

# 向新而行,以远见超越未见

彭飞

能把握多么厚重的历史,就能看到多么久远的未来;有丰富与曲折的经历,便更知向新、革新、创新的意义

不久前,比亚迪发布第二代刀片电池和兆瓦快充技术,以“常温充电:5分钟充好,9分钟充饱”的充电效率震撼业界。中国电池技术的快速迭代与跃升令人鼓舞,也引人深思。

由此联想到此前德国总理默茨率团访华,中国机器人企业是参观的重要一站。人形机器人,如今已成为科技创新和国际合作的前沿领域。

两个现象指向同一个值得思考的问题:如何超越视野的局限性,布局未来产业,把握发展主动权?

大党、大国,要善于运用战略思维。“要胸怀全国,登高望远,在战略上保持定力,在战术上精心运筹,不断增强我国发展的确定性和可持续性。”习近平总书记“开年第一课”上的重要讲话,为我们提供了重要启示。

从三对关系里,能更好领会如何

增强战略思维,下好“先手棋”。

把握好虚与实,才能锁定“潜力股”。回想中国高铁建设高峰期,也有声质疑“高铁泡沫”“债务危机”。然而,“十四五”时期,国铁集团资产总额由8.7万亿元增加到10.2万亿元,运输收入增长56.8%,资产负债率降低3.1个百分点。高铁网带来的便利性,中外旅客有口皆碑。实打实的技术创新、物质积累、人才沉淀,终会“百炼成钢”。

从强调“实体经济是国民经济的根基所在”,到要求金融“必须守好服务实体经济本分”,一个“实”字,道出高质量发展的内核。中国式现代化,民生为大。所有规划都以“实”为基础,以人民为中心,“追求实实在在、没有水分的增长”。坚持投资于物与投资于人紧密结合,中国创新就掺不进水分、烧不起虚火,定能一步一个脚印扎实往前走。

统筹好流量与质量,才能提升竞争力。如今舆论场也有一种倾向,容易把网络流量和创新质量对立起来,仿佛曝光度高的创新就一定是搞噱头。实际上,与市场紧密联系的科技创新,初期往往需要通过提升关注度

来获取资源。国产新能源汽车发展之初,也曾被嘲讽为“PPT造车”“只会讲故事”。如今看,恰是“好故事”带来的大流量,引来资金、人才等重要资源。可见,不能把获取流量与过度营销、炒作圈钱简单画等号。只要踏踏实实做事,流量也能转化为增量。

市场经济是信心经济。新兴产业、未来产业,某种程度上也是信心产业。大家理性讨论、共同支持,“一步一步坚定走,一个阶段一个阶段向前推进”,再困难的事情也能做成。以流量聚能量,以质量促质量,以质量引流量,这样的闭环实现的又怎么不是供需互促的高水平动态平衡?始终葆有信心、保持乐观,务实解决问题,发展的空间不可限量。

平衡好稀缺与冗余,才能打开想象力。普通创新是为了缓解当下供给短缺,而勇闯“无人区”,往往看不到需求,是要通过新供给刺激新需求,因此有赖于今天的适度超前,为明天留出冗余。2025年,我国全社会用电量突破10万亿千瓦时,在全球单一国家中尚属首次。当人工智能时代来临,算力成为新底座,决定算力

的电力成为“硬通货”。谁能想到,中国一直以来适度超前建设的强大电力供应体系,竟成为发展人工智能、数字经济的巨大优势和坚实依托。

从开局之年中央政治局首次集体学习聚焦未来产业发展,到“十五五”规划纲要加大对高水平科技自立自强作出系统布局,很少有哪个国家像中国这样,始终以眺望的姿态面向未来,为创新发展留出如此广阔的空间、如此充分的冗余。

有海外网友发问,中国何以散发出厂老幼年轻的气质与魅力?原因无他,能把握多么厚重的历史,就能看到多么久远的未来;有丰富与曲折的经历,便更知向新、革新、创新的意义。中国共产党团结带领亿万人民,善于把时间作为发展的空间,以远见超越未见,在浩瀚的“时间历史”中创造壮丽的“历史时间”。

向新而行,一往无前,新时代中国还将涌现更多创新成果。这不是偶然,而是必然。

## 评论员观察

各方优势,加强改革探索,发挥区域引领作用。

丁薛祥在讲话中表示,要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,抓住机遇、乘势而上,推动雄安新区全面落实创新驱动发展战略,深度融入区域协同创新网络,积极打造北京(京津冀)国际科技创新中心的重要支点;发挥高等院校、科研院所汇集优势,促进产学研融通创新,高水平推进教育科技人才一体发展;精心培育一流创新生态,加快发展新兴产业和未来产业,推进雄安新区高质量发展,推动雄安新区高质量发展迈上新台阶。

