

让袅袅书香沁润文明星河

余璇

让读者与阅读双向奔赴，全民阅读的东风将会吹拂出文化建设的温度、国家和民族精神的高度

浏览社交媒体，被一个话题吸引——文学史上著名的场景有哪些？

点进评论区，众多文学爱好者各抒所见。谈及古诗词，李白、杜甫、苏轼、辛弃疾“神仙打架”；论及近现代文学，少不了鲁迅、老舍、萧红等笔下的佳句；再往下翻翻，莎士比亚、莫泊桑、博尔赫斯等外国作家展开跨世纪“对话”……思绪随着“寻章摘句”飘远，情愫随书卷开合间。

经典生辉，书香袅袅，这正是全民阅读的生动注脚。

根据《全民阅读促进条例》，今年4月的第四周，是我国首个法定的“全民阅读活动周”。这一设定，契合当下阅读氛围日渐浓厚的现实状况。数据显示，2025年，我国成年国民人

均纸质图书和电子书阅读量合计超8本；2025年，全国公共图书馆到馆14.7亿人次，比2019年增加5亿多人次。

“耕读传家”“诗书继世”，数千载传承，何以在当下润泽人心？正因精神需求唱和随行。“沂蒙二姐”吕玉霞、“工地大叔”刘诗利、卡车司机陈浩，一个个平凡身影因文气而不凡，为开卷有益出现实注解。透过文字立叙抒怀、度量是非、参悟古今，浩瀚卷帙化为不竭精神滋养，为困惑解疑、为需求解渴，引人向上向善。

公共服务的绵绵之力，助力书香盈盈不绝。截至2025年底，我国城乡共有公共图书馆7万多个，平均每个馆覆盖2万人。当城市书房、农家书屋遍地开花，“书香公文”穿行街巷，“听书馆”声入人心，在书店和图书馆中“泡”着，在书籍中“浸”着，成为越来越多人日常。书香，正转化成社会的风尚、文明的刻度，滋养着我们这个民族、我们这个时代的。

如今，书香有了更多的形式与媒介，以更丰盈的姿态为生活添彩。“阅读+”跨界场景日趋多元，有声阅读、动漫改编、文旅融合等蓬勃兴起，从文学抱团“出海”，到中文书屋“入驻”意大利米兰街头，在书香远渡重洋时，情谊亦漂洋过海，在精神共鸣中结成情感的纽带，架起文化传播、交流的桥梁。

正如煲一锅好汤需要文火慢炖、适时添柴。推动全民阅读蔚然成风，也需时时观察新形势、新需求，不盲搞“冲锋”或突然“撤火”。我国公共图书馆虽已在数量方面达到国际先进水平，但新增图书购置投入仍有波动，“一难难求”的现象也反映出资源、服务等不足以满足读者需求；公共文化空间仍存在重形式轻内容等问题。重量更重质，付诸耐心和从容，才能让书香墨韵的韵味长。

书香并非只有一种味道。北京东城区，隆福寺街区的市集融汇“书香+文创+花香+咖啡香”，为读者送

上沉浸式体验；浙江杭州，图书疗愈、“听书组”针对不同人群，奉上“对味儿”的盛宴；广袤乡村，农民想看、爱看的书籍上新上架，满满心意让一个个农家书屋绽放活力……因地制宜、丰富供给，用匠心定制出有品质、有特色的书香韵味，让读者与阅读双向奔赴，全民阅读的东风将会吹拂出文化建设的温度、国家和民族精神的高度。

文以化人，文以兴邦。习近平总书记指出：“要建设全民终身学习的学习型社会、学习型大国，促进人人皆学、处处能学、时时可学，不断提高国民受教育程度，全面提升人力资源开发水平，促进人的全面发展。”深化全民阅读活动，推进书香社会建设，让“一难难求”的现象也反映出资源、服务等不足以满足读者需求；公共文化空间仍存在重形式轻内容等问题。重量更重质，付诸耐心和从容，才能让书香墨韵的韵味长。

