

“牵挂”的力量

——中国减贫脱贫启示录①

李拯

小康路上“一个都不能少”，共同富裕路上“一个都不能掉队”，中国共产党执政为民的理念照亮了中国的减贫奇迹

中国的发展实践闪耀着智慧的光芒，也为其他国家实现减贫脱贫提供了经验和启示，中国特色反贫困理论已经成为世界减贫事业的宝贵财富

有一种牵挂，不以山海为远。从广州出发，乘火车、汽车，辗转3个多小时，习近平总书记不久前在广东考察时专门来到梅州市梅县区雁洋镇。在和乡亲们交流时，总书记讲述来到这里的缘由：“这是一片红色土地。广东作为改革开放前沿，发展有不平衡的地方，这也是我的牵挂。”

这一份牵挂，饱含着深沉的人民情怀；这一份牵挂，具有直抵人心的力量。时间以见其诚，岁月以证其力。

“扶贫始终是我工作的一个重要内容，我花的精力最多”“脱贫攻坚是我心里最牵挂的一件大事”“我最牵挂的还是困难群众”……从这些饱含深情的话语中，能真切感受到人民领袖对人民的赤子之心。

今年以来，从上海合作组织减贫和可持续发展论坛到全球南方现代化论坛，中国减贫的成功实践持续引发国际社会高度关注和热议。党的十八大以来，中国减贫事业取得划时代的伟大成就，走出了一条中国特色减贫道路，形成了中国特色反贫困理论。即日起，本版推出系列评论文章，与广大干部群众一道总结实践经验，理解中国脱贫攻坚的世界意义。

——编者

牵挂，映照百年大党的初心使命，体现以人民为中心的发展思想。

广西百色市乐业县百坭村原驻村第一书记黄文秀曾遍访全村195户建档立卡贫困户，标注每一户的致贫原因。在校期间，她在入党申请书里写道：“一个人要活得有意义，生存得有价值，就不能光为自己而活，要用自己的力量为他人、为国家、为民族、为社会作出贡献。”

贵州晴隆县委原书记姜仕坤白天大部分时间在基层调研，发现问题，晚上研究解决问题，探索出经济、生态、扶贫三效同步精准脱贫的“晴隆模式”。他曾誓言，“只要还有一个晴隆人没有脱贫，我这个县委书记就不能休息”。

小康路上“一个都不能少”，共同富裕路上“一个都不能掉队”，中国共产党执政为民的理念照亮了中国的减贫奇迹。

牵挂，化作义无反顾的坚定行动，彰显中国特色社会主义制度优势。

“上下同欲者胜”。从党中央驻村第一书记黄文秀遍访全村195户建档立卡贫困户，标注每一户的致贫原因。在校期间，她在入党申请书里写道：“一个人要活得有意义，生存得有价值，就不能光为自己而活，要用自己的力量为他人、为国家、为民族、为社会作出贡献。”

在脱贫攻坚中，党中央一声令下，四面八方向令而动。坚持全国一盘棋，形成中央统筹、省负总责、市县抓落实的管理体制，实现上下联动、左右协同、统一协调，中国特色脱贫攻坚制度体系在实践中全面建立。同时，调动社会力量广泛参与，构建专项扶贫、行业扶贫、社会扶贫互为补充的大扶贫格局，凝聚起最广泛的合力。

中央、省、市县财政专项扶贫资金累计投入近1.6万亿元，选派25.5万个驻村工作队、300多万名第一书记和驻村干部，同近200万名乡干部和数百万村干部一道奋战，接续推进“万企帮万村”“万企

兴万村”行动……凝聚党心军心民心，集合人力物力财力，举国同心、如臂使指。

牵挂，书写载入史册的光辉答卷，激发生生不息的接续奋斗。

打赢脱贫攻坚战，现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫，我国减贫人口占同期全球减贫人口70%以上，提前10年实现联合国2030年可持续发展议程中的减贫目标。

消除贫困是全球性难题。在如此短的时间实现如此大规模的人口脱贫，中国的发展实践闪耀着智慧的光芒，也为其他国家实现减贫脱贫提供了经验和启示，中国特色反贫困理论已经成为世界减贫事业的宝贵财富。

牵挂，其情也绵长，其力也持久。坚决守住不发生规模性返贫的底线，实现巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，“让人们过上幸福生活”的努力永不停歇。