何立峰等陪同考察并参加座谈会,尹力、陈敏尔、吴政隆及中央和国家机关有关部门、军队有关单位、北京市、天津市、河北省、雄安新区、有关企业负责同志等参加座谈会。

## 评论员观察

藏方与树立和践行正确政绩观学习教育相互融入、有机结合,进一步压实工作责任,提升干事本领,锤炼过硬作风,切实把学习成果转化为履职尽责、推动发展的实际行动,以严实作风创造经得起实践、人民、历史检验的实绩,全力保障“十五五”开好局、起好步。

市委理论学习中心组作交流发言。

人民、实践检验的业绩。

李富强强调,要坚持党对经济工作的全面领导,压实各方责任,完善工作机制,凝聚工作合力,做到高效率、快节奏、扎实干、有作为,确保党中央决策部署和区委工作安排在南山落地见效。

培训她现在也是一名讲解员,在原有工资的基础上,通过讲解还能多一些收入。

基地的留言簿上,写满参观者的感言。一位游客写道:“在云端之上,我看到了坚守的力量,也看到了国家的蓬勃力量。”

采访中,杨刚还聊起普玛江塘乡的未来。

“全乡有6个村,其中5个已确认为边境村,这意味着乡里将获得更多政策支持。”他说,“我们也在思考,除了政策性收入,还能为群众的持续增收做些什么?”

如今,普玛江塘乡正在探索发展畜牧业经济,让牦牛、酥油、奶渣等特色产品更好地走向市场。虽然还在起步阶段,但杨刚很有信心。

“从0到1,永远比从1到100重要。”杨刚说,“只要迈出了第一步,后面就好办了。”

离开普玛江塘时,夕阳给雪山镀上金色。路上遇到几个嬉笑打闹的孩子,红扑扑的脸上笑容灿烂,他们在云端、长在云端,也许对缺氧的环境早已习惯,但也会对外面的世界充满好奇。而在他们身后,一代又一代的守护者,正在让这片世界海拔最高的行政区,变成越来越温暖的家。

(来源:西藏日报)

(上接第一版B)雄安新区建设和发展取得重大阶段性成果。实践充分证明,党中央关于建设雄安新区的决策是完全正确的,各方面工作是行之有效的。

习近平指出,深入推进雄安新区高质量建设和发展,必须坚持新区功能定位,更加有力有序推进北京非首都功能疏解和承接。要积极推进中央企业、高校、医院疏解项目建设,有序推进金融机构、科研院所、事业单位疏解,支持疏解单位更好发展。要强化对疏解项目、人员的政策保障和服务,引导支持疏解项目辐射带动新区及周边区域发展。

习近平强调,持续提升雄安新区综合承载能力,必须系统谋划,一体抓好高质量建设和高效能治理。要科学把握节奏和时序,集中力量推进

启动区、起步区等建设,努力创造“雄安质量”。要坚持党建引领新区治理,完善公共服务体系,着力保障和改善民生,积极探索面向未来的智慧城市管理模式,建设天蓝、地绿、水清的美丽雄安。

习近平指出,雄安新区要以改革创新为动力,推动科技创新与产业创新深度融合,因地制宜发展新质生产力,培育符合新区实际的现代化产业体系。要高水平建设雄安中关村科技园,推动更多科创成果转化落地。推动新兴产业和未来产业集群发展,积极发展生产性服务业,支持传统产业改造升级。要大胆探索、先行先试,推动科技、金融等领域创新政策率先落地,着力打造市场化法治化国际化营商环境。

习近平强调,要加强党的领导和

党的建设,牢固树立、深入践行正确政绩观,营造风清气正的政治生态。各有关方面要增强大局意识、责任意识,以实际行动落实好党中央决策部署,支持雄安新区高质量建设和发展。雄安新区广大干部要勇于担当,扑下身子抓落实,努力向党和人民交出合格答卷。

李强在讲话中表示,要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,既保持“千年大计”的战略定力,又以只争朝夕的干劲,深入推进雄安新区高质量建设和发展。要在承接北京非首都功能疏解上力求新进展,增强疏解动力和承接引力。要在丰富城市内涵、提升城市功能上力求新突破,加快完善公共服务,营造一流产业生态,打造新时代创新高地。要在促进京津冀协同发展上力求新作为,集成

