

用有效投资打开发展新维度

李拯

我国投资的新增长点正从传统领域向新赛道拓展,新型基础设施、人力资源、科技创新等成为重要增长极

我们需要的不是低水平重复的无效投资,而是有价值、高效率的有效投资

投资是当期的需求,也是未来的供给。今年一季度,全国固定资产投资(不含农户)102708亿元,同比增长1.7%,上年全年为下降3.8%。固定资产投资增速由负转正,激发人们对稳增长的信心。如何看待中国投资潜力和优势?近期,沿江高铁引发热议,提供了观察视角。

从上海经江苏南京、安徽合肥、湖北武汉,一路直通重庆、四川成都,沿江高铁串联起长三角、长江中游、成渝三大城市群,被誉为最强“东西大动脉”。到2030年贯通后,上海到重庆只需5个多小时,以时空压缩畅通要素流动,将更好推动长江经济带协同发展。作为“八纵八横”高铁网的重要一环,沿江高铁既拉动基建建

设,又撬动综合经济社会效益,助力推动“十五五”良好开局,展现中国投资的巨大潜力。

传统基建投资还有空间吗?透过沿江高铁等重大工程,可以回答这个社会普遍关注的问题:传统基建投资仍有较大增量空间。

客观而言,有的地方铁路、公路等传统基础设施已接近饱和,投资回报率出现下降,导致基建投资动能有所减弱。但我国人均资本存量水平还比较低,水利、能源、市政等领域还存在不少短板,投资增长的潜力依然巨大。

薄弱地区填补空白是增量空间。“西部留白太大了,将来也要补几笔”。3万多座桥梁将贵州变成“高速平原”,全长2712公里的沙漠铁路环线结束了塔克拉玛干沙漠周边多个县镇不通火车的历史……给“留白”织上经纬,承载众多百姓期盼。

基础设施更新也是增量空间。今年全国两会上热议的“六张网”建设,其中水网、电网、城市地下管网等都涉及更新完善,既能拉动“看得见”的实物投资,又与百姓生活息息相关。

更要看到,我国投资的新增长点正从传统领域向新赛道拓展,新型基础设施、人力资源、科技创新等成为重要增长极,打开增长空间的新维度。人工智能的广泛应用,需要巨大的算力网与之匹配;低空经济要真正“起飞”,离不开低空基础设施的支持……新兴产业发展空间有多大,对新型基础设施的投资需求就有多大。

“投资于人”也带来新的投资增长点。银发经济规模到2035年有望突破30万亿元,3岁以下婴幼儿人数接近3000万,教育、医疗、住房、基本公共服务等事关美好生活方面的投资空间巨大……对人力资源的投资,将带来长期收益。

今天推动高质量发展,我们需要什么样的投资?设备更新、绿色低碳转型、科创发展,形成新质生产力离不开投资。只不过,我们需要的不是低水平重复的无效投资,而是有价值、高效率的有效投资。这是因为,有效投资的价值涉及经济、创新、生态、社会、安全等多重效益。特别是当前新一轮科技革命和产业变革深入演进,必须保持必要的投资强度,以扩大有效投资支撑高质量发展。

扩大有效投资,就要优化投资结构、提升投资效率,这可以从把握三对关系入手。把握“新”与“旧”的关系,在传统领域挖掘增量的同时,在科技创新、制造业升级、未来产业等新领域开辟新蓝海,以今天的投资点燃明天的创新引擎;把握“人”与“物”的关系,提高民生类投资比重,促进人的全面发展,既在供给侧优化人力资源,又在需求侧培养消费潜力;把握政府投资与民间投资的关系,发挥政府投资引导带动作用,激发民间投资活力、提高民间投资比重,以市场活力形成投资合力。

习近平总书记强调,“增强消费对经济发展的基础性作用和投资对优化供给结构的关键作用”。扩大有效投资,必须既立足当下扩内需,更着眼长远蓄后劲,促进供给侧结构性改革和扩大有效需求有机结合。从这个春天出发,让我们一起为未来投资,与中国发展一起成长,共同赢得未来、赢得长远。



不痛≠没事! 这个“沉默杀手”正在伤害肾和血管



人民网北京4月20日电(记者乔业球)据中疾控微信公众号消息,每年的4月20日是“世界痛风日”,也是“全民关注痛风日”。之所以定在这一天,就是因为“血尿酸420微摩尔/升”正是判断高尿酸血症的关键临界值,而高尿酸血症是痛风的重要病理基础。

很多人觉得“不痛不痒就没事”,但高尿酸就像一位“沉默的杀手”,在毫无感觉的时候,可能已经悄悄损伤了肾脏、血管和胰岛功能。今天,就来听听身体用“尿酸”这个指标,到底在“说”什么。

身体里的“尿酸”从何而来?

