

## 消费缘何“新新”向荣

尹双红

在变中求进、进中求新，推动供给及时响应、精准适配、持续升级，才能形成民生改善与经济发展互促共进的良性循环

小变化里往往藏着发展的大逻辑。

春节走亲访友，发现茶几上有了不一样的年货：除了常见的干果炒货，还摆上了进口水果、果汁、巧克力等。

不仅如此。宠物不方便跟着坐飞机，宠物生活馆提供寄养服务；即时配送平台不打烊，人们可以“随时买年货、品年味”。

有形的年货、无形的服务，消费花样出新里，浓缩着“小家”的热气腾腾，更折射“大家”的蒸蒸日上。

“新”源何处？源于持续增强的消费意愿。消费是收入的函数。“十四五”时期，我国居民人均可支配收入年均实际增

长5.4%，与经济增长基本同步。持续提高居民收入水平和消费能力，更多新需求将破土而出。

源于个性化的消费需求。老人盼健康，成人重实用，小孩爱新奇，一个个真切而具体的期盼，是获得感日益增强的注脚，也照见消费理念的升级。当前，品质化、个性化、体验感等成为更多消费者的追求。持续完善消费政策举措，人们对高品质生活的需求逐步释放，将为市场打开更广阔的增长空间。

“新”何以成？当新需求层出不穷，供给能否跟上，就成为消费能否“新新”向荣的关键因素。

浙江义乌，当地工厂生产的“哭哭马”，从瑕疵品成为畅销品，折射生产端对需求的敏锐捕捉与灵活调整。以数字技术赋能，线上平台的每一条评价、分享，都能成为调整生产计划的数据支撑。

深圳华强北，以完备的产业链、

供应链为支撑，产品得以实现“上午设计、下午打样、次日量产”。无人机、智能穿戴设备……正是在与市场的密切互动中，产品快速迭代，向着更高技术、更优性能攀登，也更好满足消费需求。

促进消费既是满足需求的过程，也是创造需求的过程。消费“新新”向荣启示我们，紧盯变化，在变中求进、进中求新，推动供给及时响应、精准适配、持续升级，才能形成民生改善与经济发展互促共进的良性循环。

“新”向何方？看国内。快递进村成日常，新潮衣物、特色文创、科技产品丰富乡村年货清单；依托直播，各地特色农产品行销全国……消费“新新”向荣，离不开全国统一大市场建设的纵深推进。持续破梗阻、畅流通、促公平，市场之“通”就能更好促进消费之“新”。

看国际。马年春节，不仅有进口年货“走进来”，国潮年货“走出去”亦是新亮点。江苏扬州的包子、山东曹

县的汉服……一批批承载着传统文化的国潮年货，不仅成为海外华人寄托乡愁的载体，更成为全球消费者了解中国的窗口。一进一出，释放的是消费潜力，增强的是消费新动能。“坚持在开放发展中分享机遇、实现共赢”，消费才能持续出新。

越开放，消费就越“新新”向荣，发展道路就越宽广。坚持做强国内大循环、畅通国内国际双循环，这是促进消费、扩大内需的未来所在、方向所在。

苟日新，日日新，又日新。岁序更替的仪式感，是对一年所获的总结，更是为新的出发蓄力。始终瞄准人民群众对高品质生活的向往，在高质量发展的道路上一步一个脚印、一年接着一年奋进，前行的力量就能永远蓬勃、生生不息。

### 评论员观察

另一个是缓解疲劳的“要冲”——风池穴。它在后颈发际线处，脖子两侧大筋的凹陷里。用拇指和食指捏住穴位，轻轻按揉2分钟，能缓解颈肩酸痛带来的脑供血不足，还能改善失眠多梦，睡前按一按，能让睡眠更香，脑子更清。

此外，还有一款安神代茶饮，常喝可以帮助喝出好脑力。材料只有三样：菊花、枸杞、去壳的桂圆，用沸水冲泡，焖5分钟就能喝。菊花清热平肝，枸杞滋补肝肾，桂圆养血安神，三者搭配，既能缓解用眼过度导致的眼晕，又能补充脑髓所需的气血，上班族和学生群体都适合，每天一杯十分有益。

中医常说“脑清神明则诸事顺遂”。提醒大家：护脑不是一朝一夕的事，节后作息慢慢调整，少熬夜，别过度思虑，配合这些不费钱、不费力的小方法，就能让“脑清神明”成为常态。（来源：光明日报）