# 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 奋力谱写中国式现代化山南新篇章

(上接第一版C)始终把高质量发展作为首要任务,精准谋划和推动一批重大战略、重大产业、重大项目落地,因地制宜发展特色优势产业和新质生产力,积极发展现代服务业,加快文旅产业融合发展,进一步优化营商环境,加大招商引资力度,积极服务和融入国家重大项目建设,不断提升发展质量效益。坚持“三个赋予”一个“有利于”,把增加群众收入作为重中之重,统筹推进新型城镇化

和乡村全面振兴,巩固拓展脱贫攻坚成果,扎实做好各类民生服务保障工作,切实增强各族群众的获得感、幸福感、安全感。要坚决筑牢生态安全屏障,深入贯彻习近平生态文明思想,坚持生态保护第一,严守生态保护红线、环境质量底线、资源利用上线,做好中央生态环境保护督察各项工作,强化问题整改见效,扎实做好南北山、雅江两岸等国土绿化工程,

大力推动绿色发展、低碳发展,守护好山南的生灵草木、万水千山。要加快推进边境地区现代化建设,深入推进新时代兴边富民行动,强化党政军警民合力强边固防,完善基础设施和公共服务,持续深化“五共五固”结对共建成果,确保边防巩固和边境安全。

李富强强调,要坚持学用结合、知行合一,把学习贯彻新时代党的治

(上接第一版D)把任务细化到项目、分解到节点、落实到岗位,做到方向清、任务明、举措实,一步一个脚印推动各项决策部署落实落地。要坚持问题导向,聚焦经济运行中的难点问题堵点,把握工作规律,善于分析研

判,切实把每一个阶段的形势研判准,把每一项工作的问题分析透,提前预判、精准施策,心中有数、手中有招,脚踏实地、精准破题,以解决实际问题打开工作局面,始终做到咬定青山不放松,乱云飞渡仍从容。要坚持

结果导向,经济工作最终要靠数据说话,各级各部门要知责明责、守责尽责,以实绩论英雄,以成效定优劣,强化闭环落实、跟踪问效、考核评估,把工作成效体现在经济增长、产业提升、民生改善上,确保取得经得起历

(上接第一版E)2025年7月,他来到普玛江塘担任乡长。“从部队转业后留在西藏,没想到还能来到海拔这么高的地方工作。”他说,“来了之后发现,这里比我想象中要好很多。”

杨刚介绍,最不敢想象的是,在海拔5000米以上,他可能种出蔬菜。普玛江塘年平均气温零下7℃,冻土层厚达1.5米。“风吹石头跑,四季不长草”是当时这里最真实的写照。后来,普玛江塘乡边境派出所请来农业专家,研究低温冻土条件下的种植技术。他们改良土壤,引进耐寒品种作物,摸索建设蔬菜温室的方法。经过反复试验,终于在这片土地上种活了蔬菜。“种活的不光是蔬菜,还给当地干部群众带来了新的希望。”杨刚感慨道。

年轻干部的坚守与群众的守边生活

在普玛江塘乡政府办公区,记者见到了几位年轻干部。

乡统战委员、副乡长张拯球,1996年出生,来自湖南益阳。2019年8月,他通过招考来到西藏。2023年2月,又来到了普玛江塘。

“刚到乡里高反挺严重,头疼、失眠、食欲不振。”他说,“但适应了也就好了。这里条件虽然艰苦,但工作总要有有人做。”

乡里最年轻的干部是郝煜,2002年出生,来自内蒙古乌兰察布。2024年7月,他跨越3000多公里来到西藏,又一路向上来到普玛江塘。

“内蒙古也有草原,但和西藏的高原牧场不一样。这个20岁出头的小伙脸上还带着些许青涩,“既然选择了西藏,就要到最需要的地方去,实实在在干一番事业。”

普玛江塘乡现有干部中,汉族和藏族比例各占一半,平均年龄30岁出头。按照政策,他们在这里工作三年半就可以轮换,以确保身体健康。

乡里的专干平措曲珍打趣说,在高海拔待久了,记忆力会下降。“刚才还记着的事,一打岔就忘了。”不过她马上又补充道:“但群众的事,我们都记得清清楚楚。”

普玛江塘是边境乡,管辖面积1511平方公里,常住人口1091人。这里大多数群众还有一个身份——护边员。

“以前守边是苦守苦熬,现在不一样了。”杨刚说。他给记者算了一笔账:现在全乡人均年收入3.1万元,在西藏属于较高水平。收入来源主要是政策性收入,包括边境一线居民补贴,还有担任护边员参与守边巡边的工资。

“除了60岁以上的群众能领养老

金以外,我们乡50到59岁的群众,每人每月也能领265元的补贴。”杨刚说,“收入有保障,生活有改善,群众守边的积极性自然就高了。”

