

焕新的长征路，笃行的奋进魂

李洪兴

成大事，必须乘大势。在时代发展的潮流中发展，才能有正确的方向、强大的推动力

震撼，往往在历史与现实同频时，给人以冲击。贵州，花江之上两座桥，有这样的力量。

历史的震撼，在于惊涛拍岸。花江铁索桥，铁链相连、木铺桥面，横跨北盘江段。1935年，中央红军右路纵队挺进黔西南，红三军团十一团据守于此，为主力争取宝贵时间。战火中的生命通道，展现了虽险必争、勇夺胜利的坚定意志。

现实的震撼，在于攀云筑梦。花江峡谷大桥，以智能建造、材料革新、抗风设计、生态工法，重构山区桥梁技术边界。“横竖都是世界第一”的建造，弥合了高山峡谷的“裂缝”，也可视为中国式现代化的一种具象表达。

表桥与新桥遥遥相望，照见老区旧貌与今日新颜。鲜明对比，何止贵州。江西瑞金机场通航，赣南和闽西

革命老区群众有了畅联全国的“空中通道”；四川夹金山隧道开通试运行，“翻越”变“穿越”，广大群众不再担心冬季冰雪封山……一桥一架、客机呼啸、隧道贯通，老区现代化发展之路越走越宽。

发展大道，不会自行铺就。是什么促使老区焕新貌？辩证关系中可探答案。

顺应时与势，向新发展不掉队。成大事，必须乘大势。在时代发展的潮流中发展，才能有正确的方向、强大的推动力。一些偏远地区不再偏远、落后地区不再落后，正得益于把握时代机遇、顺应发展潮流。

江西吉水县白沙镇的群山褶皱中，果农大叔举着手机直播卖货。原本“通信靠吼、交通靠走”的山乡，建起5G基站，演绎“满格幸福”的振兴交响曲。5G基站459.8万个，千兆网络能力端口超3053万个，实现“县县通千兆、乡乡通5G”……从雪山之麓到大海之畔，从林海深处到沙漠草原，数字基础设施如同细密的神经网络，弥合“数字鸿沟”，将数智之光洒向各个角落。

统筹有与无，提质发展向上攀。对很多地方来说，丰富资源、便利区位是先发优势。而纵观实践，资源要素上的有和无、多与寡，从来不是绝对的。倘若找到适宜的发力点，完全可以实现“无中生有”“有中生新”。

抗战时期，陕甘宁边区军民积极生产，打破敌人封锁，甘肃庆阳市成了“陇东粮仓”。如今，庆阳重新审视自身所长，利用能源充沛、气候寒凉等条件，构建数据中心。一秒钟内，上海海量数据可抵达黄土高原，庆阳算力能帮广东创业者极速渲染3D模型……当服务器的电子灯取代油灯、当字节流滋养着土地，数据与算力成为助推本地发展、服务全国发展的“粮食”。

联通点与面，纵深发展育增量。点面结合是重要的发展方法，纵深开拓也是发展的重要方向。产业跃升、地区发展，都需要聚焦主业、立足本地，更需要打开向外融合、生长的空间。点上有活力、面上有延展，点多联动，方能实现互惠共赢。

余庆宁协作来说，昔日“干沙滩”变成“金沙滩”后，山海携手不断谱写

新篇章。“福建企业+宁夏资源”“福建总部+宁夏基地”等合作深化拓展，宁夏的多式联运“一单制”货物列车满载货物奔赴闽粤等地……山海不远，从单向援助到双向奔赴，生产要素经过新的跨越重组，带动区域间协作走深走实。

从老区蝶变，到多地共进，再到中国经济稳中向好，高质量发展之“新气象万千、中国式现代化之‘新’气势如虹。这个过程中，我们增强辩证思维、创新思维，持续推动发展实现更大突破、迈上更高台阶。党的二十届四中全会提出，“实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程，需要不懈努力、接续奋斗。”日日新、接着力，才能一次次刷新发展的面貌。

