

“共建中华民族共同体 书写美丽西藏新篇章”

（上接第一版）

王沪宁向西藏自治区赠送习近平总书记题词的贺匾，并发表讲话。

西藏自治区党委书记王君正、藏族群众代表卓玛仁增在会上发言。

“我这一辈子，都是共产党给的新生。”卓玛仁增发言时哽咽了。

亲历西藏摆脱封建农奴制度、走向人民当家作主的浩荡变迁，她感慨：“我个人命运的改变，是整个西藏重生的缩影。”“党的恩情，已经像树根一样，深深扎进了心里，融进了血液，这辈子永远都不会忘记。”

话音一落，习近平总书记带头鼓掌。

主席台正对面，高扬着一面鲜艳的五星红旗。再向前望去，是秀丽壮美的南山公园的山峰。山峰上，“祖国万岁”四个字清晰可见，这也是高原儿女心声的写照。

盛大的群众游行队伍，次第走过主席台前。“旗帜引领”“四件大事”“奋进新时代”“走向未来”4个单元，以时间为轴，匠心独运。“坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实新时代党的治藏方略”的标语分外醒目。思想领航，征程壮阔。

7个地市的彩车和表演方队，拿出了十八般武艺。

“幸福拉萨”，千年古城在保护和更新中熠熠生辉，格桑花开，舞姿翩翩；“开放的日喀则”，展现了面向南亚开放中心城市的发展新颜，甲谐舞步献上礼赞；

“藏源山南”，那里有“家是玉麦，国是中国”的国土守护，琼结卓舞铿锵刚健；“醉美林芝”，讲述了绿水青山守护者、改革开放先行者的故事，热玛琴声回荡长空；

“红色昌都”，那是西藏第一面五星红旗升起的地方，舒展的水袖舞起来了；“极地的那曲”，全国平均海拔最高的地级市，欢快的锅庄舞跳起来了；

“天上阿里”，有“世界屋脊之屋脊”之称，炽热的祝福，尽抒豪情。

习近平总书记全程观看，时而挥手、鼓掌。

“老百姓特别是藏族群众的生活能有今天，因为中国共产党做了该做的事情。”质朴话语，道出了共产党人在雪域高原日复一日的坚守与奋进。“党中央就在这里。”总书记语重心长，“做好西藏工作，必须始终坚持党的领导、加强党的建设。”

庆祝大会结束后，受习近平总书记嘱托，中央代表团在西藏各地看望慰问各族干部群众。拉萨、日喀则、阿里、昌都、那曲、林芝、山南，中央代表团一路风尘仆仆、昼夜兼程，把党的关怀和全国人民的祝福带到各地，并向各地赠送总书记题词“共建中华民族共同体 书写美丽西藏新篇章”贺匾贺幛。

新时代阔步：

“党的方针政策是正确的，是符合西藏实际的”

治国之要，在于秉要执本。

汇报会上，习近平总书记鲜明指出：“要进一步铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设”。

党的十八大以来，西藏工作面临的形势和任务发生深刻变化，改革发展稳定一系列重大命题亟待回答。审时度势、站在中华民族伟大复兴的战略高度，习近平总书记创造性提出“铸牢中华民族共同体意识”重大论断。

这也是做好西藏工作须臾不能偏

离的一条主线。

岁月长河，一部西藏史，就是各民族共同书写历史、创造文化、培育精神的奋斗史。“像石榴籽一样紧紧抱在一起”，国家统一之基、民族团结之本、精神力量之魂，尽在言语间。

谋长久之策、行固本之举，关键是凝聚人心。

汇报会上，总书记强调要“加强党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史”“五史”宣传教育，同时引导各族干部群众不断增进“五个认同”：对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同。

新时代党的治藏方略，做好西藏工作的根本遵循。

2015年、2020年，中央先后召开第六次、第七次西藏工作座谈会，新时代党的治藏方略日臻完善。西藏步入了发展最好、变化最大、群众得实惠最多的历史时期，实践一再证明，“党的方针政策是正确的，是符合西藏实际的”。

“十四五”规划收官在即，“十五五”规划谋篇布局。结合西藏稳藏兴藏的规律性认识，如何继续为现代化夯基金石？总书记指明方向：“扎实推动高质量发展，持续深入抓好稳定、发展、生态、强边四件大事”。

60年发展历程中，西藏自治区地区生产总值达到第一个千亿元用了50年时间，而第二个千亿元仅用了6年的时间。今天的西藏，清洁能源、文化旅游、高原轻工业等产业蓬勃发展，现代化产业体系初步建立。

