

扩内需与反“内卷”要双向发力

——从夏日经济看统一大市场建设②

李浩然

良性竞争不是单纯“卷”价格、“撕”存量，而是致力于提升性价比，通过拼品质、拼创新、拼服务共同“做大蛋糕”

善用法治思维，强化法治化治理手段，建立健全促进公平竞争长效机制

近期，“小”“大”两个行业悄然生变。放在一起观察，颇耐人寻味。

先看充电宝。“内卷”之下，有的厂商走低质低价路线，产品频频起火冒烟。民航部门连发通知，禁止旅客携带不符合规定的充电宝乘坐境内航班。痛定思痛，充电宝行业重新出发，聚力提升充电宝产品质量。

再看新能源汽车。产品竞相降价，经销商承担不切实际的销量指标，“零公里二手车”“造谣病”……行业备受煎熬，只有多管齐下反“内卷”，才能让竞争回归理性赛道。近日，工业和信息

化部表示，“巩固新能源汽车行业‘内卷式’竞争综合整治成效”。

公平竞争是市场经济的灵魂。“内卷”，本质是低效的不公平竞争，会造成“多输”。纵深推进全国统一大市场建设，必然要求市场竞争秩序优化。不久前召开的中央政治局会议明确提出：“依法依规治理企业无序竞争。”

无序竞争的突出特点是拼价格、摊规模、“一哄而上”，本质上就是走粗放发展的老路。以一波未平一波又起的“外卖大战”为例，短期内让消费者形成“薅羊毛”的心理预期，商家陷入“增量不增利”的怪圈，骑手疲于奔命、增加安全风险。再看人工智能领域，某城市半年内一度出现200多家人工智能初创企业，多数因缺乏核心技术而沦为“PPT公司”。良性竞争不是单纯“卷”价格、“撕”存量，而是致力于提升性价比，通过拼品质、拼创新、拼服务共同“做大蛋糕”。

从“无序”到“有序”，“有形之手”和“无形之手”要良性互动。政府和企业都是“反内卷”的责任人。比如，

一些地方违规给予企业大量奖励，阻碍了要素资源跨区域合理流动。规范地方招商引资行为，打破地方保护主义，不搞“政策洼地”，才能避免市场分割。又如，创新是企业成长壮大的最佳选择。海尔跳出“死磕”参数或价格的窠臼，不仅推出能分区洗涤袜子、内衣、外套的三筒洗衣机，还开发出避免“自己变脏”的“V转子”洗衣机，精准破解洗衣痛点，赢得消费者好评。推动有效市场和有为政府更好结合，营造良好营商环境，激活经营主体创新力量，这是破“内卷”的有效路径。

变“恶性”为“良性”，攻坚战和持久战要协同配合。反“内卷”需要雷霆手段，对于典型恶性竞争现象，该出手时就要出手。前不久，浙江湖州某公司收取佣金为网店客户刷单，通过对网店商品进行虚假交易，提高网店的成交量及好评率等，被依法查处曝光。善用法治思维，强化法治化治理手段，建立健全促进公平竞争长效机制，将促使更多经营主体走出“内卷”泥潭。

扩内需与反“内卷”要双向发

力。当反“内卷”成为共识，也应认识到，破除“内卷”，不是不要竞争，而是要引导竞争更加健康有序。“升维”来看，向“新”而行，扩大需求，才是王道。上海浦东美术馆延长开放时间、打造文创优品，联动景区酒店发展“票根经济”，单日客流量突破1万人次。重庆瞄准“天台经济”，引入IP策展、文艺演出、空中餐酒吧等休闲体验业态，已形成20余个天台群落。创新打造场景、提振消费需求，催热了暑期经济，为远离“内卷”提供了新思路。

《中华人民共和国价格法修正草案》公开征求意见，国家邮政局召开快递企业座谈会，中国金属材料流通协会发布倡议书……连日来，各方动作频频，剑指“内卷”、倡导良性竞争。聚合力，不松动，严防“劣币驱逐良币”，破除逐底竞争，定能让解决问题的过程成为发展前进的过程，护航经济高质量发展。