花江之上架新桥，瑞金机场涌人潮，夹金山中通隧道……这是崭新的长征之路。如今，走好新时代的长征路，仍待我们奋勇前进、开创新局。

人民观察

因地制宜发展新质生产力

(上接第一版A)在突破关键核心技术、前沿技术上抓紧攻关。打通影响和制约全面创新的卡点堵点，统筹推进教育科技人才一体化发展，筑牢新质生产力发展的基础性、战略性支撑。

文章强调，“十五五”时期，必须把因地制宜发展新质生产力摆在更加突出的战略位置，以科技创新为引领、以

实体经济为根基，加快建设现代化产业体系。各地要坚持从实际出发，根据本地的资源禀赋、产业基础、科研条件等，有选择地推动新产业、新模式、新动能发展，加快推动作为经济增长和就业收入基本依托的传统产业改造升级，推动新旧发展动能平稳接续转换。

全面系统学习贯彻党的二十届四中全会精神 切实把学习成果转化为抓好“四件大事”的强大动力 努力建设社会主义现代化新西藏

(上接第一版B)牢牢把握市场与政府的高效协同，更好发挥市场机制作用，培育壮大市场主体，激发市场主体活力，提高政府宏观调控和科学管理水平，让“有效市场”“有为政府”有机结合，共同推进经济持续健康发展。牢牢把握供给与需求的动态平衡，坚持惠民生和促消费、投资于物和投资于人紧密结合，注重提高供给质量和效率，在链接、延链、补链、强链上下功夫，拓展西藏发展空间。牢牢把握质量与规模的相互协调，科学把握形势，坚持自力更生、艰苦奋斗，放手发展规模，培植优势产业，努力提高效益，推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。牢牢把握发展与安全的关系，增强忧患意识和风险意识，在推动高质量发展过程中，统筹推进国家安全生产体系和能力建设，有效防范化解各类风险，实现高质量发展和高水平安全良性互动。

王君正强调，要把学习贯彻党的二十届四中全会精神，同贯彻落实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结合起来，持之以恒抓好习近平总书记视察西藏时的重要讲话精神的贯彻落实，推动稳定、发展、生态、强边四件大事不断取得新成效。牢固树立总体国家安全观，坚持警钟长鸣、警惕常在，提升社会治理体系和治理能力现代化水平，进一步铸牢中华民族共同体意识，推进中华民族共同体建设，着力巩固团结稳定的政治和社会局面。完整准确全面贯彻新发展理念，坚持“三个赋予一个有利于”总要求，主动服务和融入新发展格局，因地制宜发展新质生产力，办好民生实事，建设美丽西藏，深化改革扩大开放，推动高原经济高质量发展。坚持和加强党的全面领导，坚决贯彻党中央关于全面从严治党、反腐败斗争、加强干部人才队伍建设，优化用力干部，以实绩论英雄，抓好干部教育管理监督，巩固心齐气顺、劲足干事的良好局面；统筹推进各领域基层党组织建设，增强党组织政治功能和组织功能；强化纪律意识和规矩意识，树牢过紧日子思想，把心思和精力用在发展所需、民生所盼上，持续改进作风狠抓落实，努力推动社会主义现代化新西藏建设。

讲话精神的贯彻落实，推动稳定、发展、生态、强边四件大事不断取得新成效。牢固树立总体国家安全观，坚持警钟长鸣、警惕常在，提升社会治理体系和治理能力现代化水平，进一步铸牢中华民族共同体意识，推进中华民族共同体建设，着力巩固团结稳定的政治和社会局面。完整准确全面贯彻新发展理念，坚持“三个赋予一个有利于”总要求，主动服务和融入新发展格局，因地制宜发展新质生产力，办好民生实事，建设美丽西藏，深化改革扩大开放，推动高原经济高质量发展。坚持和加强党的全面领导，坚决贯彻党中央关于全面从严治党、反腐败斗争、加强干部人才队伍建设，优化用力干部，以实绩论英雄，抓好干部教育管理监督，巩固心齐气顺、劲足干事的良好局面；统筹推进各领域基层党组织建设，增强党组织政治功能和组织功能；强化纪律意识和规矩意识，树牢过紧日子思想，把心思和精力用在发展所需、民生所盼上，持续改进作风狠抓落实，努力推动社会主义现代化新西藏建设。

