

用改革疏浚发展的航道

——推动“十五五”时期经济社会发展向新而行④

周珊珊

抓好体制机制创新,打通制约高质量发展的堵点卡点,让各类生产要素顺畅流动,成为一项必须完成好的任务

在线下,“百年守护”特展吸引八方来客,《五牛图》《清明上河图》等国宝文物展露真容;来线上,数字故宫“大门常打开”,文物建筑的“数字分身”收获好评;周边产品,角楼咖啡、故宫口红,深厚底蕴有了更具创意的新鲜表达……

文博事业繁荣发展背后,少不了全面深化改革的有力托举。过去,文博行业管理存在文物藏品阐释利用不够、人才队伍相对薄弱、内部管理水平不高等不少问题。

展的指导意见》,明确提出优化征集体系,提升保护能力,强化科技支撑,提高展陈质量等多项改革任务。作为承载中华5000多年文明和文化成果精品的殿堂,故宫博物院近年来在文物保护利用、数字文化建设、文化传播创新等方面取得突破性进展,为让中华优秀传统文化融入现代生活、增强人民群众文化自信提供了有力支撑。

“十四五”时期,我国文艺精品创作繁荣活跃,文旅公共服务惠及城乡,文化遗产工作开创新局,文旅产业发展蓬勃兴旺,国际交流合作走深走实,一个重要拉动力就在于体制机制创新激活发展动能。

展望“十五五”时期经济社会发展,一项必须遵循的原则就在于坚持全面深化改革,推动生产关系和生产

和社会发展更好相适应,持续增强发展动力和社会活力。抓好体制机制创新,打通制约高质量发展的堵点卡点,让各类生产要素顺畅流动,成为一项必须完成好的任务。

该立的要积极主动立起来。增强改革的系统性、整体性、协同性,以制度创新护航各领域的创新发展。以文艺领域为例,“十四五”时期我国健全文艺创作生产引导扶持机制,国家艺术基金资助创作、演出、展览、人才等项目3568个,《只此青绿》《翟秋白》《在远方》等精品力作“叫好又叫座”。

该破的要在立的基础上坚决地破。实现高质量发展,需要冲破思想

观念束缚,突破利益固化藩篱,破除各方面体制机制弊端。“分类分层审核”简化了流程,打破了行业壁垒,助力微短剧成为文艺与互联网深度融合的样本;科技体制“破四唯”“立新标”,科技新成果层出不穷;重点领域准入门槛放宽,电信、互联网、教育、文化、医疗等领域相关业务开放有序推进……

革故与鼎新互为表里,发展与改革相辅相成。坚持全面深化改革,着力推进体制机制创新,不断增强经济社会发展动力和活力,中国式现代化必将披荆斩棘、行稳致远。



中医护发秘诀 让你告别“落叶头”



秋风渐起,树叶飘零,许多人惊讶地发现,自己的头发也如同秋叶般纷纷脱落。别慌!这其实是身体在顺应自然规律“收能量”的正常表现。

秋季护发,重在顺应自然,调和气血。通过饮食调养、经络疏通、情志调摄、充足睡眠等综合措施,不仅能够减少脱发,还能让头发更加乌黑亮泽。正所谓“内外兼修,标本同治”,这正是中医养生的智慧所在。

秋天咋把头发收走了

中医素有“天人相应”之说,认为人体的生理活动与四季变化密切相关。春生夏长,秋收冬藏,这不仅是自然界的规律,也是人体气血运行的写照。当秋季来临,大自然开始收敛,人体的阳气也随之由外向内收藏。原本充盈于体表的气血逐渐向脏腑深处汇聚,作为“末梢”的头发因“营养断供”而脱落,这是自然规律的体现。

温馨提示:每人每天正常脱发量在50到70根之间,这是头发正常的新陈代谢。但若短期内脱发明显增多,每天超过70根,或出现斑秃状脱发,则需要及时就医,查明原因,对症治疗。