人民观察

立秋了，“热凉交替”该注意点啥

金振娅

础疾病的人群，早晚应做好头部、腹部保暖。

季节转换期是心脑血管疾病的高发期。对此，王乐表示，三个常见的季节性谣言需澄清：一是“换季输液能通血管预防脑梗”。输液并不能“冲走”或“疏通”已形成的动脉粥样硬化斑块，盲目输液反而可能加重心脏和肾脏负担，甚至诱发心力衰竭。二是“血压稍高没关系，换季后会自然降下来”。恰恰相反，季节转换期血压更容易波动，高血压患者必须坚持规律用药和监测血压，切勿擅自停药或调整剂量。三是“喝红酒、喝醋软化血管”。目前没有证据表明，上述做法能起到这种作用。

立秋后，天气逐渐干燥，有些人容易出现口干舌燥、皮肤干涩瘙痒等不适症状，是否有简单有效的方法缓解这些不适？王乐介绍，中医认为“秋燥”比较容易伤肺，肺喜欢湿润且和皮肤、鼻子关系密切。首先，食养是应对“秋燥”最直接、最温和的方式，应适当增加百合、梨、银耳、莲藕、山药等滋阴润燥及健脾食材，同时减少辛辣、油炸和烧烤类食物的摄入。其次，可通过按摩迎香穴、合谷穴等一些特定穴位来激发身体的濡养能力。高温多雨季节，蚊媒活跃。对此，江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟介绍，不同蚊种传播不同的疾病，伊蚊可以传播登革热、基孔肯雅热和

黄热病等疾病；按蚊是疟疾的传播媒介；库蚊可以引发流行性乙型脑炎、圣路易斯脑炎的传播；各蚊种还可引起蚊虫病的传播。

丁晟建议，科学防蚊灭蚊，多管齐下做到“防灭结合”。例如，户外活动穿浅色长袖衣裤，涂抹驱蚊剂；避免在黄昏至清晨蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地；室内要安装纱窗纱门，使用蚊帐，同时要清除家中的积水容器，像蓄水池、水井等要加盖密封，以阻断蚊虫产卵滋生；购买使用正规的灭蚊产品，喷后要关闭门窗30分钟，通风1小时后才能进入，注意喷射的时候避开食物、餐具、火源和电源。

(来源：人民网)

卫生与健康

又到立秋，节气交替之际，养生保健方面需要做哪些准备？

6日，国家卫健委召开“时令节气与健康”发布会，邀请专家就如何开启健康的秋季生活给公众支招。

北京中医药大学东方医院主任医师王乐介绍，立秋后的养生关键在于主动适应“热凉交替”、昼夜温差显著的过渡性气候。昼夜温差大的地区、老人、儿童以及有高血压、慢性阻塞性肺病、冠心病等慢性基

APP偷偷“自动续费” 法院判决支持全额退款

倪戈

以案普法

数字经济时代，会员付费成为众多互联网产品的普遍盈利模式，消费者开通会员才能获得相关的互联网产品和服务。然而，一些网络经营者通过设计信息隐蔽、误导性强的APP界面，在消费者购买会员服务时默认同意“自动续费”，容易导致消费者遭遇“消费陷阱”。

某科技公司是某网盘APP的运营者。2023年10月6日14:07，唐某支出0.3元开通某网盘24小时体验会员；次日05:08，APP在未通知唐某的情况下，通过唐某的支付宝账号每月自动续费扣款29.9元。7个月后，唐某发觉其被自动扣款，遂向客服要求退款，但客服予以拒绝，表示续费已提前5天通过APP站内信发送通知，并附站内信查看路径。

APP是如何在唐某毫无察觉的情况下，偷偷让其“自动续费”的？客服予以拒绝的理由，其背后到底是什么情形？

原来，根据客服提供的“查看路径”，APP并无消息标识，“消息通知”需进入网盘会员中心，点击“我的会员”才能查看。同时，根据唐某提交的页面截图，在“连续包月”购买选项下仅有一行灰色小字体显示“到期后自动续费29.9元/月，可随时取消”，在“同意协议并支付6元”的支付选项下方，有一行灰色小字体显示“开通会员即表示同意续费

协议/会员协议/付费授权服务协议”。

在唐某购买的24小时体验会员尚未结束时，APP就在未通知、提醒唐某的情况下即采取自动续费扣款；在后续自动续费日期前，仅通过APP站内信的方式通知唐某，而该APP界面并未设计显而易见的“消息”标识，消费者难以看到站内信息，且查看途径较为繁琐，让人难以注意。