书香并非只有一种味道。北京东城区，隆福寺街区的市集融汇“书香+文创+花香+咖啡香”，为读者送

废旧CT片能高价回收？

紧急提醒：别卖！

以案普法

你家里是否还留存着过往就医时的CT胶片？如果有人高价回收，你会动心吗？

近期，废弃医疗胶片突然成了“抢手货”，有人开价1.5元一张回收；在二手交易平台上，这些原本记录患者骨骼、器官影像的CT胶片、X光片，更是被人批量收购。这背后究竟暗藏怎样的利益链条？我们又该如何处理手中的废弃医用胶片？

记者在走访发现，在不少小区门口、医院周边及商超附近，都有医用胶片回收摊贩，回收价格为每张CT胶片1元—2元。

在一家超市门前，有一块写着“回收CT胶片”的牌子。摊主表示，她不回收“蓝边”的CT胶片，只要“一面黄一面蓝”的胶片。问及回收用途，对方则表示，她是代人回收，“说是二次利用，可以提炼银”。

记者在社交平台 and 二手交易平台搜索发现，也有不少医疗胶片收购的内容。这些帖子大多打着“高价上门回收”的旗号，有的还刻意标注“绿色回收”“环保意识”。在社交平台上，回收商们用行话，将不同银含量的胶片分为“灰片”“蓝片”“绿片”三种。

记者以“有大量胶片待售”为由联系了几位回收商，对方均表示支持批量回收，按公斤计价，不同类型胶片价格不同。有回收商表示：“灰片是83元/公斤，绿片52元/公斤，蓝片45元/公斤。”

更有回收商主动兜售“摆摊回收”的“致富门路”，声称可以提供“速成教学”，手把手教授鉴别技巧。“一下就教会了，有人第二天就开始自己收，四天就收了40公斤。”

专家：CT胶片银含量极少 土法提取会造成严重污染

这些回收来的医用胶片最终会被如何处理？有回收商坦言，会通过自行焚烧的方式从中提炼白银。记者在短视频平台检索发现，不少博主发布过“CT片炼银”的详细教程，视频中演示焚烧、酸洗等操作步骤，甚至宣称“在家就能提炼”。

广东省环境保护产业协会固体废物

分会秘书长林仰璇说，部分医用胶片确实含银，但使用后含量十分有限。

林仰璇介绍，早期生产的CT胶片确实含银，含量在1.5%到2.0%之间。“胶片上涂有一层卤化银，经过显影、定影工序之后，大部分卤化银就进入了显影液，最终留在胶片上大概只有0.75%。再加上目前的提取技术上存在局限性，实际能炼出来的银很少。”

更关键的是，“土法炼银”暗藏着巨大环保风险，这与回收商口中所谓的“绿色回收”截然相反。

根据《国家危险废物名录》，废旧CT胶片及废显影剂被明确列为HW16类感光材料废物。《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》明确规定，收集、贮存、利用、处置危险废物必须取得许可证，禁止无资质单位或个人擅自经营。当记者询问回收商，相关处理厂是否具备合法资质时，对方均不予回答。

林仰璇进一步强调，医用胶片的基材是PET塑料且含溴，在缺少专用设备和环保措施的情况下，直接焚烧会造成严重的大气污染，还可能产生有毒甚至致癌的物质，会对个人健康产生严重危害。

专家介绍，对于已显影的医学胶片，正规的危险废物经营单位主要采用物理法将胶片溶解后电解提取银，也有通过火法冶炼回收的做法，以上操作都依托专业装备完成并且均配置了完善的环保措施。

家中的医用胶片该如何处理？

如今，新一代医用干式热敏胶片已逐渐成为主流，它完全不含银盐，而是利用热敏原理直接成像。这种“无银”胶片不仅环保，而且成像即打即取，无需化学药水冲洗，非常方便。

此外，也有很多医院推行数字影像服务，也就是“云胶片”。检查后，高清影像直接上传到云端，相关信息可以在线随时调取，包含的医学信息量也更丰富。

针对普通市民家中废弃的医用胶片该如何处理，林仰璇提示，最安全、便捷的处理方式，就是严格遵循垃圾分类原则，将其投放至“有害垃圾”一类收集容器内。“有害垃圾集中收集后，会作为危险废物委托给有资质的处置单位进行处置。日常生活中，我们一定要做好分类投放工作。”

