

## 市基层退役军人服务中心(站) 工作人员业务培训开班

本报讯(全媒体记者 唐己婷) 10月22日,2025年张家界市基层退役军人服务中心(站)工作人员业务培训开班。市人大常委会副主任刘明成出席开班仪式并讲授第一课。

开班仪式后,刘明成以“学习习近平总书记有关退役军人工作重要论述 推动新时代张家界市退役军人服务高质量发展”为主题开展授课。他指出,习近平总书记有关退役军人工作的重要论述,是新时代做好退役军人工作的根本遵循和行动指南,全体学员必须深刻领会其核心要义和精神实质,并将其贯彻落实到工作的各个环节。刘明成围绕“深

刻把握重要论述的核心要义、深刻把握退役军人工作的重大成就、深刻把握新时代的重点任务、深刻把握科学的工作思维”四个维度,与参训学员进行深入交流探讨。

本次培训为期三天,课程设置全面、形式多样。后续课程中,省退役军人事务厅拥军优抚处、省退役军人服务中心及市委社会工作部相关负责人将分别围绕“退役军人政策法规及信访稳定工作”“建档立卡与优待证管理”“打造退役军人特色志愿服务品牌”等主题进行专题授课。

## “桑植白茶”入选全国经典案例

本报讯(邓永杰) 10月20日,第十届世界地理标志品牌分销服务大会暨2025地理标志产业发展年会在北京召开。“桑植白茶”地理标志全链条发展模式入选“2025年地理标志产业链建设经典案例”。

“桑植白茶”依托“高海拔、低纬度、多云雾、富硒锌”的独特地域优势,在国家知识产权局定点帮扶下,逐步构建起“政府统筹+科研支撑+企业带动+农户参与”的地理标志发展体系。通过出台产业专项方案、打造“源来桑植”区域公共品牌,强化品牌顶层设计;依托“地标产品+协会+企业+合作社+农

户”模式,带动11.45万人从事茶产业,覆盖低收入群体3.5万人;联合科研院所制定3项标准,建立跨区域知识产权保护机制。2024年“桑植白茶”产值达7.32亿元,占据全国白茶市场7%份额,成为“小叶子催生富民大产业”的典范。

据悉,“桑植白茶”此前已先后荣获“袁隆平特别奖”“中国白茶领军品牌”等荣誉,入选“一带一路”国家地理标志品牌推广清单。此次入选全国经典案例,将进一步提升桑植白茶的品牌影响力,为其拓展全国乃至全球市场奠定坚实基础。

## 我市2025年创业孵化基地管理和服务人员培训班开班

本报讯(全媒体记者 陈洁) 10月22日,我市2025年创业孵化基地管理和服务人员培训班开班。

本次培训邀请了省就业服务中心的有关业务专家、省级示范性创业孵化基地运营管理负责人及省金保二期工程师进行现场授课。培训内容紧扣实际需求,重点围绕四大板块展开:一是创业培训、一次性创业补贴、创业担保贷款等“五创”创业扶持政策解读;二是创业孵化基地运营管理经验和招商对策分享;三是创业孵化基地服务管理信息化平台操作培训;四是创业孵化基地及大学生创业孵化基地有关政策讲解。授课过程中,专家还结合省内典型案例拆解要点,帮助学员更直观地理解和掌握相关知识。

据了解,创业孵化基地作为创新创业的重要载体,是培育新兴产业、促进就业创业的关键平台。目前,全市已评定9家省、市、县级创业孵化基地(其中省级2家、市级2家、区县级5家),这些基地已成为众多创业者提供了优质创业环境和全方位的服务支持,成为推动我市创新创业发展的重要力量。

此次培训搭建起“政策解读+经验分享+实操教学”的立体学习平台,有效打通了政策落地“最后一公里”。通过培训,将进一步提升我市创业孵化基地管理和服务人员的业务能力,推动创业孵化基地提质升级,为我市创新创业事业注入新的活力,助力全市创新创业事业高质量发展。

## 武陵源区慰问7位百岁老人

本报讯(屈泽清) 10月21日,武陵源区老干部服务中心、武陵源区保健办、武陵源区民政和人力资源社会保障局、武陵源区银龄行动志愿服务队、武陵源区景区义工服务队等联合开展重阳节慰问百岁老人活动,为辖区7名百岁老人送去节日祝福与暖心关怀。

在索溪峪街道迎宾路社区,慰问组看望1925年2月出生的唐桃春老人,老人虽已百岁,但精神矍铄。中湖乡杨家界居委会岩湾组的王三妹老人出生于1924年6月,见到慰问组前来,她热情地讲述着自己的育儿经。中湖乡鱼泉峪村尧湾组的王义富老人出生于1924年12