广州互联网法院经审理认为，公司在APP界面对自动续费的提示使用的是极不明显的灰色小字体，降低了用户注意到的可能性，且默认消费者同意，属于法律禁止的搭售行为，剥夺了唐某对接受自动续费的自主选择权。

根据民法典规定，提供格式条款一方有采取合理方式提示对方注意与自己有重大利害关系条款的义务。但APP在设计会员购买页面时，未尽到“显著提醒”消费者注意的法定义务，并未通过弹窗、强制阅读等合理方式提醒消费者注意，反而使用消费者容易忽略的灰色小字体，且将续费协议与其他多个协议并列，消费者在浏览页面时难以识别到与自动续费相关的重要信息，无法在知情基础上作出理性决策。

据此，法院依法认定公司方侵害唐某知情权和自主选择权，判决其退还唐某被自动续费扣款的全部金额239.2元。公司方不服一审判决提起上诉，双方在二审达成调解，公司方不仅全额退还扣款，还额外对唐某进行了补偿。

(来源：中国普法网)

永远跟党走 奋进新征程

(上接第一版B)生动展现了山南从贫困落后到繁荣发展的历史性跨越，有力彰显了新时代党的治藏方略的英明伟大。作为援藏干部，我将始终牢记习近平总书记的殷殷嘱托，更加坚定“看着北斗星走不迷路，跟着共产党走会幸福”的信念，为雪域高原的美好明天贡献力量。”

成就展还吸引了众多学者、游客前来参观学习。山西阳泉游客石壮志表示：“今天很巧遇到了山南市的成就展，看后十分震撼。没有共产党就没有新中国，没有共产党就没有新西藏。这几天在山南，能感觉到这座城市欣欣向荣、蓬勃发展，非常宜居，不

管白天的街容街貌，还是晚上的美丽亮化，以及人民群众的生活状态，都非常好。我是一名普通党员，通过了解山南市的成就，进一步感悟到新西藏的发展和新时代的伟大大。”

此次成就展参观时间与博物馆馆设展厅参观时间一致，将持续至今年12月中旬。60年沧桑巨变，春华秋实，成就展中的一幅幅珍贵照片、一组组详实数据、一个个生动视频，勾勒出山南60年来的光辉历程，激励着雅鲁藏布儿女坚定理想信念，团结拼搏、奋发争先，为建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新山南而努力奋斗。

(上接第一版C)宛如大地的指纹，在高原阳光下泛着翡翠般的光泽。

在茶叶合作社的展示大厅，玻璃展柜里整齐陈列着包装精美的“勒仓莲”系列茶叶产品。传统大叶茶沉稳厚重，高原红茶色泽光亮，创新绿茶清新雅致。“这是我们研发的速溶茶产品。”合作社负责人拿起一盒包装精美的茶叶，“从上个世纪七十年代开始试种的第一批茶树，到现在的标准生产基地，我们走过了半个多世纪的产业升级之路。”

2024年，合作社销售额达591万元，带动农牧民人均增收3.4万元。从深山茶园到广阔市场，勒仓茶叶不仅延续着古老的茶韵，更通过“基地+农户+协会”的模式，让这片“金叶子”成为乡村振兴的“绿色引擎”。

从茶香四溢的勒仓返回错那市区，现代化的错那市中心医院大楼巍然矗立。在这里，医疗惠民政策如春风化雨，滋润着每一位患者的心田。“嗒嗒、嗒嗒...”核磁共振仪的运转

声在安静的检查室里格外清晰。“现在遇到突发心脑血管疾病的患者，我们也可以救治了，不用再辗转往山南转诊了。”医院党委委员朱同伟介绍，近年来，在援藏省市的支持下，医院诊疗水平显著提升，特别是高原常见病的救治能力实现质的飞跃。

住院部里，来自卡达乡的扎西索朗正在接受慢阻肺治疗。医生护士比亲人还亲，医保报销后自己花不了多少钱。“他朴实的话语，道出了医疗惠民政策的温暖实效。从设备升级到服务优化，从急病救治到慢病管理，错那市的医疗卫生事业正在谱写新的篇章。