为了保障群众健康,乡里在海拔较高的小伙脸上还带着些许青涩,“既然选择了西藏,就要到最需要的地方去,实实在在干一番事业。”

“水电路网都通了,教育医疗也跟上了,群众看病难、上学难的问题都解决了。”杨刚说,“现在越来越多的干部群众愿意留在边境一线,守护国土。”

“从0到1,比从1到100更重要”

在普玛江塘乡政府旁边,有一栋特殊的建筑——普玛江塘红色教育基地。基地里陈列着大量照片和实物,展示着这片土地的变化。

“这是‘地窝子’的复原场景。”民事调解员德庆央宗指着一个个低矮的地洞说,“西藏民主改革前,当地群众就住在这里,人进去腰都直不起来。”

“这个基地现在也是我区多家单位的爱国主义教育基地,经常有人来参观学习。”德庆央宗告诉记者,经过

# 春天动起来“暴汗式减重”不可取

周维朴

## 卫生与健康

都说“三月不减肥,四月徒劳悲”,于是不少人开春后开始大量运动,在健身房里挥汗如雨。春季的确适合动起来,不过专家提醒暴汗式减肥并不可取。开春运动的正确打开方式,请收好!

**运动不要用力过猛**

春季气温回升,人体阳气“生发、舒展”,这时候是运动减肥的好时机。在春天人体应该“动起来、暖起来”,但是运动要循序渐进,不应该做大运动量的锻炼以及暴汗式的减重。

因为出很多汗,会使人体的体液以及能量代谢受到影响,而且有些人越练越觉得累,越累就越饿越想吃。此外,过度锻炼还可能影响基础代谢,造成人体的疲乏、睡眠障碍以及饮食紊乱。还有些人会因基础代谢受影响而出现减重效果不明显的情况,因此,不建议大家采用这种暴汗式的锻炼方式。

**春季锻炼养足阳气**

春季科学的锻炼方式核心是要养成健康合理的生活方式,养足阳气,使我们人体的代谢回归到正常轨道。

运动以微汗为宜春季运动不要大量出汗。大家早晨可以练一练八段锦,或者快步行走15分钟来达到激发阳气,舒畅气血的目的。午后可以通过摩腹功达到健脾祛湿目的。具体方法是,双手交叉可以顺时针揉腹100圈,再配合

深蹲20次。傍晚可以做侧身位的拉伸,拉伸身体的胆经、肝经,还可以配合五禽戏的“虎式”,达到柔肝舒筋的作用。

饮食“少酸多甘”春季可以适当吃一些甘性的食物,比如小米、山药,还有韭菜,有健脾和助阳的作用,要注意忌食寒凉、油腻的食物,同时要避免过度节食。

不过度熬夜熬夜会伤肝耗阳,使人体免疫力受到影响,同时会诱发基础代谢紊乱造成肥胖。特别是有些人会觉得越熬夜越饿,在夜晚进食。同时,熬夜还会影响长期锻炼的效果,增加腹部脂肪堆积。

**青少年控体重勿用成人减肥药**

青少年处于生长发育期,只要符合青少年健康生长曲线就可以。家长可以参照国家卫健委颁布的《7岁以下儿童生长标准》以及《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》,按里面标定的年龄性别BMI对照表,来初步判断孩子是否超重。

青少年科学体重管理的核心其实就是养成健康的生活方式,培养正确的锻炼习惯。同时要注意,一定不要盲目地服用成人的减肥药,还有套用别人的减肥方案。

中医强调个体的治疗以及辨证论治,孩子可以根据自身体质特点采用加强运动、中医内服药的调理,以及针灸推拿、耳穴贴压这些适宜技术,从根本上调理脏腑功能,恢复脏腑功能,进行科学减重。

(来源:北京青年报)

(上接第一版A)

居民收入稳步增长。全国居民人均可支配收入从2020年的32189元稳步提高到2025年的43377元,扣除价格因素影响,2021年至2024年年均实际增长5.5%,与同期国内生产总值增速保持同步。

更令人欣慰的是,城乡收入差距这个“老大难”问题有所改善:2025年,农村居民人均可支配收入实际增速快于城镇居民1.8个百分点。2024年,城乡居民人均可支配收入之比为2.34,比2020年下降0.22。

这些跃动的数字背后是千家万户生活变迁可触摸的温度,是居民增收、城乡协调发展的生动注脚。

看成绩,更要看成色、找差距、补短板。正如习近平总书记参加江苏代表团审议时所说的,“要准确把握新形势下人民群众对美好生活新期待和民生工作新特点”。

强调居民增收,算的不仅是当前的“民生账”,更是长远的“发展账”。

从发展规律看,提升居民收入是跨越“中等收入陷阱”、迈向高收入国家的必经之路。国际经验证明,能否形成合理的中等收入群体规模,实现居民收入水平与经济发展水平同步提升,关系到社会结构的稳定性与长远发展的后劲。

