

“是总书记的嘱托给我们克服困难的信心”

●新华社记者 向志强 黄浩铭

2020年5月，广西环江毛南族自治县毛南族群众代表给习近平总书记写信，汇报当地毛南族实现脱贫的喜悦心情。随后，习近平总书记对毛南族实现整族脱贫作出重要指示。近日，新华社记者回访了曾经给总书记写信的群众代表谭美春，以下是她的自述和心声——

两年前的5月，我们几个毛南族的乡亲们一起，写了我这辈子写得最长、寄得最远的一封信，收信人是习近平总书记。

我们急切地向总书记诉说心中的喜悦和感恩之情：在党和政府的帮扶下，我们这个人口较少民族，实现了整族脱贫！

“得知毛南族实现整族脱贫、乡亲们生活有了明显改善，我感到很高兴。”——这封信寄出不久，总书记就作出重要指示。

得知这一消息后，我太开心了。我们聚在村口的大榕树下用毛南话唱起《十颂党恩》：“鲤鱼伴水水更清，星星伴月月更明，我们过上好日子，永远不忘党恩情……”

“他关心的，都是敦煌当前面临的最紧要的问题”

（上接一版）敦煌研究院精心打造敦煌仙子“伽瑶”，以动画方式、人格化的内容讲述古老的敦煌传奇，受到年轻人的喜爱。

打开互联网，中英文双语版本的“数字敦煌”资源库，向全球共享着敦煌石窟30个洞窟整窟高清影像。

“敦煌文化属于中国，但敦煌学是属于世界的。”敦煌文化在总书记关怀下不断发扬光大，总书记所期待

担“主责”抗疫先锋 保“供应”服务群众

（上接一版）商务干部还及时协调，组织购买药品、奶粉，解决了居民的燃眉之急。真诚相待、真心服务换来了社区居民的充分肯定褒扬。

倾力打造“保供网”

“菜篮子”“米袋子”“果盘子”，无论哪一样都与老百姓的生活息息相关。市商务局提前布局、科学谋划《白城市生活必需品供应保障应急预案》，迅速启动生活必需品保供体系，针对13个保供企业、6个以蔬菜供应为主的大型企业、11个街道、51个社区进行无缝对接，全力保障人民群众生活物资供应。

4月3日0时，白城市主城区实行静态管控。4月2日晚上11点，市商务局就采取了有效措施，立即启动保供预案，要求保供企业在4月3日中午12点前，打包5万份“蔬菜包”等生活物资，作为第一批供应物资提供给有需求的市民，为全体市民安心居家抗疫服下“定心丸”。

商务部门联合保供企业、街道社区和小区包保干部及各小区单元长，灵活运用“蔬菜包”“水果包”“肉类包”等形式，及时将物资包和个性需求包送达居民家中，全力打通物资配送“最后一米”。

针对特殊群体，特别是“一老一小”问题，联合市监局开通纸巾店、孕婴童、药店“直通车”；针对米面油、鸡蛋、牛奶等订购需求，逐步增加了采购品类范围，有效提升了社区居民的获得感和满意度。4月3日至目前，市区各类型生活物资需求共计175569份，1428.13吨。其中蔬菜包需求90831份、885.08吨；水果包需求54704份、395.69吨；米、面、油需求共14804份、71.16吨；肉类包需求15230份、76.2吨，有力保证了静态管控期间居民的生活物资需求。

全力打通“运输线”

市商务局联合市交通局为保供企业申领应急物资运输通行证363个；在主城区实行静态管控期间，制

吃水不忘挖井人。我原本是一名贫困户，在脱贫政策的支持和扶贫干部的帮扶下，通过发展柑橘种植2016年实现了脱贫。尝到产业致富的甜头后，我带动包括14户贫困户在内的22户群众成立合作社，成为村里的致富带头人。2019年底，这14户贫困户全部实现脱贫。生活发生这么大的变化，做梦都想不到。

总书记在指示中强调，希望乡亲们把脱贫作为奔向更加美好新生活的新起点，再接再厉，继续奋斗，让日子越过越红火。这两年，我们牢记总书记的嘱托，不懈努力，各方面都有了新的进步。

最大的变化就是柑橘种植让大家钱包鼓起来了。为了提高柑橘的品质，县里经常派农业技术专家到田间地头教我们种植技术，还带我们去外面学习、对接客商、拓宽销售渠道。有技术、长见识后，经营观念也发生了变化。

