

以党的二十届四中全会精神为指引 为建设社会主义现代化新山南接续奋斗

中共山南市委党校 李园



科学制定和接续实施五年规划，是我们党治国理政一条重要经验，也是中国特色社会主义的重要政治优势。党的二十届四中全会进一步明确了“十五五”时期是夯实基础、全面发力的关键时期的历史定位。科学制定“十五五”发展规划建议，进行提前布局、系统谋划，是实现党的二十大描绘的宏伟蓝图、分阶段有步骤推进中国式现代化的现实需要，对于有效应对复杂严峻的外部环境新变化、在激烈国际竞争中赢得战略主动，更好适应我国发展阶段性要求、深入推动山南经济社会高质量发展有着重大意义。

一、准确把握历史方位，增强实现伟大复兴的信心

党的二十届四中全会立足我国发展历史维度，科学分析研判世界发展趋势，对社会主义现代化建设时期我国发展道路、基本制度、发展目标进行了全面系统的梳理总结，更加突出了党的全面领导的重大意义，更加坚定了实现中华民族伟大复兴的信心。从历史维度看，全会高度评价了“十四五”以来在党的坚强领导下，我国经济社会发展取得的重大成就，国内生产总值稳定增长，脱贫攻坚取得重大历史性成就；面对国际国内风险挑战，有效应对世纪疫情，科技创新、产业升级优化稳步推进，充分彰显了社会主义制度的优越性，证明了党的全面领导是中国经济社会发展最稳固的领导力量，科学制定和接续实施五年规划，是我们党治国理政的重要政治经验，是经得起历史检验的推进中国式现代化的有效实践路径。

“十五五”时期我国面临的外部环境变化更加复杂，国内产业转型、动力转换的任务更加艰巨。一方面大国合作竞争关系更加复杂，脱钩、断链大背景下，中美、中欧等主要国家和经济体之间合作领域不断加深，但竞争、制

衡、合作交织的复杂形势更加复杂。另一方面国际竞争重点领域发生结构性变化。在新一轮科技革命和产业变革背景下，高端人才、科技创新、新兴产业成为竞争重点，我国在主要领域头部位置竞争有力，后续力量不足。能源安全、粮食安全、气候变化、公共卫生、网络安全等非传统领域安全问题更加突出。

从国内发展形势来看，劳动密集型产业发展乏力，产业布局和人口结构之间的矛盾越来越突出，以“新技术、新业态”为核心的新兴产业对于科技创新要求越来越高，而我国劳动力规模、结构、人才培养供给机制结构性变化依然处于探索起步阶段，体制机制层面供给依然相对不足。宏观经济环境面临重大转变，外部环境约束趋紧，生态环境承载能力接近上限，能源、矿产、技术领域发展转型需求迫切；经济增长降速提质，但同时下行压力增加，社会投资门槛无形提高，管理成本上升，经济发展与社会治理矛盾更加深刻复杂；地方政府收支压力加大，隐性债务负担过重，部分区域和行业面临困难增多，经济运行风险不断加大，不稳定性和不确定性增加。党的二十届四中全会的胜利召开，对二〇三五年远景目标开局阶段工作成效进行梳理回顾，对承上启下关键时期进行系统谋划，是在社会主义现代化建设进程中保持战略定力、坚定道路自信，更加自觉地团结在党中央正确领导下向着社会主义现代化迈进的一次关键会议。

二、深化体制机制创新，为实现高质量发展提供根本保证

习近平总书记明确指出，“实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程，需要不懈努力，接续奋斗。”随着国际形势不断变化，国际政治经济秩序面临新

