让国防教育浸润人心

——各地各部门积极贯彻落实新修订的国防教育法

新华社记者 白阳

国防教育是建设和巩固国防的基础，是增强民族凝聚力、提高全民素质的重要途径。自9月21日新修订的国防教育法正式施行以来，各地各部门组织开展了丰富多彩的普法宣传活动，着力提高全社会的国防意识、增强全体人民的国防素养。

国防教育法规定，各地区、各部门应利用重大节日、纪念日等广泛开展群众性国防教育活动。从全民国防教育日到烈士纪念日再到国庆节，各地各部门充分利用“全民国防教育月”等契机，推动国防教育活动走深走实。

今年的9月21日是第24个全民国防教育日。当天11时35分，上海市上空鸣响防空警报。防空警报试鸣期间，上海国防动员部门组织开展以城镇居民、居民区为重点的疏散演练。伪装防护、无人机巡逻引导、消防灭火……不同课目的演练，着力提高民众疏散掩蔽能力、重点单位综合防护能力和人防专业队伍救援能力。

在第11个烈士纪念日到来之际，山东青岛举行“英雄在我心中”主题活动，通过思政大课堂宣讲、抗战主题展参观、红色拓印等形式，缅怀先烈事迹、增强国防观念。

今年国庆节期间，革命圣地延安推出丰富多彩的文化展演，通过互动体验让游人“置身”红军长征、大生产运动、东渡黄河等历史现场，深入感悟红色精神。

国防事业事关全体公民。新修订的国防教育法对国家机关、企事业单位、具有国防教育功能的博物馆等单位的社会国防教育内容作出规定，要求结合征兵工作开展国防教育。

从机关到企业，从社区到乡村……各地各部门以“线上宣传＋线下活动”“主题宣讲＋文艺展演”等方式，推动国防观念在全社会生根发芽。

海南省有关部门深入美兰机场等重点单位，通过“观影＋讲座”的形式，为职工们讲解国防的重要性及深远意义，引导广大干部员工增强国防法治观念。

广东部分地市将国防教育课纳入中青年干部培训班的“必修课”，组织新录用公务员、选调生进行国家安全、野战急救、防暴演练等国防教育培训。

在新疆，多地政府机关工作人员走上街头，向群众发放国防教育宣传资料；塔城地区、和田地区、克拉玛依市等地还组织盛大的秋季入伍新兵欢送仪式，大力倡导光荣入伍、参军报国的良好风尚。

辽沈战役纪念馆、淮海战役纪念馆、平津战役纪念馆推出“三馆联动”宣教模式，以红色情景剧等形式再现三大战役的历史瞬间，凝聚观众关心国防、热爱国防的思想共识。

学校国防教育是全民国防教育的基础。在贯彻落实新修订的国防教育法的过程中，各地各部门以青少年群体为重点，着力创新宣教形式，把国防教育融入课堂内外。

“稍息！立正！”在响亮的口令声下，一排“小战士”身着迷彩训练服，在江西吉安吉州区庐境园社区的国防科技科普驿站开始军事训练课程。在社区国防科技科普驿站中，孩子们可以通过VR技术体验火箭组装过程，了解武器装备等国防知识。

“没想到小区里就有这么精彩的国防宣传角，让我们在家门口就扎扎实实地上了一堂国防教育课。”第一次带着小孩走进国防科技科普驿站的市民郭华强说。

北京西城区开展全民国防教育进校园暨国防教育“开学第一课”活动，以国防宣传活动、走进军营、与退役军人交流等“1＋N”的授课方式开展国防教育。

重庆市打造以“青春红岩”为主题的沉浸式思政课堂，借助AI技术实现与先烈们的时空对话，创新的舞美设计与表演方式直接将在场学生带入解放前夕的重庆，身临其境体悟红岩精神。

烈士纪念日期间，云南师范大学组织师生在西南联大旧址举办仪式，缅怀革命英烈并敬献花篮。西南联大博物馆还为社会各界提供纪念活动主持及参观讲解服务，开通网上向烈士敬献鲜花活动。