月,他缓缓道出自己的奋斗历程。协合乡李家岗村养老院的李新年老人出生于1916年11月,是此次慰问的百岁老人中最年长的一位,他虽年事已高,但仍关心着家乡的发展。

武陵源区相关负责人介绍,此次慰问活动不仅为百岁老人送去了物质关怀,更给予了他们精神慰藉,让老人们切实感受到社会大家庭的温暖。同时,通过挖掘百岁老人的长寿经验和人生故事,也向社会传播了积极老龄化理念,进一步营造了尊老、爱老、助老的浓厚社会氛围,让中华民族孝亲敬老的传统美德在新时代绽放出更加绚丽的光彩。

## 慈利县中小学生学习篮球赛开赛

本报讯(代婷 汪小愉 陈鹏文) 10月22日,2025年慈利县中小学生学习篮球赛开赛。

赛场之上,青春飞扬。孩子们身着各色战袍,奔跑、跳跃、传球、投篮,每一个动作都迸发着蓬勃的朝气。

本次篮球赛设高中组、初中组和小学组男、女共6个组别,全县47所中小学的59支球队626名运动员参赛。赛程从10月21日持续至25日,各代表队将分为多个小组,通过循环赛与交叉淘汰赛相结合的方式,围绕各组别桂冠展开激烈角逐。

## “妈妈夜话”来调解 婚姻裂痕得修复

本报讯(屈泽清 杜毛玲) 近日,一场由武陵源区、永定区妇联跨区域联动的“妈妈夜话”调解,让长期异地分居、育儿矛盾陷入僵局的邓某与王某家庭重归于好。

邓某与王某婚后长期分居两地,孩子抚养责任分配不均、日常沟通缺失,再加上双方父母频繁介入小家庭事务,让原本小摩擦逐渐演变成婚姻裂痕。无奈之下,他们选择向妇联寻求帮助。

接到求助后,武陵源区妇联与永定区妇联迅速启动跨区域协作机制,组建一支专业调解组。调解过程中,调解组以“妈妈”的身份拉近关系,分享身边相似家庭案例,引导两人换位思考。聚焦育儿

开支、长辈边界等核心矛盾,逐条梳理、商讨解决方案。经过4小时的耐心沟通,双方最终达成一致:一是正视过往问题,加强日常沟通,相互尊重;二是双方父母减少对小家庭事务的干预;三是男方每月支付1000元孩子生活费,同时承担家庭物业费、水电费、伙食费,若需租房则全额负责租房费用。

“跨区域联动不是各管一块,而是拧成一股绳。”武陵源区妇联负责人胡晓曦表示,此次调解不仅打破了区域服务壁垒,更通过整合“妈妈夜话”本土调解品牌与永定区专业调解资源,用温情化解了家庭矛盾,探索出跨区域婚姻家庭服务的新路径。

# 向着中国式现代化的光明前景迈进

## ——从“十四五”看中国信心

新华社记者 王希 周圆 王悦阳

追逐梦想的征途,一程接着一程。“十四五”时期,以习近平同志为核心的党中央总揽全局、掌舵领航,团结带领全党全国各族人民锚定奋斗目标、坚定发展信心、保持战略定力,推动我国经济社会发展取得新的开创性进展、突破性变革、历史性成就,向着中国式现代化的光明前景阔步前行。

### 乱云飞渡仍从容

1500亿件!这是截至10月11日,我国今年以来快递业务量的总规模。纵向看,今年达成这一数据比2024年提前了37天;横向比,1500亿件相当于2022年全球快递包裹业务量的近八成。

广袤田野的生鲜农产品,城市楼宇间的无人配送车,偏远地区的包邮包裹……小小快递,串起千城百业、联通线上线下,是国内大市场潜力持续释放的晴雨表,更映射出新质生产力不断壮大的强劲脉动。

风雨无阻向前行。“十四五”时期,中国号巨轮驶向更加广阔的海域——

发展再上台阶。今年前三季度,我国国内生产总值同比增长5.2%,全年经济总量有望达到140万亿元左右,5年经济增量预计将超过35万亿元。越来越多国际人士认为,中国以高质量发展的确定性应对外部环境的不确定性,成为世界经济增长的“稳定锚”。

创新活力涌动。“上天入海”等大国重器频频亮相,人工智能、量子通信、高端芯片等前沿领域硕果累累,杭州“六小龙”等一批科技企业“出圈”……抓住创新这个牵动经济社会发展全局的“牛鼻子”,中国在全球科技创新版图快速崛起,2025年全球创新指数排名首次跻身全球前十。

绿色基底鲜明。构建起全球最大、发展最快的可再生能源体系,全社会消费的每3度电中就有1度是绿色,中国成为全球能耗强度下降最快的国家之一;产业“含绿量”提升发展“含金量”,青山常在、绿水长流、空气常新的美丽中国画卷徐徐铺展。