一轮挑战，少数西方国家固守冷战思维和零和博弈，对我国封锁遏制的方式更加多样，美国在世界范围内加快脱钩断链，全球贸易形势和西方意识形态渗透对我国发展大局影响更加深刻，传统安全和非传统安全问题交织，高质量发展的外部环境压力增大，以我为主的全球市场体系建设更加迫切。国内经济社会发展进入全面深化改革的攻坚期，产业转型初见成效，社会治理体系现代化进入关键时期，具体表现为传统产业和市场正处处于震荡整合期，经营主体对经济运行体感降低、预期转弱，群众需求的品质化、多样化诉求更加突出等问题亟待解决；传统治理模式偏重基础、普惠型供给，对于高品质、多样化需求的应对和信息反馈速度适应能力不足等问题依然存在，一些攻坚克难、基层创新的经验还没有上升为系统化的规律性认识，推动经济社会高质量发展、提升社会治理能力效能方面体制机制改革支撑还有所不足。根据2035远景目标规划，我国预计经历三个五年规划基本实现社会主义现代化。从不同阶段任务特点来看，“十四五”时期重点在于开局起步，而“十五五”时期则是夯实基础、全面发力的关键时期，“十四五”应当作为查漏补缺的冲刺收官阶段，在顶层设计、规划部署方面有着鲜明的阶段性特征。

这就要求广大党员干部要深刻领会党的二十届四中全会精神，凝聚接续奋斗的思想共识，以高质量发展从开局破题、路径探索为主线，紧紧抓住“制度创新、体制机制创新”为支撑全面推进这一重大历史节点，不断完善经济社会发展的制度体系基础，巩固拓展优势、破除瓶颈制约、补短板弱项，为如期实现社会主义现代化提供制度保障。通过进一步全面深化改革逐步消除高质量发展的体制机制障碍。

三、积极应变应变求变，奋力开创中国式现代化建设新局面

党的二十届四中全会系统谋划“十五五”时期我国经济社会发展全

局，充分体现了党中央对于当今世界发展环境复杂变化的深刻认识，突出战略清醒、战略视野，彰显了我们应变求变的底气和自信，既是接续推进中国式现代化的总动员、总部署，也是指导“十五五”时期经济社会发展的纲领性文件。

从“识应变”到“主动求变”的战略演进，是坚持目标导向和问题导向，在科学研判国际国内发展形势基础上做出的重要判断。立足于“战略机遇和风险挑战并存，不确定难预料因素增多的时期”这一阶段特征，提出“主动运筹、塑造环境”这一优势，既是对国际环境变化形势判断，也是对自身发展优势更加清晰的认知。明确将破解“有效需求不足”、应对“人口结构变化”等难题作为“十五五”时期经济社会发展发展的重点领域，坚持系统思维、统筹协调、全面部署。

主动应变应变，体现了中国共产党对社会主义制度优势的深刻认识。坚强的领导核心，是我们最大限度统一思想凝聚人的政治基础，为坚持实现社会主义现代化的宏伟目标不断前进。《建议》在重申中国特色社会主义制度优势的同时，明确指出我国具备“超大规模市场优势、完整产业体系优势、丰富人才资源优势”，完整地阐释了我国经济基础好、优势多、韧性强、潜能大、长期向好的支撑条件，成为我们做好自己的事，应对变局乱局、风险挑战的最大底气。

“制度创新”是政治智慧，积极求变则是“智慧+勇气”，既要精准识别破局突围的关键点，又要有勇于斗争、敢担重任的历史主动。主动应变应变，从本质上讲，就是要把思想和行动统一到党中央关于当今国际国内形势的基本判断和战略部署上来，深化对党治国理政经验的系统梳理和规律性认识，为如期建成社会主义现代化奠定坚实的思想基础，转化为全党上下凝心聚力接续奋斗的执行力。

(上接第一版A) 国务院安委办要进一步督促指导各地各有关方面强化安全生产责任落实，切实抓好重点行业领域安全隐患排查整治，坚决防范重特大事故发生。根据习近平重要指示和李强要求，

(上接第一版C) 亲历并见证着山南日新月异的发展变迁。如今企业实现了从“援藏建设者”到“高原伴旅人”的角色转变，以文旅服务赋能山南高质量发展。

“我们既要建好山南，更要服务山南、宣传山南，成立高原红旅行社，是推动‘建设山南’向‘服务山南’跨越的重要举措。”活动负责人刘蕊表示，“‘皖藏号’首发团顺利启程，是皖藏协作的生动缩影，更是‘皖藏一家亲’的温情见证。未来我们将坚守匠心、传递温度，