贵州利用“开学第一课”暨送法进校园活动的契机，面向学校师生群体进行国防知识教育；山西长治举行国防教育竞技大赛，近230名不同年龄段的选手同场比拼国防技能；广西革命纪念馆举办主题为“青春如火·国防有我”的青少年国防教育专题活动，普及国防历史和科技知识……一系列贴合青少年身心特点的宣传教育活动，不断增强青少年关心国防、热爱国防、建设国防、保卫国防的思想自觉和行动自觉。

（新华社北京10月21日电）

我市今年首趟“我的韶山行”红色研学专列出发

本报讯（全媒体记者 陈洁） 10月21日，张家界2024年首趟“我的韶山行”红色研学专列出发。1280名学生乘坐此专列奔赴伟人毛泽东的故乡韶山，开启一场红色研学之旅，追寻那些波澜壮阔的红色记忆。

此次红色研学活动全程由张家界魅力潇湘国际旅行社研学服务中心承办。据了解，该公司目前已组织过多次红色研学活动，具有丰富经验，上半年已服务我市近4000名学生前往韶山进行红色研学活动。本次秋季学期“我的韶山行”红色研学之旅较以往不同之处是申请了“我的韶山行”红色研学专列。

“为了保障这次活动顺利出行，我们首先认真研究了‘我的韶山行’相关政策文件，严格按照省教育厅、市教育局以及韶山管理处的相关要求进行落实。其次和永定区交警大队进行了联系，在前往高铁站途中由交警给学生们牵引护航。在学校我们提前组织学生对韶山行开班仪式进行彩排，包括对队伍行进方式、上下车的流程都进行了练习，对活动过程安全注意事项进行了周密安排。同时，本次执行团队所有成员均是退伍军人，拥有丰富的‘我的韶山行’活动执行经验。我们还委派了两名医护人员随团出行，配备了一辆应急车时刻待命。”魅力潇湘国旅研学总监谭峰说。

据了解，本次秋季学期“我的韶山行”红色研学活动为期两天，永定区金海实验学校、张家界旅游职业学校、永定区侨辉职业技术学校、张家界雨露学校等校共分两批次前往韶山研学。

武陵源区开展学生常见病和影响因素监测与干预工作

本报讯（周俊杰） 10月21日起，武陵源区疾病预防控制中心深入校园全方位多层次开展学生近视、肥胖、脊柱弯曲异常等学生常见病监测工作。

该中心负责人介绍，开展此项工作，目的是为贯彻《健康中国行动（2019—2030年）》精神，落实《湖南省疾病预防控制局 湖南省教育厅关于印发2024年湖南省学生常见病和健康影响因素监测与干预工作方案的通知》要求，做好健康指导与干预工作，呼吁社会大众参与到武陵源健康行动中，切实为青少年儿童身心健康保驾护航。

监测现场，专家团队严格按照规范流程，为孩子们进行视力、身高、体重、脊柱弯曲、龋齿、血压等系统检查，在筛查过程中针对异常情况及时给予健康管理建议。同时，开展教室环境现场检测，对未符合国家标准要求的问题，提出专业整改措施。通过精准监测，为制定干预措施精准施策。

武陵源区启动第四次全国文物普查工作

本报讯（卓悦） 近日，武陵源区文物局启动第四次全国文物普查工作，全面掌握武陵源辖区各级各类不可移动文物信息数据，掌握各类文物的数量、分布、特征和保存状况等详细信息，为科学化、精细化制定文物保护利用相关规定或制度提供科学依据。

为高标准完成全区第四次全国文物普查工作，区文物局成立专门工作专班，邀请相关专业技术力量对现有的贺龙墓（含贺龙铜像）、龙凤庵等2处省级和7处区县级不可移动文物的保存状况和特征等进行实地复查和信息采集。

该区文物局相关负责人介绍，第四次全国文物普查是“十四五”期间最大规模的文物保护行动，开展文物普查，对于武陵源文化遗产的了解和文化传承的推动至关重要，期待社会各界力量积极参与进来，让更多的人关心和支持文物保护工作。

秋播秋种正当时

10月21日，在河北省邢台市南和区阎里乡阎里村，农民向播种机添加小麦种子。

当前正值冬小麦播种时节，河北省邢台市南和区农民抢抓农时，及时播种冬小麦，为来年夏粮丰收打下基础。 新华社记者 王晓 摄

慈利县举行退役军人专场招聘会

本报讯（朱飞燕） 10月18日，慈利县举行退役军人专场招聘会。

招聘会现场，气氛热烈，人头攒动。正大集团、华天科技等众多知名企业积极参与，涵盖航空运输、高新技术、建筑装饰、新媒体等多个与退役军人适配的行业，为退役军人及求职者提供了丰富多样的就业选择。