发展是硬道理,实力是真底气。“十四五”时期,面对百年变局加速演进、国际形势变乱交织,我国经

济顶住了压力、增加了规模、提升了质量,为中国信心筑起最坚实的基石。今天,我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能够实现中华民族伟大复兴的目标。

在“乱云飞渡”中沉着应变,在“中流击水”中综合施策。“十四五”极不平凡的发展历程中,以习近平同志为核心的党中央以巨大的政治勇气和智慧、无畏的胆识和魄力,一次次作出关键抉择,带领亿万人民一仗一仗地打、一关一关地闯,中国式现代化步伐坚实。

实践充分证明,“两个确立”是推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的决定性因素,是战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。

### 民心是最大的政治

“新征程上,不管乱云飞渡、风吹浪打,我们都要紧紧依靠人民,坚持自力更生、艰苦奋斗,以坚如磐石的信心、只争朝夕的劲头、坚韧不拔的毅力,一步一个脚印把前无古人的伟大事业推向前进。”习近平总书记深刻指出。

中国式现代化,民生为大。“十四五”规划和2035年远景目标纲要中,保障和改善民生被放在更加突出的位置,20项主要指标中,直接事关民生福祉的有7项。

从中央层面为促进高质量充分就业作出顶层设计,有序推进农业转移人口市民化、深化户籍制度改革,出台发展普惠托育服务等多项政策支持政策,加速构建中国特色养老服务体系,把宏观政策的着力点更多转向惠民民生、促消费……人民群众对美好生活的向往,被一项项民生政策托举,汇成中国式现代化的温暖底色。

全国跨省异地就医直接结算从无到有、惠及4亿多人;进城务工人员随迁子女在公办学校就读或享受政府购买学位比例达到97%;人均预期寿命达到79岁……一项项经济社会发展成果,书写在物阜民丰、万家灯火中。

为了人民而发展,发展才有意义;依靠人民而发展,发展才有动力。习近平总书记指出:“共产党做事的一个指导思想就是尊重群众首创精

神,群众才是真正的英雄。”

从在田间地头摸索出的致富路径,到车间厂房里迸发的技术革新;从社区治理的“微创新”,到数字化转型的“新模式”……这五年,一批批改革举措凝聚着人民群众的实践智慧和创造精神,助力中国经济在爬坡过坎中闯关夺隘、行稳致远。

今年5月20日至6月20日,“十四五”规划编制工作开展网络征求意见活动,累计收到网民建言超过311.3万条,为编制“十四五”规划提供了有益参考。

“推动城乡产业融合发展”“搭建人工智能高素质人才对外交流平台”……在网民的留言中,既有聚焦国家战略的宏观思考,又有关注民生问题的微观实践;既直面现实难题,又提出操作性路径。

信心源自初心,信心根植于人民。新征程上,锚定既定奋斗目标、坚定必胜信心,坚持以人民为中心的发展思想,让中国式现代化建设成果更多更公平惠及全体人民,激发亿万人民的积极性、主动性、创造性,中国式现代化就拥有最可靠、最深厚、最持久的力量源泉。

### 越是艰险越向前

真正的历史自觉、历史主动,不仅仅在于预判一时的潮汐方向,更在于主动顺应历史大势、抓住历史机遇、引领历史发展。

“我们有决心和信心战胜各种风险挑战。无论外部环境如何变化,中国都将坚定办好自己事。”

这信心,源自创新力量的积聚成势。

超高速实时示波器发布,新一代电子工程EDA设计软件产品亮相……一周前,2025湾区半导体产业生态博览会上,一系列新技术、新产品相继发布,中国制造的韧性与活力跃然眼前。

一次展会可以窥见行业脉动。事实证明,“脱钩断链”、打压遏制,只会增强我国自立自强的决心和能力,只会加速我国自主创新的速度和突破。

研发人员总量世界第一,高新技术企业超50万家;更多创新成果从“实验室”走到“生产线”,今年前三季度,规模以上高技术制造业增加值同比



10月21日,西北农林科技大学白水苹果试验站首席专家赵政阳教授在试验站给学生讲授苹果相关知识。位于陕西省渭南市白水县的西北农林科技大学白水苹果试验站已建成二十个年头。二十年来,该试验站扎根产业一线,将技术送至地头、把教室搬到田间;构建起“高校人才+乡土人才”双培养体系,为产业发展持续提供技术支撑;选育出“瑞阳”“瑞雪”“瑞香红”等明星品种,集成高效栽培技术,使果品质量和经济效益倍增。新华社记者 李一博 摄

## 霜降：防寒润燥养身心

新华社记者 马丽娜 唐紫宸 杨植森

“风清气卷尽,空天万里霜。”秋天最后一个节气,霜降来到。天地渐归肃寂,在宁夏南部的六盘山深处,霜花悄然凝结于枝叶之上。寒霜浸染山林,为原本绚烂的秋色镀上银边。

《月令七十二候集解》写道:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”霜降时节,万物随寒气增长而萧瑟。此时气候呈现燥、寒等特征,“秋燥”余威仍在,而气温骤降,寒邪易侵袭人体。作为秋天最后一个节气,霜降,一意味着冬天即将开始。