天气转寒，老年人该如何养生防病？

人民日报记者 王美华

卫生与健康

时值秋冬交替，天气转凉，昼夜温差增大，老年人身体机能容易减退，那些身体衰弱甚至有多种慢性病的老年人如何安全度过秋冬季？近日，国家中医药管理局举行发布会，邀请多位中医专家为老年人养生防病支招。

抗外邪需内外兼修

老年人容易出现哪些健康问题？中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹指出，老年健康问题主要表现在3方面：多种慢性病共存，如高血压、糖尿病、冠心病等集于一身；功能减退，包括记忆力下降、视力听力衰退等；衰弱综合征，表现为精力不足、行动迟缓、易跌倒等。

“这些问题实际上是多系统共同衰退、相互影响的结果。”徐凤芹表示，中医的核心是“整体观念”和“辨证论治”。对一些老年健康问题，不能把它作为一个孤立的“病”来看，而是看作人体自然生活规律。“生、长、壮、老、已”中，“老”这一阶段的整体状态失衡，其根本原因在于脏腑气血虚损，特别是肾精不足和脾胃功能减弱。中医对老年健康管理秉持积极态度，通过整体治疗努力让老年人“少得病、不得病、晚得病”，享受健康的晚年生活。

秋冬季节是流行性感冒的高发季节，老年人如何提高自身正气抵抗外邪？

徐凤芹介绍，中医强调“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”，老年人多属气虚体质，抵御外邪能力不足，因此预防感冒的关键在于“益气固表”。具体来说，调理推荐采用平补的方式，比如服用黄芪炖鸡汤补中益气，食用山药粥健脾养肺，通过大枣调和营卫。这些食药材性味平和，适合老年人长期食用。必要时，也可在医师指导下选用经典的益气固表类方剂，多法并用，增强机体防御能力。

徐凤芹强调，除药食调理外，运动也不可少。适度运动可激发阳气、促进气血运行，从而提升正气。同时适时增减衣物，注意保暖，稳定情绪。内外兼修，增强身体抵抗外邪的能力，方能帮助体弱之人安稳度过流感高发季节。

缓解腿腿疼有妙招

腿腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院党委书记、院长葛金文表示，疼痛不严重者可用简单方法缓解。“首先是穴位按摩。”葛金文介

绍，腰背痛，可握拳用拳眼下摩擦后腰的肾俞穴区域；腿酸痛，可用拇指按揉膝盖外侧的足三里穴及膝后委中穴，每次按摩1—2分钟，以感到酸胀为度。此外，还可以艾灸。葛金文表示，艾灸通过温热效应能深入经络，驱散寒湿，特别适合遇寒加重的疼痛。可选取肾俞、大肠俞、阳陵泉、委中、足三里等穴位，或将艾条对准痛点，距离皮肤2—3厘米施灸，每穴10—20分钟，以温热舒适、皮肤微红为宜，注意避免烫伤。此外，中药热敷包也是不错的选择，老年人在家蒸热后，敷于患处，能够疏通经络，明显缓解腿腿疼痛。

“平时，老年人要特别重视腰腿肌肉的锻炼。”葛金文强调，锻炼对老年人非常重要。老年人在家里可以采取温和的方式锻炼，如仰卧躺在床上，脚尖尽力向前伸，再尽力回勾，反复进行，这样小腿会比较强壮，促使下肢血液循环；也可伸直膝关节，将腿抬高30—45度，保持数秒后再放下。如此反复，可以锻炼腰腿肌肉，防治腰腿痛。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。杨戈认为，异常过度的情绪会损伤脏腑功能，调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾，核心的“药引子”就是爱与陪伴。老年人可以培养兴趣爱好，参加社区活动等方式舒缓情绪，另一方面，家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