(上接第一版D) 江南矿业技改项目、西藏矿业扩产工程先后落地开工、陆续投产见效，全县铅锌矿年产量稳定保持在20万吨以上，新增探明储量近80万吨，矿产资源保障能力稳步提升。西藏矿业成功跻身国家绿色矿山名录，曾经生态受损的罗布莎矿区彻底告别旧貌，蜕变为绿意盎然的生态矿区，绿色化、智能化矿山建设成果显著，已然成为行业示范标杆。

深度挖掘传承拉加里历史文化，持续完善旅游配套设施，拉加里王宫景区正式对外开放，文旅产业园、古城展馆相继建成投用，色普温泉、邱多江草原等特色景区提质升级。“江南·朱麦沙”农旅项目初具规模，农文旅融合发展路径愈发清晰。依托本土特色持续擦亮文旅品牌，连年举办中国农民丰收节、农产品展销会，精心打造乡村春晚、牧人文化节等特色活动，不断丰富文旅业态。十年来，全县累计接待游客近68万人次，旅游总收入突破4000万元，底蕴深厚、风光秀美的曲松，文旅发展之路越走越宽广。

近年来，曲松县把改善农牧民群众居住条件作为民生重点工作，针对部分群众居住分散、基础设施薄弱、自然条件恶劣等实际，大力推进适度集中安置和整村搬迁工程。

“以前住在深山里，房屋破旧简陋，日常购物、看病就医都很不方便。现在搬进新家，房屋宽敞明亮，水、电一应俱全，出门就是平整的水泥路，生活越来越便利，日子也越过越舒心。”刚拿到新房钥匙、入住曲松镇适度集中安置点的群众索朗顿珠满心欢喜。

放眼安置点，一排排藏式新居错落有致、整洁美观，群众忙着装修新房、收拾新家，处处洋溢着安居乐业的幸福氛围。

据了解，曲松镇适度集中安置点建设项目总投资8900余万元，住宅建筑面积19679.56平方米，共建36栋安置房，150套新居，同步配套村内道路、挡墙、太阳能路灯、土方工程、给排水、电力接入、网讯工程等附属工程。项目统筹安置曲松镇、邱多江乡、下江乡、堆随乡等4个乡镇10个偏远自然村，共计150户571名群众避险搬迁。经多次实地踏勘、科学选址，项目落地曲松镇东嘎塘区域，统筹规划建设安置房及配套施。

“项目2025年5月6日开工建设，2026年1月16日顺利竣工验收。建设全过程严把工程质量、抢抓施工工期，全力让群众早日入住新房。我们赶在春节和藏历新年前，完成了抽签分房，让各族群众温暖安居、喜庆过年。”曲松县发展改革和经信商务局副局长唐红强说。

2026年3月15日，曲松县举行曲

中共中央政治局委员、国务院副总理张国清率有关部门负责同志赶赴现场指导救援处置工作。山西省委、省政府主要负责同志已在现场指挥应急处置工作，山西省、长治市全力做好伤员救治、现场救援等工作。目前，有关工作正在进行中。

打造高原特色文旅标杆。”

据了解，本次试运营结束后，安徽建工高原红旅行社将全面收集体验官的游玩反馈与优化建议，持续迭代升级文旅线路、细化服务标准、打磨服务品质，深耕“高原暖心服务”特色品牌。后续将持续推出山南深度游、环藏精品游特色线路，依托铁路交通优势，邀八方游客乘火车赴藏源秘境，品读山南人文、邂逅雪域风光，让更多人遇见山南、走进山南、爱上山南。

松镇适度集中安置点入住仪式。现场喜气洋洋，群众手中拿着一把崭新的钥匙，洁白的哈达挂于新房大门，正式开启安居乐业、幸福快乐的新生活。

从深山土房到藏式新居，从分散独居到集中安居，由松县集中安置工程，不仅改善了群众居住环境，更推动了公共服务均等化，教育、医疗、文化等资源向安置点倾斜，群众“上学远、看病难、购物难”问题得到有效解决，群众获得感、幸福感、安全感持续提升。