“根”头发才靠

既然明白了秋季脱发的道理,调养之法也就有了方向。中医讲究“治病求本”,护发同样要从根本入手。因此,告别脱发先得养好肝肾调养脾胃,尤其是脾胃两脏。

肾为先天之本,主骨生髓,其华在发;肝藏血,发为血之余。现代人生活节奏快,压力大,常熬夜,这些都会耗损肝肾之气。因此,日常饮食中不妨多食黑芝麻、黑豆、核桃等补肾之品。同时,秋燥伤肺,肺主皮毛,养肺亦能固发。山药健脾补肾益肺,百合润肺养阴,莲藕清热生津,都是秋季护发的好食材。

(上接第一版A)中国既坚定走好人与自然和谐共生的中国式现代化道路,也以大国担当坚持全球生态文明建设的重要参与者、贡献者、引领者,为全球可持续发展注入强大的确定性。

在中国绿色实践的基础上,报告提炼出一套系统完整、科学有效、可供借鉴的生态文明建设经验,即以国家意志推动生态文明理念融入经济社会发展宏观战略,以治理体系变革筑牢可持续发展之制度根基和保障,以科技创新提升可持续发展的内生动能,以天下情怀汇聚可持续发展的全球合力。

当生态危机成为威胁人类生存发展的巨大挑战,建设清洁美丽可持续

学会给头皮做瑜伽 头部是气血汇聚的“高地”,梳头能疏通经络、激活阳气,让头发“吃饱”营养。

动作要领 每日晨起和睡前,用木梳或手指从前额发际梳理至后枕部,再从两侧太阳穴梳至头顶,各梳百次。梳理时力度适中,以头皮微热为度。

穴位加餐 配合按压百会穴(头顶正中)、四神聪穴(百会前后左右各一寸),每次按压三到五分钟,可以起到事半功倍的效果。这种方法看似简单,却能有效激发头部阳气,促进血液循环。

情绪稳了头发才能稳

拒绝“悲秋综合征”,中医认为“怒伤肝”,情绪波动过大会影响肝的疏泄功能,进而影响血液的生成和运行。

秋季本就容易让人产生悲凉之感,更需要主动调节情绪。可以通过听音乐、练书法、打太极等方式陶冶性情,也可以约三五好友品茶聊天,让心情保持舒畅。

这个点不睡头发难保

熬夜党必看,23时前就睡觉保住头发。子时(晚11时至凌晨1时)胆经当令,丑时(凌晨1时至3时)肝经当令,这是养肝血的黄金时段。若能在此时进入深度睡眠,肝血得养,头发自然茂盛。古人说“卧则血归于肝”,充足的睡眠是养发的基础。

给头皮来杯“养生茶”

若脱发问题较为严重,可尝试配合中药外洗进行辅助调理。

具体方法是:取侧柏叶、桑叶各30克,生姜15克、当归15克、鸡血藤30克,加水煎煮后待药液温度适宜时用来洗头,每周进行两到三次即可。

这些药材组合具有活血通络、凉血祛风、固发生发的功效,不过洗头时需注意水温不宜过高,以防损伤头皮健康。若能在在此基础上,配合炙何首乌、墨旱莲、黑芝麻、桑葚、菟丝子等药材进行内服调理,效果会更加显著,但内服中药务必在专业医师的指导下进行,以确保安全有效。

(来源:北京青年报)

直播两个月赚2000元,解约却要赔5万元?

工人日报 陈丹丹



“有效直播时长”如何算?主播收入“拿多拿少”怎么定?违约到底赔多少?近年来,伴随直播行业的飞速发展,网络主播与MCN机构之间的合同纠纷频发。

每天直播数小时,两个月收入仅2000元?签订合作协议后,因收益远低于预期,主播小徐选择停播,被所在公司索赔5万元违约金。

近日,吉林市船营区人民法院披露了该案的判决结果。考虑到小徐合同履行仅两个月,收益不理想,且其作为行业新人法律意识不足,过错有限以及所在公司证据不足等情况,法院酌情将违约金调至1000元。

在刚刚过去的“双十一”,直播带货创新消费场景。伴随直播行业的飞速发展,网络主播与MCN机构之间的合同纠纷频发,其中,收益分成比例与违约金数额是部分案件的争议核心。

