

# “向东看”见证中国感召力

熊翔

一个“赋能型大国”，兼计利天下之胸怀，行务实可行之举措，担已达人之责任，日益成为道义之锚、信心之源、希望之光

中国带头讲信义、重情义、扬正义、树道义，给动荡世界持续注入和平力量、正向能量，日益被各国视为“动荡世界中的稳定器”

近段时间，中国再次迎来“访华潮”。多国领导人密集访华，并不约而同将访华足迹延伸至广袤中国大地。超共中央总书记、国家主席苏林赴雅安，看中国如何打造未来之城，并乘坐高铁列车，前往广西参访；莫桑比克总统查波在湖南长沙观看挖掘机表演穿针、叠酒杯等高难度动作，感知中国智造发展脉动；西班牙首相桑切斯到访小米科技园，现场体验小米汽车……

读懂中国，关键要读懂中国式现代化。从了解国家战略的落地，到参访科技创新的热土，再到感受蒸蒸日

上的生活，世界“向东看”背后，是中国式现代化的万千气象和强大感召力。

这一感召力，体现在经济上，是互利共赢的合作力。

中国的发展，就是世界的机遇。一个巧合是，近期的“访华潮”与两场国际经贸盛会不期而遇。珠江之畔，第139届广交会，参展企业超3.2万家，其中拥有专精特新、单项冠军等称号的优质企业超1.1万家。南海之滨，第六届消博会，云集来自60多个国家和地区的3400多个品牌。透过广交会、消博会，人们看到的是“不以山海为远”的开放中国，是在开放发展中分享机遇、实现共赢”的负责任中国。

更重要的是，中国的开放政策，具有连续性和稳定性，“与中国同行就是与机遇同行”是可预期的确定性。

进博会、服贸会、数贸会等展会年年举办，外资准入负面清单持续缩减，入境消费环境不断优化……事实证明，中国有实现高质量发展底气，也有以高水平对外开放同世界共享发展机遇的胸怀。正如英国《金融时报》所言：“中国正成为最稳固的长

期合作伙伴。”这一感召力，体现在现代化进程中，是已达人的赋能力。

有学者指出，区别于一些西方国家动辄“撒梯子”，中国在实现自身发展的同时，乐于“造梯子”，帮助其他国家也“爬上来”。以绿色发展为例，中国是引领者，也是赋能者。在西班牙，奇瑞与当地老牌车企合作，重启闲置工厂并创造上千个就业岗位，成为西班牙再工业化的标杆项目；在德国，宁德时代在图林根州阿恩施塔特建设电池工厂，推动这座传统汽车工业基地重焕生机，成为德国乃至整个欧洲的电池生产与研发高地。

中国，既以中国式现代化发展自身，也用自身发展赋能世界。一个“赋能型大国”，兼计利天下之胸怀，行务实可行之举措，担已达人之责任，日益成为道义之锚、信心之源、希望之光。

这一感召力，体现在国际政治上，是对全球秩序的塑造力。

当今世界乱象丛生，和平赤字、发展赤字、安全赤字、治理赤字不断加剧。面对动荡不安的中东局势，中方就维护和促进中东和平稳定提出

四点主张；面对个别国家大搞关税壁垒、脱钩断链，中国坚定维护公平开放的国际经贸秩序；当多边主义面临严峻冲击，中国提出全球治理倡议……中国带头讲信义、重情义、扬正义、树道义，给动荡世界持续注入和平力量、正向能量，日益被各国视为“动荡世界中的稳定器”。

中国式现代化是走和平发展道路的现代化。“访华潮”反映的，正是国际社会对中国始终坚持真正的多边主义，为世界持续提供稳定性、确定性的高度认同。

桑切斯访华时，在一场演讲中专门讲到一张地图——利玛窦来华时所带的世界地图，是以欧洲为中心，亚洲则被置于边缘，视角带有明显偏见。他呼吁，400多年过去了，不能用“扭曲的地图”看世界。中国式现代化持续释放感召力，将推动世界各国增进理解、消除偏见，携手同行现代化之路，朝着构建人类命运共同体阔步前行。