这一次，总书记再一次强调高质量发展举足轻重的作用：“西藏的发展有其自身特点，推动工作务必从实际出发，要围绕高原经济高质量发展，重点发展高原特色优势产业”。

路遥是西藏的痛。和平解放前，西藏没有一条能走汽车的路，更谈不上铁路。

1998年首次入藏，从拉萨到林芝，习近平同志乘车走了整整一天。到了2021年，习近平总书记乘坐“复兴号”，这段路只用了3个多小时。火车上，总书记仍在细致谋划：“西部留白太大了，将来也要补几笔”。

今天，西藏公路通车里程达12.49万公里，乡镇和建制村公路通达率100%，开通航线183条，天堑变通途。

“要有力有序有效推进雅下水电工程、川藏铁路等重大项目建设。”汇报会上，习近平总书记讲起几个大手笔，“这些项目是世纪工程，是西藏的重要工程，也是国家的重大工程。要把这些标志性项目建设成为精品工程、安全工程、绿色工程、创新工程、廉洁工程。”

就在上个月，习近平总书记谋划推动的雅鲁藏布江下游水电工程正式开工，震撼了世界。“我一直关注这个事情。雅下投资1.2万亿元，在过去的西藏简直是不可想象的事情。西藏不再是一个偏远落后的地区了。公路铁路齐头并进，人员进出便捷，电力输向全国。”

生态，西藏的“国之大者”。

雄奇的珠穆朗玛峰、险峻的南迦巴瓦峰、湍急的雅鲁藏布江……青藏高原是我国重要的生态安全屏障，战略资源储备基地。习近平总书记看得长远：“保护好西藏生态环境，利在千秋、泽被天下。”

西藏交出了一份高分答卷：

自治区50%以上的国土纳入生态保护红线，空气质量优良天数比例达到99.7%以上，主要江河湖泊水质100%达到或优于Ⅲ类水体。

如何保护住这一块“净土”，如何守护好“世界屋脊”和“亚洲水塔”？

协同推进降碳、减污、扩绿、增长，方法论精炼管用。这次来，总书记对当地干部谈及高原特色产业虫草产业，这是“上天赐予的宝藏”，但也要考虑可持续的问题，“竭泽而渔可不行”。

约6400万，这是西藏自治区去年接待国内外游客人次，习近平总书记对此印象深刻。既重视促进文旅产业融合，也思虑应对环境挑战之策。“一些事情，现在就要抓，污染一旦出现，金饭碗就丢掉了。”

青山不墨千秋画，绿水无弦万古琴。总书记殷殷嘱托：“守护好‘世界屋脊’和‘亚洲水塔’，把青藏高原打造成全国乃至国际生态文明高地，我们要有这样一个目标。”

跨越数十载的牵挂：

“中华民族是一个大家庭，一家人都要过上好日子”

水流有源，木生有根。

读懂习近平总书记对西藏的深情牵挂，要向时光的更深处去寻溯。

早在1998年6月，时任福建省委副书记的习近平因接送援藏干部赴西藏考察，这也是他首次进藏；

2011年7月，习近平作为中共中央政治局常委、国家副主席、中央军委副主席率中央代表团，出席西藏和平解放60周年庆祝活动；

2021年7月，习近平作为中共中央总书记、国家主席、中央军委主席到西藏庆祝西藏和平解放，在党和国家历史上是第一次；

第四次进藏，就在这一次。

总书记的目光也从未离开过西藏。担任总书记后，2013年第一次参加全国两会，他就来到西藏代表团。这些年，就西藏工作作出的指示批示、谋划部署，不胜枚举。

其中，有两条脉络，贯穿始终。

一条脉络，围绕的是西藏的建设者、奋斗者、守卫者、奉献者。

习近平总书记深知在这里工作的不易。到中央工作后三次进藏，他都专程留出时间，会见接见西藏有关方面代表。

20日抵达拉萨后第一场活动，就是6批次的接见。

西藏各族各界代表，援藏干部代表，自治区及有关部门、各地市负责同志和老同志代表，政法干警代表，宗教界爱国人士和寺管会干部代表，驻拉萨部队上校以上领导干部和部分基层先进模范、文职人员……一位白发苍苍的藏族阿妈，将额头轻轻靠在总书记的手背上；一位身着戎装的军人，热泪纵横；一位老同志代表，紧紧握住总书记的手，想再说一说心里话。

他们是雪域高原的建设者、奋斗者、守卫者、奉献者。没有轰轰烈烈、豪言壮语，却有赤子情深。从历史到当下，中国共产党为什么能团结带领各族人民在高原大地写就不朽奇迹？离不开这份信念、这些精神。

