下坚实基础。可以说，改革开放激活了中国发展的澎湃春潮，未来中国经济实现高质量发展也必须在更加开放的条件下进行。从“稳步扩大制度型开放”，到“深化外商投资和对外投资管理体制改革”，再到“完善推进高质量共建‘一带一路’机制”，继续破除阻碍对外开放的体制机制障碍，必将为经济社会发展注入新动力、增添新活力、拓展新空间，塑造我国参与国际合作和竞争的新优势。

中国式现代化是走和平发展道路的现代化，既造福中国人民，又促进世界各国现代化。推动建设开放型经济新体制，从门类齐全的“世界工厂”成为商机无限的“世界市场”；建立以合作共赢为核心的新型国际关系，巩固拓展全球伙伴关系网络，中国特色大国外交深入推进；高质量共建“一带一路”成果丰硕，人类命运共同体、三大全球倡议赢得广泛共鸣，全人类共同价值收获普遍共识……新时代改革开放，顺应了中国人民要发展、要创新、要美好生活的历史要求，契合了世界各国人民要发展、要合作、要和平生活的时代潮流。改革开放不仅深刻改变中国，也造福世界。事实充分印证，改革开放是中国和世界共同发展进步的伟大历程。

习近平总书记指出：“中国对外开放，不是要一家唱独角戏，而是要欢迎各方共同参与；不是要谋求势力范围，而是要支持各国共同发展；不是要营造自己的后花园，而是要建设各国共享的百花园。”面对逆全球化、贸易保护主义沉渣泛起，中国坚定不移以合作促发展，以合作谋共赢，让发展成果更多更公平地惠及各国，推动经济全球化朝着更加开放、包容、普惠、均衡的方向发展。进一步全面深化改革的中国，将为全球经济发展提供更多机遇，为推动构建人类命运共同体贡献更多智慧和力量。

当前，新一轮科技革命和产业变革深入发展，深刻影响着经济社会发展方式、国际竞争范式和世界政治经济格局走势，我国发展进入战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期。扩大高水平对外开放，就要把《决定》各项决策部署落到实处，稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放，着力营造市场化、法治化、国际化一流营商环境。有效增强国内国际两个市场两种资源的联动效应，我们才能以开放的主动赢得发展的主动、竞争的主动。

世界好，中国才会好；中国好，世界会更好。新时代新征程，推动构建人类命运共同体，践行全人类共同价值，坚定站在历史正确的一边、站在人类文明进步的一边，统筹把握国内国际两个大局，以扩大开放促进深化改革、以深化改革促进扩大开放，定能写好推进中国式现代化的时代新篇，为世界现代化注入强大动力。

人民观点

立秋：凉风有信，滋阴润燥

王美华

卫生与健康

“云天收夏色，木叶动秋声。”未觉三夏尽，时序已新秋。虽然热浪未歇，暑气蒸腾，但秋的脚步已至门庭。

秋来无声，秋韵有形，不经意间，拂面的清风带着丝丝凉意，繁荫浓绿染上了点点金黄，声声蝉鸣诉说着未尽的喧嚣，提醒人们夏天的热烈即将完结，秋天的画卷徐徐铺展，收获的季节就要到了。

立秋尚未秋，防暑不可休

立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋季的第一个节气。公历每年8月7日至9日，太阳到达黄经135度时，进入立秋时节。今年8月7日为立秋日，“立”，有开始之意，“秋”，意为禾谷成熟，立秋之后，暑热寒凉交替，阴阳互转，自然界万物随着阳气的下沉而收敛，从繁茂趋向成熟。

“烦暑郁未退，凉飙潜已起。”立秋预示着暑去凉来、秋天将至，但这只是天文学意义上的秋天来临，并非气象学上的入秋。气象学上认为，一般某地连续5天的日平均气温稳定在22摄氏度以下，就算是入秋了。而立秋尚处于“三伏天”期间，此时我国大多数地区的气温仍然较高，人称“秋老虎”，所以有人说，立秋只是一种“立意”，要过一段时间才能真正进入秋季，正所谓“秋已立，暑难消”。

“一叶梧桐一报秋，稻花田里话丰收。”对庄稼人来说，立秋意味着丰收在望。立秋前后，由于大部分地区气温较高，各种农作物生长旺盛，从南方到北方，中稻开花结实，大豆结荚，玉米抽雄吐丝，棉花结铃，甘薯迅速膨大，各种春播、夏播作物逐渐进入成熟阶段。