尿酸是身体代谢嘌呤产生的最终废物。嘌呤的来源主要有两个途径:

1. 内源性生成(约占80%): 身体细胞新陈代谢自然产生,与遗传和体质有关。
2. 外源性摄入(约占20%): 来自我们吃的食物,尤其是动物内脏、海鲜、浓肉汤等。

正常情况下,尿酸生成和排泄(主要通过肾脏和肠道)保持着动态平衡。一旦这种平衡被打破,尿酸生成过多或排泄不出去,血液里的尿酸浓度就会升高。

当非同日、两次空腹血尿酸水平都超过420微摩尔/升时,在医学上就可以确诊为“高尿酸血症”。高尿酸血症和痛风是紧密相关的两种状态。血尿酸超过饱和度(约420微摩尔/升)后,尿酸盐结晶就可能析出,沉积在关节、软组织、肾脏等部位。当这些“针”一样的结晶突然诱发剧烈的炎症反应,关节出现红、肿、热、痛,就是“痛风急性发作”。

并非所有高尿酸血症都会发展为痛风。血尿酸水平越高,持续时间越长,痛风发作的风险越大。但即使不发展为痛风,长期高尿酸依然会损伤肾脏和血管。

身体发出的4种“求救信号”

如果血尿酸水平长期超过420微摩尔/升,身体可能会通过以下4种方式向你“求救”。

1. 单纯尿酸升高,没有其他不适——无症状高尿酸血症。这是最佳的干预窗口期。立即开始生活方式干预,并定期复查尿酸、肾功能。
2. 大脚趾或脚裸、膝盖突然剧痛、红肿——痛风急性发作。这是最典型、最剧烈的求救信号。一是立即就医,切勿自行购买服用药物。二是注意不要热敷、按摩,可适当抬高患肢,冰敷缓解。

3. 尿酸高,同时出现泡沫尿、腰酸、乏力——肾脏可能受损。尿酸盐结晶可能在肾脏沉积形成结石,或堵塞肾小管,引起“痛风性肾病”。应及时就医,评估有无结石或肾功能损伤。

4. 尿酸高,且血压、血糖、血脂也开始升高——代谢出了问题。高尿酸血症与高血压、高血脂、高血糖同属“代谢综合征”,它们协同作用,会极大增加患心脑血管疾病的风险。这时不能只关注尿酸一个指标,要全面评估血压、血糖、血脂,并在医生指导下进行综合管理。

尿酸高了,如何科学“求救”与自救?

身体发出了警报,大家应该如何应对? 国家卫生健康委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》给出了清晰的方向。记住以下4个核心步骤:

- 第一步:立即就医评估,别自己扛。发现尿酸超标,第一件事不是上网搜偏方或自己买药,而是去正规医院的风湿免疫科或内分泌科就诊。
- 第二步:调整饮食,记住“三限三多”。

限制摄入: 高嘌呤食物: 动物内脏、浓肉汤、部分海鲜(沙丁鱼、贝类等)。

高果糖食物,含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等。

酒精类: 黄酒、啤酒、白酒等。急性痛风发作、药物控制不佳或慢性痛风关节炎患者应不饮酒。

鼓励摄入: 多喝水: 建议肾功能正常情况下每日饮水2000~3000毫升,优先选用白开水,或柠檬水、淡茶等,避免饮用生冷饮品。

奶及奶制品: 鼓励每天摄入300毫升以上或相当量的奶及奶制品,有助促进尿酸排泄。

新鲜蔬菜水果: 每日不少于500克新鲜蔬菜,特别是深色蔬菜。水果200~300克。

第三步: 科学运动,避免急性损伤。缓解期或无症状时: 推荐快走、游泳、骑自行车等有氧运动,每周5次,每次30~45分钟。避免剧烈无氧运动,因为产生的乳酸会抑制尿酸排泄。

急性发作期: 绝对制动休息,抬高患肢,局部冰敷。

第四步: 规律作息,管理体重。控制体重: 肥胖是高尿酸的重要推手。减重是降低尿酸的有效方法,但应平稳进行,快速减肥反而可能诱发痛风。

不熬夜: 长期熬夜和压力大会扰乱内分泌,影响尿酸代谢。

(上接第一版B) 将各民族独具特色的文化风情与昂扬向上的精神风貌融入灵动的舞姿中。伴随着悠扬的旋律,时而轻盈婉转,时而豪迈奔放,每一个动作都饱含着真挚的情感与饱满的热情,充分展现出“藏源山南”传统文化的深厚底蕴与新时代的蓬勃生机。现场掌声不断,喝彩连连,热烈的氛围将整场开幕式推向高潮,也为观众献上了一场精彩纷呈、极具感染力的视听盛宴。