从吉巴乡的香菇大棚到勒仓的生态茶园，从郭梅村的藏式新居到错那市的现代化医院，一幅乡村振兴的壮美画卷正在雪域高原徐徐展开。在新西藏成立60周年的历史时刻，错那市用实实在在的发展成就，向党和人民交出了一份满意的答卷。展望未来，错那这颗边疆明珠必将绽放更加璀璨的光芒，在新世纪的征程中谱写更加动人的篇章！

声明

李俊民(身份证号码:411122197605074014)名下藏CB1379机动车早已报废解体处理,号牌、行驶证、登记证书均已丢失,但未办理相关手续。现特申请办理注销登记。作为机动车所有人,郑重承诺报废解体情况真实,愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。

遗失声明

西藏山南市桑日县永和道路运输有限责任公司(统一社会信用代码:91542224MA6TE0WD0M)不慎,遗失私章(因当时未录入系统,无法提供编码)一枚,声明作废。

扎囊县三果藏(中)药材种植开发有限责任公司(统一社会信用代码:915422223213610188)不慎,遗失公章扎囊县三果藏(中)药材种植开发有限责任公司(因当时未录入系统,无法提供编码)一枚,声明作废。

四川景程工程管理服务股份有限公司西藏分公司(统一社会信用代码:91542221MAB027Q611)不慎,遗失公章四川景程工程管理服务股份有限公司西藏分公司(编码:54050210002813)一枚,声明作废。

中国共产党西藏自治区第十届委员会第八次全体会议公报

(上接第一版A)指引西藏各项事业取得全方位进步、历史性成就。1月7日,定日地震发生后,习近平总书记第一时间作出重要指示,研究部署抗震救灾工作;6月27日,习近平总书记给林芝市巴宜区林芝镇嘎拉村全体村民回信,对西藏经济社会发展提出明确要求;7月19日,习近平总书记亲自谋划推动的雅下水电工程正式开工建设。这些都充分体现了习近平总书记对西藏工作的高度重视,对西藏人民的亲切关怀,极大地激发了各族干部群众建设美丽幸福西藏的热情和干劲。

全会强调,全区各级部门和广大党员干部要深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”,做到“两个维护”,坚决贯彻习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略,切实把习近平总书记的关心关怀转化为推进长治久安和高质量发展的强大动力。要以庆祝自治区成立60周年为契机,用群众喜闻乐见的方式和听得懂的语言,大力宣传习近平总书记和党中央对西藏人民的特殊关怀,引导各族群众坚定不移听党话、感党恩、跟党走。

全会充分肯定了自治区党委十届七次全会以来的工作。一致认为,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,自治区党委常委会坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的二十大的二十届二中、三中全会精神,全面贯彻习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略,充分发挥总揽全局、协调各方的领导作用,团结带领全区各族干部群众聚焦“四件大事”聚力“四个创建”,改进作风、狠抓落实,推动习近平总书记和党中央决策部署落地生根、开花结果,坚决维护社会大局稳定,持续提高经济发展质量和效益,不断增强各族群众的获得感幸福感安全感,加快美丽西藏建设,坚决守护好国家边境安全,大力推进社会主义民主法治建设,不断巩固党在西藏的执政根基,中国

现代化西藏实践迈出坚实步伐。成绩的取得,根本在于以习近平同志为核心的党中央坚强领导,根本在于习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引,进一步坚定了广大干部群众建设社会主义现代化新西藏的信心决心。

全会强调,党的十八大以来,习近平总书记从全局和战略的高度,围绕边疆治理和边疆发展,提出了“治国必治边、治边先稳藏”等一系列新理念新思想新战略,为我们做好边疆工作指明了前进方向、提供了根本遵循。全会通过的《意见》,提出了边境地区现代化建设的总体要求、目标任务、政策举措,对于我们进一步做好边疆工作具有重要意义。必须努力掌握习近平总书记关于边疆治理重要指示蕴含的科学世界观和方法论,深入推进兴边富民行动,不断筑牢国家安全屏障,为建设繁荣稳固的祖国边疆贡献力量。