“十四五”规划建议把“坚持人民至上”列为“十五五”时期经济社会发展必须遵循的原则之一。对人民的牵挂，传递着温暖和力量；为人的发展，将始终动力充沛、一往无前。

人民时评

中国共产党西藏自治区第十届委员会第九次全体会议公报

(上接第一版A)深入分析我国发展环境面临的深刻复杂变化，对未来五年发展作出顶层设计和战略擘画，是指导“十五五”时期经济社会发展的纲领性文献。全区各级党组织和广大党员干部要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，把学习贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务，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紧密结合起来，做到学思用贯通、知信行统一，真正把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神和党中央决策部署上来，奋力谱写中国式现代化西藏实践新篇章。

全会认为，2025年是西藏发展历程中极不平凡的一年，以习近平同志为核心的党中央高度重视西藏工作，习近平总书记率中央代表团出席自治区成立60周年庆祝活动并发表重要讲话，对旧历则定地震作出重要指示，给林芝市嘎拉村全体村民回信，极大增强了全区各族干部群众共建中华民族共同体、书写美丽西藏新篇章的信心决心。

全会充分肯定了自治区党委常委会一年来的工作。一致认为，自治区党委常委会深入贯彻落实党的二十大和二十届历次全会精神，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，特别是习近平总书记视察西藏时的重要讲话精神，扎实开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，隆重庆祝自治区成立60周年，扎实做好定日抗震救灾和恢复重建工作，系统谋划、全面推进“四件大事”，推动长治久安和高质量发展不断取得新成效；坚持把拥护“两个确立”、做到“两个维护”作为最高政治原则和根本政治规矩，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，推动党中央决策部署落地生根、开花结果；牢固树立总体国家安全观，坚持警钟长鸣、警惕常在，着力巩固团结稳定的政治和社会局面；坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线，大力促进各民族交往交流交融，推进中华民族共同体建设；坚持藏传佛教中国化方向，依法加强宗教事务管理，积极引导宗教更好与社会主义社会相适应；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，因地制宜推进高原经济高质量发展；坚持以人民为中心的发展思想，在发展中保障和改善民生，不断增强各族群众获得感、幸福感、安全感；深入贯彻习近平生态文明思想，坚决守护好西藏的生态灵草木、万水千山，不断筑牢国家生态安全屏障；坚持屯兵和安民并举、固边和兴边并重，深入推进国家固边兴边富民行动示范区建设，坚决

维护国家核心利益，大力推进社会主义民主法治建设，践行全过程人民民主，凝聚推进中国式现代化西藏实践的强大力；坚持党要管党、全面从严治党，以贯之加强党的建设，不断巩固党在西藏的执政基础，社会主义现代化西藏建设迈出新的重要步伐。

全会高度评价“十四五”时期社会主义现代化西藏建设的全方位新进步。“十四五”时期，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，自治区党委团结带领全区各族干部群众，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想统领工作全局，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，锚定稳定、发展、生态、强边四件大事，着力创建全国民族团结进步示范区、高原经济高质量发展先行区、国家生态文明高地、国家固边兴边富民行动示范区、经济社会发展取得历史性成就、民族团结进步事业发生历史性变化、人民生活水平实现历史性跃升，西藏步入发展最好、变化最大、各族群众得实惠最多的历史时期。这些重大成就的取得，根本在于以习近平同志为核心的党中央的坚强领导，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，也是全区各族干部群众团结奋斗的结果。

全会指出，“十五五”时期是西藏同全国一道基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发展的关键时期。西藏工作“五期叠加”的阶段性特征没有改变，发展面临的机遇和挑战出现新的变化。挑战催生动力，机遇开启新程。要准确把握“十五五”时期的历史方位，牢牢把握党中央赋予西藏的战略定位，保持定力，增强必胜信心，抢抓历史机遇，在服务国家发展大局中展现新作为，实现新突破，奋力开创社会主义现代化西藏建设新局面。

全会强调，“十五五”时期西藏经济社会发展，必须坚持马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，全面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，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，完整准确全面贯彻新发展理念，积极服务和融入新发展格局，坚持稳中求进工作总基调，紧紧围绕铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设，以经济建设为中心，以推动高质量发展为主题，以改革创新为根本动力，以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的，以全面从严治党为根本保障，持续深入抓好

稳定、发展、生态、强边四件大事，充分发挥比较优势，推动经济实现质的有效提升和量的合理增长，推动人的全面发展、各民族共同富裕迈出坚实步伐，为西藏长治久安和高质量发展奠定更加坚实的基础，确保与全国一道基本实现社会主义现代化取得决定性进展。

