

抓创新就是要“不问出身”

谷业凯

与自然界的“草、灌、乔”结构不同，小微企业这种“小草”，是有可能长成“大树”的。实现这种变化的途径，一是抓住市场痛点，二是创新突破

激励更多在市场一线的民企科技工作者攻坚克难，促进形成产学研用深度融合的创新体系

最近一段时间，两条关于民营企业科技人才的新闻，引人关注。

一条是，中国科学院、中国工程院公布2025年院士增选结果，康玉波、黄陵波、吴凯3位来自民营企业的专家当选中国工程院院士，创下单届民企专家当选院士人数新高。

一条是，金发科技股份有限公司一名员工，凭借研发突破、技术转化，在公司内部的职称自主评审中获评高级职称。这得益于广州的一项改革，今年以来，用于遴选10家龙头企业，下放职称评审权，构建起“企业自

主评价、政府备案监管”的新机制。民企专家当选院士，地方政府支持民企“头破血流”，开展职称自主评审，彰显的是民营企业科技创新能力的不断提升，折射的是“创新不问出身”理念。

论英雄就是要不问出处，抓创新就是要“不问出身”。

从大与小的角度来看，无论是声名显赫的大企业，还是名不见经传的小企业，都可能成为创新的重要力量。有经济学家用“草、灌、乔”的结构形容民营企业的发展，因为与自然界类似，民营企业体量也分大小，也有小草、灌木、乔木。但在自然界，一棵小草是很难长成一棵大树的”，与自然界的“草、灌、乔”结构不同，小微企业这种“小草”，是有可能长成“大树”的。实现这种变化的途径，一是抓住市场痛点，二是创新突破。在科技创新大潮奔涌的当下，后者的重要性日益凸显。从这个角度而言，抓创新“不问出身”，是遵循企业成长规律的必然要求。

从国企与民企的关系来看，不管是国企还是民企，都是国家创新生态

的重要组成部分。

在人们的传统视野里，“从0到1”的科技突破，往往由高校、科研院所完成，民营企业更多在“从1到N”的环节发力。事实上，今天中国的创新生态，早已是百花竞秀的局面。从DeepSeek爆发，到宇树科技出圈，再到蓝箭航天在可重复使用运载火箭技术上取得突破，民营企业日益成为科技创新的重要主体。数据显示，民营企业贡献了全国70%以上的技术创新成果，涵盖了80%以上的国家级专精特新“小巨人”企业和90%以上的高新技术企业。抓创新“不问出身”，也是立足创新生态的选择。

让民营企业在科技创新中展现更大作为，需要在机会公平、规则公平等方面给予充分支持。

支持民营企业牵头国家科技计划项目，国家重大科研基础设施向民营企业开放，探索建立企业家科技创新咨询座谈会制度……各地各部门推出的一系列举措，营造的是支持创新的良好生态，激发的是民营企业的创新活力。在项目申报、创新平台

建设、科技决策参与、科技奖励等方面做到一视同仁，民营企业将会拥有更大施展空间。

让民营企业在科技创新中展现更大作为，也需要进一步深化科研评价体系改革。

长期以来，民企专家虽在技术落地、产业转化方面贡献突出，但由于科研评价往往更看重论文、奖项等“学术指标”，他们在职称评选等方面不占优势。这就要求我们进一步破除唯论文、唯职称、唯学历、唯奖项问题，纠正重数量指标、轻质量贡献等倾向，推动科研评价体系朝“立新标”“看实绩”的方向转变。

激励更多在市场一线的民企科技工作者攻坚克难，促进形成产学研用深度融合的创新体系，相信，广大民营企业创新创造的积极性将得到持续激发，培育壮大新质生产力将会有更坚实的支持。



公告

广大市民：
感谢您对山南市各项工作的关心和支持。2025年12月20日至26日共受理群众来电反映事项46件，其中咨询类12件，求助类34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(31件)。主要为：城市管理类13件，涉及供水供水、公共设施维护、环境污染、财产侵权、垃圾清运、噪音扰民等事项。劳资纠纷类6件，均为工资拖欠事项。便民服务类5件，涉及快递服务、服务态度、服务流程、礼品未发放等事项。市场管理类4件，涉及消费纠纷、市场主体登

记监管等事项。旅游管理类1件，为景区收费事项。交通管理类1件，为车辆管理方面的事项。其他领域1件，为农业农村治理事项。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(3件)。分别为偷税漏税、景区工作人员态度差、教育管理问题。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12月31日