在发展产业的过程中，我们也遇到过困难。比如说，毛南山乡“八山一水一分田”，柑橘种植发展到一定规模后，再扩大就比较难了；再比如，柑橘价格波动大，群众

“世界文化遗产保护的典范”“敦煌学研究的高地”

“敦煌我一直向往的”——2019年全国两会上，来自甘肃的全国人大代表热情邀请习近平总书记到敦煌看看，总书记这样回应。给首届丝绸之路（敦煌）国际文化博览会发去贺信，习近平总书记盛赞“敦煌是历史上东西方文化交汇的重要枢纽”；在首届“一带一路”国际合作

的“世界文化遗产保护的典范”“敦煌学研究的高地”，正在敦煌儿女的努力中一步步变为现实。

“敦煌我一直向往的”——2019年全国两会上，来自甘肃的全国人大代表热情邀请习近平总书记到敦煌看看，总书记这样回应。给首届丝绸之路（敦煌）国际文化博览会发去贺信，习近平总书记盛赞“敦煌是历史上东西方文化交汇的重要枢纽”；在首届“一带一路”国际合作

发保供企业车辆通行证281个，开具物资运输车辆通行证明1074个。“绿色通道”的开通，确保了生活物资运输畅通无阻。

3月28日22时45分，保胜市场有运输蔬菜车辆2台、长青市场有运输水果车辆3台、草根超市有运输蔬菜车辆1台，这些车辆都因司机行程卡带星，卡口不放行，要求返回。相关企业非常焦急，便找到了市商务局市场运行和消费促进科科长陈兆权，他立即赶赴现场，经协商由市商务局出具介绍信放行，并将运输蔬菜、水果车辆带到相关企业。

4月1日凌晨1时08分，长青市场有4台运输水果车辆到达白城东，因是临时加车，没有到商务部门开具证明，卡口按防控要求，不予放行。企业又找到了陈兆权，他自己开车到单位出具了介绍信，并亲自到卡口将介绍信送给工作人员，带回了运输水果车辆。

随着防控工作的深入，由市商务局主要领导牵头，及时成立了白城市生活必需品供应保障应急办公室，专门处置各种保供难题。市场运行和消费促进科陈兆权、于萌和于海轩共接受咨询服务4518件，协调解决生活物资运输车辆通行问题1355件，处理投诉135件。换位思考、务实为民，为洮北区东风乡、青山镇和德顺乡等乡镇开具11份进城证明，解决“雪寒韭菜”、蔬菜和大葱滞销问题。经过多方协调，帮助水果、鸡蛋、牛奶等行业（企业）解决产品积压、即将过期等难题，切实解决了人民群众急难愁盼问题。

接力拧成“一股绳”

“确保疫情防控期间的生活物资保障充足，保证人民群众的基本生活需求，是当前最重要的政治任务，我们商务部门务必做好生活物资保障。”在疫情发生之初，市商务局局长吴茂强在动员会上说。

为确保供应体系在疫情期间零感染、零接触，吴茂强要求保供体系中的每个人都实行“闭环”管理，以保证有效实施保供各项工作的开展。该局的5名工

有担忧。

是总书记的嘱托给我们克服困难的勇气。我仔细分析了卖橘难的原因，原来价格上不去，主要是因为每年那段时间大量柑橘集中上市，我们没有竞争优势。我就想着不能让柑橘提前上市，实现错峰销售。我又多次跑到县里的柑橘产业核心示范区取经，拿到“秘诀”后回来实践。

我在自家120多亩柑橘园里先做试验，今年元旦，这批柑橘提前半个月上市，每斤价格比去年贵一块多钱的情况下，还被客商抢购一空。当红彤彤的柑橘装上运往北方的货车时，我心里甜滋滋的。现在这一模式推广到整个合作社，大家一起抱团发展。

环江喀斯特是世界自然遗产，很多人说我们这个地方山美水美，是“神仙居住的地方”，但过去是个穷地方。现在，柑橘、桑蚕、香猪、油茶等特色产业在毛南山乡遍地开花。

我想对总书记说，我们的日子一定会像红彤彤的柑橘一样，越来越甜，越过越红火。（新华社南宁5月22日电）

高峰论坛开幕式上，他谈及古丝绸之路，将敦煌等古城称为“记载这段历史的‘活化石’”……

“敦煌文化展示了中华民族的文化自信。”习近平总书记的这一论断，体现着他对敦煌文化的深情与深刻思考。

只有充满自信的文明，才会在保持自己民族特色的同时包容、借鉴、吸收各种不同文明；只有心怀自信的民族，才能在历史潮流激荡中屹立不倒，饱经磨难而生生不息。敦煌，正是这一历史进程的不朽见证。