## 山南市人大常委会任命名单

(2026年2月28日山南市第二届人民代表大会常务委员会第三十次会议通过)

任命：

加措为山南市人大常委会法制工作委员会委员副主任；  
贡布为山南市人大常委会预算工作委员会副主任；  
索朗多吉为山南市人大常委会代表工作委员会委员副主任；  
黄政海为山南市人大常委会代表工作委员会委员副主任。

## 山南市人大常委会任免名单

(2026年2月28日山南市第二届人民代表大会常务委员会第三十次会议通过)

决定免去：

赵敏的山南市政府秘书长职务；  
赵忠琼的山南市财政局局长职务；  
张超的山南市人力资源和社会保障局局长职务；  
索朗德吉的山南市自然资源局局长职务；  
沈新军的山南市交通运输局局长职务；  
其米拉珍的山南市卫生健康委员会主任职务；  
渠伟的山南市应急管理局局长职务；  
西洛的山南市外事办公室主任职务；  
桑旦罗布的山南市林业和草原局(自然保护区管理局)局长职务；

务；

巴桑次仁的山南市行政审批和便民服务中心局长职务；  
刘晓斌的山南市城市管理局局长职务。

决定任命：

郭建军为山南市政府秘书长；  
张春梅为山南市财政局局长；  
张国莉为山南市自然资源局局长；  
李欣为山南市卫生健康委员会主任；  
黄华为首任山南市应急管理局局长；  
次旺罗布为首任山南市外事办公室主任；  
刘晓斌为山南市行政审批和便民服务中心局长；  
宋超为首任山南市城市管理局局长。

## 山南市人大常委会任命名单

(2026年2月28日山南市第二届人民代表大会常务委员会第三十次会议通过)

任命：

包兴龙为山南市监察委员会副主任；  
高良平为山南市监察委员会委员；  
罗廷坤为山南市监察委员会委员。

## 山南市人大常委会任免名单

(2026年2月28日山南市第二届人民代表大会常务委员会第三十次会议通过)

免去：

松尖兵的山南市中级人民法院审判员职务；  
索朗边久的山南市中级人民法院审判委员会委员、审判员职务。

任命：

蒋光全为山南市中级人民法院副院长、审判委员会委员、审判员。

## 山南市人大常委会任命名单

(2026年2月28日山南市第二届人民代表大会常务委员会第三十次会议通过)

免去：

蒋光全的山南市人民检察院副检察长、检察委员会委员职务。

批准免去：

洛桑卓玛的曲松县人民检察院检察长职务。

任命：

洛桑卓玛为山南市人民检察院副检察长、检察员。

## 节后有“脑雾”？这里有几招

王丽晖

一年呢？

首先，可以尝试3个护眼小技巧：一是进行5分钟的冥想，帮助自己清空大脑垃圾。在工作前，可以找个安静的角落坐好，闭目深呼吸，调整吸气与呼气，把熬夜、焦虑、思虑过多这些“大脑垃圾”全排出去。坚持5分钟，来疏解心神，比通过刷短视频放松管用多了。

二是通过食补，“嚼”出好记忆。老祖宗传下的传统食补知识有其道理，每天可多吃核桃和黑芝麻，核桃可促进大脑健康、黑芝麻补精血，二者搭配能滋养脑髓。追剧、聊天、工作时随手嚼一嚼，边吃边护脑，对提高记忆力很有好处。但也需注意，

食物不能代替药物治疗，记忆力若严重减退，还需线下就医。

三是上班多做“醒脑操”。返工后，若出现“脑雾”现象不要硬扛。每工作40分钟，请起身伸懒腰+远眺窗外30秒，顺便做个“搓脸醒脑操”：双手搓热，从额头向下轻搓至下巴，重复10次，以促进头部血液循环。

其次，人体上有两个醒神的小穴位，脑累了就可以按一按：

一个是头顶的“清醒开关”——百会穴。它的位置非常好找，就在头顶正中央，两耳尖连线的中点。感觉头晕脑涨时，用食指指腹按揉3分钟，力度以微微酸胀为宜，能快速提神醒脑，开会犯困时偷偷按，瞬间找回状态。

久的力量源泉。要深刻认识到实事求是党的“生命线”，坚持从实际出发、按规律办事，通过科学决策和实干苦干，才能创造经得起实践和历史检验、真正造福人民、得到群众公认的业绩。

