

# 靠科技创新培育新动能

## ——推动“十五五”时期经济社会发展向新而行①

李斌

燃“冰”成炬,深海逐梦。科研人员远程操控潜水器,在南海1522米深处的冷泉口采集可燃冰及伴生气,降压分解出甲烷,再用光伏电能引燃,十五运会和残特奥会圣火的“源火”由此诞生。

如果把广袤海洋视作一张画布,海洋装备恰如生花妙笔,助我们勾勒出向海图强的航线。报告显示,全球海洋装备产业有效专利量达30.64万件,我国海洋装备产业有效专利量约16.66万件,占全球比重达54.4%。作为技术密集型产业,海洋装备业的突破性进展,成为我国科技创新激发发展活力的生动缩影。

从跟跑到领跑,紧紧牵住自主创新这个“牛鼻子”,才能掌握发展主动权。“蛟龙”入海,“蓝鲸”遨游,海上崛起“森林”,深海诞生智慧渔场,高端海洋装备的密集涌现,不仅拓展了我们对海洋的认知边界,也带动产业链上下游实现协同发展。这背后,是材料科学、智能控制、动力系统等相关技术的集中突破,是产业链自主可控能力的持续提升。

回看“十四五”时期,国产光刻机

“十五五”规划建议把“以推动高质量发展为主题,以改革创新为根本动力”纳入“十五五”时期经济社会发展的指导方针。本栏目即日起推出系列评论,聚焦“十四五”时期发展成果,探讨如何更好激发改革创新动力,为“十五五”时期高质量发展凝心聚力。

——编者

取得重大突破,多个通用大模型达到国际先进水平,天问二号成功发射……这些成就表明:唯有自主创新、自力更生,才能掌握战略主动。展望“十五五”时期,加快高水平科技自立自强,加强原始创新和关键核心技术攻关,我国经济社会发展的动力和活力将不断增强。

从单点突破到全链协同,新型举国体制发挥独特优势。办大事、闯难关,集中力量是关键。大洋钻探装备被誉为海洋科技领域的“皇冠”。我国自主设计建造的首艘大洋钻探船“梦想”号,由150余家单位密切协同、共同建造,不仅汇聚海洋、地质、船舶等领域顶尖科技成果,主要性能指标全面领先,建造周期也较国际同类型船舶短了一年多。

科技自立自强源自创新能力的系统性提升。全面加强战略规划、政策措施、重大任务、科研力量、资源平台、区域创新等方面统筹,进一步加强央地协同、部门联动,形成全国科技工作“一盘棋”的基本格局,我国科技体系的整体效能将进一步提升。

从实验室到生产线,深化改革激发创新活力,促进科技成果转化应用。无论是加强原始创新还是关键核心技术攻关,最终目的都是服务经济社会发展。今年前三季度,我国海洋船舶新承接订单量、完工量和手持订单量继续保持全球领先,海洋工程装备交付和手持订单金额同比分别增长13.6%和17.0%。受益于有效专利数量多、质量好,我国海洋经济不断

开辟新的增长空间。

以科技创新助力经济发展质量变革、效率变革、动力变革,必须坚决破除束缚科技创新的思想观念和体制机制障碍。南京大学是科技成果转化赋权试点单位。得益于厘清知识产权关系,该校物理学院教授陈增兵的创业团队吸引到千万元级社会资本,将量子通信软硬件模块产品化。从实践看,健全完善科技成果转化机制,新质生产力的发展路径将更为通畅。

习近平总书记强调:“中国式现代化要靠科技现代化作支撑,实现高质量发展要靠科技创新培育新动能。”建设科技强国,历史的接力棒已经交到了我们这一代人手中。更好发挥科技的战略先导和根本支撑作用,在科技创新的道路上锐意改革、持续深耕,跑出属于我们这一代人的创新“加速度”,中国式现代化的步伐不可阻挡。