据悉，此次招聘活动有20家企业参与，提供了1085个岗位，入场人数269人，达成意向协议的84人。退役军人凭借过硬的素质，成为了众多企业争抢的对象。

桑植县完成定向选调退役士兵选岗工作

本报讯（庄丹丹） 10月21日，桑植县8名符合政府安排工作条件退役士兵定向选调对象进行现场选岗。

现场，县退役军人事务局相关负责人宣读了《桑植县2024年度定向选调符合政府安排工作条件退役士兵公开选岗实施方案》，并讲解了选岗流程，公布入围的8名符合政府安排工作条件退役士兵定向选调对象综合成绩排名、体检、考察等情况。在与会人员监督下，8名退役士兵根据综合成绩排名的先后顺序进行岗位选择，现场签字确认。选岗过程透明、公开，选岗结果当场公布。

本次定向选调退役士兵选岗工作，旨在进一步提升退役士兵的安置质量，确保他们能够在新的工作岗位上继续发挥光和热。“我非常珍惜这次机会，感谢党和政府对我们的关怀和重视。我相信，在新的工作岗位上，我一定能够发挥自己的专长和优势，为桑植的发展贡献自己的力量。”定向选调退役士兵袁小冬说。

澧水絮语

户外运动不是铤而走险

郑明鸿

西安市鄠邑区应急管理局21日通报，两名被困冰晶顶的徒步者因失温不幸遇难。通报中说：“山区气候多变、地形复杂，存在诸多不可预知的风险，请不要擅自进入冰晶顶等地形复杂区域活动，珍爱生命，远离危险。”

另据其他媒体报道，救援人员曾证实，当天共有两拨人从野路夜爬冰晶顶，途中天气突变遇险，造成两人遇难，另一名伤员已经脱离生命危险。此外，有景区附近商户表示，景区有铁丝网禁止从野路上山，营盘沟至冰晶顶的路线常年关闭。

公开资料显示，冰晶顶位于西安市朱雀国家森林公园最高处的“冰河翠景区”与太平森林公园交界处，海拔约为3015米，平均温度远低于城市。每年11月中下旬至次年4月上旬，山顶积雪不化，阴坡的雪可以保存至4月中下旬。

这并非近年来“驴友”意外死亡的个案。记者梳理发现，仅今年以来，就在江西萍乡武功山、广西南宁“网红”爬山点大圣山、云南丽江玉龙雪山以及浙江台州石人峡等地，发生过“驴友”不幸意外身亡事件，致死原因包括不慎坠崖、失温和落水等。

中国探险协会发布的《2023年度中国户外探险事故报告》显示，据不完全统计，2023年发生户外探险事故425起，涉及人员1350人，受伤320人，死亡及失踪182人；登山和徒步项目的相关事故数量位居前两名，分别为156起和83起。

生命的逝去令人感到惋惜和悲伤，我们应当以此为戒，从中吸取教训，防止悲剧重演。

近年来，徒步、登山、溯溪等户外运动受到越来越多的人喜爱，成为大家亲近自然、放松身心、挑战自我的选择之一，很多人希冀以此来追寻“诗与远方”。只是，户外运动需有足够的避险知识，否则就是没有回程的“远方”。

挑战自我固然值得鼓励，但珍视生命应当是首要前提。近些年，各地在避免此类悲剧发生方面做了不少工作，户外运动爱好者也应当绷紧“安全第一”这根弦。

徒步、登山、溯溪等户外运动具有高难度、高风险、高挑战性等特点，这就要求参与者具备丰富的专业知识储备、足够的专业装备支撑，以及支撑长时间、高强度运动的体能储备，这些都需要系统的学习和锻炼。出发前，应当准确评估目的地的自然环境、潜在风险，以及自身能力，不能好高骛远，更不能铤而走险。

另外需要强调的是，即使掌握了专业知识、买好了专业装备、储备好了充足的体能，也应当去走那些经过正规开发、运营成熟的路线，并结伴出行，不要为了寻求刺激，而选择去那些所谓的“野景点”，走未经开发的路线，将自身置于危险之中。挑战不等于冒险，户外运动要有勇气，更要有准备。 （据新华社）