(上接第一版A)

咬定青山不放松。正如习近平总书记强调的：“我们在砥砺前行中进一步增强了志气、骨气、底气，更加坚定了推进强国建设、实现民族复兴的决心和信心。”

在顶压前行中向新向优，我们愈发从容。

事非经过不知难。“难”字面前，中国以“韧”字回应世界关切。

这份韧劲，是在风云激荡的关税战、贸易战之下“彰显了我们的硬核实力，赢得了国际社会尊重”；是在直面“躲不开、绕不过”的深层次矛盾和问题中统筹发展和安全，增强经济和社会韧性，以高质量发展确定性应对各种不确定性；是在地震、干旱、洪涝等自然灾害面前“一方有难、八方支援”，集中力量办大事，社会主义制度优越性的体现。

实践证明，有习近平总书记领航掌舵，有习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引，我们就能在乱云飞渡中从容不迫，在惊涛骇浪中立于不败之地。纵使风云变幻，“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”，集中力量办好我们的事，我们便有了最硬的底气、最足

的信心。

在奋勇拼搏中积蓄势能，我们更有力量。

亲历变革，更加懂得“历史是人民创造的”，积蓄起向前发展的更大推动力。胜利日大阅兵上“中华民族伟大复兴兴势不可挡！人类和平与发展的崇高事业必将胜利！”的豪迈宣言，凝聚起奋勇前行的磅礴伟力。风靡全球的《哪吒2》中，“若前方无路，我便踏出一条路”道出中国人民的坚定信念……

泱泱中华，文脉浩荡。今天的中国，在传统与现代交融中焕发新光彩，在传承浩然之气中倍增奋进信心，在走稳“中国之路”、推进“中国之治”、彰显“中国之理”中引领未来。

历史的长河，因一代代奋斗者的接力而奔涌不息。从百余年前的衰败图变，到如今的欣欣向荣，我们团结带领亿万人民创造了令人惊叹的奇迹、走出了中国式现代化的康庄大道。

向前进，我们靠什么创造辉煌？靠什么续写传奇？

此时此刻，答案无比清晰，我们无比笃定：以实干成就伟业，以创新赢得未来。

(上接第一版B)

增强群众获得感幸福感安全感。要持续改善农村人居环境，着力打造安居乐业的美丽家园。要关心关爱基层干部，帮助他们解决工作和生活中的实际困难，不断激励广大干部“想干事、能干事、干成事”，不断营造更加浓厚的干事创业氛围。

在浪卡子县多却乡绒布村，李富忠分别来到结对帮扶户吴珠平措、强久阿旺家中看望慰问，与他们促膝而坐、亲切交谈，拉家常、问冷暖、算收入，细致询问家庭生活生产、身体状况、子女就业情况等，认真倾听群众诉求与期盼，对他们依靠勤劳双手改善生活的劲头给予肯定。看到农户家中院落干净、生活安稳，李富忠十分欣慰，鼓励他们要坚定生活信心，立足家中实际抓好农业产业，积极拓宽农畜产品销售渠道，抢抓农闲时节参与周边基础设施建

设和项目工作，以辛勤劳动增收致富，让日子越过越有奔头。要抓实子女教育培育，引导子女树立远大志向、勤学笃行，为未来步入社会积累底气、拓宽选择，依靠教育走出大山、实现人生蜕变。各级党委、政府要把农牧民增收作为重中之重，精准对接落实就业政策和各项惠民政策，用心用情解决群众诉求，不断把实事办好、好事办实，让群众切实感受到党和政府的温暖。

在贡嘎县杰德秀镇顿布曲果寺，李富忠与驻寺干部、僧人亲切交流，详细了解寺庙历史、“四个意识”教育、文物保护等情况。他强调，寺庙工作无小事，一定要把工作做细、做实，要加强宗教事务治理，健全寺庙管理长效机制，加强寺管会干部队伍建设，不断提高宗教工作法治化水平。要加大文物保护力度，不断铸牢中华民族共同体意识。

(上接第一版C)

帮助6100余名村级组织后备力量提升能力素质。严格按照“五进”要求精准选派驻村干部，高标准选聘社区工作者350名，及时补调乡村振兴专干24名，为基层治理和乡村振兴注入强劲动力。