(来源：中国普法微信公众号)

越减越肥真不怪你，可能是这种东西在“作怪”

卫生与健康

人民网北京4月23日电(记者乔业琼)你是不是也陷入过这样的减死循环？严格控制饮食，少油少糖顿顿清淡；每天坚持运动，跑步跳操累到出汗；可体重秤上的数字不仅纹丝不动，反而悄悄上涨，肚子越来越大，人越来越虚。中疾控微信公众号近日发布科普文章指出，让人“越减越肥”的幕后推手之一，可能是皮质醇。

这种激素长期水平异常所导致的肥胖类型，常被称为“压力肥”。

什么是皮质醇？

皮质醇就是通常说的“压力激素”。它是一种由大脑刺激肾上腺分泌的激素，通俗讲，它的工作就是帮大家来对抗压力。

在急性应激状态下，皮质醇短期升高有助于动员能量、维持血糖稳定、调节免疫反应，是机体的一种正常保护机制。

现在的人工作内卷、熬夜加班、情绪焦虑、家庭琐事、精神内耗、睡眠不足……这些压力持续不断，让身体一直误以为“处于危险中”，于是皮质醇长期居高不下。而这，就是“压力肥”的开始。

皮质醇是如何影响体重与脂肪分布的？

有研究表明，急性压力下，皮质醇短期升高会刺激食欲，使人偏好高脂高糖的“安慰性食物”。

慢性压力则会诱导下丘脑—垂体—肾上腺轴(HPA轴)，持续亢进，皮质醇长期升高。

一方面通过内脏脂肪组织中更高密度的糖皮质激素受体(GR)，促使白色脂肪向腹部重新分布；另一方

面降低大脑对瘦素、胰岛素的敏感性，加剧胰岛素抵抗，削弱饱腹信号，增加能量摄入倾向；第三方面抑制棕色脂肪的产热功能，加快蛋白质和肌肉分解，降低身体的代谢，致使减肥更加困难。

如何降低皮质醇，告别“压力肥”？

皮质醇不是压力的“背锅侠”，压力也并非直接导致肥胖的普适性因素，而是通过皮质醇作用增强这一核心环节，对该通路存在先天(基因)或后天(皮质醇水平、环境)易感的人群产生更大的影响，且二者形成的双向恶性循环，会持续推动肥胖的发生和维持。

做到以下几点“压力肥”不攻自破：

1. 释放情绪，缓解压力：睡前泡脚，压力大时深呼吸，做一些自己喜欢的事，听舒缓的音乐使身体放松下

来。

2. 规律作息，避免熬夜：皮质醇分泌有昼夜规律，养成良好的睡眠习惯，早睡早起有助于调节皮质醇水平，让减肥事半功倍。

3. 健康饮食，三餐规律：不要不吃早餐，在膳食指南推荐的饮食框架下，适当增加优质碳水化合物的摄入，可以降低静息状态下的皮质醇水平。

4. 适当运动，拥抱自然：多做一些低强度的户外有氧运动，例如慢跑、骑车、打羽毛球；这会促使身体分泌内啡肽，让人感到愉悦和舒缓，从而降低皮质醇水平。

越减越肥不是意志力问题，而是压力下的生理反应。皮质醇升高导致“压力肥”，盲目自责只会加重问题。正确的顺序是：先减压，再减重；先睡好，再吃好。当皮质醇水平回归正常，身体自然会轻松瘦下来。

深入学习习近平经济思想 深化对经济发展的规律性认识 切实把学习成果转化为推动高质量发展的强大动力

(上接第一版A)形成了体系严整、内涵丰富、博大精深的习近平经济思想，为推动我国经济高质量发展、科学应对重大风险挑战、全面建设社会主义现代化国家提供了锐利思想武器。