人民时评

## 多数头痛都问题不大，但这些情况要格外警惕



人民网北京5月9日电（记者乔业琼）据中疾控微信公众号消息，头痛几乎人人都经历过。加班熬夜后头痛、情绪紧张时头痛、感冒发烧时头痛、睡不好时头痛……很多人觉得“头痛很常见，忍一忍就过去了”。也有一头痛就担心是不是脑子出了大问题。

其实，大多数头痛并不是严重疾病引起的，但反复头痛、越来越重的头痛，或者伴随一些异常表现的头痛，确实不能忽视。学会分辨常见头痛类型，知道什么时候该休息、什么时候该就医，才能少走弯路。

生活中最常见的头痛，往往是这几类

- 1.紧张型头痛：最常见，很多人都经历过。这类头痛常常和熬夜、压力大、久坐、长时间看电脑、颈肩部肌肉紧张有关。疼痛多表现为头部发紧、发胀、像被“箍住”一样，常见于双侧，强度多为轻到中度。国际头痛分类将其列为最常见的原发性头痛之一。
- 2.偏头痛：不是“矫情”，是真的会影响生活。偏头痛并不只是“头特别痛”这么简单。它往往会反复发作，疼痛可为中到重度，常见于一侧，也可双侧，

活动后可能加重，还常伴有恶心、呕吐、怕光、怕吵、闻到气味不舒服等表现。有些人在发作前还会出现眼前闪光、锯齿线、视物模糊等“先兆”。

3.药物过度使用性头痛：止痛药吃多了，反而更容易头痛

这类情况在生活中特别容易被忽视。有些人一头痛就吃止痛药，吃着吃着发现头痛越来越频繁，甚至几乎天天痛。国际头痛分类明确将其列为一种独立类型：急性止痛药使用过多，反而会让原本的头痛变成慢性头痛。

这些习惯，可能正在“制造”你的头痛

- 很多头痛其实和日常生活方式密切相关，常见诱因包括：熬夜、睡眠不足或作息紊乱、精神压力大、长期焦虑紧张、久坐低头、长时间盯电脑和手机、咖啡、浓茶、能量饮料摄入过多或突然停用、饮酒后、感冒发热时、经期前后、情绪波动明显时。
- 对偏头痛患者来说，保持规律作息、规律进食、充足饮水、减少过量咖啡因和酒精摄入，常有助于减少发作。
- 头痛时先别慌，可以这样做：大多数轻度、短暂的头痛，可以先从生活调整入手：
  - 1.先停下来休息，尽量到安静、光线较暗的环境中放松；
  - 2.补充一些水分，避免空腹；
  - 3.如果最近熬夜、劳累明显，尽量闭眼，减少继续用眼；
  - 4.做做颈肩放松，避免一直低头；
  - 5.不要一难受就连续加量吃止痛药，更不要把止痛药当“预防药”天天吃。

如果头痛总在某些场景反复出现，比如熬夜后、情绪紧张后、月经前后、长时间用电脑后，建议记一记“头痛日记”，包括发作时间、持续多久、哪里痛、痛到什么程度、有没有恶心怕光、吃了什么、睡得怎么样。这样更有助于找到诱因，也方便就诊时医生判断。

出现这些情况，别硬扛，应尽快就医

- 虽然多数头痛问题不大，但以下情况要格外警惕：
  - 1.突然出现的剧烈头痛，比如“这辈子最严重的一次头痛”，或者几分钟内迅速加重。
  - 2.头痛伴发热、频繁呕吐、脖子发硬、需警惕脑膜炎等中枢神经系统感染。
  - 3.头痛同时出现肢体无力、说话不清、嘴角歪斜、意识模糊、抽搐。这种情况要警惕卒中、脑出血等急症。
  - 4.头部受伤后出现头痛，且越来越重。尤其伴恶心、呕吐、嗜睡时，更不能拖。