立秋还是许多作物播种的好时机。“立秋栽晚谷”，晚稻可以移栽到田里了；“头伏芝麻二伏豆，晚粟种到立秋后”，晚季小米在立秋之后还可以播种；绿豆、大白菜、大葱、芋头等作物也可以赶在立秋前后抢种。

古人将立秋分为三候：一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。立秋时节，早晚的风开始带着几分凉意；因昼夜温差变大，清晨开始有白茫茫的雾气产生；树上的寒蝉鸣叫不停，好像在宣告着暑气的消退。立秋后，虽然暑热一时难消，但是大自然已悄然发生变化，一些地区逐渐进入中午热、早晚凉的阶段。每下一次雨凉，凉意便会更添一分，于是有了“一场秋雨一场寒”的说法。

“立秋是由热转凉的交接节气，是阳气渐收、阴气渐长、由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期，因此秋季养生以养收为原则，贵在滋阴敛阳。”首都医科大学附属北京中医医院肝病科副主任医师李晓玲介绍，立秋时节不仅延续了夏天的“热”，而且兼具秋天的“燥”，因此既要注意防暑，也要学会润燥养肺。

贴秋膘尚早，润肺去秋燥

立秋不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。立秋与立春、立夏、立冬并称“四立”，是古时“四时八节”之一。

立春时有“咬春”，立秋时便有“啃秋”。许多地方讲究在立秋这一天吃西瓜或香瓜，称为“啃秋”。清朝张焘在《津门杂记·岁时风俗》写道：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”立秋时暑热尚未消尽，啃一口西瓜等瓜果，不仅清凉解暑，心情也会变得愉悦舒朗。一种说法是，啃秋表达了人们“啃下酷暑，迎接秋爽”的一种美好祈愿；还有一种说法是，在立秋前后吃西瓜“啃秋”，可以不生秋痱子。“不过，民间有‘秋瓜坏肚’的说法，立秋以后，应逐渐减少西瓜等瓜果的食用量，尤其是脾胃虚弱的人，以免吃坏肚子。”李晓玲介绍，立秋后人体阳气逐渐收敛，而西瓜、甜瓜、黄瓜等瓜果性味多偏寒湿，如果食用过量，容易损伤脾阳，引发胃肠道疾病。

立秋这天，民间流行以悬秤称人，将体重与立夏时所称之数对比，以验夏中之肥瘦。在炎热的夏天，人们往往胃口不佳，饭食清淡简单，一段时间下来，体重容易下降。立秋后，天气逐渐转凉，人们通过吃肉的方式来弥补夏天身体的亏损，谓之“贴秋膘”。清代《京都风俗志》记载：“立秋日，人家亦有丰食者，谓之‘贴秋膘’”。

“从中医养生角度来看，立秋‘贴秋膘’为时过早。”李晓玲说，立秋时天气依然炎热，暑热之邪容易耗伤正气，导致人体的胃肠功能较弱，此时进食太多肉类反而会增加胃肠道负担，导致胃肠功能紊乱。

“《黄帝内经》指出，‘肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。’因此，立秋饮食应遵循‘减辛增酸’的原则。”李晓玲介绍，酸性食物能收敛肺气，辛味会发散肺气，因此要适当多吃酸性食物，如山楂、橄榄、葡萄、苹果、柚子、石榴等，少吃辛味食物，如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等，保护肺气。同时，秋季燥邪当令，立秋之时，盛夏余热尚未散尽，属于“温燥”，容易耗伤津液，建议通过饮食来滋阴润肺，生津润燥。可适当食用百合、莲藕、银耳等食物，以益胃生津，以升阴气，以养华盖之肺。此外，一些煎炸类食物，刺激性强、辛辣、燥热的食物等，都应尽量少吃，以防加重燥邪伤肺、引起呼吸系统疾病，避免湿热之气在体内蓄积。