LPR再次下降，企业居民融资迎利好

新华社记者 吴雨

又“降息”了！企业和居民将再享利好。

10月21日，新一期贷款市场报价利率（LPR）发布，1年期和5年期以上LPR双双下降25个基点，1年期LPR降至3.1%，5年期以上LPR降至3.6%。

这已是LPR年内第三次下降。今年2月，5年期以上LPR下降25个基点；7月，1年期和5年期以上LPR双双下降10个基点。

LPR下降会带来什么影响？

作为贷款利率定价的主要参考基准，LPR的每一次调整，都直接影响企业和居民的融资成本。

今年以来，1年期LPR已累计下降35个基点，5年期以上LPR已累计下降60个基点。在LPR的带动下，贷款利率进一步下行。

中国人民银行新发布的一组数据印证了这一趋势：9月，新发放企业贷款加权平均利率约为3.63%，比上年同期低约21个基点；新发放个人住房贷款利率约为3.32%，比上月低约2个基点，比上年同期低约78个基点，均处于历史低位。

今年以来，越来越多企业的贷款利率进入“3时代”，各地新发放房贷利率明显下行，存量房贷也将迎来批量调降。此次LPR再次下降，将给企业、居民带来哪些实实在在的好处？

以房贷利率为例，对于即将贷款买房的人来说，LPR下降会带动新发放的房贷利率进一步下行；对于存量房贷借款人来说，今年LPR已下降60个基点，加上10月25日存量房贷利率将进行批量调降，房贷负担会进一步减轻。

如果有借款人正好在此次“降息”后迎来重定价日，立马能享受到存量房贷利率降至3.3%的利好。

以北京为例，前期北京首套房贷利率最低加点是55个基点，此次将最低加点降至减30个基点，再加上今年LPR已下降的60个基点，不少人的存量房贷利率可累计下降145个基点。按照100万元贷款、25年等额本息的还贷方式计算，房贷利息总额减少超24万元，每月月供减少超800元。

LPR下降的好处不止于此。

“LPR下降传递出稳投资、促消费的政策信号，有助于持续扩大有效需求，增强发展内生动力。”中国民生银行首席经济学家温彬表示，近期，金融管理部门还出台了稳楼市、稳股市等一揽子金融政策，这些政策和降息降准政策一起，打出“组合拳”，对提振信心、稳定预期将持续产生积极作用。

9月26日召开的中共中央政治局会议提出“实施有力度的降息”，次日中国人民银行下调政策利率20个基点，并带动各类市场基准利率下降。因此，对于此次LPR跟随政策利率下降，市场已有预期。今年以来，货币政策持续发力，银行让利实体经济的力度也持续加大。

行至10月，做好四季度经济工作对于确保实现全年经济社会发展预期目标任务至关重要。在此背景下，需要进一步精准施策降低融资成本，为企业纾困解忧，让企业轻装上阵；减轻居民利息负担，进一步提升消费能力。

为了促进社会融资成本进一步降低，多方在发力。

存款利率和LPR同步下行，为贷款利率进一步下行创造空间。10月18日，国有大行已主动下调存款挂牌利率，降幅从0.05个至0.4个百分点不等。这有利于降低银行负债成本，对稳定净息差形成支撑，提升金融支持实体经济的可持续性。

加大货币政策力度，为银行提供长期低成本资金。与国际上主要经济体央行相比，我国存款准备金率还有一定下调空间。日前，中国人民银行行长潘功胜表示，年底前视市场流动性情况，择机进一步下调存款准备金率0.25个至0.5个百分点。

随着一揽子增量政策落地见效，社会融资成本有望进一步下降，扩大有效投资，激活消费“主引擎”，助力经济持续回升向好。

（新华社北京10月21日电）

健康张家界

持续疼痛也是病 早防早治不“忍痛”