精彩的文艺演出结束后,拉萨师范学院代表队与山南市代表队率先登场,双方队员面向国旗齐唱国歌。随后,相互握手,加油鼓劲,互致崇高敬意。

昌都市代表队女足教练扎西四郎说:“非常高兴能参加这次比赛,昌都足球队加油。”

“心情非常激动,也很期待这次比赛,我们整个队非常团结,期待我们队能在比赛中踢出好成绩。”日喀则市代表队球员扎西拉姆说。

拉萨市代表队球员且增卓嘎说:“对我来说,这次是一个很好的机会,

也非常感谢山南给我们提供这么大的平台,让我们去展现自己。现在心情既激动又紧张。对我们队还是很有信心的,争取在比赛中取得优异的成绩,全力以赴,不留遗憾。”

赛场上,观众们手持加油道具,欢呼声、呐喊声此起彼伏,为参赛选手鼓劲助威,浓厚的体育热情弥漫在整个体育场。随着开赛指令发出,绿茵场上瞬间活力迸发,一场属于高原女性的足球盛宴正式拉开帷幕。现场观众全身心投入到紧张激烈的赛事当中,为每一次巧妙配合喝彩,为每一次精彩进球欢呼,为每一次惊险扑救鼓掌,尽情沉浸在这场热血沸腾的足球狂欢之中。

观众索明德吉表示:“我平时就很喜欢足球,今天特意和妈妈一起来观看这场女子足球比赛,这也是我们第一次现场看女足赛事,希望咱们山南女足代表队能够赛出水平、取得好成绩。”

观众王满学说:“希望运动员们在赛场上尽情拼搏,踢出风采。也祝愿这类赛事能够持续举办、越办越

好,最好每年都能开展,进一步丰富咱们山南群众的精神文化生活。”

“我希望所有选手都能赛出水平、赛出风采,期待给大家带来一场精彩的比赛。”观众李金晶说。

赛场上,女足姑娘们尽情挥洒汗水与激情。灵动的传球、果敢的抢断、精准的射门、默契的团队配合,每一个精彩瞬间都引得现场观众阵阵喝彩。她们用速度与力量诠释热爱,在绿茵场上绽放独特的巾帼风采。赛场上,教练悉心指导,队员相互鼓励,观众热情助威,处处洋溢着团结奋进、和谐友爱的氛围,充分展现了体育竞技的魅力与民族团结的温情。

在首场比赛中,山南市代表队与拉萨师范学院代表队展开激烈角逐,最终以2:2战平,双方用精彩的表现为本场西藏自治区首届八人制女子足球赛拉开了精彩序幕,也为赛事打响了好开端。

山南市代表队队长陈庆曲吉说:“今天是第一场比赛,大家也是第一次登上这么大的赛场,经验相对不

足。到了下一场,我相信队员们都会全力以赴,表现肯定会比第一场更好。”

拉萨师范学院代表队队长扎西尼玛表示:“第一场揭幕战我们踢平了,队员们有些紧张,没能发挥出正常水平。接下来,我们会认真总结,及时调整,下一场比赛全力以赴,争取拿下胜利。”

市教育(体育)局局长次仁罗布表示,此次女子足球赛事意义重大,旨在为广大女性运动员提供展示自我、绽放风采的平台,激励大家赛出风格、赛出水平。预祝西藏自治区首届八人制女子足球赛圆满成功,也希望全体参赛队员奋力拼搏,发挥最佳状态,将精彩瞬间留在山南。

绿茵逐梦,不负韶华。本次比赛不仅是一场体育竞技的盛会,更是一次展现女性力量、传递体育精神的交流之旅。未来,随着赛事持续开展,必将让足球运动在雪域高原绽放更绚丽的光彩,为西藏体育事业高质量发展注入强劲的巾帼动能。

技术队伍。”张亮富说。

去年,央视综合频道(CCTV1)、中文国际频道(CCTV4)、新闻频道(CCTV13)分别播出大型纪录片《辉煌60载·高原诗篇》和专题新闻《魅力新西藏》,将镜头对准“夜伴蜂声”,记录了企业10年“追花逐蜜”守护纯净、助力乡村振兴的动人故事。