晒秋庆丰收，早睡防秋乏

立秋前后，随着瓜果菜蔬渐渐成熟，农人也陆续开始晾晒应季成熟的作物，人称“晒秋”。其实，晒秋并不只在立秋，从农历六月六便开始了，立秋之后渐入高潮。

在湖南、江西、安徽等地的山区，由于地势复杂，村庄平地极少，农民们利用房前屋后及自家窗台、屋顶架晒或挂晒果物菜蔬，久而久之演变成一种传统农俗。每年立秋时，这些地区还会举行“晒秋节”。晒秋节上，金黄的玉米、红艳的辣椒、绿色的油茶果……五彩斑斓的果实在阳光下光彩照人，吸引众多游客前来观赏。在江西婺源的篁岭古村，晒秋已经成了农家喜庆丰收的“盛典”，“篁岭晒秋”被称为“最美中国符号”之一。把辛勤耕耘的成果展现在天地间，与每一个过往的人分享丰收的喜悦，这是属于农人的幸福，也是这金色季节里最美的风景线。

“立秋处于三伏天内，又正值夏秋交接之际，人体阳气浮于外，体内属虚寒状态，空调、冷饮等寒湿邪气容易侵袭人体，使人出现感冒、腹泻、腹痛等不适。”李晓玲介绍，此时可艾灸风池、大椎穴位以预防感冒，艾灸天枢、足三里穴位以调理肠胃。偏阳虚、寒湿体质的人群，更应借助三伏天的阳气，通过艾灸养阳除湿，增强体质。

立秋末伏过后，人们常会感觉到困倦疲惫、精神不振，这被称为“秋乏”。李晓玲说，这是一种正常的生理现象，夏季温度高、湿度大，人体出汗多，消耗较大，容易睡眠不足。到了秋凉时期，人体进入补养和休整的阶段，容易感到疲乏。此时，应注意早睡早起，《黄帝内经》中说，秋季应“早卧早起，与鸡俱兴”，进入立秋后，夜渐长昼日短，应增加晚上的睡眠时间。早睡可以养阴气，收敛阳气，早起可以调畅肺气，符合秋季滋阴养肺的养生之道。同时，也可以通过运动增强身体的适应能力，顺应气候的变化。

立秋后天气逐渐凉爽，是运动锻炼的大好时机。李晓玲介绍，人们可根据自身情况选择不同的运动项目，运动量应由小到大、循序渐进，锻炼后以感到舒适为宜，可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等方式；不建议选择运动量大的运动，避免运动后出汗过多，使邪气趁虚而入。老年人、体质虚弱者更要注意运动适度。

“四时俱可喜，最好新秋时。”夏暑渐行渐远，天地日渐广袤，我们曾在春天播种的希望，将在秋日结出丰硕的果实。让我们带着对丰收的期盼，一起迎接金色的秋天吧。

（来源：人民网－人民日报海外版）

让文化和自然遗产在新时代焕发新活力绽放新光彩

（上接第一版A）日常巡护、动物保护、资源监测正变得更“智慧”……

践行“传承优先”，在合理利用中推动守正创新。敦煌研究院建成“数字敦煌”资源库平台，并将30个典型洞窟的高清数据在互联网平台向全球共享，经典洞窟、壁画可随时在线观赏；大熊猫国家公园四川省广元市青川唐家河片区，不断加强科普教育基础设施建设，建立涵盖观鸟、观兽、观虫等多种形式的自然教育课程体系，并为周边社区群众提供公益自然教育服务……

新时代以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，我国文化和自然遗产保护工作取得历史性成就，全社会文化和自然遗产保护意识显著提升，千年文脉赓续绵延，灿烂文明生生不息。从大运河到良渚古城，从可可西里到梵净山……承载着中华民族历史记忆的文化和自然遗产瑰宝，愈发光彩夺目。

党的二十大报告提出，“加大文物和文化遗产保护力度，加强城乡建设中历史文化保护传承，建好用好国家文化公园”“以国家重点生态功能区、生态保护红线、自然保护地等为重点，加快实施重要生态系统保护和修复重大工程”。

党的二十届三中全会《决定》提出，“建立文化遗产保护传承工作协调机构，建立文化遗产保护督察制度，推动文化遗产系统性保护和统一监管”“全面推进以国家公园为主体的自然保护地体系建设”。

“守护好中华民族的文化瑰宝和自然珍宝”，让文化和自然遗产“在新时代焕发新活力、绽放新光彩”，是我们的责任和使命。要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神，以此次申遗成功为契机，进一步加强文化和自然遗产的整体性、系统性保护，切实提高遗产保护能力和水平，持续加强文化和自然遗产传承、利用工作，更好满足人民群众的美好生活需求，加强文化和自然遗产领域国际交流合作，用实际行动为践行全球文明倡议、推动构建人类命运共同体作出新的更大贡献。