“把莫高窟保护好，把敦煌文化传承好，是中华民族为世界文明进步应负的责任。这是总书记的嘱托，是我们前进的方向。”敦煌研究院党委书记赵声良说，为此，我们愿择此一事、终其一生！

（新华社北京5月19日电）

作人员、保供企业的500余人实施“闭环”管理。市区配送人员做到单位、物资投放点“两点一线”，长途运输车辆驾驶员回程即入住闭环管控点，实现了“双闭环”管理。经与市委党校协调，将松苑宾馆作为本地驾驶员食宿地点，由商务局孙云科长全天候负责管理工作。

经过多方努力，物资保供工作的各个环节紧密联系、环环相扣、无缝衔接，为保障人民群众生活物资供应发挥了最大效能。

为落实兄弟城市联保联供机制，白城市在全力保证主城区居民生活供给的前提下，积极筹措物资，全力支援长春市。184.62吨17542箱蔬菜包在11台运输车的运达下，送达长春市经济技术开发区和净月区，全力保障了长春蔬菜供应。同时又筹措19.2吨包括肉类4250公斤、蔬菜12450公斤、大米1000公斤、色拉油200桶、鸡蛋500公斤的物资支援省疫情指挥部，为全省抗疫取得最后胜利贡献了“白城力量”。

竭力勇当“护航者”

自4月3日以来，在该局党委的号召下，负责保供和防控工作的人员全部取消休假，实行封闭管理。为不耽误工作，陈兆权带着家里的菜板和菜刀等厨具搬进了办公室。面对每天留在单位的5个人的伙食问题，陈兆权主动承担了任务。

4月5日，陈兆权正在保供企业处理蔬菜包质量问题，他70多岁的老母亲亲源性哮喘复发，老人需要住院治疗，此时陈兆权正在保供企业和单位之间奔波，听说这件事后，他左右为难，一边是老人生病住院需要陪护，一边是保供的艰巨任务。单位领导听闻这件事后，主动提出单位派人进入医院闭环陪护老人，可工作离不开陈兆权。

陈兆权坚决不同意由同事陪护老人，只给老人开了一些急需的药品回家服用，缓解了病情。至今提起这件事，陈兆权都觉得非常愧疚，但老人非常理解儿子工作的重要性，让儿子安心工作。

面对疫情，商务战线工作者把保障人民生活和社会稳定的头等大事放在前，努力抓好生活物资供应，主动承担任务，敢于冲锋一线，打赢这场硬仗，充分体现了商务干部的担当与情怀，为下一步启航新征程、取得新胜利增添了新动力、新能量。

青藏高原等区域将新设一批国家公园

新华社北京5月22日电（记者胡璐）5月22日是国际生物多样性日。为了更好地推进生物多样性保护，今年我国将在青藏高原、黄河流域、长江流域等生态区位重要和生态功能良好的区域，新设立一批国家公园。

这是记者22日从国家林业和草原局了解到的。

国家林草局有关负责人说，近年来，我国系统实施濒危物种拯救工程，有效保护了90%的典型陆地生态系统类型，300多种珍稀濒危野生动植物野外种群数量稳中有升。大熊猫野生种群增至1864只，朱鹮野外种群数量超过6000只，亚洲象野外种群增至约300头，藏羚羊野外种群恢复到30万只以上。曾经在野外消失的麝鹿、普氏野马在多地建立了人工繁育种群，并成功实施放归自然，重新建立了野外种群，生存区域和范围不断扩大。我国建有各级各类植物园近200个，收集保存了2万多个物种，占我国植物区系的2/3。野外回归珍稀濒危植物达到206种，其中112种为我国特有种。

我国启动了以国家公园为主体的自然保护地体系和国家植物园体系建设，形成了较为完整的就地保护与迁地保护相结合的生物多样性保护体系。

这位负责人说，下一步将按照《国家公园等自然保护地建设及野生动植物保护重大工程建设规划（2021—2035年）》的总体目标，加快构建以国家公园为主体的自然保护地体系。

“我们编制了国家公园空间布局方案，将综合考虑自然地理格局、生态功能格局、生物多样性 and 典型景观分布特征，遴选出50个左右的国家公园候选区，总面积约占国土陆域面积的10%，有效保护中国最具代表性的生态系统和80%以上的国家重点保护野生动植物物种及其栖息地。”他说。

