

# 发挥主体作用 激发内生动力

——中国减贫脱贫启示录④

王锦涛

坚持为了人民、依靠人民，尊重人民主体地位和首创精神，新事物自然会拔节生长，新气象就能喷涌勃发，新奇迹还将继续书写

白练飞舞，银丝出锅。一碗热气腾腾的拉面，拉开化隆人幸福生活的大幕。

十年九旱的青海化隆回族自治县，过去20多万农民超六成是贫困户。在党和政府的帮扶下，化隆人决心换个活法。他们学习拉面、走出大山、进城创业，在全国330多个城市、全球16个国家“种”开2万多家面馆，一年“拉”回上百亿元，闯出了脱贫致富的好路子。

贫困群众既是脱贫攻坚的对象，也是脱贫致富的主体。习近平总书记深刻指出：“要注重调动贫困群众的积极性、主动性、创造性，注重培育贫困群众发展生产和务工经商的基本技能，注重激发贫困地区和贫困群众脱贫致富的内在活力，注重提高贫困地区和贫困群众自我发展能力。”

中国减贫脱贫的一个重要经验，就是充分尊重、积极发挥贫困群众主体作用，增强贫困群众参与发展、共享发展、自主发展的能力，使贫困群众不仅成为减贫的受益者，也成为发展的贡献者。

发挥群众的主体作用，需要把扶贫与扶志结合起来，激发内生动力。

在甘肃天水市秦州区滩子村，扶贫干部进村先扶志，改造贫困群众的依赖思想、守旧意识，激发他们自力更生、自强不息的奋斗精神。一些务农怕苦、务工嫌累的贫困户，“像是变了个人”，起早贪黑搞养殖，吃苦耐劳育果树，不仅脱了贫，有的还成了致富带头人。

功崇惟志，业广惟勤。扶贫减贫既要借助外力，也要激发内生动力，进一步形成合力。只有贫困群众心生“我要脱贫”的自觉，才能凝聚“我能脱贫”的自信，才会立目标、逐梦想、勇拼搏。习近平总书记曾说：“我在福建宁德工作时就讲‘弱鸟先飞’，就是说贫困地区、贫困群众首先要有‘飞’的意识和‘先飞’的行动。”扶贫先扶志，只要广大群众自己树立“宁愿苦干、不愿苦熬”的观念，就一定

能用手改变人生命运，汇聚起走向共同富裕的强大合力。

发挥群众的主体作用，需要让群众多见识、长本事，以扶智带动扶贫。

宁夏西海固，曾被联合国认定为最不适宜人类生存的地区之一。闽宁协作持续开展，一条“输血”为“造血”的产业扶贫路不断拓宽。更重要的是，曾经“靠天吃饭”的移民群众，在产业发展的带动下，变成了懂技术、会经营的新农人。他们掌握了知识，开阔了眼界，在市场经济中不仅鼓起了口袋，更挺起了腰杆。

这种由内而外的改变，是最持久的力量。通过产业扶贫，贫困群众不再是单纯的受助者，更是发展的参与者和奋斗者。既富口袋也富脑袋，既有脱贫致富的想法又有脱贫致富的办法，既有现代观念、市场意识又有主动精神、创新意识，贫困群众精神面貌和整体素质焕然一新，不仅能摆脱贫困，更能在乡村全面振兴中持续迸发内生动力。

发挥群众的主体作用，需要尊重群众的首创精神，实现自上而下和自下而上有机结合。

“等不是办法，干才有希望”。云南西双版纳傣族自治州基诺山基诺族乡小昔希村，曾经全村是贫困户。当地群众打破常规探新路，把一度无人问津的古树茶变成了“金叶子”。做强特色产业，发展乡村旅游，开展直播带货……8年脱贫攻坚，依托各项政策，各地群众抖擞精神，走出了形式多样的脱贫路、小康路。

回首历史，从安徽凤阳县小岗村的“红手印”催生家庭联产承包责任制，到福建建平县的农民推动林权改革……事实一再说明，尊重群众首创精神，发展才有取之不尽的智慧、用之不竭的经验。

中国减贫实践证明，人民是历史的创造者、推动者，是顶天立地的真正英雄。新时代新征程，坚持为了人民、依靠人民，尊重人民主体地位和首创精神，新事物自然会拔节生长，新气象就能喷涌勃发，新奇迹还将继续书写。