抓两头、带中间，战斗堡垒坚强有力。山南市始终坚持抓两头带中间的工作思路，组织召开全市农牧区(城市社区)百佳基层党组织创建工作现场交流暨总结会，命名表彰农牧区(城市社区)百佳基层党组织42个；成功争创自治区级基层党组织示范点53个。择优评选优秀基层党建创新案例10个，持续持续擦亮城市底色，机械化清扫、垃圾分类全链条管控落地见效，20余个垃圾分类点建成投用，占道经营等城市“顽疾”在疏堵结合中得到治理，6座新建公厕贴心服务市民游客；“净空”行动同步攻坚，香曲西路与香曲东路架空线路入地项目、城区10千伏架空线路整治项目、乃东区支路管线管沟项目全面完成，累计迁改线路23.27千米，泽当城区主路告别“空中蜘蛛网”，市容颜值全面提升。

通过一年来的不懈努力，我市“五化”提升行动取得了阶段性显著成效。城市空间更加清爽靓丽，生态环境持续优化，夜间形象绚丽多姿，市容环境干净整洁，运行管理逐步走向智慧高效，城市宜居度、美誉度和竞争力得到有效提升，市民点赞率大幅提高。

市住建局副局长和超表示：“‘五化’提升行动是推动城市高质量发展、创造高品质生活的重要途径。下一步，我们将继续坚持以‘五化’为引领，不断巩固提升行动成果，在常态化、长效化、制度化上下功夫，积极探索‘五化’融合的新模式、新场景，以更高的标准、更实的举措、更优的服务，不断推进城市治理体系和治理能力现代化，奋力谱写人民城市为人民的新篇章。”

工作覆盖率不断攀升；深化拓展“1带8”工作机制，持续巩固寺管会党组织标准化建设成果。

强引领、聚合力，服务大局成效显著。山南市坚持抓党建促乡村振兴，深化实施全面消除村级集体经济薄弱村三年行动计划，用好用活发展飞地经济等“十项举措”，全面推动村级集体经济健康快速发展。2025年全市村级集体经济年收入均超过5万元、10万元及以上的村达84.5%。坚持抓党建促基层治理，持续推进城市基层党建引领基层治理“六抓六联六提升”工作，创新打造民族团结茶馆、社区食堂、日间照料中心等服务阵地，推行基层自治积分管理模式，全面提升了基层共建共治共享质效。

征程万里风正劲，重任千钧再出发。如今，山南市基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用充分发挥，党建引领发展动能持续释放，为山南高质量发展、谱写雪域高原长治久安新篇章提供坚实了组织保障。

遗失声明

洛扎县友家尔商贸有限公司(统一社会信用代码:91542228MABR6CF02K)不慎,遗失公章(编号:54052710000931)一枚,声明作废。
聚丰汽车维修(统一社会信用代码:92542221MA6TCHT35C)不慎,遗失税务专用章(编号:54050210000066)一枚,声明作废。
山南市金家大院餐饮服务有限责任公司(统一社会信用代码:91542200MA6T3R944K)不慎,遗失财务章(编号:54050110001700)一枚,声明作废。

声明

马木海麦(身份证号码:622921196005064296)名下藏CA2060摩托车早已报废解体处理,号牌、行驶证、登记证书均已丢失,但未办理相关手续。现特申请办理注销登记。作为摩托车所有人,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。

喝了咖啡就心慌,为啥?

徐森 李晓瑶

小。属于慢代谢型的人咖啡因清除得就慢,血液中咖啡因浓度更高、持续时间更长,反应就更大。

不仅人和人在咖啡因代谢上不一样,人种之间也有差异。相关医学研究发现,相比欧洲和西亚地区人群即高加索人群,中国、日本、韩国等为代表的东亚人群中咖啡因代谢型的比例更高。所以,从概率来讲,东亚人群喝了咖啡后,感受到的诸如心率加快、警觉性提高、失眠等急性生理效应可能更强、更持久一些。

除了体内的酶不同,每个人对咖啡因的敏感度和耐受度也不同。对咖啡因敏感度高的人,喝完咖啡更容易有明显感觉,偶尔或者初次喝咖啡的人就更为敏感。而经常喝咖啡的人对咖啡因耐受度更高,反应自然就会下降。体重也有一定关系,对相对瘦的人而言,喝下同剂量量的咖啡,体内咖啡因浓度比胖人相对较高,自然身体反应也可能更加明显。而一个人若空腹喝咖啡,身体对咖啡因的吸收会更快,血液里咖啡因浓度短时间快速上升,也可能会反应更大。