以习近平同志为核心的党中央高度重视西藏工作，习近平总书记十分关心西藏经济社会发展，先后主持召开中央第六次、第七次西藏工作座谈会，在西藏和平解放70周年、西藏自治区成立60周年都亲临雪域高原视察工作、亲切看望各族人民，创造了党和国家历史上的两个“第一次”，全面为西藏经济社会发展谋篇布局、把舵定向、指路领航，形成了新时代党的治藏方略，明确了“稳定、发展、生态、强边”四件大事，这是我们做好西藏工作的纲和魂。全市各级各部门和广大党员干部要坚定捍卫“两个

确立”、坚决做到“两个维护”，深入学习领会习近平经济思想，深刻领悟蕴含其中的科学的世界观和方法论，不断提高驾驭经济工作、统筹发展大局、推动高质量发展的政治能力和专业本领，切实用习近平经济思想武装头脑、指导实践、推动工作。

李富忠强调，要精准运用习近平经济思想的科学方法，全面把握当前经济发展形势，紧紧抓住重大机遇，深入挖掘自身优势，不断扩大有利因素，持续压缩不利影响，进一步把长板锻强、把短板锻长，切实以自身确定性应对外部环境的不确定性，推动社会主义现代化新山南建设不断开创新局面。

李富忠要求，今年是贯彻落实“十五五”规划的开局之年，要始终以习近平经济思想为指引，全面贯彻落

实党中央决策部署和自治区党委工作安排，牢牢把握自治区“做大做强拉萨山南发展主核”区域布局和我市“一极五区”发展定位，努力推动山南高质量发展再上新台阶。要坚定不移推动高质量发展，完整准确全面贯彻新发展理念，因地制宜发展壮大优势产业、新兴产业和新质企业，强化园区载体、重大项目攻坚、产业链供应链补链，推动有效投资扩量提质，各类消费需求精准对接，夯实中国式现代化山南根基。要全面服务和融入新发展格局，积极服务国家重大项目建设，积极打造临空经济开放先行区，强化与援藏省市交流合作，打造一批人才、项目、产业、园区等标志性、示范性、引领性工程。要矢志不渝坚持人民至上，要抓住就业这个最大民生，聚焦农牧民增收这个核心任

务，统筹推进城乡建设，健全防止返贫致贫机制，持续做好教育医疗、住房安全、“一老一小”、社会救助等群众急难愁盼问题。要科学统筹发展和安全，牢固树立总体国家安全观，严守安全生产红线、民生保障底线、生态保护高压线、领土安全底线，依法严厉打击各种违法行为，以高水平安全保障高质量发展。要坚持系统观念推进工作，坚持全市“一盘棋”，强化市县联动、部门协同、上下贯通，推动政策协同、要素联动、资源共享，实现各项工作协调联动、相得益彰。要毫不动摇坚持党的全面领导，提升各级干部抓经济、促发展、保稳定的专业能力，压紧压实责任、强化督查问效，加强关键环节监督，以严的基调正风肃纪，把党的政治优势转化为推动高质量发展的强大效能。

(上接第一版B)不断提高做好信访工作的能力水平，切实增强群众获得感幸福感归属感，以信访工作提质增效筑牢民生根基、夯实基层治理底座。

李富忠强调，要始终把人民放在心中最高位置，牢牢将人民至上

的理念贯彻到信访工作各方面、全过程，依法解决群众合法诉求，带着感情疏导和化解矛盾，维护好人民群众的根本利益。要把解决农民工欠薪问题作为重要工作来抓，确保农民工按时足额拿到工资。要认真落实树立和实践正确政绩观学习教育工作要求，深

化信访问题源头治理和积案化解，加大领导包案和攻坚力度，确保信访事项事事有回音、件件有着落。要认真研究工作，观大势、谋全局，对经济社会发展形势要有科学研判，对每一件信访事项“解剖麻雀”，找出内在规律和特点，提升信访工作水平。要进一