### 评论员观察

进展。其含有的淀粉酶、脂肪酶和芥子油,对帮助消化、促进胃肠蠕动有一定作用。

推荐吃法

凉拌萝卜:红心萝卜200克、柠檬50克

将红心萝卜刨丝,柠檬汁放入刨好的萝卜丝中,加少许绵白糖,搅拌均匀即可。清爽解腻,酸甜可口。

清炒萝卜丝:红心萝卜200克

将红心萝卜切成粗细均匀的丝,加入适量盐腌制,表面变得柔软后,清水洗净备用。起锅烧油,加入适量油,油热加入蒜、姜丝、葱白炒香,倒入萝卜丝,大火翻炒3至5分钟,出锅前加入适量盐、鸡精、生抽调味,加入葱段,继续翻炒1分钟即可。

胡萝卜

天然维生素A的来源

胡萝卜,颜色靓丽,芳香甘甜,享有“十月萝卜小人参”的美誉,具有补益的功效,能补气明目,被誉为“小人参”、“土人参”。胡萝卜肉质根中含有萝卜苷和红根苷,酶解后可产生萝卜芥子油和红根芥子油,这是食用胡萝卜后产生特殊气味的物质。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,其中最为重要的是β-胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能缓解眼疲劳和眼干涩的问题,可预防夜盲症、干眼病等,维生素A还能维持骨骼正常生长发育。

胡萝卜

胡萝卜素为脂溶性物质,吃胡萝卜最好切丝,油炒或者煲汤炖肉,有利于人体的消化吸收。胡萝卜还含有大量人体所需的微量元素,对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

推荐吃法

胡萝卜饼:玉米面200克、白面50克、胡萝卜50克

取玉米面、白面,将胡萝卜刨丝,放少量水,加入葱和适量调味料,调制成糊状,烙成软饼食用。注意少盐、少油,对于预防慢性非传染性疾病有一定食疗作用。

胡萝卜粳米粥:粳米100克、胡萝卜50克

将胡萝卜洗净、切碎,同适量粳米煮粥,每天早晚空腹食用,可滋润皮肤,防止干燥老化。

(来源:北京青年报)

# 冬日健康补给站 解锁萝卜的隐藏吃法

高春海

## 卫生与健康

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,“冬日萝卜赛人参”的说法在坊间广为流传。萝卜,作为一种蔬菜,原产于我国,在各地均有种植,品种多达2000多个,栽培历史长达2700年以上。

萝卜普遍热量偏低,具有维生素C、钾及膳食纤维的含量较为丰富等营养特点,是肥胖症、高血压、高脂血症及糖尿病等所谓“富贵病”人群的理想食物。同时,萝卜还含有胡萝卜素、甲硫素、莱菔甙等生物化学活性成分以及咖啡酸、香豆酸、阿魏酸等有机酸,因萝卜特殊的食物成分构成,具有特殊的食疗作用。特别是在北方的冬日里,萝卜更是餐桌上的“常客”。正如《本草纲目》中所记载:萝卜“可生可熟,可酱可醋,可汤可饭,乃蔬菜中最有益者”——生吃、凉拌、煲汤、炖肉、做馅、煮粥、泡茶、榨汁等,还真少不了它,不同品种的萝卜也是各有千秋。

水果萝卜

缓解感冒、天然的“减肥药”

水果萝卜,色泽美观、脆嫩多汁、甜而爽口、根皮光滑、营养丰富,具有独特的食用风味、丰富的营养成分和极高的保健价值。不仅含有膳食纤维、含糖量高,还含有丰富的花青素、维生素、淀粉酶和钙、磷、铁等人体必需的矿物质和微量元素。还含有一种辛辣物质——芥子油,这也是为什么我们吃萝卜时会感觉辣的原因,辛辣味容易被鼻腔黏膜吸收,能缓解感冒、鼻塞症状。

最重要的是其热量也非常低,每100克水果萝卜热量不足30千卡,具有很强的饱腹感,是天然的“减肥药”。生食、熟食兼备,但生食能更好地保留其大部分维生素C和抗氧化成分。