走到援藏干部中间，习近平总书记关切询问大家：“来了多久了？”“来自哪些省份？”“适应得怎么样？”援藏、中国特色的壮举。世界上，只有社会主义中国能办好、办成这样的大事。

还记得1998年第一次进藏，习近平同志留下了不少感人的故事，也让西藏领袖到这位领导干部的格局：“林芝地区的事，就是我们省的事”“要派最优秀

的干部来，好中选优”。

与海拔比高度、与雪山比纯洁、与风沙比坚韧、与草原比广阔，“两路”精神、老西藏精神、援藏精神，一脉相承。

一茬接着一茬干，世界屋脊正续写新的人间奇迹。

习近平总书记在关心“解决好他们的后顾之忧”之外，这次来，叮嘱中也多了一份严管下的厚爱：

“过去有的人有种错误理解，能够在西藏工作，已经很了不起了，还要求这么多吗？对党纪国法马马虎虎是不行的，甚至还要要求更高一些。要看到在西藏工作的战略意义，要有意志力、适应力。不是随随便便能就来，来这里也不可以随随便便。作风建设只有进行时、没有完成时，还是要警钟长鸣，时刻绷紧这根弦。”

另一条脉络，围绕的是西藏各族群众的幸福生活。

巴吉村的乡亲们，从庆祝大会直播镜头里看到总书记，分外亲切。

习近平总书记曾两次到访这个藏族村落，一席话暖了乡亲们的心：“西藏的资源很宝贵，有的是很独特的，还有很强的后发优势，人无我有、人有我优，而且今后会更宝贵。”这些年，建材市场、现代化物流园区先后落户村子，村集体有了聚宝盆。

庆祝大会上，嘎拉村的乡亲们赶来了。2021年7月，习近平总书记曾到村里做客。这个只有上百人的小村庄，2025年桃花节旅游收入达到370万元。前不久，嘎拉村村民按捺不住喜悦，把好消息写信告诉了总书记，没想到很快收到了回信。

脱贫，西藏的担子很重。放在全国看，西藏曾是贫困发生率最高、贫困程度最深、扶贫成本最高、脱贫难度最大的深度贫困地区。

最深情的牵挂，最坚定的信心。2019年底，西藏74个贫困县区全部摘帽，62万多贫困人口全部脱贫。习近平总书记这次来，颇感欣慰：“飞机上看，拉萨河谷的房子很漂亮。从高原上搬下来，一迁跃千年。脱贫不是毕其功于一役，要安居、乐业，有致富的产业、可持续发展。得靠自力更生、艰苦奋斗创造成果。”

“生活不是幸福，这要让老百姓自己评价，我们说得飞色舞，老百姓无感，那是不行的，说明没抓到地方。”总书记质朴而又深刻的讲述，映照着共产党人的初心。

庆祝晚会上，有首朗诵题为《厚爱》。从舞台屏幕上，习近平总书记看到今年发生地震的定日县正重建家园。山河呜咽，灾区里那句“别怕，我们有总书记；别怕，我们有党中央……”动人心扉。这是人民对枝叶关情的真诚礼赞。

21日中午，从布达拉宫广场到贡嘎机场沿途，欢迎的人群，挤满了道路两侧。习近平总书记拉开车窗，微笑着向人群挥手致意。

机场停机坪，鼓乐喧天。“扎西德勒，一路平安！”身着盛装的西藏各族群众，含着热泪来欢送。

他们捧着哈达，如潮水般簇拥着总书记。习近平总书记登上舷梯，久久挥手。欢呼一声高过一声，激荡长空。

即将起飞。总书记的目光、脚步追随着飞机滑行，久久不愿离去。

阳光穿透云层，飞机直入云霄。“感恩总书记，心向党中央”，这是370万雪域儿女的共同心声。

（新华社拉萨8月23日电）

处暑时节如何应对“秋老虎”？——国家卫生健康委回应热点问题

□新华社记者 彭韵佳

离暑暑云散，袅袅凉风起。

8月23日将迎来二十四节气中的处暑。这个时节，如何应对“秋老虎”？如何科学开展户外活动？国家卫生健康委22日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位权威专家解答热点问题。

从容应对“秋老虎”