但生活中,也时常有这种情况——有的人以前喝咖啡都没什么不适感觉,突然有一天,喝了咖啡“心慌慌”了。这又是为什么呢?首先要排查咖啡摄入量超标或种类改变的情况。毕竟,若这个人喝了比以往浓度更高、分量更大、种类不同的咖啡,导致咖啡因总摄入量较高,自然容易出

现上述情况。除此之外,我们认为,一是可能随着年龄增长,人体代谢咖啡因的效率会减慢,身体对咖啡因的耐受程度比从前减慢了;二是可能近期压力大、睡眠不足,导致身体处于疲劳、焦虑等不良状态,这时再喝咖啡,更容易引发心悸。当然,若此人正处于感冒、发烧时,身体处于应激状态,对咖啡因的调节能力更会下降。还要注意,人体服用一些抗生药、哮喘药、抗抑郁药等药物时,也可能影响咖啡因的代谢,放大喝咖啡的一些不适感。

那么,应该如何健康地喝咖啡呢?关键要坚持适量原则——一般建议成年人每天摄入不超过400毫克的咖啡因,相当于948毫升的咖啡。大量流行病学研究已证实,适量的咖啡摄入与人体心脏健康风险增加无关,甚至可能还会有一些潜在的健康益处。比如有研究显示,咖啡中高含量的抗氧化剂和其他生物活性物质,与心血管疾病总死亡率的轻微降低和心衰风险降低相关。适量的咖啡摄入还可能降低一些疾病的风险,如2型糖尿病、阿尔茨海默病、代谢综合征等。此外,还可以改善情绪,降低抑郁的风险。

在摄入量上,如果是属于咖啡因慢代谢型的人,更要从小剂量(例如半杯)开始。同时要注意,咖啡不是日常人们摄入咖啡的唯一来源,奶茶、茶包等各种饮料和巧克力等食物中都包含咖啡因,摄入量计算总量。

在咖啡的种类选择上,优先选择过滤咖啡,同时要减少糖、炼乳、奶油、植脂末等“佐料”的添加。从营养学上看,黑咖啡或加入少量纯奶就很好。喝咖啡的时间也有讲究,最好在早上或上午喝,下午或晚上容易影响睡眠。

但也要注意,不是人人都适合喝咖啡。例如,血压控制得不好的人,喝了咖啡可能造成短期的血压升高。因此,高血压患者需严格控制咖啡饮用量,一般建议每天不超过1杯,并要监测血压变化。严重心律失常患者在喝咖啡上要谨慎遵医嘱。容易焦虑失眠和胃敏感者需根据自身耐受性调整,或选择饮用低因咖啡。对于孕妇和哺乳期妇女,通常建议每天的咖啡摄入量小于200mg。对绝经后女性来说,经常喝咖啡,要记得日常补充钙和维生素D。

对于正在服药的人群,特别是服用唑诺酮类抗生素、支气管扩张剂和抗抑郁药等的人,其身体对咖啡因的代谢会更慢。所以,服药人群能否喝咖啡,更应咨询医生来决定。还有人说,有些人喝咖啡有上瘾的感觉,甚至有时不喝,就觉得头痛或身上不舒服。其实,这种上瘾的情况叫作咖啡因戒断性头痛,其危害不像烟瘾、酒瘾等那么大,也容易戒断。对于成年人来说,一般连续一两周不喝咖啡,这种不适感就会慢慢缓解,对身体不会造成不良影响。

(来源:光明日报)

卫生与健康

咖啡口感浓厚香醇,又能提神醒脑,是许多人的心头爱。但有些人却发现,自己似乎“无福消受”,喝咖啡就感觉突然“心慌慌”,心跳比平时快了很多,很不舒服。

为什么会突然出现这种情况,是这些人的心脏功能不够好吗?其实,从医学角度来看,并非如此。一些人喝了咖啡出现的心慌、心悸等症,主要是因为其中的咖啡因激活了人体的交感神经。这一方面可以起到提神的作用,但另一方面也会增强心脏的收缩力,从而出现心跳加速的情况。其实,除了喝咖啡,很多人喝了富含咖啡因的茶,吃了巧克力,也可能出现类似情况。但是,这种心跳过速,一般仍是规则的窦性心动过速,属于短期的功能性改变,通常不代表对健康有什么影响,这和其他疾病引起的心律失常是有本质区别的。