人民时评

# 暖气“烤”验来袭 “沙漠肌”如何水润过冬？

陈颜颜



寒风凛冽，暖气烘烤，冬季是皮肤“闹脾气”的高峰期——干燥、紧绷、脱屑，甚至瘙痒刺痛？今天，皮肤科医生就从中西医结合的视角，聊聊如何科学应对冬季护肤挑战，拯救“干渴肌”，并介绍能直达根源、强力补水嫩肤的“秘密武器”助您安稳过冬，肌肤水当当！

**为啥冬天皮肤容易“闹情绪”**  
环境“双低”攻击气温和湿度双双下降，空气中的水分减少，干燥的空气会加速皮肤表面水分的蒸发，就像一块湿毛巾放在干燥的房间里会更快变干一样。

皮脂分泌减少我们的皮脂腺和汗腺分泌会随着气温降低而变得“懒惰”。皮脂膜是皮肤天然的“保湿霜”，这层保护膜变薄了，锁水能力自然下降。

皮肤屏障功能减弱夏季的频繁清洁、紫外线伤害，可能已经让我们的皮肤屏障有些受损。进入冬季，如果护理不当，屏障功能无法及时修复，水分流失会更快，导致干燥、瘙痒甚至敏感。

生活习惯改变天气寒冷，大家除了频繁洗热水澡外，各种取暖神器也纷纷登场。暖气、电热毯、“小太阳”的使用，都会在不知不觉中带走皮肤的水分。

**温和清洁避免洗去保护层**  
应对冬季皮肤干燥，首先从清洁入手，用力过猛会使脆弱的皮肤屏障“雪上加霜”。

水温适度放弃过热的水洗脸、洗澡，它会让皮肤上的天然油脂过度流失。一般水温接近体温，即35℃至37℃为宜。

选择氨基酸洁面产品告别清洁力过强的皂基类产品。选择温和的氨基酸洁面乳，它们既能洗干净脸，又不会让皮肤有紧绷干涩感。

降低角质频率冬季皮肤代谢变慢，角质频率要大大降低，建议油性皮肤1至2周一次，干性及敏感性皮肤每月一次或暂时停止，以防屏障受损。

**高效保湿锁住水分是王道**  
这是冬季护肤的重中之重！保湿不仅仅是“补水”，关键是“锁水”。抓住“黄金60秒”洗完脸或洗完澡后的60秒内，是皮肤保湿的黄金时间。此时毛孔处于张开状态，皮肤湿润，及时涂抹保湿产品，效果事半功倍。

锁定补水锁水成分护肤产品中的一个关键成分就是“吸水剂”，如透明质酸(玻尿酸)、甘油、泛醇。它们像海绵一样，能吸收水分，为皮肤“补水”。与此同时，另一个重要成分“封闭剂”，如角鲨烷、神经酰胺、凡士林、羊毛脂，它们像给皮肤盖上一层“保鲜膜”，防止水分蒸发，强化皮肤屏障。

护肤产品要升级夏季清爽的乳液可能难以滋养冬季的干燥肌肤。这时可以换成成分更丰富、质地更丰润的乳液、面霜或护肤油。身体护理也一样，洗完澡后请务必全身涂抹身体乳。

**防晒不懈紫外是“隐形杀手”**  
这里纠正一个普遍存在的护肤误区，很多人认为秋冬的太阳没有夏

日毒辣，可以不用防晒。这是错误的！冬天的太阳虽然温和，但紫外线(尤其是UVA)的强度依然很高，它会穿透云层和玻璃，导致皮肤光老化、干燥和屏障受损。

坚持每天防晒选择SPF50PA+++左右的广谱防晒霜，均匀涂抹于面部及所有暴露部位。物理防晒不可少在阳光强烈的中午，帽子、口罩、太阳镜也是很好的防护手段。

**内外兼修滋养好肌肤**  
喝足水保证每天1.5-2升的饮水量，是身体补水最基础的方式。吃对食物多摄入富含Omega-3脂肪酸的食物，如深海鱼、坚果等，富含维生素A、C、E的食物，如胡萝卜、橙子、绿叶蔬菜等，它们有助于维持皮肤的健康和修复。

时段，充足的睡眠比任何护肤品都管用。

**这些部位需要“重点关照”**  
手足冬季手脚更容易干燥开裂。建议睡前涂抹厚厚的护手霜和足霜，甚至可以穿戴上棉质手套/袜子过夜，做一次深度护理。唇部不要舔嘴唇！越舔越干。随身携带一支含有凡士林、蜂蜡等成分的润唇膏，随时涂抹。

关节手肘、膝盖等部位皮脂腺少，容易粗糙发黑，涂抹身体乳时可以多加按摩。

注意，如果您的皮肤已经出现严重的干燥、瘙痒、脱屑等问题，且通过日常护理无法缓解，甚至出现红肿、刺痛、湿疹样改变，请务必及时来医院皮肤科就诊。医生会给您提供专业的诊断和帮助。