历史发其源，文化铸其魂。文化和自然遗产中蕴含着一个民族的精神基因，隐藏着“从哪里来，向何处去”的发展密码。“没有中华五千年文明，哪有我们今天的成功道路。”2021年3月，习近平总书记考察福建，第一站就来到世界文化和自然遗产地武夷山，观苍崖碧涧，眺层峦叠翠，研朱子理学，感慨而言。

文化和自然遗产，不仅属于我们，也属于子孙后代。新征程上，持续加强文化和自然遗产保护传承利用工作，守护好中华民族精神的根脉，我们将更好建设中华民族现代文明，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业凝聚起强大精神力量。

租房合同陷僵局，相关损失谁来担？

以案普法

在房屋租赁实践中，常出现承租方因种种原因无法继续履行合同，出租方不同意解除，由此陷入合同僵局的情形，此情况下造成的相关损失由谁承担？

案情简介

2022年6月10日，章某与汤某签订《房屋租赁合同》一份，约定：章某承租汤某所有的房屋一栋，用于经营餐馆。租期自2022年6月10日至2025年6月9日，租金1万元/月，章某应于合同签订当日支付半年的租金，此后租金每半年支付一次。双方任何一方违约，均应向对方支付合同总额的20%作为违约金。当日，章某依约向汤某支付了2022年6月10日至2022年12月9日的房屋租金6万元。2022年9月底，章某因餐馆经营不善，与汤某沟通提前退租事宜，但双方未协商一致。章某于2022年11月告知汤某已将房屋清空并搬离，此后章某也未再支付房租。

现汤某将章某诉至法院，请求判令双方签订的租赁合同于2023年4月9日解除，章某向汤某支付2022年12月9日至2023年4月9日的租金4万元及违约金7.2万元。

章某辩称，其提前三个月就与汤某协商退租事宜，且于2022年10月即搬离房屋，剩余三个月房租也没要，其已经承担了相应责任，汤某放任损失扩大，不应再要求其承担违约责任，且违约金约定过高。

法院审理

本案的争议焦点有二：一是涉案合同应否解除及何时解除？二是章某应否承担违约责任？

法院经审理认为，涉案合同系双方当事人真实意思表示，内容不违反法律、行政法规的强制性规定，应属合法有效，双方均应按照合同约定全面履行各自的义务。

关于合同解除。涉案租赁合同约定的租期为三年，章某已实际缴纳租金至2022年12月9日，此后未再缴纳租金。章某曾明确表示不再租赁涉案房屋，并就合同解除事宜与汤某进行过多次沟通，但因双方未能达成一致意见而搁置。2022年11月5日，章某向汤某发送微信表示“房屋已清空，剩下几个月的房租也不要了”，汤某回复“随你”。据此，可以认定双方已无法达成继续履行涉案租赁合同的合意，且该类合同的义务难以强制履行，在事实上已经形成合同僵局。若不解除合同，一方面将使承租方在不使用房屋的情况下承担租金损失，另一方面承租方支付租金能力受到限制将不利于出租方债权的实现。故根据民法典第五百八十条的规定及公平原则，涉案房屋租赁合同应予解除。章某实际缴纳房屋租金至2022年12月9日，并提前告知汤某退房事宜，表示剩余房租不要了。从章某提交的照片来看，涉案房屋已基本恢复至租赁前的状态，结合汤某提交的证据及收房情况来看，亦可以看出自2022年12月之后双方并不存在实际履约的事实，故本院综合在案证据及案件实际情况，认定案涉租赁合同的解除时间为2022年12月9日。汤某在明知章某不再继续承租使用涉案房屋的情况下，未能及时收回房屋导致房屋空置损失，其主张章某支付2022年12月10日至2023年4月9日期间的房屋租金，缺少事实和法律依据，法院不予支持。

关于违约金，章某提前解除合同，已构成违约，应当承担相应的违约责任，但汤某主张按照合同约定计算违约金即7.2万元，明显高于其实际损失，章某对此提出异议，故法院依法予以调整。结合本案实际情况及兼顾双方利益的公平原则，法院酌定以4个月的房屋租金作为违约金的计算标准，对超出部分不予支持。