用行动践行使命 以责任彰显担当

（上接一版）使管理由“粗放”走向“细量化”“规范化”，队伍的一日生活制度、室内摆设、指战员的言谈基本达到条令化、规范化，实现了管理更严、作风更优、形象更好。

冲锋在先，无畏艰险捍卫人民生命财产安全。在人民群众最需要的地方，在重大灾害事故面前，在困难和危险面前，特勤站人员多次赶赴一线参加抢险救援任务。2007年白城市华金纸业突发大火，特勤站及时救援，经集体三等功一次，两名同志荣立个人三等功；2009年洮北区洮东乡建筑倒塌事故，特勤站成功救助出两名被困群众；2010年永吉抗洪、2013年白城月亮泡抗洪，特勤站人员不畏艰险，与洪水展开搏斗；2014年白城市铁路仁兴市场着火，特勤站人员不畏炙热高温，冲锋在先；2016年洮北区平台镇洪涝灾害，特勤站人员救出及转移被困群众500余人；2017年党的十九大安保、图乌公路交通事故、大安市安广镇油罐火灾扑救，2018年酒精罐泄漏，2019年图乌公路汽油槽车泄漏等急难险重的救援任务，特勤站均参与处置并担任主要处置力量。特别是在2019年白城“10·14”坍塌事故中，特勤站全体人员成功救出9名被困人员；他们还及时处置高速公路氧气与原油车相撞爆炸事故，完成通榆县善能生物质发电厂秸秆堆垛火灾等重大灭火救援任务……在各类突发应急救援事件处置过程中，特勤站全体人员冲锋在前，用实际行动诠释了人民消防为人民的铮铮誓言。

勇担使命守好岗，全力做好疫情防控工作。消防救援队肩负维护人民群众生命财产安全和社会稳定的重要职责使命，针对白城地区疫情防控实际，做好内部疫情防控意义重大、关系全局、关系队伍战斗力。特勤站将内部疫情防控教育贯穿灭火救援处置和队伍管理教育全过程，严格贯彻总队、支队两级防疫工作要求，强化内部环境日常防疫消杀，严格灭火救援等应急突发事件处置中防疫防护。同时，特勤站抽调精干力量加入到全市防疫终端消杀任务中，对阳性确诊病例家及隔离医学观察点等处开展消杀工作，冲锋在抗疫工作最前沿，“火焰蓝”良好形象深入人心，被称为“最美逆行者”。

声 明

白城市万康轿车出租有限公司车牌号码为吉GT1589、吉GT1802、吉GT2059、吉GT2078、吉GT2007的五辆出租车已过期报废，相应车辆、顶灯、计价器、行车记录仪、行驶证、牌照(一套)、营运证、计价器卡等同时注销。如在本声明发布后继续使用，将承担法律责任，后果自负。

特此声明

白城市万康轿车出租有限公司
2022年5月20日

二、个人防护指南

1.讲究个人卫生:(1)保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或胳膊肘掩住口鼻,不用脏手触摸眼睛、鼻子和口。(2)勤洗手。使用肥皂或洗手液,用流动水洗手,用干净的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物(如打喷嚏或咳嗽)后,应立即洗手。(3)适量运动,规律作息,均衡饮食,增强自身免疫力,避免疲劳过度。(4)尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人密切接触;密切关注发热、咳嗽等症状,如出现此类症状一定要及时就医。

小贴士:咳嗽、打喷嚏时不要用手捂,因为罹患呼吸道感染病时,咳嗽、打喷嚏,会释放大量病毒,病毒数量常常以万计。病毒污染手之后,人们往往不能及时洗手,导致手接触的地方也会被病毒污染,如门把手、电梯按钮、桌面等物体表面,很容易导致其他人感染。

2.正确选择口罩:口罩能够将环境中的细菌、空气中的雾霾和灰尘与人的呼吸道隔离开,对防止呼吸道感染病菌有很好的保护作用。目前市面上较为常见的口罩主要分为以下四类:普通棉布口罩、一次性口罩、医用外科口罩和防护口罩(如N95口罩)。

(1)普通棉布口罩的优点是可重复清洗使用,但防护效果无法保障。其鼻孔两侧漏气太大,口罩内面接触口鼻的部分会留有唾液,若不勤于清洗,容易滋生/细菌,不符合卫生要求;棉布口罩的纤维一般都很粗,无法有效过滤较小的微粒,且大多未通过国际安全认证,防护效果并无保障。