全会指出，推动“十五五”时期经济社会发展，必须按照中央明确的总原则，结合西藏实际，重点把握以下要求：坚持党的全面领导，坚持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，坚持围绕“四件大事”谋划推动，坚持深化改革和扩大开放，坚持高质量发展发展和高水平开放良性互动。

全会提出了“十五五”时期西藏经济社会发展的主要目标：高原经济高质量发展取得显著成效，全面深化改革取得新突破，人民生活品质不断提高，中华民族共同体建设扎实推进，美丽西藏建设取得重大进展，国家安全屏障更加稳固。在此基础上再奋斗五年，到二〇三五年实现经济实力、优势产业竞争力、绿色生产、人均地区生产总值力争达到全国平均水平，人民生活更加幸福美好，与全国一道基本实现社会主义现代化。

全会提出，要深入推进中华民族共同体建设，铸牢中华民族共同体意识，系统推进藏传佛教中国化，弘扬和践行社会主义核心价值观，提高社会治理体系和治理能力现代化水平，提升公共安全治理能力，巩固团结稳定的政治和社会局面。

全会提出，要加快构建现代化基础设施体系，加强现代化综合交通运输体系建设，构建高原现代物流枢纽网，加快建设新型能源基础设施，建设现代化水网，推进新型基础设施建设，增强基础设施安全保障能力，强化经济社会高质量发展重要支撑。

全会提出，要坚持科技创新驱动，推进科教协同创新发展，打造青藏高原区域科技创新高地，大力实施人才强区战略，因地制宜发展新质生产力。

全会提出，要积极扩大有效需求，大力提振消费，积极培育消费新业态新场景，扩大有效投资，进一步提高政府投资效益，全面融入全国统一大市场，主动服务和融入新发展格局。

全会提出，要优化区域经济社会布局，围绕服务国家重大战略和重大工程，立足各地资源禀赋，产业基础

和比较优势，突出区域发展功能，提升国土空间基础支撑能力，促进区域协调发展。

全会提出，要坚定不移深化改革开放，加快重点领域改革，优化完善开放格局，加强区域合作，提升园区发展水平，增强经济社会发展动力活力。

全会提出，要统筹推进新型城镇化和乡村全面振兴，扎实推进以人为本的新型城镇化，推进城乡融合发展，加快农业农村现代化，提高城乡协调发展水平。

全会提出，要持续保障和改善民生，促进高质量充分就业，完善收入分配制度，办好人民满意教育，大力发展文化事业和文化产业，全面推进健康西藏建设，健全社会保障体系，促进人口高质量发展，扎实推进共同富裕。

全会提出，要加快建设美丽西藏，健全生态文明建设制度机制，加强生态保护和系统修复，推动经济社会发展绿色转型，筑牢国家生态安全屏障。

全会提出，要加快推进边境地区现代化，一体推进边境地区规划建设发展，完善边境治理体系，为建设繁荣稳定的祖国边疆贡献力量。

全会强调，要凝聚各方面智慧力量，坚持和加强党的全面领导，推进社会主义民主法治建设，坚持依法治藏，健全规划制定和落实机制，确保实现“十五五”规划目标。

全会分析了当前形势和任务，强调要深入贯彻落实自治区党委十届九次全会精神，及时将各项安排部署宣传到基层群众之中，扎实推进各项任务落地见效，扎实制定自治区“十五五”规划纲要。要努力实现全年经济社会发展目标，加强经济运行统筹和调度，实现“十四五”顺利收官，为“十五五”开局打下良好基础。要做好保障和改善民生工作，解决好人民群众急难愁盼问题。要抓好安全生产和维护稳定工作，加强重点领域安全隐患排查整治，高度重视矛盾纠纷排查工作，依法打击各类违法犯罪。

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，决定递补自治区党委委员德吉为自治区党委委员。

全会审议并通过了《中共西藏自治区纪律检查委员会关于且巴旺久严重违纪违法问题的审查报告》，对自治区党委常委会给予且巴旺久开除党籍处分决定予以追认。

全会号召，全区各级党组织和广大党员干部要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，同心同德、拼搏进取，扎实推进西藏长治久安和高质量发展，为建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏而不懈奋斗！