那为什么有人喝咖啡就没反应呢?这取决于个体差异。就像有人喝酒“千杯不醉”,有人却“一杯倒”,每个人对咖啡因的代谢能力不同。咖啡因进入人体后,主要通过肝脏里的CYP1A2酶来代谢清除,这个酶在人与人之间有区别,分为快代谢型和慢代谢型。体内酶的属于快代谢型的人,咖啡因清除得就快,也就反应

“五化”绘就新图景 山南城市品质焕新颜

(上接第一版D)

一场“见缝插绿、拆违建绿、留白增绿”的行动在全城铺开,闲置地、边角地、废弃地等“一唤醒,摇身变成5处精致的口袋公园,为市民的日常休闲添添了好去处。告别单一的绿化模式,“常绿、多彩、有型”的理念落地生根,精心搭配的植物错落有致,让城市景观层次分明、形态优美,实现了四季有绿、三季有花的缤纷景致。

“山南这几年的变化特别大,我这儿26年了,感触最深的就是绿化做得越来越好了。闲暇时间我喜欢到广场转一转,成片的绿植让心情都变好了。”家住湘雅广场附近的胡女士笑着说。

当夜幕降临,城市亮化的笔触正细细勾勒出建筑的轮廓、桥梁的身姿与街巷的脉络。

夜间的雅砻河谷沿线流光溢彩,乃东路、市文化艺术中心等建筑光影璀璨,滨江沿线灯光展示了城市界面,打造出动静结合、主次分明、简约雅致的夜景灯光体系,以“灯光为笔、夜色为卷”点亮城市肌理。

2025年以来,我市确定“亮化”发力,统筹功能照明与景观照明,点亮城市夜空,激发夜间经济活力,打造“安全、舒适、优美”的城市夜间光环境。围绕城市地标建筑、历史风貌区、重要公园广场等载体,精心设计实施景观

亮化工程。此外,对雅砻里、雅江天街等商圈进行特色亮化提升,通过灯光塑造商业氛围,延长消费时间,繁荣夜间经济,推动景观照明与节日庆典、文化活动相结合,营造了喜庆、祥和的节日夜景氛围。

“现在山南的夜景真的很漂亮,我晚上经常跟家里人去雅江天街附近散步,一路上灯光都很漂亮。”市民杨琴说。

市住房城乡建设局城乡建设科副科长杨正银表示,今年建设的亮化工程,以“亮化升级+文化赋能+民生服务”为核心,让泽当城区既有“夜间颜值”的提升,更有“文化内涵”的彰显与“幸福指数”的攀升。项目紧扣“扮靓城区、传承文化、惠及民生”三大目标,实现从“单一照明”到“综合功能”的深度跨越,从“亮起来”到“美起来”,再到“活起来”,项目既以亮眼的夜景烘托重要节假日喜庆氛围,又通过细节改造引导群众践行文明新风、享受健康生活。

在市城市管理局智慧城管中心,工作人员正紧盯屏幕,通过“智慧城管”系统高效受理、处置各类城市管理案件。相较于传统的线下办事模式,信息技术的赋能让城市治理的响应速度与处置效率实现了质的提升。

我市聚焦“智慧化”,将智慧化作为提升城市管理效能的关键驱动力,

大力推动新一代信息技术与城市管理深度融合,让城市更“聪明”、运行更高效。构建城市运行“一张网”平台,整合或打通各部门分散的信息系统与数据资源,建设集感知、分析、服务、指挥、监察于一体的城市运行管理服务。同时,创新“智慧化场景”服务,开发了“随手拍”小程序,鼓励市民上报城市管理问题。

“智慧城管”系统是山南首个利用物联网5G技术进行智慧场景应用的平台,涉及桥梁、路灯、井盖、公厕、车辆等20多种应用场景,并引入AI后台算法,对视频采集信息进行智能识别,为未来“随手拍”城市应用提供了基础性场景应用。我们建立“发现—派单—处置—反馈评价”全流程闭环管理机制,2025年1月1日至12月30日,平台结案率达99%。未来我们会持续优化场景应用,用数字化手段让城市“更聪明”、服务更有温度。”市城市管理局智慧城管中心工作人员嘎珠说。

当晨光漫过泽当城区,整洁的路面、澄澈的天际线,规整的垃圾分类点相映成趣,这幅舒心的城市景致,源于一场以“净化”为核心的精细治理行动。

我市以净化为城市管理基石,推动治理从目标向治本,从粗放到精细转变,依托全域网格化巡查机制,整合