多法并养滋阴润液

不少老年人经常感到口干、眼睛干涩、皮肤干燥、瘙痒，这是为什么？该如何改善？

中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈介绍，中医将这类干燥症状归结为“阴虚津亏”。中医理论中，“阴液”代表人体内所有有形的、滋润的、安静的液体物质，如血液、唾液、泪液、汗液等。它如同身体的“润滑油”与“冷却液”，负责滋润脏腑、濡养四肢百骸、制约阳热。

随着年龄增长，就像自然步入秋季，人体会出现自然的阴液耗伤，主要原因有：

肝肾阴虚是根本。肝开窍于目，肾主水液。老年人肾精亏虚，无法上济于心火，会导致心肾不交，产生虚火，灼伤津液。肝阴不足，则不能滋养眼睛，导致干涩昏花。

脾胃虚弱是源头。脾胃是津液生成的源头。脾胃功能弱，喝进去的水和吃进去的营养物质不能有效转化为身体所需的津液，反而直接排出体外，形成“干渴但喝水不解渴”的局面。

不良生活习惯加重损伤。如过食辛辣、油炸、烧烤等温燥食物，熬夜、思虑过度会暗耗阴血；长期待在空调房等干燥环境中，也会加速津液

流失。

那么，该如何改善这类问题？

杨戈介绍，改善阴虚干燥，切忌一味大量灌凉水，那会进一步损伤脾胃。正确的思路是“滋阴润燥”，即补充能够生成津液的根本物质，并促进其输布——

食疗润燥，安全有效。可选用温和的滋阴食材，如经典代茶饮沙参麦冬、玉竹茶，取适量沙参、麦冬、玉竹泡水代茶，能润肺生津、养胃滋阴；银耳百合羹润肺安神，配合枸杞更能滋补肝肾，改善皮肤干燥与睡眠。

起居方面，应避免熬夜，尽量在子时(晚11点至凌晨1点)前入睡，此时人体阴气最盛，最宜养阴。居住环境可使用加湿器保持一定湿度，避免过度沐浴，少用碱性强的清洁品。

情志方面，宜保持心情平和，避免大怒与过度思虑，以防“怒伤肝”“思伤脾”，进一步耗损阴血。适当听音乐、静坐、深呼吸，都有助于内在平衡。此外，配合穴位按摩也能加强滋阴效果，如经常按揉三阴交(内踝尖上四横指)与太溪穴(内踝尖与跟腱连线凹陷处)，两穴均为调补肝、脾、肾三阴的重要位置，长期坚持，有滋水涵木之效。

“应对老年干燥症，我们要像呵护一块需要滋润的土地，不是泼一盆冷水，而是一场绵绵春雨。”杨戈说，通过滋阴的饮食和宁静的生活方式，让津液慢慢滋生、渗透到全身，从而由内而外地恢复肌肤、皮肤、眼睛的润泽。

补虚安神呵护睡眠

很多老人晚上睡不好、容易醒，中医有哪些安神助眠方法可以使用？“老年人失眠发生率约30%—50%，且随着年龄增长逐渐增高。”徐凤芹表示，这反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点。“虚”即心血虚和肝血虚。从中医层面讲，是神志活动的物质基础，因为血虚，心神失养，就会出现入睡困难、多梦易醒问题。“瘀”是指气血运行不畅，瘀血阻滞，会扰乱心神，从而加重失眠或反复发生。因此，中医治疗失眠从“补虚”和“安神”两方面入手。