从传统养蜂到产业强镇,从地方品牌到国际舞台,结巴乡的“甜蜜事业”正在书写着乡村振兴的生动答卷。一瓶蜂蜜,承载着高原人民的勤劳与智慧,也见证着西藏特色产业高质量发展的铿锵步伐。

(来源:西藏日报)

公告

广大市民: 感谢您对山南市各项工作的关心与支持。2026年4月4日至10日,市12345政务服务便民热线共受理群众来电反映事项98件,其中咨询类38件、求助(投诉)类60件。现将办理情况公告如下:

- 一、咨询类事项。主要涉及政务服务相关咨询、公共服务信息查询、民生事项问询等方面,已全部答复办结。
- 二、求助(投诉)类事项。(一)已办结事项(53件)。涵盖多个领域,主要包括:城市管理类18件,涉及公共服务保障、市政设施运维、环境秩序管理、社保服务等方面。市场管理类8件,涉及消费服务、合同履行、费用退费等相关诉求。交通管理类7件,涉及车辆管理、交通设施运维等方面。科教文卫、旅游管理类各4件,涉及教

育服务管理、景区服务及收费管理等方面。便民服务、拖欠工资类各3件,涉及服务保障、物品管理、薪资保障等方面。其他类6件,涉及民生补贴、建房审批等方面。以上事项均已办结,经我办电话回访,诉求人对办理结果表示满意。

(二)跟踪督办事项(7件)。主要涉及交通设施完善、项目推进实施、民生权益保障、车辆管理等方面。目前已转交相关责任单位核查处理,我办将持续跟踪督办,推动问题妥善解决。

感谢广大市民的关注与反馈。我们将始终坚持以人民为中心的发展思想,持续改进工作作风,提升服务效能,努力为全市人民提供更加优质、高效的政务服务。

特此公告。
山南市12345政务服务便民热线办
2026年4月17日

(上接第一版A)

这一缕星火,孤独而倔强,“国是中国,家是玉麦”。当年,年少的卓嘎姐妹跟父亲闹过多次,期盼着带她们搬出去。“但阿爸说,如果我们走了,国家的这片土地就守不住了。”就这样,桑杰曲巴带着卓嘎姐妹在这儿生活了几十年。

如今,星火已成火炬。2019年,央宗的儿子索那顿珠大学毕业后,放弃在大城市工作的机会,回到玉麦担任村党支部第一书记。卓嘎的大女儿巴桑卓嘎大学毕业后,也回到玉麦,去年底高票当选玉麦乡纽林塘行政村村委会主任,小女儿毕业后回村当了村医。

更高海拔搬来的群众,后来设立的边防派出所,上级派出的乡村党政干部和驻村工作组,藏族的、汉族的,如涓涓溪流汇聚到玉麦。曾是中国人口最少的“三人乡”,如今已有67户,253人。

党政军警民,玉麦乡人形象地称为“五彩联盟”,经常开展联合巡边,把“中国”的红色印记深深刻入这片土地。村民索朋多吉说:“全乡有7条巡边路线,护边队员分组每天巡逻,有些巡逻路线来回需要4天。”

二 谁说漫漫黑夜,是缝在天上的黑幕/熬过去,就会看到黎明的曙光/谁说纷纷雪花,是掩藏春天的白纱/迎上去,就会看见春天的阳光——《天边格桑花》歌词

一间色彩浓郁的藏餐馆里,柴火在火炉里熊熊燃烧,洛桑罗布、旺堆曲扎、且增赤列等人喝着甜茶安逸聊天。

32岁的且增赤列一家5口,妻子是护边员,他是护林员,除工资收入,挖虫草、觅贝母、养牦牛,去年收入20多万元;身材瘦小的洛桑罗布一直在脑瘫康复中心工作,丹增赤列说:“他是我们玉麦的‘网红’。洛桑罗布经营民宿,经常通过抖音等平台招揽生意,网友遍布全国。

旺庆全家5口人,住着400多平米的二层藏式楼房。他是村里的运输队长,14台翻斗车,运砂石、水泥等,每台车挣了17万元左右。

曾经,玉麦很苦,因为地理气候特殊,玉麦的天气和雨雪分不开,土地长不出一粒青稞,粮食要翻越海拔近5000米的日拉山运进来;曾经,玉麦很难,莽莽群山阻隔了几乎一切基础设施建设和公共服务能力延伸,使这里长期停留在原生状态。

高原隔不断深情,冰雪锁不住春风。在党中央的特殊关怀下,新时代的玉麦日新月异。

34岁的拉巴次仁,落户玉麦已有5年多的时间。“以前我们家主要收入来源是放牧、种地两项,日子过得紧巴巴的。”拉巴次仁介绍,搬到玉麦乡后,在党和国家好政策的扶持下,全家住上了200多平方米的楼房,在家里办起了民宿,开了茶馆,生活越来越有奔头,“现在还能参加巡边,为国家做点事,这样的日子我很满足”。