最终，法院依法判决涉案合同于2022年12月9日解除，章某应向汤某支付违约金4万元。判决作出后，双方均未上诉，现该判决已生效。

法官说法

房屋租赁合同僵局，是指合同履行期限尚未届满，合同双方对于合同是否按照约定继续履行下去产生了较大争议，致使房屋租赁合同继续履行基础完全丧失或者几近丧失的境地。合同陷入僵局后，往往给守约方造成一定损失，关于损失如何承担的问题：一方面违约方应承担违约责任。当事人可以约定根据违约情况向对方支付一定数额的违约金，也可以约定因违约产生的损失赔偿额的计算方法。约定的违约金低于或过分高于造成的损失的，人民法院或者仲裁机构可以根据当事人的请求予以增加或适当减少。另一方面守约方应当采取适当措施防止损失扩大，否则将自行承担扩大的损失。因此，破解合同僵局之道在于双方均应本着诚信原则及时止损。在发生争议后，当事人应当秉持协商理念，主动沟通化解矛盾，违约方积极承担违约责任，守约方可通过合理合法的方式解除合同，索要违约金及相应损失，同时采取适当措施防止损失进一步扩大，以尽快走出合同僵局，保障双方的权利义务。

（中国普法微信公众号）

团结线上情谊长

（上接第一版B）在川藏、青藏公路沿线，这样的民族团结故事比比皆是。

海拔5231米的唐古拉山口，青藏公路最高点。有“天下第一道班”之称的国道109道班，因青藏公路而生，与青藏公路相守。70年来，一代代道班工人接力驻守云端，用生命守护天路，用善举帮助路人，唱响大爱之歌。

近年来，青藏公路上进藏旅游、探险的人日益增多，有些人在翻山越岭到达海拔5231米的唐古拉山垭口时精疲力竭，出现不适状况。

109养护保通点设立的服务区，便成为唐古拉山上的“爱心驿站”。服务区提供的免费炉火、开水、氧气、方便面，抗高原反应的葡萄糖、药品，以及临时住宿的床铺等，虽然条件简陋，却能为遇到困难的过往司乘人员迅速补充体力、缓解高反。

这里家一样的温暖抚慰了无数旅人的身心。在109养护保通点会议室的墙上，挂满了各地人们送来的、寄来的锦旗，以及道班荣获的各种荣誉奖牌。对109养护保通点的职工来说，这些是对他们奉献、服务过往行人的最高褒奖。

传承精神，不断注入新的时代内涵

青藏高原多崇山峻岭，道路艰险。

“路修到哪里，我们就支援到哪里！”

在筑路的过程中，川、青、藏省区群众积极参与。来自四川甘孜州的6000头牦牛成为第一批支援物资，17000名藏族同胞为川藏公路建设挥洒了青春与热血。回望艰辛的修建过程，有人感慨：没有民族团结，就不可能有“两路”建成通车。

走过70年岁月，传承弘扬“两路”精神，军民一家、民族团结的故事不断书写并注入新的时代内涵。

四川省甘孜县的邮车驾驶员其美多吉30多年如一日，在平均海拔3500米的雪线邮路上奔波，将来自党中央的声音、祖国四面八方的邮件送往雪域的各个角落。“每一个民族的命运都和祖国的命运紧密相连，要共同经营好我们团结、稳定、和谐的家园。”这位康巴汉子用行动表达了他淳朴的心声。

昔日川藏、青藏公路被藏族人民称作“幸福的金桥”“吉祥的彩虹”，如今众多“金桥”“彩虹”如格桑花般扎根、绽放。一条条进藏“天路”，为西藏增添了人气和经济活力。目前，西藏公路通车里程达12.33万公里，其中，高等级公路1196公里。农村公路通车里程达9.3万公里，具备条件的乡镇、行政村公路通达率均为100%。因路而兴、因路而富、因路而美，道路沿线大批昔日贫困山村村民过上了幸福新生活。

今天的西藏，公路高等级化、铁路网络化、民航互联化、邮政普遍化进程加速，一张巨大的现代综合立体交通运输网将360多万各族人民与祖国大家庭各兄弟民族紧密相连，一起走上共同富裕的康庄大道。

遗失声明

西藏先祖故都实业有限公司不慎将演出场所经营单位备案证明（编号：542221130004）（正本）（副本）丢失，声明作废。