推荐吃法

萝卜蘸酱:水果萝卜50克

将水果萝卜切成小块食用,蘸少许酱或直接生吃,可增强饱腹感,减少正餐食物食用量,长期食用有一定减肥效果。

萝卜饼:萝卜200克、面粉300克、牛奶50毫升

将水果萝卜切丁,焯水30秒后过凉水,除去辛辣味。加入少量葱花,适量食盐,少许五香粉和香油,并倒入牛奶,加少许酵母,放入面粉后,搅拌均匀,揉成软硬适中的面团,制成饼状。起锅烧油,煎熟即可,外酥里软,营养好吃且易消化。

白萝卜

养颜、消食还防癌

白萝卜,形体细长,外表嫩滑,甘脆多汁,润喉清燥,清热生津,为十字花科植物莱菔的鲜根,含水量高达94.6%,维生素C含量高达19.0毫克/100克,能提高免疫力,延缓衰老,阻止色斑的形成,保持皮肤水润白嫩。白萝卜还含有淀粉酶、氧化酶等酶类,能促进食物中的淀粉、脂肪分解并吸收,有助于消化。白萝卜的芥子油能促进胃肠蠕动,既助消化又能开胃,还能加快淀粉和糖类的分解,减少体内脂肪的堆积。

推荐吃法

萝卜排骨汤:白萝卜100克、猪肋排200克

将猪肋排切好焯水备用,白萝卜切成小块。焯水后的肋排下锅炖,并加入一块老姜,大火炖制。待肋排炖烂后,转小火,加入白萝卜块慢炖几分钟即可。冬日里的一碗白萝卜汤,不仅味道鲜美,还可以加速消化,集养胃暖身于一体。

鲜虾萝卜丝汤:白萝卜200克、鲜虾80克

将白萝卜洗净削皮,刨丝备用。起锅烧油,油热后下入几个鲜虾(去掉虾线)加葱、蒜、姜未爆香,然后加入一碗开水,放入白萝卜丝炖煮3分钟,放适量的盐、胡椒粉调味,并搅拌均匀,再焖1至2分钟,出锅前撒点葱花即可。

红萝卜

缓解贫血

红皮萝卜,个头均匀、圆形,红里透粉,表皮光滑、小顶、小细根、须根少,如大萝卜、东北胭脂红、旱萝卜。红萝卜表皮含有较高的花青素和丰富的铁元素,可促进血红素增加,提高血液浓度及血液质量,对缓解贫血有一定功效。

推荐吃法

红焖萝卜海带:红萝卜200克、海带50克

将海带用水浸泡,洗净切成丝,红萝卜切成粗丝。起锅烧油,加海带丝翻炒,放入丁香、大茴香、桂皮、花椒、核桃仁、酱油及清水烧开,改中火烧至海带将烂,再放入萝卜丝焖熟即可。

萝卜烧牛腩:牛腩200克、红萝卜150克

将牛腩洗净,切块,萝卜洗净,去皮、切块。油锅烧热,下牛腩块、姜片、葱段炒熟,放入萝卜块炒至将熟,加入酱油和适量水烧开,炖煮40分钟左右。加盐、味精调味,出锅即可。

红心萝卜

降血压、延缓慢病

红心萝卜,水分多,口感偏甜,生吃清脆爽口。每100克红心萝卜热量为41千卡,是不可多得的热量低食物。每100克维生素C含量高达20毫克、胡萝卜素高达80微克。每100克红心萝卜钾含量高达385毫克,充足的钾离子对控制血压有帮助。它还含有丰富的花青素成分,瓤越红,花青素含量越高,能预防衰老,延缓慢性非传染性疾病(如糖尿病、心脑血管疾病等)

# 把“水问题”“停车难”变成村民“幸福事”

(上接第一版B)果断拍板定下“自力更生修水管”的方案。

第二天一大早,村主任白玛旺扎与驻村工作队同村民代表风风火火地奔赴市里的五金店。挑选水管时,他们反复比较不同品牌、材质和规格,仔细查看产品质量,还向老板详细询问耐用性和价格;选接头时,更是一丝不苟,一个一个地检查,确保密封性和牢固性。每一分钱都花得谨慎又合理,只为把供水工程做到最好。