**护肤瓶颈还有“秘密武器”**  
当您认真完成了日常护理，但依然感觉皮肤干燥难耐、粗糙暗沉、细纹显现时，这可能意味着皮肤的深层需求已经无法通过表层护理来满足。这时，也可以考虑一下专业的医疗项目。

**水光针——打造肌肤的“深层水库”**  
这可能是最适合解决秋冬季干燥问题的项目之一。水光针利用微针技术，能够突破皮肤屏障，直接将高浓度的补水修护成分(如小分子玻尿酸、胶原蛋白、多种营养素)精准输送到真皮层。打个比方，日常护肤像是在土地表面浇水，水分蒸发快，难以深入。而水光针则像是为土地的深处铺设了一条灌溉系统，能从根源解决“肌底干旱”问题。

水光针可以深层强效补水，从根本上提升皮肤含水量，让肌肤持续水润。肌肤在喝饱水，新陈代谢加快的同时，肤色也变得自然通透，自身锁水能力得到增强。此外，还能淡化因干燥而产生的假性皱纹。

**光子嫩肤——综合改善肤质的“全能选手”**  
光子嫩肤是一种广谱强脉冲光技术。它不像激光那样单一，而是能同时解决多种皮肤问题，就像一位“全能型管家”。冬季日照减弱，是做光电类项目修复冬季损伤、为皮肤储备能量的黄金时期。它能刺激皮肤深层的胶原蛋白再生，而胶原蛋白本身就是皮肤的“蓄水海绵”。

通过光子嫩肤，可以改善因屏障功能受损导致的泛红、敏感问题。同时淡化色素沉着，刺激胶原原生细腻肤质，改善干燥导致的粗糙感。

(来源:北京青年报)

# 蜜蜂“打群架”！民警直接上门……

以案普法

蜜蜂“打群架”你见过吗？近日，浙江绍兴诸暨两派蜜蜂“打群架”引得民警直接上门“劝架”了。

日前诸暨市公安局湮浦派出所接到群众张女士的报警求助她语气焦急地说自家蜂场近期损失惨重大量蜜蜂接连死亡。

民警赶赴东白湖镇陈蔡水库大坝附近见到民警后满脸愁容的张女士详细讲述了事情的来龙去脉。

经民警现场了解张女士与徐先生均在该区域养殖蜜蜂时值冬季野外蜜源匮乏两家的蜜蜂因此出现“打群架”现象。

张女士称蜂巢内储存的蜂蜜都被

徐先生的蜜蜂“偷食”一空对方的蜜蜂还攻击自家蜜蜂短短几天时间她家的工蜂就伤亡过半。

民警进一步核实验得知徐先生养殖的洋蜂(意大利蜜蜂)活动范围约3公里张女士养殖的土蜂活动范围约2公里两者的活动区域存在重叠这正是引发蜜蜂争斗的核心原因。

此次纠纷中张女士养殖的15箱土蜂均出现大量折损给她造成了严重的经济损失在多次与徐先生协商无果后张女士最终选择向派出所求助。

了解纠纷缘由后民警当即组织双方进行现场调解通过摆事实、讲情理徐先生最终认可了自身责任同意向张女士夫妇作出赔偿。

最终双方达成一致协议徐先生赔偿张女士现金2100元及3罐蜂蜜。你怎么看？(来源:法治日报)

(上接第一版A)要建立和完善扩大居民消费的长效机制，使居民有稳定收入能消费、没有后顾之忧敢消费、消费环境优获得感强愿消费。要完善扩大投资机制，拓展有效投资空间，适度超前部署新型基础设施建设，扩大高技术产业和战略性新兴产业投资，持续激发民间投资活力。要继续深化供给

侧结构性改革，持续推动科技创新、制度创新，突破供给约束堵点、卡点、脆弱点，增强产业链供应链的竞争力和安全性，以自主可控、高质量的供给适应满足现有需求，创造引领新的需求。要坚持惠民生和促消费、投资于物和投资于人紧密结合，坚决破除阻碍全国统一大市场建设卡点堵点。

(上接第一版C)及时排查化解各类风险隐患，牢牢掌握意识形态工作领导权、管理权、话语权。要深化党的创新理论武装，严格落实“第一议题”制度，及时跟进学习习近平总书记最新重要讲话，重要指示精神，广泛开展宣讲宣讲，让习近平新时代中国特色社会主义思想在基层听得懂、能领会、可落实。要提高全社会文明程度，广泛践行社会主义核心价值观，深入开展“植树文明新风尚 崇尚健康幸福生活”