针对失眠问题，徐凤芹推荐了两个食疗方：一是桂圆莲子羹，桂圆肉可养心安神，莲子健脾益肾，两者合煮成粥，适合心血不足、睡眠浅、多梦的老年人；二是百合枣仁茶，百合能养阴润肺、清心安神，酸枣仁可养心安神，这两味合起来煎煮再焖30分钟，再作代茶饮，适用于心烦、入睡困难的老年人。也可按压穴位，内关穴和神门穴有宁心安神之效，按压3—5分钟，感到微微酸胀即可。

“家人对老年人的呵护支持也很重要。”徐凤芹补充说，睡前问候或陪

伴聊天能提供心理安抚。同时，老年人应保持规律作息，尽量在11点前入睡，避免床头放手机，下午3点后不喝浓茶等。

饭后行走因人而异

人们常说“饭后百步走，活到九十九”，这是否适合老年人？葛金文表示，“饭后百步走”本意是通过舒缓运动来促进脾胃消化和运化水饮，但并不适合所有老年人，因人而异。

哪些老人不宜饭后立即行走？葛金文介绍，对那些身体素质较好、没有严重慢性病的老年人，饭后适度活动更有益身心健康。其次，脾胃功能较弱、易积食的老人，饭后休息约30分钟，再以“闲庭信步”的方式慢走10—15分钟，有助于促进胃肠蠕动，缓解饱胀感。

哪些老人不宜饭后立即行走？葛金文提醒，患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老人，饭后行走易导致心脑血管供血不足，引发头晕、心绞痛等意外，这类老人饭后最好静坐或者平躺30—60分钟；患有胃下垂的老人，饭后行走会增加胃的下垂程度；平时体质虚弱、气血不足的老年人，吃饭后自然感到困倦，这是老年人身体的自我保护信号，应静卧养气，强行散步反而会耗伤气血。

运动养生不伤为本

“老年人运动养生须遵循‘不伤为本，适度为要’的原则。”葛金文提醒，首先要顺应自然。老年人气血不足，身体调节机制不够，运动要选择于阳气升发的早晨或下午阳气较盛的三点到四点左右，千万要避免开阴气较盛、天也不亮的清晨或夜晚，也不要不要在烈日当空的正午。春夏可适当增加运动量，秋冬则应趋向收敛，不要过度运动，特别不要剧烈运动，减少阳气消耗。其次要量力而行，做到“形劳而神不倦”，运动以微汗舒畅、不觉疲劳为度，切忌大汗气喘，以免耗伤气血与心阳。

同时，还要“重点锻炼，顾护根本”。葛金文指出，老年人腰腿疼痛、关节不利的原因在于肾精亏虚、肝肾不足、气血衰弱，导致筋骨失养、不通则痛、不通则僵。因此锻炼应“以养为主，以通为要”，可练习太极拳、八段锦等温和动作，壮腰固肾。

此外，老年人的运动不应只追求形体的活动，更要注重精神的调养。运动时可集中意念于动作与呼吸，使全身放松，达到“形神合一”，实现“精神内守，病安从来”。

葛金文强调，老年人“护本锻炼”可以遵循下列“三字经”：腰常搓，肾俞热；膝常揉，筋不结；腿常抬，血自流；腹常摩，脾胃强；气常匀，意常守；缓柔稳，久见功。

聚焦民生“微”处，书写幸福“大”章

(上接第一版D)

隆嘎村村民索朗扎西说：“我们村驻村工作队建了澡堂，现在我们洗澡可方便了。他们还贴心地买了各种洗澡用品，我们只需带上毛巾就能去洗澡，特别是小孩放假的时候，带着他们来洗澡别提多省心了，真的特别感谢他们。”

驻村工作队以“贴心人”的姿态，敞开大门听民意，走进家门解民忧，扎实开展调研摸排工作，精准捕捉到群众反映最为集中、迫切的“三大难题”——洗澡难、喝水难、做饭难，并将“问题清单”迅速转化为“责任清单”，第一时间着手落实解决。针对海拔导致的水压不足问题，驻村工作队专项采购并安装高海拔增压泵，实现稳定供水。同时，积极对接洛扎县水利局，建成大型净水设备，实施生活与生产用水分质供水体系，从根本上保障了饮用水的安全。