5.以前很少头痛，最近却频繁发作，或者头痛性质明显变了。比如从偶尔痛变成几乎天天痛，从轻微胀痛变成越来越重，这种变化值得检查。

6.止痛药越吃越频繁，头痛反而越来越多

这时要警惕药物过度使用性头痛，不建议自己一直加药硬撑。

预防头痛，牢记住这几点

- 预防头痛，很多时候比“更痛了再处理”更重要：
  - 1.规律作息：别总熬夜，尽量固定睡觉和起床时间。
  - 2.别空腹太久：三餐规律，避免长时间不吃东西。
  - 3.多喝水：尤其天气热、运动后、工作忙的时候更别忘记补水。
  - 4.少盯屏幕，别总低头：工作1小时左右起来活动活动，放松颈肩。
  - 5.学会减压：焦虑、紧张、情绪压抑，都可能让头痛更频繁。
  - 6.止痛药别滥用：不要自己长期、频繁吃止痛药。
  - 7.记录头痛：找到属于自己的“头痛开关”，比盲目吃药有用。

## 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《美丽中国建设成效考核办法》

(上接第一版A)其中，对发展方式绿色低碳转型的有关考核应当与碳达峰碳中和综合评价考核保持衔接。

省(自治区、直辖市)发生特别重大环境污染事件或者特别重大生态破坏事件的，年度考核结果不得确定为“良好”及以上。

第七条 考核工作每年开展1次，原则上于次年6月底前完成，其中综合评价工作于次年3月底前基本完成。

第八条 考核采取下列步骤：

(一)自评总结。各省(自治区、直辖市)就美丽中国建设进展情况和取得成效进行总结，对照考核指标进行自评，形成自评总结报告，送中央生态环境保护督察工作领导小组办公室对省(自治区、直辖市)党委和政府主要负责人进行约谈。需要追究责任的，由中央纪委国家监委、中央组织部依规依纪依法予以责任追究。

(二)核实认证。中央生态环境保护督察工作领导小组办公室会同有关部门对各省(自治区、直辖市)自评总结报告进行核实认证和汇总整理。

(三)综合评价。中央生态环境保护督察工作领导小组办公室、中央组织部会同有关部门对照考核指标进行综合评价，提出考核等级划分、考核结果处理等建议，报中央生态环境保护督察工作领导小组研究讨论。

(四)结果反馈。考核结果经党中央、国务院审定后，以中央办公厅、国务院办公厅名义向各省(自治区、直辖市)通报。由中央生态环境保护督察工作领导小组向各省(自治区、直辖市)反馈考核发现问题，并推动问题整改。

第九条 考核结果作为省(自治区、

直辖市)党委和政府领导班子和有关领导干部综合考核评价、奖惩任免的重要参考，作为生态环境保护相关财政资金分配的参考依据。

第十条 省(自治区、直辖市)考核结果为“不合格”的，应当及时提出整改措施，按期整改到位。逾期整改不到位的，视情由中央组织部会同中央生态环境保护督察工作领导小组办公室对省(自治区、直辖市)党委和政府主要负责人进行约谈。需要追究责任的，由中央纪委国家监委、中央组织部依规依纪依法予以责任追究。

第十一条 各省(自治区、直辖市)、有关部门应当及时、准确提供相关数据和资料，确保考核工作顺利。对于徇私舞弊、谎报瞒报、篡改数据、伪造资料等造成考核结果严重失实失真的，考核等级直接确定为“不合格”，将相关信息纳入政务失信记录，并按照有关规定严肃追究相关单位和人员责任。