“霜降养生核心在于防寒以护阳,润燥以养阴,顺时以养‘收’。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说,霜降后应进一步调整作息,早睡早起,使阳气得以潜藏,阴精充足,符合“秋冬养阴”原则。同时饮食以滋阴润燥为主,可多食枸杞、百合、银耳、梨等食物。

枸杞滋补明目、补肾益精,是我国传统食疗同源的滋补佳品。在我国枸杞道地产区宁夏,最后一茬

枸杞秋果正在紧张采摘中,食用枸杞亦融入当地人的养生日常。

在银川市一家煲庄园枸杞专卖店,枸杞原浆、锁鲜枸杞等产品引来许多消费者选购。“现代人养生追求方便快捷,这种开袋即饮的枸杞原浆很受年轻人欢迎。”店内销售员李宇说。

霜降前后,朔风猎猎,宁夏街头巷尾的茶铺里,氤氲着不绝的热气。信手掀开盖碗,枸杞红润,红枣甘香,玫瑰在滚水中舒展……轻轻啜饮,茶汤入喉,润泽肺腑,一盏小小的八宝茶,凝结着宁夏人“应时而食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕嘟作响的羊肉汤锅,红白相映,香暖四溢,漫长寒冬“蓄藏精气”的序幕也进一步拉开。

中医认为,霜降进补可为冬季“藏精”打下坚实基础。郭斌表示,霜降后,应以温补为主,可食用羊肉、牛肉等富含蛋白质的肉类,和山药、红苕等健脾益胃的根茎类食物。其中羊肉性温,能有效驱散寒气、补益气血,还可搭配白萝卜等

性平食材,平衡温燥。

宁夏滩羊,以其肉质细嫩、鲜而不膻出名。手抓羊肉、碗蒸羊羔肉、涮羊肉……渐冷的秋日里,邀三五老友享受美食,在肉的美味与汤的醇厚间,温暖肺腑。

“但此时不宜过早进补肉桂等大热之品,且须根据个体体质差异进行调节,否则可能出现‘虚不受补’或助湿生热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀,深秋许多人容易手脚冰凉,睡眠不佳。宁夏医科大学总医院向市民推出了养生足浴包。“足浴包含有丹参、红花、葛蒲等中草药,有养血安神、活血通络的功效。”宁夏医科大学总医院中医科副主任医师金建宁介绍,人们还可以在泡脚后按摩涌泉穴,更好保健助眠。

霜降时节,万物收藏。在这片被黄河水滋养的土地上,一碗热气腾腾的羊肉汤驱散寒意,一把色泽红润的枸杞滋养身心,人们用传承千年的智慧安顿心神,深谙与自然和谐共处之道。

(新华社银川10月22日电)

## 桑植县发放森林生态效益补偿资金1012万元

本报讯(皮运楚 刘国成)日前,笔者从桑植县财政局了解到,全县2025年森林生态效益补偿资金1012万元已全部由县财政局通过农村商业银行代发至全县2万农户10万农民的存折上。

桑植县自2002年实施森林生态公益林补偿机制以来,先后实施生态公益林补偿198.13万亩,国家、省累计拨付到位森林生态效益补偿金2.53亿元,惠及全县23个乡镇209个行政村2万农户10万农民。

为加强公益林管护,桑植县成立了公益林管理领导小组办公室,从低收入人口中选定了537名管护人员,制定了《公益林管护章程》,签订完善了公益林管护合同,明确了管护人员责任和奖励处罚措施,确保198万余亩森林生态公益林安然无恙,为守护长江“一江碧水”作出了一定贡献。

## 武陵源区拆除违规广告牌

本报讯(李坤鹏)连日来,武陵源区城管局开展专项整治行动,集中整治城区15处违规广告牌及各类视觉污染物。

据了解,此次整治对象不仅包括长期日晒雨淋导致支架锈蚀的破损广告牌,也涵盖了未经审批擅自设置的违规广告、横幅,以及严重影响市容观瞻的各类贴纸。这些设施和张贴物不仅严重影响市容观瞻,部分更对行人车辆安全构成直接威胁。

拆除现场,执法人员设置安全警戒区域,疏导过往行人和车辆,技术人员利用专业设备进行拆除和清理,整个作业过程规范、安全、有序。

武陵源区城管局相关负责人表示,下一步将建立长效机制,加大日常巡查力度,对各类违规设置行为做到早发现、早处置,切实维护整洁有序的城市环境。同时,将加强对商户的宣传引导,规范户外广告设置,保障市民出行安全。

“控违治违”