从发展需要看,在加快构建新发展格局的背景下,消费对经济增长的拉动作用日益凸显。只有让百姓的“钱袋子”鼓起来,才有助于国内大循环真正“活”起来,形成需求牵引供给、供给创造需求的良性循环,从而确保我国经济在复杂国际环境中能更好抵御风险、行稳致远。

“十五五”时期是夯实基础、全面发展的关键时期,也是全体人民共同富裕迈出坚实步伐的重要时期。面对新形势、新任务,更需精准发力、持之以恒。

着眼未来,要牢牢把握高质量发展这个首要任务,在做大做好“蛋糕”上实现新突破。

“十五五”规划纲要中,“居民收入增长和经济增长同步、劳动报酬提高和劳动生产率提高同步”的表述,是国家对亿万人民的庄重承诺,也是检验发展成效的关键标尺。

同时,“制定实施城乡居民增收计划”首次写入政府工作报告,也意味着促进居民增收将有更长期的、系统的制度性安排。

从政府工作报告的“实施稳岗扩容提质行动”“围绕发展新兴产业、未来产业培育新职业新岗位”,到“十五五”规划纲要的“聚焦重点群体精准实施增收政策”“推动技术工人薪酬和技能‘双提升’”……一系列有力措施将进一步拓宽百姓增收路。

着眼未来,要持续深化收入分配制度改革,在切好分好“蛋糕”上取得新成效。

浙江正在推动高质量发展建设共同富裕示范区。浙江省嘉兴市2025年城乡居民收入比约为1.48,远低于全国水平。今年元旦,嘉兴嘉善县仇家村村民股东排队领“开年红包”的场景令人印象深刻。这些年,村里不仅通过引进品牌商铺,开发商业用地产生收益分红,还把一半收入用于建公园、养老服务中心等民生项目,成为优化收入分配的生动实践。

“十五五”规划纲要提出一系列针对性举措:聚焦初次分配,健全各类要素由市场评价贡献、按贡献决定报酬的初次分配机制,促进多劳者多得、技高者多得、创新者多得;聚焦再分配,加强税收、社会保障、转移支付等再分配调节,优化收入分配格局,更好发挥第三次分配作用,促进和规范公益慈善事业发展,探索慈善有效实现形式……

着眼未来,要在“扩中提低”的同时织牢民生保障网,让更多居民敢消费、愿消费。

稳步扩大中等收入群体规模,推动形成中间大、两头小的橄榄型分配格局,是实现共同富裕的有效路径。当前,我国中等收入群体规模已超过4亿人,未来10多年有望超过8亿人。

翻开今年的“国家账本”,一系列安排释放出鲜明信号:中央财政安排基本养老金转移支付1.25万亿元;居民医保人均财政补助标准提高24元;继续实施学前一年免费教育政策;教育、社会保障和就业、卫生健康、住房保障4项支出合计超过12.4万亿元……财政支出的重心正持续向“投资于民”、保障民生倾斜,迈向共同富裕的步伐更加坚实。

实现共同富裕,是一个长远目标,不会一蹴而就,要脚踏实地、久久为功。当每一个劳动者的“钱袋子”鼓起来,当每一个家庭的“小日子”红火起来,中国式现代化的根基会更加坚实,全体人民共同富裕的梦想更加可期。

(新华社北京3月21日电)

## 遗失声明

洛扎县边巴乡雪玛村股份经济合作社(统一社会信用代码:N2540527MF8417403N),不慎遗失公章(编号:54052710000656)一枚,特此声明作废。

水发检测科技有限公司山南分公司(统一社会信用代码:91542200MA6TE8ML4J)不慎,将公章(编号:54050210004937)一枚,财务专用章(编号:54050210004938)一枚,法人章(编号:54050210001236)丢失,特此声明作废。

悦丹加措保管不善,不慎将坐落在乃东区生活一区电梯公寓14栋7层1号的藏(2019)乃东区不动产权证第0001323号,不动单元号:540502100102GB00418F00030017遗失,根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定申请补办,现声明该不动产权证作废。

湖北路源水利水电建筑工程有限公司琼结县分公司(统一社会信用代码:91542225MADCCA4DA2N),不慎遗失公章(编号:54052410001353)一枚,特此声明作废。

隆子县颇章雅措施工队(统一社会信用代码:91542231585784591K),不慎遗失公章(编号:5422010105713)一枚,特此声明作废。