宣传教育活动，推动形成适应新时代要求的思想观念、精神风貌、文明风尚、行为规范。要全面推进文化强国建设，大力繁荣和发展文化事业和文化产业，加大文物和文化遗产保护力度，努力提高公共文化服务水平，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，让各族群众享有更加丰富多彩的精神文明生活。

市委宣传思想文化工作领导小组副组长、成员参加会议。

(上接第一版D)充分调动各方力量，不断形成治理合力。要着力提升管网治污效能，健全网络生态治理长效机制，着力提升治理的前瞻性、精准性、系统性、协同性，持续营造风清气正的网络空间。要依法打击网络乱象，打击侵犯群众利益行为，敢于亮剑、严厉惩治，特别要加强对新技术新领域的监管，着力防范风险隐患，筑牢网络安全屏障。

要巩固壮大主流思想舆论，统筹网上网下媒体资源，大力宣传以习近平同志为核心的党中央与西藏各族人民的特殊关心关爱，广泛宣传“十四五”各项事业取得的显著成就，解读好“十五五”时期重大政策举措，努力营造正能量、好声音充沛的社会氛围。

市委网络安全和信息化委员会副主任、成员参加会议。

(上接第一版E)营造崇尚先进、学习典型的浓厚氛围。同时，严格落实休假、轮调休、健康体检及困难党员慰问等关爱措施，切实增强全警的职业荣誉感和归属感，不断激发队伍内生动力和奋斗热情。

**为民守护，平安措美，真情服务**  
措美县公安局始终牢记“人民公安为人民”的初心使命，持续深化“放管服”改革，大力推行“送证上门、延时服务、预约办理”等便民举措，真正把服务做到群众心坎上。积极创新警务模式，扎实推进“护校安园”行动，全力守护校园净土；结合“百万警进千万家”活动和“夏季行动”“冬季攻势”等专项行动，依法严厉打击各类违法犯罪行为；探索建立“背包警务”“帐篷警务”“交警送考下乡”等流动警务机制，将警务工作延伸到牧区帐篷、田间地头，打通服务群众的“最后一公里”。

更令人动容的是，民警们一次次用行动诠释“人民公安为人民”的初心。2022年5月9日，措美县公安局接到协查线索，一名本地妇女被拐骗至甘肃。民警迅速行动，随着核查工作的深入开

展和对人员轨迹分析研判，锁定了被解救人员的具体位置。最终历时七天七夜，跨越2省7市、近一万里，于2024年10月11日在甘肃警方的配合下成功解救被害人，帮助她与家人团圆。家属含泪送上“打拐英雄解困难，寻亲之恩永不忘”的锦旗，这是对民警最好的褒奖。

2024年以来，措美县公安局共破获刑事案件19起，挽回经济损失30余万元；共立行政案件11起，查处违法人员38人次；排查各类矛盾纠纷44起，成功调解38起涉及资金119万余元；接到各类求助警情43起，成功救助43起100余人次；交警送考下乡12场次、出证1208本，查处各类交通违法行为8882起，截至目前，辖区未发生亡人事故，真正实现了“党建红”引领“警务蓝”，“文明风”浸润“百姓心”。

一直以来，措美县公安局始终坚持以党建之魂，以服务为本，以平安为要，将文明单位创建融入公安履职全过程，全体民警不仅在打击犯罪、维护一线冲锋在前，更在服务群众、化解矛盾、传播文明中走在前列，成为深受群众信赖的“贴心人”和“守护者”。

# 深入学习贯彻习近平总书记关于巡视工作的重要论述 强化担当作为 压实工作责任 以整改实效推动西藏长治久安和高质量发展

(上接第一版B)把中央巡视反馈问题整改落实作为一项重大政治任务，作为推动长治久安和高质量发展、建设社会主义现代化西藏的实际行动，以求真务实的精神、严肃负责的态度扎实做好巡视“后半篇文章”，坚决完成好巡视整改各项任务，确保习近平总书记重要指示和党中央决策部署在雪域高原落地生根、开花结果。