回到村里,施工迅速拉开帷幕。驻村工作队与村“两委”经过研究,决定以“以工代赈”方式雇佣村民参与施工,既能充分发挥村民熟悉地形和环境

的优势,又能增加他们的收入。同时租赁村民的挖掘机,大大提高了施工效率。村民索朗手持卷尺,认真细致地测量管道铺设路线,不放过任何一个细节;小伙子们操控着挖掘机,熟

练地开挖沟渠,扬起的尘土也掩盖不住他们眼中的干劲;阿佳们穿梭在工地间,端着热气腾腾的茶水,为大家送去关怀,还不时帮忙递管件、拧螺丝,大家拧成一股绳齐心协力。

仅仅五天时间,随着最后一截水管稳稳接通,清亮的水流如欢快的精灵般喷涌而出,溅起的水花在阳光下闪烁着晶莹的光芒。村民白玛仓决激动地说:“以前家里的水很小,水成了我们最大的难题。驻村工作队了解情况后,马上帮我们张罗换水管的事儿。现在水量可大了,做饭、洗衣服再也不用愁,用水方便太多了,非常感谢他们。”

从“丝线水”到“双流水”,桑布拉村的这场“水战”,只是驻村工作队走访工作的一个小小缩影。在“百日走村入户大调研”期间,他们广泛收集了产业建议3条,成功解决了群众急难

愁盼问题4件。他们用“自己动手”的实干精神,让村民从乡村建设的“旁观者”变成了“参与者”,激发了大家共同建设美好家园的热情。

“群众有需求,我们就全力以赴去解决。”在“百日走村入户大调研”中,工作队队员们深入到群众家中、田间地头、村头巷尾,与群众面对面沟通交流,深入了解群众遇到的难题。今年6月,当了解到群众停车难的问题后,驻村工作队队心全意想办法解决。经过不懈努力,最终成功申请到7万元资金用于修建车棚。如今,崭新的车棚里村民们把自家车子整齐地停放着,既安全又可靠。

桑布拉村村民罗布次仁高兴地说:“之前我们把车停放在自家门口,没有固定的停车位,车子总是风吹日晒的。驻村工作队热心帮忙建了车棚,车保养得更好,停得也整齐,这个

车棚太实用了!”

桑布拉村驻村工作队副队长石宇航说:“我们驻村工作队自入驻以来,始终把自己当作村里的一员,全心全意帮助群众解决问题。平时我们会跟群众唠唠家常,增进彼此的感情,深入了解他们生活中的实际困难,再想尽办法解决。依托‘百日走村入户大调研’,我们掌握了群众的第一手资料,制定了切实可行的解决方案。下一步,我们驻村工作队将持续聚焦驻村‘五项重点任务’,急群众之所急、想群众之所想,解群众之所盼,努力提高群众的获得感、幸福感和安全感。”

在驻村工作队的倾心付出下,桑布拉村的水畅了、车稳了,村民的生活更美了。这一桩桩、一件件实事,如同一束束温暖的阳光,照亮了桑布拉村的每一个角落,也彰显了驻村工作队的扎根基层、服务群众的坚定决心。

# 公告

广大市民:

感谢您对山南市各项工作的关心和支持。11月1日至7日共受理群众来电反映事项51件,其中咨询类11件、求助类40件。现将办理情况公告如下:

一、咨询类事项  
群众咨询部门联系方式事项,已全部答复。  
二、求助类事项  
(一)已办结事项(36件)。一是城市管理类11件,涉及供电保障、资质盗用、占道经营、公共设施维护等问题。二是便民服务类10件,涵盖服务流程、快递物流、公共收费、社会保险等方面。三是劳资纠纷4件,主要为工资拖欠问题。四是交通管理类6件,涉及车

辆管理、非法营运等事项。五是市场管理类3件,主要为消费纠纷事项。六是科教文卫与旅游管理类1件,分别涉及教育资源配置与景区管理。截至目前,我办已对上述办结事项开展电话回访,多数群众对办理结果表示满意。