全会指出,自治区第十次党代会以来,自治区党委把坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”落实到具体行动上,努力把习近平总书记的重要指示和党中央决策部署落到实处。在实践中进一步深化了做好西藏工作的规律性认识,必须把习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略作为“纲”和“魂”,必须把新发展理念作为行动指引,必须把以人民为中心的发展思想贯穿经济社会发展始终,必须把统筹推进、系统思维作为科学方法,必须把求真务实、真抓实干作为作风保障,必须把巩固党在西藏的执政基础作为政治责任。

全会指出,2025年是“十四五”规划收官之年,也是“十五五”规划谋篇布局之年。全区各级各部门要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大的二十届二中、三中全会精神,深入贯彻习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略,按照自治区党委的部署要求,聚焦“四件大事”聚力“四个创建”,高质量完成“十四五”规划目标任务,加快建设社会主

义现代化新西藏。

全会强调,要坚决维护社会大局和谐稳定,为长治久安打下坚实基础。认真践行总体国家安全观,坚持警钟长鸣、警惕常在,以科学化机制和常态化、法治化理念,把维稳工作做在日常、做到经常、稳企安民,持续深入开展反分裂斗争,提升社会治理效能、加强公共安全、推进中华民族共同体建设、推进藏传佛教中国化,努力建设更高水平的平安西藏。

全会强调,要完整准确全面贯彻新发展理念,不断提高经济社会发展质量和效益。坚持稳中求进工作总基调,落实“三个赋予”一个“有利于”总要求,着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期,积极扩大投资、加快项目建设,持续转变方式、调整经济结构,积极扩大内需,促进消费提振,深化改革开放、增强发展活力,加强城市建设、推进乡村振兴,着力改善民生、增进人民福祉,推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。

全会强调,要坚持生态优先、保护第一,不断筑牢国家生态安全屏障。深入贯彻习近平生态文明思想,把保护好生态作为最大价值、最大责任、最大潜力,认真落实青藏高原生态保护法及自治区实施办法,统筹山水林田湖草沙一体化保护和系统治理,加强生态环境保护治理,积极推进绿色低碳发展,纵深推进南北山绿化工程,切实做到在保护中加快高质量发展、在发展中实现更高水平的保护。

全会强调,要坚持屯兵和安民并举、固边和兴边并重,确保边防巩固边境安全。坚持“治国必治边、治边先稳藏”的战略思想,加强党政军警民合力强边固防,着力提升边境地区国家安全能力,大力实施兴边富民行动,坚决维护国家核心利益。

全会强调,要坚持党要管党、全面从严治党,推进党的建设向纵深发展。深入贯彻落实新时代党的建设总要求,坚决扛起管党治党政治责任,加强党的政治建设,坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想

凝心铸魂,加强干部人才队伍建设、基层组织建设、党风廉政建设,进一步巩固雪域高原风清气正的政治生态。

全会强调,要科学编制“十五五”规划。坚持一切从实际出发,坚持目标导向与问题导向相结合,面向未来与立足当前相结合,全面规划与突出重点相结合,发挥优势、扬长补短,科学精准谋划好“十五五”时期主要发展目标、重大政策举措,切实以高水平规划引领高原经济高质量发展。要坚持科学决策、民主决策、依法决策,坚持开门搞规划,问计于民、问需于民,深入察民情、听民声、汇民智,充分吸收社会各界、群众智慧、专家意见,基层经验,提高规划的前瞻性、科学性、可行性。

全会要求,全区各级各部门和广大党员干部要提高政治站位,把思想和行动统一到本次全会的安排部署上来,紧扣中心大局,强化担当精神、压实工作责任,坚持问题导向、补齐工作短板,持续改进作风、狠抓工作落实,加强督促检查,确保工作实效,鼓足干劲、奋力冲刺,扎实做好庆祝自治区成立60周年筹备工作,坚决打好“十四五”收官战。

全会按照《中国共产党章程》和《中国共产党地方委员会工作条例》规定,批准因工作变动的卓峰同志辞去自治区党委委员职务,决定递补自治区党委候补委员南木珍、索朗德吉、益西曲珍为自治区党委委员。

全会审议通过了中共西藏自治区纪律检查委员会关于魏博平严重违法违纪问题的调查报告,对自治区党委常委会给予魏博平开除党籍处分的决定予以追认。