走进隆嘎村，5户村民家焕然一新，崭新的门楣瞬间映入眼帘，那精致的模样让人眼前为之一亮，仿佛给整个村庄都添上了一抹亮丽的色彩。

驻村工作队在日常的走访调研中敏锐发现，村里家家户户的门楣历经岁月侵蚀早已破旧。这些老旧门楣不仅让房屋外观大打折扣，影响村庄整体的美观度，还存在安全隐患。

为了让村民住得安心、住得舒心，驻村工作队迅速行动起来，积极申请住房门楣改造项目。在他们的不懈努力下，项目顺利推进：目前，已有5户完成了门楣改造，崭新的门楣不仅美观大

方，而且坚固耐用，极大地提升了房屋的安全性和美观度；其余22户的旧门楣改造工作也在紧锣密鼓地进行中，预计10月底全部完工。

厨房、澡堂、门楣、厕所……一件件看得见、摸得着的温暖举措，如潺潺溪流，沁润着村民的心田，绘就了一幅充满烟火气和人情味的幸福画卷。

隆嘎村村务监督委员会主任普布桑布说：“第十四批驻村工作队入驻以来，在我们的各项工作中，特别是民族团结、干事创业、和睦共处等方面发挥了重要作用，我代表群众感谢他们！”

在“百日走村入户大调研”中，我们挨家挨户走访，与群众交朋友，还常去村里的茶馆，了解他们的生产生活情况。刚开始，村民和我们不熟悉，都很客气，不愿敞开心扉聊天。后来，大家熟络了，就会跟我们讲遇到的困难，找我们帮忙，被他们当作“邻居”，我们才算真正走进了群众心里。驻村就是要把这里当自己的家，把群众当作左邻右舍，多走动、多聚聚，这样群众有困难才能及时反馈。下一步，我们会以更饱满的热情解决群众身边的大小事，积极推进各项工作。”隆嘎村驻村工作队副队长年旺顿坚定地说。

驻村工作队从群众最关心、最直接、最现实的利益问题入手，真情付出、扎实工作，切实解决了群众的急难愁盼问题，进一步凝聚了人心、汇聚了力量，也更加坚定了隆嘎村村民继续扎根边疆、守土固边、建设家乡的信心和决心。

遗失声明

曲松县卫生健康委员会零余额账户不慎，将中国农业银行股份有限公司曲松县支行开户许可证原件(核准号:J7745000031901,编号:7700-00143095,账号:25291001040006294)遗失,声明作废。

山南乃东区森鲜汤菌府汤锅馆(个体工商户)(统一社会信用代码:92542221MADX8YF53U)不慎,将营业执照(副本)丢失,声明作废。

西藏万泽商贸有限责任公司(统一社会信用代码:91542200MAB050PM38),不慎遗失法人章尼玛德吉(编号:54050110002452)一枚,特此声明作废。

西藏隆孜县卫生局(统一社会信用代码:115422310099145112)不慎,将财务专用章(因当时未录入系统,无法提供编码)一枚,法人章拉姆(因当时未录入系统,无法提供编码)一枚丢失,特此声明作废。

(上接第一版C)李富忠走进施工现场,详细了解工程进度和安全管理等情况,他要求,要加快建设进度,确保如期完成。要抓好建设质量,严格技术标准,打造精品工程。要抓好安全生产,严守底线,确保万无一失。在吉巴门巴民族乡和曲卓木乡,李富忠实地了解景区设施、经营运

行、服务保障等情况。他指出,发展乡村旅游是实施乡村振兴战略、促进产业发展的重要举措。要充分发

挥资源优势,围绕“吃住行游购娱”完善旅游要素,进一步做好“旅游+”文章,吸引更多游客住下来、留下来,真正让绿水青山变为金山银山。要

“四件大事”,全力推进“四个创建”,以实际行动和工作成效确保全会精神在