部分收益分成条款约定不明

记者注意到,在一些网络主播与MCN机构签订的合同中,存在设置高强度直播时长、工作标准不明、违约条款模糊等情况。

从事电商直播领域相关工作数年的徐泽伟向《工人日报》记者提供了一份《主播合作协议》,称该协议由某MCN机构制作并要求合作主播签订,“很多MCN机构使用这类合同模板”。

记者在这份合同中看到,双方约定,“主播每月直播时长不低于26天,每天直播时长不低于6小时,每月直播总时长不低于156小时”。若主播

有当月直播时长低于协议约定等“违约情形”,“甲方有权暂停补发保底收益,扣减或停发直播分成,直播带货收益或短视频收益,停止资金扶持,并追回乙方已自提收益、补发的保底收益和短视频收益以及甲方的前期实际投入费用”。

但是,“如何计算直播时长”是一些主播较为困惑的地方。在上述《主播合作协议》中,记者发现,关于“直播时长要求”的条款中写明,“符合甲方直播内容要求的直播时长,方可确认为有效直播时长”,而合同中关于“直播内容”的要求则相对模糊,缺乏具体细则。

关于双方的收益分成,该《主播合作协议》及其附件《主播绩效方案》中写明,主播第一个月的保底收益为2000元,达成特定条件可获得分成。MCN机构将依据净流水与合作收益向部分主播提供1%-14%的分成,且MCN机构有权根据政策、市场、效果等更改分成比例。

在首都经济贸易大学劳动经济学院教授范国看来,虽然部分主播与MCN机构之间属于平等主体的经纪合同关系,但有的MCN机构利用优势地位,渲染行业耀眼光环进而吸引劳动者进入这一行业,实际签订的是显失公平的经纪合同。

当出现合同没有约定或者约定不明的情形时,该如何处理?在北京市海淀区人民法院审理的一起案件中,主播小刘与经纪公司因利润分成产生纠纷,法院判定双方以协议约定的中位值进行分成。该案审理法官表示,对于此类情形,应首先由双方当事人进行协商,如果仍不能确定,则应以鼓励交易、实现公平为目的,促使合法成立的合同继续履行。

违约金过高可能面临调整

记者在上述《主播合作协议》看到,“违约责任”部分条款写明,主播每日流水需返回公司账户内,如果当天未返,需承担10倍赔偿。若主播在任何第三方平台发布侵害公司名誉的文章、视频或发布双方达成的协议、沟通事宜等行为的,应支付公司50万元违约金。

北京市中闻律师事务所合伙人赵虎表示,违约金是否被法院支持一般受两方面影响,即合同是否有明确约定以及约定金额是否过高。判定违约金是否过高通常以MCN机构的实际损失等为基准,若违约金远超其实际损失,法院可能酌情下调。

记者了解到,最高人民法院发布的第34批指导性案例明确,网络主播主张合同约定的违约金明显畸高请求人民法院予以调整的,在实际损失难以确定的情形下,人民法院可以以主播从平台中已经获取的实际收益为参考标准,结合网络直播行业的特点,充分考虑平台的前期投入、平台流量、主播商业价值等因素进行合理判定。

除了民事合同,一些主播与MCN机构构成劳动合同关系,也面临着收益分成与违约金相关争议。

曾在北京某在线教育机构担任全职主播的吕茹告诉记者,一些产品或服务的品牌方会开设内部直播间并招聘主播、运营岗员工,按照传统劳动合同中的员工管理主播。“有些公司做在线教育,会聘请主播在公司的直播间售卖虚拟课程或实体教材,要求主播每天打卡上班,并根据成交额计算主播和运营岗位绩效。”

在北京中闻律师事务所律师胡胜国看来,当前主播与MCN机构的法律关系呈现多元化特征,既有呈现“支

配性劳动管理”特征的劳动关系,也有通过民事合同达成的合作关系,“双方法律关系对合同的有效性后续维权流程影响较大”。

明确法律关系性质与合同条款

“不同的法律关系性质意味着法律适用的差异。”范围分析认为,若认定主播与MCN机构之间存在劳动关系,则合同中关于直播时长、绩效考核、打赏分成、违约金等的条款都应遵守劳动法、劳动合同法相关规定。