开展好学习教育，要坚持聚焦主题、简约务实，不分批次、不划阶段，认真落实学习研讨、查摆问题、整改落实、建章立制、开门教育等工作安排。要以一体推进学习教育为抓手，学深悟透习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述，深入查找政绩观方面存在的问题，从党性上找差距、查根源、强修养。要坚持问题导向，边查边改、立行立改，对突出问题开展集中整治，持续推动整改落实。要坚持“当下改”与“长久立”相

结合，深入查找现行制度机制中不符合正确政绩观要求的规定，该废止的废止，该修订的修订。要坚持开门教育，查摆问题经得起实践和群众检验，整改接受群众监督，检验成效接受群众评判，为群众多办实事，让群众可感可及。

今年是中国共产党成立105周年，是红军长征胜利90周年。以开展学习教育为契机，树立和践行正确政绩观，教育引导各级党组织和党员、干部坚持实事求是、求真务实，为人民出政绩、以实干出政绩，更加坚决有力地贯彻落实党中央决策部署，就一定能战胜前进道路上的“娄山关”“腊子口”，确保“十五五”开好局、起好步，把中国式现代化宏伟蓝图一步步变为现实。

棋”思想，满怀热情支持国防和军队建设，及时研究解决部队工作中遇到的问题，用心用情落实拥军优属各项政策措施，把退役军人安置、随军家属就业、子女入学等实事好事办得更加可感可及。驻藏部队要传承和发扬老西藏精神，深入推进新时代军民共建，坚持帮带地方所需、群众所盼、部队所能有机结合，动员带领广大官兵积极助力地方经济社会发展，深化“五共五固”结对共建，筑牢边防国防铜墙铁壁。

会议以视频会议形式召开。自治区有关省军级领导同志，自治区党委军民融合发展委员会、自治区国防动员委员会成员单位负责同志，西藏军区、武警西藏总队、拉萨空军基地有关负责同志参加。

确保一季度强势开局、高点起步，以开门红引领全年胜。要改进作风、严守底线，主动靠前谋划，强化担当作为，把握工作规律、善于分析研判，有想法、有方法、有办法、有章法推动各项工作，千方百计破难题、全力以赴开新局。牢固树立为人民出政绩、以实干出政绩，树立和践行正确政绩观，以扎实抓好学习教育改进工作、推动落实，知敬畏、存戒惧、守底线，以铁的纪律、实的作风、硬的举措，为长治久安和高质量发展保驾护航，让干事创业蔚然成风，引领广大党员干部用实干实绩交出优异答卷。

务人民的过程中与西藏各族人民结下了深厚情谊。各级党委要认真履行人民武装工作主体责任，真正把管武装责任扛在肩上、抓在手上；各军分区(警备区)要发挥桥梁纽带作用，增强全局观念，加强统筹协调，努力推动各项工作落实落地。各级党委机关要继续发扬双拥工作优良传统，树立“一盘

棋”思想，满怀热情支持国防和军队建设，及时研究解决部队工作中遇到的问题，用心用情落实拥军优属各项政策措施，把退役军人安置、随军家属就业、子女入学等实事好事办得更加可感可及。驻藏部队要传承和发扬老西藏精神，深入推进新时代军民共建，坚持帮带地方所需、群众所盼、部队所能有机结合，动员带领广大官兵积极助力地方经济社会发展，深化“五共五固”结对共建，筑牢边防国防铜墙铁壁。

会议以视频会议形式召开。自治区有关省军级领导同志，自治区党委军民融合发展委员会、自治区国防动员委员会成员单位负责同志，西藏军区、武警西藏总队、拉萨空军基地有关负责同志参加。

确保一季度强势开局、高点起步，以开门红引领全年胜。要改进作风、严守底线，主动靠前谋划，强化担当作为，把握工作规律、善于分析研判，有想法、有方法、有办法、有章法推动各项工作，千方百计破难题、全力以赴开新局。牢固树立为人民出政绩、以实干出政绩，树立和践行正确政绩观，以扎实抓好学习教育改进工作、推动落实，知敬畏、存戒惧、守底线，以铁的纪律、实的作风、硬的举措，为长治久安和高质量发展保驾护航，让干事创业蔚然成风，引领广大党员干部用实干实绩交出优异答卷。

收拢心思、扛起重任，策马扬鞭、创先争优，奋力夺取全年工作首战必胜、全胜全胜。要收心归位、提神振气，立即从“节日模式”切换到“战斗状态”，把心思集中到谋发展上，把精力投入到抓落实中，以归零心态回顾过去，以奋进姿态面向未来，以满格状态、顶格标准，开启新一年的拼搏征程。要锚定目标、加压奋进，紧扣市委中心工作，对标各行业发展年初目标任务，紧盯重要工作、重大项目、关键指标、民生实事，定期分析、定期调度，拿出争气的劲头、抢的意识、拼的勇气，挂图作战、清单推进、闭环落实，