45岁的村民白玛次旺把家里二层楼打造成民宿,一共有5间房、10张床位。每到旺季,来自天南地北的游客在他们家住下,房间常常被预定一空;村民扎西卓玛家的餐馆温馨而干净,她说:“这两年游客越来越多,餐馆的生意越来越好”。

半月谈记者沿着村中间宽阔、笔直

的柏油主干道行进,数十栋两层藏式民房分列两侧,在雪域高原特有的清澈阳光照耀下,楼顶鲜艳国旗、五彩彩幡猎猎飞扬。随着基础设施不断提升完善,这座边陲小城焕发出勃勃生机。

仁青平措是玉麦乡第五任乡长,今年40岁,家人在拉萨,2025年他只回家探亲一次。他告诉半月谈记者,去年全乡人均收入远超西藏自治区农牧民人均收入,“收入高了,人气旺了,这几年从四川、重庆来的老板就有好几位,开民宿、餐馆、超市,生意都挺红火”。

三 我是一朵天边的格桑花/依偎在洁白雪山的怀抱里/在伟大共产党的谆谆教诲下/过上了幸福美满的好日子——《天边格桑花》歌词

在玉麦乡政府综合服务中心和玉麦村,纽林塘村服务中心大厅里,网购物件都占了不小的空间。“现在生活和外面没区别,很方便”,这是半月谈记者听到干部群众自豪的话。

随着国家兴边富民战略的实施,玉麦乡发展按下了快进键。2003年中国电信投资32万元为玉麦乡装了两部卫星电话,卓嘎是用户之一。装了这部电话,卓嘎说,早就不知道丢到哪里去了,“现在用手机方便多了,信号很好”。

玉麦乡的点滴变化,都被半月谈记者用笔触和镜头记录下来:2001年玉麦砂石公路开通,结束不通公路历史;2009年玉麦125千瓦水电站建成投运,几乎每家都看上了电视;2011年玉麦边防派出所挂牌成立,边境管理工作步入规范化轨道;2019年玉麦柏油公路开通,结束半年大雪封山历史……

玉麦卫生院副院长次仁久米2018年初在电视上看西藏春晚才知道有个玉麦乡,当年6月毕业报考这里,“刚到这时,到处都是工地,卫生院只有一间板房,全院只有4人”。如今这里是一栋两层高的楼房,藏医门诊、西医门诊、放射科等科室齐全,“现在小病不用出乡,每年还会组织全乡群众体检”。

“从2018年开始,玉麦乡开展边境小康村及配套建设。”仁青平措说,轻钢龙骨架结构民居及排水、通讯、学校、中心公园、乡政府等公共服务设施拔地而起。

去年10月,玉麦乡文化服务中心投入使用。这是一栋三层高的楼房,面积850平米,室内设有台球室、乒乓球室、舞蹈室、健身室、阅览室等,25岁的次央和她的4位同事负责管理这里。“村里人能歌善舞,经常来这里活动,活动累了,还可以按摩休息。”次央说。

“红色玉麦”是刚刚上线的微信小程序,服务游客和居民。驻村专员格桑罗布边演示边告诉半月谈记者,游客可以通过小程序体验VR乡貌,预订餐饮住宿,购买土特产和文创产品,居民可以线上享受数字化政务服务,“服务项目会越来越多,不用多跑路”。2025年,玉麦乡接待全国游客1.2万人次。

习近平总书记给卓嘎、央宗的回信说:“我相信,在大家的共同努力下,玉麦这个曾经的小乡,一定能建成幸福、美丽的小康乡,乡亲们的日子也一定会越过越红火。”隆子县长巴桑次仁介绍,2025年玉麦乡人均可支配收入达4.9万元,“玉麦已经是名副其实的小康乡”。(来源:《半月谈》)

遗失声明

西藏纯净环保工程有限公司(统一社会信用代码:91542221MADXA2UR2R),不慎遗失私章土旦单增之印一枚(未录入系统,无法提供编号),特此声明作废。

江南印象农家乐(统一社会信用代码:92542221MAB033TW8G)不慎,将营业执照(副本)丢失,声明作废。

西藏桑日县商务局(西藏桑日县经济合作局)不慎,将中国农业银行股份有限公司桑日县支行开户许可证原件核准号:J7743000013701,编号:7700-00093937,账号:25230001040003303丢失,特声明作废。