步完善信访工作机制，优化接访流程，强化分类施策，压实部门责任，切实形成解决问题的工作合力。要提升接待服务水平、业务工作能力、信访办理质量，全力推动信访事项高效化解。

市领导扎西平措、牛盘参加。

需求牵引 推动服务业扩能提质

(上接第一版C)

“十五五”规划纲要提出，适应居民消费结构升级，积极发展普惠可及、个性多样的生活性服务业。落实相关部署，既要结合居民日常生活需要，促进基本需求类服务更加普惠优质；更要关注居民对高品质生活的追求，扩

大升级类服务供给；还要围绕居民多样化消费需求，做精做细个性化服务。

近日，国务院印发《关于推进服务业扩能提质的意见》。意见对提升生活性服务业重点领域发展能级作出部署，具体要求包括推动零售业城乡合理规划布局，加强心理健康和精神卫

生社会化服务体系，培育智能化、定制化、体验式消费新模式等。

多措并举、分类施策，根据需求持续扩大生活性服务业供给。供需良性互动下，生活性服务业将由“量的积累”向“质的飞跃”转变，亿万百姓的生活将更加多姿多彩。

展望未来，服务业扩能提质前景广阔。以市场需求为牵引，精准匹配服务供给，必将为服务业优质高效发展注入源源不断的动力，为中国经济高质量发展、实现中国式现代化作出更大贡献。

(新华社北京4月23日电)

接送孩子上下学。看着窗明几净的校园、设施齐全的课堂，望着孩子们背着书包奔跑的身影，他满心期许：“这些孩子的未来，一定充满光亮！”

教育的春风，把克松人吹向更高更远的天地。村里小学适龄儿童入学率100%，60岁以下居民全部识字，从这里走出去的大学生累计342名。

昔日的蒙昧之地，已成为人人能读书、户户有希望的沃土。

答案写在“日子红”的这些年

走进克松，一座位于公路旁的现代化厂房格外醒目，这是“外来”女婿扎西德勒一手创办的粉丝加工厂。2025年销量近380吨，纯利润118万元，产品不仅覆盖区内市场，还远销广东等地。

“能有今天，离不开党和政府的好政策。”扎西德勒感慨，创业初期设备简陋、产量低、销路窄。在政策和资金扶持下，产能从日产200斤跃升到4000斤。他也成了乡亲们增收的“带头人”，累计带动320名群众就近就业。

克松村的“钱袋子”越来越鼓。克松社区居委会主任德吉白珍说：“社区将集体土地集中管理，建成88座蔬菜大棚；同时通过商品房租赁、舞台租赁、农机合作社等多种方式，壮大集体经济。”2025年，全社区人均年收入已突破3.7万元，农牧业、运输业、外出务工等多元收入渠道，让群众的的日子愈发富足。

“日子红”更体现在生活品质上。排水、照明、绿化系统全面升级，人民广场、便民服务中心、民族手工艺展示厅相继建成；群众住进了整齐美观的藏式院落，人均住房面积达87.5平方米；家家户户有小车，开车旅游成为新时尚。

精神面貌也更加昂扬。社区依托西藏民主改革第一村陈列馆、西藏第一个农村党支部旧址等红色资源，结合“3·28”西藏百万农奴解放纪念日、建党节等开展主题教育，既传承红色基因，又带来旅游收入。同时，常态化开展的文艺汇演、趣味运动会等群众性活动，也让群众在家门口乐享生活盛宴。

“这些看得见、摸得着的变化，归根结底在于党的坚强领导。”乃东区昌珠镇镇长次仁多吉说。

兴业、家福、人和、村美，在党的阳光照耀下，新时代的克松社区正释放出无穷的发展潜力和内生动力，向着更加美好的明天奋力奔跑。

(记者 张尚华 赵江丰 丹增平措 武伟涛 嘎松卓玛 刘文涛 唐启胜)