中国劳动关系学院法学院学术委员会主任沈建峰告诉《工人日报》记者,“无论主播与MCN机构之间构成劳动关系还是合作关系,合同条款中都应该明确双方收益分成的计算标准、支付节点,且违约金设定需与实际收益损失挂钩”。

沈建峰认为,在立法层面需进一步回应数字时代灵活就业特征,在劳动保障与契约自由间寻求平衡,分类施策,解决“既受管理又有一定自由”的用工模式法律适配问题。“行业组织可以推出分类合同范本,明确工作内容、收益分成、违约金设定等必备条款,规范约定不明情形的补充规则,从源头减少分歧。”他建议,对于培训期主播应着重关注其劳动权益保障问题,对头部主播则着重约定竞业限制合理范围。

赵虎提醒主播从业者,若需与MCN机构签订劳动合同,应警惕“带货额不达标扣绩效”等可能将MCN机构经营风险转嫁给主播的条款。

“如果签订民事合同,则需重点关注权利义务平衡性,比如独家合作条款是否匹配资源支持,明确收益计算方式,避免歧义条款或隐性扣减条款,并核查违约金合理性。”赵虎说。(徐译伟、吕茹为化名)

百日调研破难题 实干担当促振兴

(上接第一版D)

记者走进哈西社区“羊湖之境”旅游接待中心,看到工人们正忙着铺设地砖、粉刷墙面,几位村民拿着扫帚和拖把清理地面,不时传来工具碰撞的清脆声。虽然还未正式开业,但整个接待中心已初具雏形。

“在驻村工作队的帮助下,我们村40多人在这里实现就业。”村民边巴次仁停下手中的活计,擦了擦额头的汗珠,兴奋地向记者诉苦,“以前外出打工,工期短、收入不稳,现在在家门口就能稳定就业,不仅能照顾家人,还能长期工作,赚的钱比以前多很多呢。”

针对劳务输出分散、就业信息不畅的问题,工作队主动牵线搭桥,与多家劳务公司建立合作,根据居民的技能特长和就业意愿精准匹配岗位。如今,越来越多的村民实现了在家门口就业,生活有了新盼头。

惠民生重文化,绘就幸福“新画卷”

产业兴的同时,工作队不忘把民生改善作为工作的重中之重。

民生无小事,枝叶总关情。工作队始终将解决群众急难愁盼问题放在心上、落在行动中。

在村外的田野上,记者看到几名施工工人正在安装钢槽水渠,钢槽安装的碰撞声在空旷的高原上回荡。据介绍,这条总长2500米的水渠项目已完成过半,建成后有效提升农田灌溉效率,为农业生产保驾护航。

长长的防护网沿着田埂延伸,防止牲畜啃食和人为破坏农田,守护了群众的“粮袋子”。此外,工作队还联动民政、残联等部门,为困难群众提供精准帮扶,帮助白玛卓嘎老人购置冰箱,组织志愿者为缺劳力家庭捡收庄稼,全程协助残疾人办理证件……一件件贴心的实事,温暖了群众的心。

经济与民生同步提升,文化建设也在悄然推进。

走进哈西社区,首先映入眼帘的是一座正在建设中的村史馆。

为了弥补社区文化记忆载体的缺失,破解乡土文化传承断层,工作队主动多方协调,成功争取到15万元专项资金,用于打造集史料展示、文化传播、乡愁承载于一体的村史馆。

间布局。这样,村史馆不仅能系统呈现社区发展脉络,还能生动展现居民生产生活的变迁。“驻村工作队副队长肖华介绍,‘建成后,这里将成为保存乡土记忆的‘博物馆’,弘扬优良家风的‘传习所’,激发社区认同的‘精神家园’,为居民提供了解家乡、凝聚情感的文化阵地,同时以文化力量赋能乡村治理,为社区全面振兴注入深厚持久的精神动力。”

社区内还特别建立了“民族团结示范基地”,展示民族团结的典型事例,并没有各民族传统节日的宣传栏。“空房闲着就闲着,没有意义。工作队把它变成了看得见、能触摸的文化长廊。”村民日增罗布在长廊里驻足观看,不时用手指轻轻触摸展板,“这里不仅能学到知识,更能感受到民族团结的力量,这个打造得太好了。”