处暑，代表暑气由此而去。整体来看，天气逐渐转凉，但不少地方仍存在短期高温回热现象，这就是俗话说的“秋老虎”。

中国中医科学院西苑医院主任医师许云说，此时“秋冻”有助于提高自身免疫力、增加耐寒能力，可以遵循“该捂捂、该冻冻”的原则，保护好肩部、腹部、腰部等关键部位。

许云介绍，肩部是经络循行的重要部位，尽量穿一些能够盖住肩部的衣物；腰腹是阳气之根所在，随着外寒逐渐加重，体内阳气逐渐衰减，要注意腰腹部保暖。

对于抵抗力较弱的人、儿童、孕产妇及慢性病患者，不能简单追求“秋冻”，要注意早晚适当加衣。

进入处暑后，秋乏更加常见。许云提示既要科学补觉，也可以用穴位按摩缓解困倦。

“在11点至13点的时段，睡个约20分钟的午觉，可以缓解大脑疲劳，改善困乏。”许云说，成年人可以揉一揉手腕的大渊、神门两个穴位；孩子们可以揉揉耳根、按揉三角窝与提拉耳朵尖、按揉耳垂。

户外活动“正当时”

四时俱可喜，最好新秋时。随着天气逐渐变得凉爽，丰富多样的户外活动成为不少人的休闲选择。专家提示，户外运动要注意防范运动损伤的发生，尤其是骑自行车、跑马拉松等项目。

“骑行之前，大家可以做身体平衡拉伸，骑行之后做腰膝、下肢拉伸，保护身体，避免产生疲劳。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说。

近年来，越来越多的开始跑马拉松。厉彦虎说，马拉松是一项极限运动，只适合少数训练有素的人参与，建议热爱马拉松的民众循序渐近开展训练，逐渐提升身体肌肉力量、神经协调能力、极限耐受能力等。

专家建议，青少年应长期有规律地参加体育锻炼，每天进行不少于2小时户外运动，提高身体素质。（新华社北京8月22日电）

合作学习背景下的小学数学课堂

随着国家对教育越来越重视，教育工作者在教学方式上也在不断创新。对于小学数学学科教育，新课改中提出了“以学生为根本的课堂小组合作教学模式”。以下是对小学数学课堂教育模式进行的探究。

一、提高学生学习兴趣

合作教学法是被大家普遍认可的教育方式。在小学数学教学中，合作教育也起到了积极的作用，教师若想让学生学好数学，首先要激发学生对数学的兴趣。对此，在教学方式上不断地创新，而合作教学模式便是起到较为积极作用的教学方式。学生不知不觉间逐渐增加对数学学习的兴趣，在兴趣产生后，便会不断激发学生的学习热情，渐渐养成自主学习数学知识的习惯，让学生在愉悦的氛围中学习，以寓教于乐的学习方式提升学习兴趣。例如在探究圆锥的体积是与其等底等高的圆柱体体积的1/3时，给每个学生一样材料，学生在寻求与他人合作的过程中认识到圆柱、圆锥必须是等底等高，内化对知识的理解。

二、合理化的小组成员搭配

小学数学课堂的小组合作学习最重要的环节便是人员的搭配。若想要学生在本节课时刻能够处在良好的学习状态中，同组人员十分重要。首先，任课老师应了解学生的基本情况。如学生的数学成绩，对数学学科的喜爱程度，是否愿意承担责任等。小组合作模式是指组内合作、组外竞争，因此任课教师不仅需要考

同组内组员性格和成绩等需要互补外，也要注意各学组间的学习能力势均力敌，这样才能唤醒学生的求胜心，促进每个学生都能完成老师布置的学习任务。一般而言，学生对新的知识充满未知或存在抵触情绪，为了降低学生的抵触心理，任课教师可以利用小组合作式教学，使整个课堂的学习氛围更加轻松。

三、以小组合作为前提进行自主性探究

在开展探究式课堂模式的过程中，可以在以小组合作为前提的基础上，鼓励学生进行自主性探究。例如，在进行“除法”这节课的学习时，老师可以提前将学生分成小组，在分组的过程中要避免两极化，要综合考虑学生的特点和学习实况进行分组。

总之，小学数学课堂小组合作学习对于小学数学教师来说是一种新的挑战与任务。小学数学教师应该在课堂教学中，充分发挥小组合作教学的重要作用，培养学生的团结协作意识，激发学生学习兴趣，从而让学生能够全面发展，提高数学教学效果。

参考文献：

[1]李超.小学数学合作学习小组的有效设计研究[J].内蒙古教育,2017(16):63-64.

[2]葛永良.浅析小学数学小组合作学习法的实施与优化[J].课程教育研究,2017(06):102-103.