这十年，曲松县持续统筹城乡一体化发展，全力补齐水、电、路、讯等基础设施短板，不断夯实发展根基，让民生福祉持续增进。交通路网内畅外联，罗布沙雅江大桥、宗须公路等重点项目落地投用，打通多条国道省干“断头路”，全县公路通达水平全面提升，乡村道路通畅率、行政村通客车率均达100%，群众出行条件实现质的飞跃。水利建设普惠民生，通过实施河道治理、防洪工程及农村供水项目，有效解决农牧民季节性饮水难题，农村自来水普及、供水保障、水质达标三项指标均实现100%，供水保障能力全面提升。同时加快县城扩容提质，升级市政道路，打造生态公园，改造老旧小区，率先实现县乡供暖供氧全覆盖，保障性住房持续落地，城乡人居环境焕然一新。

这十年，曲松县不断完善城乡环境治理体系，推动生态建设与乡村建设双向发力。城乡生活垃圾实现市场化、无害化处理，建筑垃圾规范化管理，创新“四费统收”治理模式，环境治理效能持续提升，成功获评自治区级生态文明建设示范县。深入推进美丽乡村建设，农村人居环境彻底告别脏乱差，实现县域洁净优美，一幅生态宜居的美好画卷徐徐铺展。

十年砥砺前行，十年蝶变升级。山南撤地设市的这十年，是曲松县产业转型升级突破、生态持续向好的十年，也是民生福祉不断加码、群众日子越过越火热的十年。下一步，曲松县将立足资源禀赋，深耕清洁能源、抓实民生改善、筑牢生态屏障，紧跟山南发展步伐，在新时代新征程上续写曲松高质量发展新篇章。

《给阿嬷的情书》里藏着哪些中医智慧

王美华



“江海有岸，团圆可盼。”最近，潮汕方言电影《给阿嬷的情书》深深打动了无数观众。片中那一颗颗橄榄、油柑，连同那个出人意料偏方“蟑螂煮水”，引发了观众对岭南人养生智慧的好奇。

橄榄也因此被称为“凉果”。王莉介绍，橄榄能清热解毒、利咽生津，可用于缓解咽喉肿痛、咳嗽痰黏、烦热口渴、解鱼蟹中毒等。现代研究发现，橄榄含有丰富的多酚类物质、矿物质和膳食纤维，具有抗炎镇痛、抑菌、利咽止咳等作用。

在潮汕地区，人们常用橄榄做菜或与石斛、鲍鱼煲汤，清热润肺。“橄榄特别适合南方湿热地区的人群食用，可缓解咽喉不适等。”王莉介绍，北方人可去药店购买干燥的青果泡水代替，购买时需特别注意区分青果与西青果。西青果是使君子科植物诃子的幼果，呈长卵形，主要用于治疗阴虚白喉。

王莉提醒，青果性偏凉且含有鞣质，脾胃虚寒、易腹胀腹泻者不宜食用，也不建议普通人长期食用。服用补铁剂等西药时，不宜同食青果；孕妇和儿童需慎食。此外，盐渍的橄榄制品钠含量较高，高血压和心血管疾病患者应控制摄入量。

油柑 影片中，油柑也是南洋华人的温情寄托。王莉介绍，油柑也叫“余甘子”，在广东等南方地区使用广泛，也被称作“滇橄榄”。

油柑是大戟科植物的干燥果实，味甘、酸、涩、性凉，具有清热凉血、健胃消食、生津止渴的功效，常用于治疗面热血瘀、消化不良、腹胀、咳嗽吐舌等。现代研究表明，余甘子富含有机酸、酚类、多糖及多种微量元素，维生素C含量也很高，有很好的抗氧化、降血压等作用。以油柑为原料制成的饮品有助于消食健胃，但因为性凉，脾胃虚寒或正腹泻的人不宜食用。