(2)一次性口罩以无纺布为主要材质,过滤效果比棉布口罩稍强,通常在普通医疗环境使用;在疫情高发地区,对新型冠状病毒防护效果并无保障。

新型冠状病毒肺炎防护知识

防 控 篇

(3)医用外科口罩用于隔离飞沫,有阻水、过滤、吸湿功能,过滤效果好于一次性口罩,可阻隔大于5μm的颗粒,但密合度不如防护口罩。

(4)防护口罩(如N95口罩)是在美国职业安全与健康研究所制定的9种标准中,感染防护的最低标准,价格便宜,易于被医疗机构等采用。它对非油性0.3μm颗粒的过滤效率大于95%,与面部有良好的贴合性。

另外需注意,N95不是特定的产品名称,而是一种标准,所以只要符合N95标准,并且通过美国职业安全与健康管理局审查的产品就可以称为N95型口罩。

对于预防新型冠状病毒感染,如果是去人流量不大的公共场所,不与病人接触,佩戴一次性医用口罩、医用外科口罩或医用防护口罩都可以;如果会接触到病人,或去疫情高发区人员密集的公共场所则要佩戴防护性能更强的N95口罩。

3.佩戴口罩注意事项

(1)佩戴口罩前要洗手,去除手上的细菌、病毒。这一点往往被人们忽视。

(2)佩戴口罩时,一般浅色面朝内,深色面朝外。为更好地发挥口罩的防护作用,在佩戴口罩时尽量收紧口罩的松紧带,

压紧鼻宇两侧的铝片,检查鼻部和下颌是否能与口罩完全贴合。如果贴合不紧密,病毒可能会趁虚而入。

(3)戴上口罩后,由于被过滤的物质都吸附在口罩外侧,因此,尽量不要触摸口罩外侧。

(4)摘口罩时,也尽量不要触碰口罩外侧,用手摘掉耳朵或头部的松紧带即可。摘下口罩后要洗手并将不用的口罩消毒或单独密封后,扔进有害垃圾桶里。

(5)口罩要专人专用,一次性口罩最好不要重复使用;棉质口罩要按时清洗消毒,以防滋生细菌。

4.特殊人群如何佩戴口罩?

(1)老年人及慢性病患者身体状况各异,有些患心肺疾病的人佩戴口罩后会感到不适,甚至会加重原有病情,这些人需遵从医生的嘱咐。

(2)儿童处在生长发育阶段,其脸型较小,建议选择正规厂家生产的儿童专用防护口罩。

(3)孕妇佩戴防护口罩时,应注意结合自身条件,选择舒适性好的产品。佩戴前咨询医生,确保自身身体状况适合。

5.正常无症状者或轻症要求居家隔离者,如何调节自己的压力?

(1)有节制地获取信息。随着网络、自媒体的普及,消息层出不穷,真假难辨。过度阅读,可能会徒增自己的焦虑、恐慌情绪。要学会选择性获取信息,如每日定时关注权威专业机构发布的客观信息,以此来判定自己的担忧是否合理。

(2)正视并接纳自己的焦虑情绪。新型冠状病毒是全新的病毒,存在不确定性,焦虑、恐慌属于正常情绪反应,大家应该客观、从容面对,理性认识新型冠状病毒感染的肺炎。

(3)保持正常生活节奏、作息规律,制订作息时间表,早睡早起,保持充足睡眠。

(4)可适量进行室内运动。体育运动不仅可增强体质,提高免疫力,还可减轻焦虑、保持良好心态。

(5)通过看电影、阅读书籍、跟朋友聊天等方式转移注意力;听轻松、愉快的音乐,缓解压力,保持身心健康。

(6)进行放松训练,如深呼吸、做瑜伽、冥想、打太极拳等。

(7)正向思维、积极关注。告诉自己:不能肯定将来会怎样,但这一刻我仍然拥有健康,我可以继续努力生活。即使我真的生病,也会有很多人陪伴我一起面对。

6.如遇住院隔离,如何调节自己的情绪?

(1)首先清楚察觉自己的情绪。受到突如其来的人身自由限制,人有可能出现不满、恐慌、不知所措甚至愤怒等负面情绪。暂时的情绪波动是自然反应,不必过度紧张,努力自己调节,克服负面情绪。

(2)隔离并不能隔绝联系。通过通信工具向亲友倾诉,让自己有发泄情绪的渠道。与遭遇同样境况的朋友倾诉、互相鼓励。保持对他人的关怀,保持与外界的联系。

(未完待续)(白城市卫生健康委员会供稿)