“我们把民族团结示范基地当成‘主阵地’,不搞形式主义,专做老百姓能摸得着、用得上的学习教育。农闲时开‘方言小课堂’,用大白话讲政策;节日里办‘故事分享会’,让各族村民聊互助、谈感情。”肖华说。

在村委会旁,工作队依托当地旅游资源设立了“爱心驿站”。推门而

入,不大的房间里靠墙摆放着烧水器 and 制氧机,墙上贴着多封游客的感谢信。几位游客正安静地坐着休息,有人在给手机充电,有人翻阅着墙上的旅游指南。

“百日走村入户大调研”,只是工作队为民服务的一个新起点。夕阳西下,半卓雍措湖面泛起金色的波光,哈西社区的街道渐渐安静下来。灯光下,村委会办公室里依旧亮着灯,工作人员们正围坐在桌前,讨论着下一步的工作计划。

哈西社区第一书记兼驻村工作队队长索朗多吉表示:“百日走村入户大调研”对驻村干部既是一次全面的能力锻炼,更是一次深刻的初心洗礼。这段时间,我们沉在村里,走进户里,通过一次次走访调研和座谈,与乡亲们从相识到相知,结下了深厚情谊,也全面了解了村情民意,掌握了乡村发展的潜力与挑战。这让我们深刻认识到,只有脚步向下,真正走进群众心里,驻村工作才能找准方向、落到实处。接下来,我们将把群众的所思、所想、所盼作为工作的出发点和落脚点,以更加饱满的热情、更加务实的作风,扎根基层、服务群众,助力乡村振兴。”

家园的任务变得更加紧迫。报告呼吁,各国应携手共建清洁美丽可持续世界。站在新的历史起点上,中国将继续秉持开放包容、合作共赢的原则,以务实行动推动全球可持续发展,携手世界各国共赴生态友好的现代化。

在2025全球熊猫伙伴大会上,报告由新华社总编辑、新华社国家高端智库学术委员会副主任吕岩松主持发布。这是继2024年11月新华社国家高端智库和习近平生态文明思想研究中心在成都发布《让世界读懂美丽中国的“绿色密码”——习近平生态文明思想的中国实践与世界贡献》后,又一对习近平生态文明思想进行阐释的重要智库报告。

意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,凝心聚力、奋发进取,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而努力奋斗。

座谈会上,中央党史和文献研究院院长曲青山,中央组织部分管日常工作的副部长黄建发、中央党校(国家行政学院)分管日常工作的副校长(副院长)谢春涛、共青团中央书记处第一书记阿东、湖南省委书记沈晓明先后发言。

石泰峰、李干杰、李书磊、李鸿忠、陈文清、刘金国、王小洪、张升民出席座谈会。

中央党政军群有关部门、湖南省负责同志,各民主党派中央、全国工商联负责人和无党派人士代表,胡耀邦同志亲属、生前友好和家乡代表等参加座谈会。

(上接第一版C)

全面对标对表党的二十届四中全会精神,善于从政治上、战略上看问题、想问题,自觉把西藏工作置于党和国家大局中思考谋划,坚持稳中求进工作总基调,聚焦稳定、发展、生态、强边四件大事,聚焦重大问题和重点区域布局,不断强化方向引领、规律认识和目标导向,切实增强规划的前瞻性、全局性和稳定性,确保

规划符合党中央精神,契合西藏实际,真正做到以高质量规划引领社会主义现代化西藏建设。要以高度的政治责任感和严谨细致的工作作风,扎实做好会议筹备工作,确保会议顺利圆满召开。

会议研究决定,自治区党委十届九次全会于11月下旬在拉萨召开。会议还研究了其他事项。

声明

白玛群培(身份证号码:542223198505080050)名下藏CA9900中型自卸货车(发动机型号:YC6J180-33,车辆识别代码:LGHWBGAK29H022382;发动机号:JFS1900082)早已报废解体处理,号牌、行驶证均已丢失,但未办理相关报废手续。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。