“蟑螂煮水” 电影中，阿嬷对南枝说：“小弟肚子胀气，你就寄了秘方来，用蟑螂煮水。”这一幕让很多观众纳闷：蟑螂煮水能治小儿肚子胀气吗？

王莉介绍，蟑螂学名“蜚蠊”，入药历史可追溯到《神农本草经》，但其传统功效主要是活血化痰、解毒消积。

例如大家熟知的中成药“康复新液”，就是由美洲大蠊提取物制成的，主要用于活血化痰、内服可止胃痛、止血，外用能促进伤口愈合。

现代药理学研究显示，美洲大蠊的有效成分主要包括多肽类、氨基酸、核苷类、脂肪酸及糖类，具有抗肿瘤、促进组织修复、增强免疫力、抗氧化、抗炎、抗菌、保护心血管等多种药理作用，临床上可用于治疗胃癌、促进创面愈合、治疗胃溃疡、提高免疫力等。

“蟑螂煮水并非治疗小儿肚子胀气的可靠方法，绝对不要在家自行捕捉蟑螂煮水。针对小儿腹胀，目前临床已有多种成熟药物可供选择。”王莉提醒，药用蟑螂与家中常见的害虫完全是不同物种。北方家庭出没的通常是德国小蠊，而入药所用的是美洲大蠊或澳洲大蠊。日常见到的蟑螂携带大量病菌、寄生虫卵，还可能沾有杀虫剂，即使高温煎煮也未必能完全清除所有风险，切不可擅自使用。

(来源：人民日报)

十年蝶变绘新卷 同心奋进向未来

(上接第一版B) 让社区居民央宗充满获得感。

随着文化旅游节、哲古牧人节吸引八方游客，跨喜马拉雅国际公路自行车赛等赛事点燃城市活力，“雅鲁里”夜市、天马民族风情街上夜间消费持续升温。十年间，全市三产增加值从44.79亿元增至161.97亿元，自驾游、红色旅游、康养旅游等新业态蓬勃发展，文旅融合、消费升级的画卷在雅鲁大地徐徐展开。

情系民生，彰显发展底色 “孩子在家门口就能上好学，看病

也不用跑远路，这样的日子越来越有奔头！”错那市勒乡退休干部普巴的话，道出了撤地设市十年来山南民生事业的变迁——把发展成果更多更公平惠及各族群众。

脱贫攻坚取得决定性胜利后，乡村振兴的号角愈发嘹亮。2024年，桑日县的一场“集体搬家”，彻底改变了5个行政村群众的生活轨迹。整合乡村振兴、援藏项目资金与村民自筹款，叶琼等5个村的200户、800名村民，告别了半山腰的旧土房，搬进了县城附近的扎嘎新村。

“以前山路崎岖，子女一年回不了一次家。如今，新家交通便利，家门口就有公园和健身器材，加上海拔更低，困扰多年的头疼病也不治而愈了。”喜迁新房的村民次仁措姆感受真切。截至目前，全市建成189个宜居宜业和美乡村，农村居民人均可支配收入从2015年的8991元，一路攀升至2025年的24990元，安居乐业成为乡村全面振兴的最美底色。

教育、医疗、文化齐头并进，让群众的幸福指数节节攀升。各类学校从293所增至467所，覆盖学前到特殊教

育的现代教育体系基本形成；全区首个国家级创伤中心、自治区级高原心脑血管临床医学研究中心落户山南，乡镇医保直接结算、村居公共卫生管委会实现全覆盖；成功创建国家公共文化服务体系示范区，群众精神文化生活日益丰富。

十年蝶变，山河焕新；逐梦前行，未来可期。站在新的历史起点上，山南市将坚决扛起“争当表率、争做先行、走在前列”的光荣使命，用实干继续书写高质量发展的精彩答卷。(来源：西藏日报)

水质检测报告

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5月8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5月25日

遗失声明

加查县安绕镇如米村股份经济合作社不慎，将中国农业银行加查县安绕营业所开户许可证原件(编号：7700-00139703，核准号：J7748000067301，账号：25220301040000800)丢失，特此声明作废。

嘎玛多吉(身份证号码：542229199203050019)不慎，将山南市乃东区泽当镇雅鲁阳光小区2栋2单元1301，开发商名称：西藏安正房地产开发有限公司，购房款收据编号：0005637(金额：481176元，大写：肆拾捌万壹仟壹佰柒拾陆元整)一张遗失，特此声明作废。