王君正强调，要坚持以习近平总书记关于巡视工作的重要论述统领巡视整改工作全局，加强对巡视整改工作的领导，把巡视整改融入日常工作、融入深化改革、融入全面从严治党、融入班子队伍建设，做到全面整改、彻底整改。坚持党的领导，强化政治担当，严格落实自治区党委巡视整改主体责任，加强统筹推进、检查督促，推动巡视整改任务落到实处。坚持实事求是，确保精准施策，突出问题导向，把握政策要求，制定整改措施，强化跟踪督办，力戒形式主义、官僚主义，确保真改、实改、改到位。坚持标本兼治，建立长效机制，把“当下改”与“长久立”结合起来，举一反三、由点及面、把握规律，达到“整改一个问题、促进规范一片”的长远效果。坚持贯通融合、推动集成整改，推动中央巡视与其他监督发现问题

的集成整改，同步制定专项整改方案，做到统筹研究、上下贯通，一体推动、系统整改。坚持群众路线，自觉接受监督，把巡视整改作为改善民生、凝聚人心的有效途径，树牢过紧日子的思想，及时回应民生关切，着力解决各族群众的急难愁盼问题。

王君正强调，要完整准确全面贯彻新时代党的治藏方略，切实把整改成效转化为推动长治久安和高质量发展的强大动力。着力巩固团结稳定的政治和社会局面，树牢总体国家安全观，坚持把维护稳定作为第一位的政治任务，警钟长鸣、警惕常在，深化社会治理，系统推进藏传佛教中国化、常态化开展“国家意识、公民意识、法治意识”教育，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。因地制宜推动高质量发展，落实“三个赋予”一个有利于”总要求，培育发展新质生产力，大力发展高原特色优势产

业，加快重大项目建设，深化改革扩大开放，做好巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，提升农业综合生产能力和质量效益，促进农牧民持续稳定增收。持续巩固国家生态安全屏障，树牢“两山”理念，统筹山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，持续打好蓝天、碧水、净土保卫战，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，高效推进南北山绿化工程，大力发展生态产业、绿色产业、碳汇经济，健全生态文明建设制度机制，守护好“世界屋脊”和“亚洲水塔”。坚决打好反腐败斗争攻坚战，巩固拓展深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果，坚持不敢腐、不能腐、不想腐一体推进，深入推进风腐同查同治，从严抓班子、带队伍，严负其责、严管所辖，健全作风建设常态化长效化机制，整治群众身边不正之风和腐败问题，营造风清气正的政治生态。全面加强领导班子和干部人才队伍建设，坚持新时代好干部标准和民族地区干部“四个特别”政治要求，树立凭能力用干部、以实绩论英雄的鲜明用人导向，做深做实政治素质考察，优化

干部队伍结构，用好用足激励政策，落实各项关爱措施，引导党员干部牢固树立和践行正确政绩观，担当作为、真抓实干。

王君正强调，各级领导干部要扛起巡视整改政治责任，确保巡视整改各项工作不折不扣落到实处。坚持领导干部带头，落实各级党委(党组)书记第一责任人责任，将巡视整改纳入重要议事日程，制定整改落实工作方案和整改清单、责任清单、任务清单，确保整改实效。敢于动真碰硬，大力弘扬求真务实的作风，多做打基础、利长远的事，努力创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。加强督促检查，建立健全整改督查机制，综合运用调阅资料、实地检查、走访调研等方式，对整改落实情况进行全程跟踪、动态管理。注重成果转化，以巡促改、以巡促建、以巡促治，进一步改进作风狠抓落实，推动上下联动，深化系统治理，不断拓展巡视整改成效，努力建设社会主义现代化新西藏。

自治区省级领导、各地市、区中直部门和单位负责同志等参加会议。

(来源:西藏日报)

## 声明

罗布(身份证号:54223119870504429X)名下藏CA6085机动车早已报废解体处理,号牌、行驶证、登记证书、营运证均已丢失,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,自愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。

格桑多吉(身份证号:542221196806082314)名下藏CA5797机动车早已报废解体处理,号牌、行驶证、登记证书、营运证均已丢失,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,自愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。

卓玛央金(身份证号:542231199204070160)名下藏CA5738机动车早已报废解体处理,号牌、行驶证、登记证书、营运证均已丢失,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,自愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。

## 遗失声明

西藏贡嘎逐步建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91542223MABM-WW631U)不慎,遗失公章(编号:54052210001450)一枚,声明作废。

山南市人力资源和社会保障局社会保险局不慎遗失名下在建行开立的账号尾号为126、127、128所对应的开户许可证,开户许可证核准号分别为:Z7740000042002,Z7740000041802,Z7740000041903,开户银行:中国建设银行山南分行雅江支行,声明作废。

西藏加查达尔宗文化旅游发展有限公司(统一社会信用代码:91542229MAB053PH0H)不慎遗失公章(编号:54050210004950)一枚,声明作废。