事需求，我们提前筹划，细化措施，从人员、设备、服务、流程四个方面全力做好服务保障。”市政服务中心主任洛桑拉珠表示，节后上班第一天，中心所有工作人员准时到岗、全心投入，所有窗口全部开放，各项业务正常办理。下一步，市政服务中心将聚焦“高效办成一件事”改革，加快推进政务服务标准化、规范化、便利化建设，进一步优化政务服务、提升行政效能，努力成为全市经济社会发展提供更有力的政务服务支撑。

## 卫生与健康

春节假期刚过，大家开足马力，正式返工，但也有不少人还不时感觉有点“节后脑雾”——反应变慢、注意力不够集中。

为啥会这样？从中医角度看，脑为元神之府。春节期间熬夜守岁，作息饮食都很不规律，再加上应酬不断，很容易导致气血不畅、脑髓失养，可不就有点“脑雾”了。那么，怎样才能加速“唤醒”大脑，让其“重启”成功，清清爽爽开启新的一年呢？

(上接第一版A)

中国共产党为人民而生、因人民而兴，始终把为民办事、为民造福作为最重要的政绩，团结带领人民不畏艰难接续奋斗，成功推动积贫积弱的国家一步步站起来、富起来、强起来。现在，进入到基本实现社会主义现代化夯坚实基础、全面发力的关键时期，我们面临的发展环境更加错综复杂。越是任务艰巨、挑战重重，越要以党的初心为本心、以党的使命为生命，树立和践行正确政绩观，扎扎实实、踏踏实实搞现代化建设，以实干实绩书写中国式现代化新篇章，向历史和人民交出新的优异答卷。

开展好学习教育，首要的就是坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想

(上接第一版B)

王君正强调，要压实党管武装责任，巩固发展坚如磐石的军政军民团结，凝聚治边稳藏合力。军爱民、民拥军，军民团结一家亲。驻藏部队是具有光荣传统和革命历史的部队，在不同历史时期为西藏改革发展稳定各项事业作出了积极贡献，在卫国戍边、服

(上接第一版C)确保改革工作稳步推进。

会议传达学习了王君正书记对全区工会工作作出的批示和全区社会工作部部长会议精神。李富忠强调，要坚持问题导向，持续强化党建引领基层治理，建强社会工作专业队伍、打造志愿服务品牌、引导社会组织健康有序发展、强化新就业群体服务保障，有效防范社会领域风险隐患，不断夯实基层治理根基。要牢牢把握工会工作正确方向，做实维权服务、困难群众帮扶、就业服务、法律援助等工作，持续扩

(上接第一版D)扎实做好新一年的各项工作，奋力推动共青团事业再上新台阶，团结带领广大团员青年以青春担当开启新一年的征程。”

新年假期后返岗第一天，市政服务中心迎来节后首个办事高峰。大厅内人来人往、络绎不绝，各窗口全员到岗、准时开放，工作人员以饱满状态、贴心服务、高效流程，确保群众办事顺畅，用实干与温情开启新春工作新篇章。

9时30分，市政服务中心大厅内，社保医保、不动产登记、公安户籍、

税务等高频事项窗口前，市民有序排队、取号、等候、办理、领证各环节井然有序。针对节后集中办理需求，市政服务中心提前谋划，引导市民分流办理，有效缩短排队时间，实现人多不乱、忙而有序。

“请问办理什么业务？”工作人员面带微笑，主动引导，从材料预审、政策解答到业务办理，全程耐心细致、规范高效。

“春节、藏历新年期间，我们每日安排值班人员，主动公开联系方式，提供预约办事服务。为保障市民节后办

## 水质检测公告

为保障城市公共供水安全，山南市自来水总公司按照《城市供水水质管理规定》、《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2022)和《地下水质量标准》(GB/T14848-2017)要求，2026年2月4日委托第三方(西藏水蓝环保科技有限公司)对总公司各水厂水源水、出厂水和管网末梢水水质进行采样检测，检测结果公示如下：南、北

郊水厂的各水源水和吉布林卡大口井水源水常规检测指标均符合《地下水质量标准》(GB/T14848-2017)的要求；南、北郊水厂出厂水及管网末梢水常规检测指标均符合《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2022)的要求。

山南市自来水总公司  
2026年3月1日