兴和县明德小学: 斯琴 扎拉嘎胡
兴和县教体局: 许文清

师道求臻

教师向教育家的跨越，非止于经验累积，更在教育哲思的淬炼与实践智慧的升华。这条进阶之路，需以课堂为基，以反思为阶，以使命为引。

扎根课堂，见微知著。苏霍姆林斯基在帕夫雷什中学深耕数十年，将日常教学观察凝结为《给教师的建议》，揭示“教育的技巧不在于传授知识，而在于激励、唤醒和鼓舞”[1]。教师需珍视每节课的生成性瞬间，如对学生思维卡点的敏锐捕捉、对差异化需求的灵活回应，在日复一日的教学实践中提炼教育规律，方能让经验升华为可迁移的智慧。

勤于反思，澄明教育。杜威强调“反思性思维”对教师成长的核心价值[2]。面对课标变革、学情迭代，需常自问“教学目标是否指向学生长远发展”“评价方式是否真正促进成长”，如叶澜教授所言“写一辈子教案不一定成为名师，写三年反思则可能成为名师”[3]，在持续追问中明晰教育本质，避免沦为技术的执行者。

参考文献：

[1]苏霍姆林斯基.给教师的建议[M].北京:教育科学出版社,1984

[2]杜威.我们怎样思维[M].北京:人民教育出版社,2005

[3]叶澜.教育研究方法论初探[M].上海:上海教育出版社,1999

[4]陶行知.陶行知全集[M].南京:江苏教育出版社,1991

[5]梁漱溟.梁漱溟教育论著选[M].北京:人民教育出版社,1994

兴和县第一中学 陈晓丽
兴和县教学研修中心 薛志敏

“十四五”以来我国查办食品安全案件226.04万件

新华社北京8月22日电（记者高亢 赵文君）记者22日从国新办举行的“高质量完成‘十四五’规划”系列主题新闻发布会上获悉，“十四五”以来，我国进一步强化食品安全全链条监管，建立健全属地管理和企业主体责任落实机制，查办食品安全案件226.04万件。

针对米面油、肉蛋奶、果蔬茶等大宗食品，严把许可准入关，强化全过程监管，组织全覆盖监督抽检，严防不合格食品流向餐桌。粮食加工品、肉制品、奶制品等合格率连续多年保持高位。

全力守护“重点人群”，严格婴配乳粉质量安全监管，加强注册管理、加密体系检查。严厉整治校园食品安全突出问题。严打“坑老骗老”违法行为，组织开展保健食品专项清理整治。

严格规范“新业态”。针对近年来平台经济快速发展衍生的网络购物、外卖点餐、直播带货等多种新消费场

Ni2jqQ
提取码:49d7

二、征求意见的公众范围

根据《环境影响评价公众参与办法》，本项目环境影响评价范围为项目区评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间

本公告自发布之日起10个工作日内，公众可通过以下方式向我们反馈意见。

建设单位联系人:郝先生
联系电话:15335934587
建设单位联系地址:乌兰察布市卓资县卓资山镇新区迎宾东路路北17号
环评单位联系人:常工

3072件,实施从业限制23.8万人,涉嫌犯罪的及时移送公安机关,坚决以“零容忍”的高压态势打击震慑不法分子。

市场监管总局表示,鼓励广大消费者通过“12315”积极反映食品安全问题,倡导广大从业人员主动举报内部风险隐患和违法线索,推动广大行业组织强化企业诚信自律。下一步,将持续强化“严”的主基调,不断提升食品安全治理能力和保障水平,坚决守护好人民群众饮食安全。

联系电话:18647993619
邮箱:cymdemail@163.com
环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401
中铁建发展集团乌兰察布压缩空气储能有限公司
2025年8月21日

乌兰察布卓资县 105 万千瓦/630 万千瓦时压缩空气储能项目环境影响评价公众参与第二次信息公开

《乌兰察布卓资县 105 万千瓦/630 万千瓦时压缩空气储能项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成，现征求公众意见。

一、项目环境影响报告书征求意见稿查阅途径

报告书及意见表链接：<https://pan.baidu.com/s/1RbDfi8twfcEusXo>—

提取码:49d7

二、征求意见的公众范围

根据《环境影响评价公众参与办法》，本项目环境影响评价范围为项目区评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提交意见提出意见的方式和途径、起止时间

本公告自发布之日起10个工作日内，公众可通过以下方式向我们反馈意见。

建设单位联系人:郝先生
联系电话:15335934587
建设单位联系地址:乌兰察布市卓资县卓资山镇新区迎宾东路路北17号
环评单位联系人:常工

联系电话:18647993619
邮箱:cymdemail@163.com
环评单位联系地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区依山北岸1号商业楼401
中铁建发展集团乌兰察布压缩空气储能有限公司
2025年8月21日