智能手表监测压力靠谱吗？

卫生与健康

在刚刚过去的“双十一”购物节，智能手表凭借不断升级的健康监测功能，成为智能穿戴领域的热门单品。在不少电商平台上的智能手表详情页上，压力测试功能成为主要卖点之一。

热度之下，质疑声随之而来。在一些社交平台上，“熬夜刷剧后手表竟显示‘健康状态优秀’”“海边度假时手表提示压力过载”等吐槽屡见不鲜。那么，这些动辄数百上千元的智能手表能否准确监测压力？专业医疗机构采用的标准化压力测试与智能手表的日常监测有何区别？科技日报记者就此采访了相关专家。

智能手表监测：多因素致结果出现偏差

智能手表究竟是如何监测压力的？天津体育学院教育与心理学院副教授常淑芝介绍，当前多数消费级智能手表的压力评估功能，核心依赖心率变异性(HRV)这一生理指标。HRV指人体连续心跳间期的微小波动，其数值变化直接反映人体自主神经系统的调节功能。

“这一系统包含交感神经和副交感神经，前者像油门，主导兴奋状态以应对压力；后者像刹车，负责放松与状态恢复。”天津市泰达医院心理科副主任医师李树华说，当人处于高压状态时，交感神经会兴奋，HRV数值会降低；当人处于放松状态时，副交感神经占据主导，HRV数值则会升高。

常淑芝说，智能手表会先持续采集用户的心跳信号，捕捉心跳间期的微小差异，再通过内置算法模型分析这些数据，间接评估交感神经与副交感神经的活动状态，最终推算出用户当下的身体应激水平，并以直观的压力分数呈现出来。

针对为何会出现用户感受与手表给出的压力分数不符的情况，李树华解释，除心理压力外，还有多种生理性因素会引发HRV数值出现明显波动。比如，熬夜后身体可能陷入一种麻木性疲劳，但此时HRV数值可能很稳定，导致手表误判用户“状态良好”。再比如，在海边度假时，若刚进行过游泳等运动，或饮用了含咖啡因的饮料，交感神经会持续活跃，导致HRV降低，手表便会发出“压力过载”的错误提示。

另一个问题出在评估模型上。常淑芝分析，多数此类产品采用“一刀切”式的通用模型。若用户HRV数值低于某个固定阈值，该模型就直接给出“高压”的判断。这种模型忽略了年龄、体质、基础健康状况等个体差异，每个人的HRV基线水平本就不同，使用统一标准进行评判，结果必然会出现偏差。

除此之外，手表的传感器也易受外部因素影响。常淑芝介绍，智能手表依赖光电传感器获取HRV数据，但手腕温度、皮肤颜色、环境光线等外部因素，都可能干扰传感器的信号捕捉，导致HRV测量结果出现偏差，进而影响最终评估的准确性。

专业医疗检测：“那把‘尺子’综合‘测量’

那么，目前更科学、准确的压力测试方式是什么呢？

在专业医疗机构开展的压力测试中，单一指标的判定早已被淘汰，多维度、综合性的检测逐渐成为主流。这种测试以严谨的医学理论为支撑，结合权威规范与标准化工具。

“在临床实践中，没有哪一个指标能单

独判定压力水平，医生和研究人员通常会结合多个指标进行综合评估。”李树华说，这种多维度评估的核心依据是人体应激反应的生理规律——当人体承受压力或陷入疲劳时，自主神经系统、内分泌系统等会发生一系列变化，这些变化构成了评估的生理基础。

目前，医学界公认的压力相关生理指标主要分为以下4类，分别对应不同维度的压力状态，彼此互补。第一类是自主神经系统指标，其以HRV为代表，能够在一定程度上反映短期压力状态。第二类是内分泌指标，如皮质醇、肾上腺素等，适用于评估慢性或长期压力。第三类是免疫指标，长期压力可导致免疫球蛋白水平下降、炎症因子上升等免疫功能变化。第四类是神经递质指标，包括5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺等，压力可影响其分泌水平。

为确保检测的规范性，所有针对生理指标的测试均需严格遵循国际及国内标准，例如世界卫生组织(WHO)的健康评估标准、我国《职业健康监护技术规范》等。这些文件明确界定了压力疲劳的生理与心理判定阈值，为测试结果提供了判定标尺。

“除了生理指标检测，我们还会配合使用经过信度和效度检验的标准化心理量表，弥补生理指标检测的不足。”常淑芝介绍，常用的量表包括用于评估个体主观压力感知水平的知觉压力量表以及专门测量职业人群倦怠程度的马斯拉奇职业倦怠量表等。这些量表经过大量临床验证，能够反映生理指标无法反映的主观感受。