考核工作人员应当严格遵守纪律，落实工作规范和保密规定，做到廉洁自律，严禁滥用职权、以权谋私，对违反考核纪律的按照有关规定严肃追究责任。

第十二条 各省(自治区、直辖市)应当贯彻落实精简优化基层考核要求，按照本地区经审批报备的考核计划，结合实际考核下一级党委和政府美丽中国建设成效相关内容。

第十三条 本办法由中央生态环境保护督察工作领导小组办公室商中央组织部解释。

第十四条 本办法自发布之日起施行。

## 中央第六生态环境保护督察组督察西藏自治区动员会在拉萨召开

(上接第一版B)推动生态环境质量明显改善、美丽中国建设取得新的重大进展。

叶冬松强调，做好中央生态环境保护督察，要将贯彻落实习近平生态文明思想作为重大政治任务，把习近平生态文明思想作为重大政治原则，以高度的政治自觉、思想自觉、行动自觉全力做好督察配合工作，统筹落实“四件大事”，不断筑牢国家生态安全屏障，着力创建国家生态文明高地。要坚决按照生态环境保护督察进驻工作安排，做好情况汇报、资料提供、协调保障、督察整改、信息公开等各项工作，确保督察工作顺利开展，取得实实在在的效果。

会上，郭芳就做好督察配合，边督边改、信息公开、精准科学依法督察，切实为基层减负等工作提出了要求，并就督察组全体成员严格执行纪律要求，接受被督察地方和社会监督作了表态。中央生态环境保护督察组全体成员、中央生态环境保护督察工作领导小组办公室有关人员，西藏自治区有关领导同志等参加会议。各地市党政领导同志通过视频会议列席会议。

根据工作安排，中央第六生态环境保护督察组督察进驻时间为1个月。进驻期间(2026年5月9日—6月9日)设立专门值班电话：0891-6180000，专门邮政信箱：西藏自治区拉萨市A139号邮政信箱。督察组受理举报电话时间为每天9:00—21:00。根据党中央、国务院要求和督察组职责，中央生态环境保护督察组主要受理西藏自治区生态环境保护方面的来信来电来访举报，其他不属于受理范围的信访举报问题，将按规定交由被督察地方处理。

## 深入学习贯彻习近平总书记重要讲话重要指示重要回信精神 研究我市贯彻落实意见

(上接第一版C)坚持党建引领、带动、参与、全民防控、全民守护的防灾减灾工作格局。要压实工作责任。各级党委(党组)要严格落实党政同责、一岗双责、齐抓共管、失职追责的工作要求，细化工作清单、任务清单、责任清单，推动各项工作落到实处。应急管理等部门要常态化开展督导检查、暗访抽查，对责任落实不到位、隐患排查不彻底、履行职责不力的严肃追责问责。

查点位、细化问题清单、完善整改措施，从严查处违纪违法行为，分类施策化解信访积案，用心用情关爱劳动群众和青年，丰富精神文化生活，搭建成长成才平台，营造建功立业良好环境。会议强调，全市各级党委(党组)和纪检监察机关要深入贯彻习近平总书记关于集中整治工作的重要指示精神，以党中央、区党委部署要求，以空前举措和力度，艰苦工作、超常奋进，确保集中整治群众满意、决战决胜。要突出整治重点，聚焦4个全国性整治项目和10项重大民生实事，全面排

## 青春筑梦雪域高原

(上接第一版D)他大胆突破，在国内首次采用钢管柱群及预制装配技术，历经无数次试验与优化，总结形成国际领先的《高海拔深V峡谷大落差装配式长车道施工技术》，成功填补国内相关技术空白，助力项目工期缩短2个月，为高原生态水电建设积累了宝贵经验。在他与团队的不懈攻坚下，该项目成功斩获西藏首个“国家优质工程金奖”。

2023年，罗敬松调任某水电站施工局副总工程师。立足新岗位，他以更高标准扛起技术创新与工程建设重任。他牵头搭建技术、质量、科创三大管理体系，锚定“国家优质工程”目标，全力以科技创新赋能高原水电工程建设。他带领技术团队潜心研发，攻克多项高原施工技术瓶颈。其自主研发的发明专利“大跨度装配式