新华社记者 董瑞丰

偏头痛、肩周痛、足跟痛、坐骨神经痛……多少人在反复疼痛中默默忍受？专家提醒，慢性疼痛是一种独立的疾病，需要合理的治疗干预。

数据显示，我国慢性疼痛患者群体庞大。如何判断是否属于慢性疼痛？该如何科学防治？记者采访了相关专家。

“能忍则忍”是误区

老李是名卡车司机，长期久坐开车，腰、背、臀部经常疼痛难忍。一爬楼梯，膝盖也开始酸痛。医院诊断为肌肉骨骼损伤。

吕大爷去年得了带状疱疹，治好之后仍反复剧烈疼痛，上医院一查：带状疱疹后遗神经痛。

还有部分癌症患者，术后持续疼痛；一些病人时常感觉全身多处疼痛，各项检查却找不到明显原因……

专家介绍，急性疼痛是身体发出的警告，但当疼痛反复持续1个月以上，就可称为慢性疼痛。慢性疼痛会带来人体系统功能失调、免疫力降低以及心理问题等。随着长时间疼痛的刺激，人的神经系统可能发生改变，难以治愈。

日前在北京举行的2024年疼痛医学周学术会议上，一份新公布的数据显示，2023年我国慢性疼痛相关疾病住院患者达2615万例。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示，我国疼痛患者群体庞大，但社会对疼痛管理的科学认知还不足，治疗不及时、不正确容易导致病情加重，需要促进疾病知识普及。

“有些人认为，疼痛能忍则忍，这其实是一个认知误区。”樊碧发说，不少慢性疼痛患者不仅身体承受痛苦、免疫力低下，而且精神也受到极大影响，常常伴随着焦虑、抑郁情绪，严重影响生活质量。

如何规范化治疗？

尽早干预、积极管理——根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构日前发布的《常见疼痛管理联合提示》，早期治疗能够提高药物治疗的敏感性，达到更好的治疗效果。

根据上述提示，对于轻中度疼痛，患者应积极寻找病因并通过药物和非药物治疗相结合的方式干预；重度疼痛患者则应及时就医，尤其是慢性病合并突发疼痛，可能是病情恶化的信号。

“随着医疗技术的进步，涌现出很多镇痛药物以及先进的治疗手段。”樊碧发介绍，目前对神经痛、癌痛、骨关节疼痛等都有规范化治疗方案。其中，用药不是越多越好，也不是越少越好，而是强调联合原则，最大限度发挥止疼药物、改善神经代谢药物、解除焦虑抑郁状态药物的作用，并最大程度降低药物副作用。

非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多。专家介绍，这些方法包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经系统毁损性手术治疗等。

有研究发现，女性患有慢性疼痛疾病的比例更高，由于生理特征，感受到的疼痛程度更强，治疗难度也更大。

中华医学会疼痛学分会主任委员、南昌大学第一附属医院疼痛科主任医师张达颖表示，疼痛的性别差异，还要求疼痛科医生注重治疗的个体化、药物作用的差别以及社会心理等多种因素对诊疗效果的影响。

织起综合防治网

多位专家介绍，目前我国的慢性疼痛诊疗仍存在知晓率低、就诊率低、完全缓解率低等问题。

樊碧发认为，被动的临床诊疗要转向主动的综合防治。下一步将联合社会各方力量，共同推动开展慢性疼痛的科普宣传、早期预防、筛查预警、综合管理等工作。针对重点人群和重点疾病，还要有针对性地开展预防干预，如改善工作环境、优化生活习惯、加强体育锻炼等。

作为“健康守门人”，基层医疗卫生机构能否科学、有效、规范地进行疼痛诊疗和管理，也面临挑战。

数据显示，虽然全国范围内疼痛科收治的患者逐年增加，但68.7%的患者是在三级医院进行诊疗。

以带状疱疹后遗神经痛为例，二级医院的治疗有效率比三级医院低11.6%。

对此，多位专家认为，应进一步强化疼痛学科建设，尤其是在基层医疗机构，提升慢性疼痛的综合疗护能力。

2022年底，国家卫生健康委等部门印发了疼痛综合管理试点工作方案，要求逐步推广疼痛综合管理，提升疼痛诊疗能力和相关技术水平。

国家卫生健康委医政司副司长李大川表示，慢性疼痛机制复杂，不仅需要全流程管理，还需要建设包括多学科协作在内的综合管理体系。未来要结合疼痛专业质控指标，切实帮助改善基层医院疼痛诊疗的水平，造福更多患者。（新华社北京10月21日电）