(二)跟踪督办事项(4件)。主要涉及劳资纠纷与土地租赁方面。目前,相关事项已转办至各责任部门核

查处理,我办将持续跟踪督办落实。  
感谢广大群众的关注与反馈,我们将认真践行以人民为中心的发展思想,进一步改进工作作风,提高办事效率,更好为全市人民服务。

特此公告。  
山南市12345政务服务便民热线办  
2025年11月12日

(上接第一版A)管党治党越有效,经济社会发展的保障就越有力。学习贯彻全会精神,持之以恒推进全面从严治党,必须以永远在路上的坚韧和执着,坚决把党的自我革命要求落实到位,锲而不舍落实中央八项规定精神,坚定不移打好反腐败斗争攻坚战、持久战、总体战,为实现“十五五”时期经济社会发展目标提供坚强保证。要坚持人民至上,把造福人民作为根本价值取向,让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民,使中国式现代化拥有最可靠、最深厚、最持久的力量源泉。要通过党的自我革命,弘扬新风正气,营造良好政治生态,激励干部干净干事、大胆干事,为经济社会发展注入源源不断正能量。

现在,距离实现2035年奋斗目标

只有10年时间,距离实现全面建成社会主义现代化强国目标也只有20多年时间。党的二十届四中全会擘画了未来5年经济社会发展的宏伟蓝图,这5年正是基本实现社会主义现代化夯基础、全面发力的关键时期。击鼓催征,时不我待;奋楫扬帆,正当其时。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,当好中国式现代化建设的坚定行动派、实干家,汇聚起蕴藏在人民群众中的无穷智慧和力量,确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展,一步一个脚印朝着强国建设、民族复兴的宏伟目标奋勇前行。

(新华社北京10月30日电)

# 小区电梯广告扰民,谁有权关了它?

## 以案普法

近日,上海一名大学生用网购的“通用钥匙”接连关停了100多块小区电梯楼宇广告,相关视频引发网友热议。

这名大学生表示,这是自己以行为艺术形式呈现的一门课程作业。电梯广告属于“侵入式”广告,在狭小的空间内,通过噪音不断“洗脑”,强迫人观看广告内容。“我发现这东西很吵,大家对此也十分不满,但很少有人真正动手去关掉它。”因此,他决定用这种方式发声,表达对电梯广告的不满。

对此,不少网友留言支持,直言“关得好”“需要这样的电梯侠”,并对电梯广告内容的合法性进行拷问。“电梯属于公共区域,装广告问过业主吗?”“广告收入去哪儿了?”但也有网友表示,擅自关闭广告存在法律风险,并非合法维权途径。

记者查询发现居民对于住宅电梯广告投放的投诉不在少数。此前,据媒体报道,有居民反映自己小区电梯有四个固定广告位和一个音视频广告,不胜其扰。还有小区投放网络贷款、医疗美容、电子游戏等广告,存在诱导未成年人的嫌疑,有些甚至涉嫌虚假广告。

此外,针对电梯轿厢广告收益问题也有相关诉讼纠纷。贵阳一小区业委会将物业管理方告上法院,要求返还小区一期的电梯轿厢广告收益。最终法院判决,电梯轿厢广告费归全体业主所有。

小区电梯广告的投放到底谁说了算?如果构成噪音扰民、视觉轰炸,居民有哪些合法的维权途径?

一起来看《法治日报》律师专家库成员、吉林良佐律师事务所主任尤金堂的专业解读!

针对在住宅小区的电梯里安装投放商业广告屏的行为,有哪些规范和限制?

电梯广告投放需遵守以下核心规则:应符合业主共同决定的程序、征得相关方同意、广告内容也需要合法合规。

## 遗失声明

次仁拉姆(身份证号码:5422219871007004X)不慎将月光市场四区10号门面押金收据原件丢失。收据编号:0983075金额5000元。大写:伍仟元整,声明作废。

## 销专户登报声明

本单位西藏善并居建设有限公司承接的贡嘎县岗堆镇雪岗村乡村振兴建设项目,因项目已于2024年9月份已完工,况且不存在无拖欠状况,现决定对在西藏银行股份有限公司拉萨纳金支行开设农民工工资专户的专用账户:2000002169000330进行销户处理。自本声明登报之日起11月30日后,该账户将正式停止使用,所有相关业务及债权债务关系均已结清。特此声明!