暖棚”，成功破解高原冬季混凝土浇筑的行业性难题，为高原工程全年施工提供了技术支撑。作为项目科创带头人，他带领团队深耕技术创新，累计斩获中电建协科技进步奖3项、受理专利64项，获省部级工法4项、发表专业论文14篇。

同事李超评价道：“罗敬松是我们身边的榜样，他常年加班加点、夜以继日奋战在一线，不怕艰苦、任劳任怨，工作态度踏实又负责。业务上，他能力扎实过硬，一手抓好现场技术工作，一手深耕科技创新，主动带头攻坚克难，带领团队拿下多项行业科技成果与荣誉。作为新员工导师，他用心带教、倾囊相授，耐心帮助新人快速成长。他以实干践行初心，以坚守诠释担当，用一言一行感染带动身边每一个人，是我们全员学习的劳模典范。”

## 实干书写水电担当

在推进工程建设的同时，罗敬松始终坚守生态优先、绿色发展理念，深耕生态环保与智能建设领域。他牵头打造西藏首座“花园式”绿色智能环保砂石生产系统，首创“生态—文化—智慧”厂房模式。通过科学规划设计，节约土地资源近万平方米，实现厂区绿化覆盖率40%，成功守护厂区百年古树。他研发多项绿色施工核心技术，在提升工程生产效率的同时有效降低建设成本。相关绿色低碳建设成果成功入选国家绿色低碳发展优秀实践案例，技术水平达到国际领先，实现了工程建设与生态保护的协同发展。

五年风雨兼程，五年初心如磐。自参加工作以来，罗敬松以高原为家，以实干立身，把最美好的青春年华奉献给了西藏水电事业。他用专

业与担当攻克一个又一个技术难关，用坚守与付出助力西藏能源建设与民生发展。一路走来，他先后荣获贵州省“质量管理活动先进个人”等20余项荣誉。

面对未来，罗敬松充满信心：“作为一名高原基建事业建设者，获得西藏五一劳动奖章的荣誉，既是鼓励，也是责任，更是继续前行的动力。今后，我将以永不懈怠的精神状态、永饱满的热情投入到工作中，尽心尽职做好本职工作，为祖国基建事业发展贡献自己力量。”

如今，罗敬松依旧坚守在某水电站建设一线，步履不停、锐意进取，继续以技践初心、以干铸丰碑，在雪域高原上深耕不辍、砥砺前行，全力为高原水电事业高质量发展贡献青春力量。

(上接第一版E)

会议强调，要强化源头管控。始终把事前防范作为重中之重，常态化开展安全灾害隐患排查、地毯式排查，精准梳理各类风险隐患，对关键领域、人员密集场所要严格管控，建立动态排查、分级管控、销号治理机制，从根本上消除风险隐患。要提升处置能力。健全动态研判、预警预报、分级响

应机制，建强消防救援、专业抢险、基层应急队伍，完善道路、通信、电力等基础设施，常态化开展实战化应急演练，及时储备更新应急物资、抢险装备，全面提升应急处置能力。要强化科技赋能。深入推进防灾减灾领域科技创新，因地制宜配强无人机集群、高精度监测终端、卫星应急通信设备、智能抢险机器人等先进装备，积极运用大数

据、物联网、卫星遥感等现代化技术，升级全市灾害监测预警平台，实现隐患动态监测、灾情快速感知、救援精准高效。要坚持群防群治。始终把基层作为防灾减灾救灾的第一道防线，充分发挥驻村工作队、村“两委”、网格员等作用，常态化开展防灾减灾科普宣传、避险演练、知识普及、隐患排查、预警预报，补齐基层应急保障短板，构建全民

参与、全民防控、全民守护的防灾减灾工作格局。要压实工作责任。各级党委(党组)要严格落实党政同责、一岗双责、齐抓共管、失职追责的工作要求，细化工作清单、任务清单、责任清单，推动各项工作落到实处。应急管理等部门要常态化开展督导检查、暗访抽查，对责任落实不到位、隐患排查不彻底、履行职责不力的严肃追责问责。