压力管理指南：自我觉察才是关键

“压力本身不是疾病，但长期被压力‘包裹’可能拖垮健康。”常淑芝介绍，人体对压力的耐受存在阈值，短期压力可通过自我调节缓解，但持续高压会打破人体生理平衡——导致皮质醇分泌紊乱、自主神经功能失衡，进而出现持续失眠、情绪易怒、注意力不集中等症状，长期下来还会增加焦虑症、高血压等疾病的患病风险。

压力管理的前提是科学评估自身压力水平，对普通人而言，不依赖专业设备也能实现。“核心方法是养成观察自身压力信号的习惯。”常淑芝建议，公众可以重点关注以下三方面。第一是身体感受，是否常感疲劳、肩颈僵硬、头痛或肠胃不适，睡眠质量是否下降，如失眠、多梦或早醒。第二是情绪状态，是否变得急躁易怒、情绪低落、缺乏耐心或难以感到快乐。第三是认知与行为，是否注意力难以集中、记忆力下降，是否在社交中变得退缩，或依赖烟酒、暴饮暴食来缓解情绪。

“当发现上述多个信号持续出现超过两周，且影响到日常生活时，就提示我们需要主动调整或寻求专业帮助。”李树华说，这种基于自我觉察的评估，是压力管理的第一步，也是最关键的一步。

在自我觉察的基础上，还要学会科学解压。李树华建议，疏解压力无需复杂手段，优先选择低成本、易坚持的方式。比如，每天预留20分钟进行快走、拉伸等轻度运动，促进内啡肽分泌，也可通过深呼吸、冥想等方式，缓解当下的紧张感。

此外，建立情绪“出口”同样重要。李树华建议，可主动与信任的人倾诉困惑，释放心理压力；如果偏好独处，也可通过写日记、听舒缓音乐、培养园艺等兴趣爱好转移注意力，让身心从高压状态中暂时抽离。关键是找到适合自己的方式并长期坚持，同时避免追求“立竿见影”的解压效果。

(来源：科技日报)

数字赋能 直播焕彩

(上接第一版B)

评审团从选手的现场表现力、营销策略运用、产品理解深度以及推广创新性等多个维度进行综合评分。经过激烈角逐，最终评选出5名“优秀山南产品推介官”。

随后，现场评委根据参赛选手及企业提交的电商产业高质量发展相关材料开展评审。最终，电商企业团队和电商个人网红奖项尘埃落定，各评选出一等奖1名、二等奖3名、三等奖8名。其中，西藏嘉牧生态农业有限公司荣获电商企业团队一等奖；选手嘎玛群宗摘得电商个人网红一等奖桂冠。

嘎玛群宗难掩激动之情：“今天参加首届山南市电商产业高质量发展直播大赛并荣获一等奖，我心情无比激动。接下来，我计划将电商与文旅深度融合，让更多人认识美丽的山南，吸引他们亲自来到这里，品尝我们本土的藏式特色美食，感受各种各样的优质特产。”

获得“优秀山南产品推介官”称号、团队荣获二等奖的赵紫瑞也感慨万分：“这些荣誉离不开政府对直播电商产业的大力支持。通过此次大赛，我惊喜地发现山南还有许多优质好物，这些产品都给我留下了深刻印象。未来，我将带领团队聚焦山南好物，开展更多专场直播销售活动，努力

让这份来自高原的纯净味道走向更广阔的市场，助力山南特色产品在电商赛道上走得更远、飞得更高！”

比赛间隙，穿插的文艺表演巧妙融合了传统与现代元素，为紧张激烈的赛事增添了轻松愉悦的氛围，也进一步彰显了山南多元文化的独特魅力与蓬勃活力。

多商务局市场体系建设和运行科科长加央旦达表示：“本次大赛，是推动本地产业与数字经济深度融合的关键举措，不仅为数字农产品、文旅资源拓宽了线上销路，助力农牧民和商户通过直播实现订单与收入双增长，还为青年群体提供了电商创业的新路径，直接带动就业与增收。下一步，我们将以此次大赛为契机，完善优化电商产业高质量发展相关工作，积极开展电商人才专项培训，培育兼具实操能力与本土适配性的电商人才，深化与主流电商平台的合作，打造区域公共品牌，持续推动山南电商产业朝着规模化、规范化方向高质量发展。”

此次大赛聚焦“高质量发展”核心，通过“以赛促学、以赛促创”的方式，激发了社会各界参与电商产业的热情，推动直播电商与实体经济深度融合，为山南特色产业数字化转型注入新动能，也为乡村振兴、文旅融合探索出“电商+”的创新路径。