

『我们学校「小眼镜」越来越少了』

●新华社记者 郑昕 张晨俊

2020年4月21日，习近平总书记在地处秦巴山区集中连片特困地区的陕西安康市平利县考察期间，走进老县镇中心小学，了解孩子们学习和生活情况。近日，新华社记者回访了老县镇中心小学校长吴锦鹏，我们一起来分享吴校长的温暖回忆和喜悦心情——

那天下着春雨，总书记走进五年级一班教室。孩子们正听语文老师讲授《小兵张嘎》中的“摔跤”片段。总书记亲切地向孩子们问好，孩子们认出了习爷爷，都情不自禁站了起来，边挥手边亲切地喊着“习爷爷好！”

总书记向老师询问孩子们的学习和生活情况，还特别关心孩子们身体健康，看到戴眼镜的孩子不多，总书记欣慰地说：“这个很重要。”

总书记语重心长地说：“现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。还有身体的健康程度，由于体育锻炼少，有所下降。文明其精神，野蛮其体魄，我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体。”

总书记这么关心孩子们的视力问题和身体健康，让我和老师们非常感动。我把总书记的话记在工作日志中，反复领会。

为进一步解决总书记说的“小眼镜”这个“隐忧”，学校所有教室安装护眼灯，中低年级的学生课桌配备了坐姿矫正器，还设专门的近视防控教室和视力保健室，让视力差的孩子利用休息时间进行近视矫正训练。同时，我们增加孩子们的户外活动时间，引导学生热爱自然。现在，我们学校“小眼镜”越来越少了。

我们成立校武术队和武术社团，有了专业武术教练，编排了大课间武术操。现在，学生每天上午大课间打一套将近10分钟的武术操。舒活筋骨后，孩子们“精气神”更足了。身体结实了，更能全身心投入到文化课学习中。

这两年，学校新建了餐厅与宿舍，改造了教学楼和运动场。学生们可以在音乐、美术教室里唱歌、画画，在草坪上进行体育锻炼。孩子们不仅“有学上”还能“上好学”。

总书记来过后，孩子们都很受鼓舞，大家按照习爷爷的教导努力学习，强身健体，不断进步。其中有个孩子，当时正上四年级。他说，能见到习爷爷是特别幸福的事，习爷爷的话他都记在心里。这个孩子过去不爱锻炼，现在喜欢上了乒乓球和足球，还成为学校的一名管乐手，一天到晚脸上总是挂着自信的笑容。

（新华社西安6月1日电）

总书记和人民心贴心

高考来临中暑“突袭”？教你几招防暑小妙招

高考遇上高温季，如何防暑降温成了众多考生和家长关心的问题。特别是中高风险地区的考生，考试期间要全程佩戴口罩，鼻子和嘴长期处在一个封闭的环境中，更是增加了中暑的风险。如何预防中暑的发生？高考过程中出现中暑症状又应该怎么处理呢？

如何预防中暑？

首先，预防中暑的关键在于补充水分。考场上考生应适当多喝水，而不是等到口渴时再喝，有条件的同学还可以带一些淡盐水，可以有效预防中暑。

其次，休息不足、疲劳的情况下也容易中暑。考生要注意休息，调整睡眠时间，适当做一些运动缓解紧张情绪，以饱满的精神状态走上考场。

除此之外，考生也要注意饮食。考前和考试期间，多补充蔬菜水果，同时注意丰富食物种类。每顿饭不宜过饱也不宜过少，更不能不吃。均衡营养，以健康的体魄应对炎夏暑气。

考试过程中中暑怎么办？

考试过程中，考生出现中暑症状时，应立即举手示意监考员，一般情况下，在监考员的陪同下，考生可临时离开考场到清凉处，补充含盐清凉饮料，如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等缓解中暑症状。症状严重者则需要送至医院诊治。

（据人民网）

关爱生命 关注安全

新冠肺炎个人防护篇

- (6)乘坐电梯注意事项：①进入电梯后应全程规范佩戴口罩。②避免用手直接接触电梯内的物体表面。③按按钮时可用肘部触碰或用手垫着纸巾触摸。④勿倚靠电梯门或电梯内面。
- (7)出家门的管控区、防范区、“无疫小区”居民注意事项
- ①管控区居民注意事项。管控区实行“足不出区，有组织地参与小区内志愿服务活动，严禁聚集”政策。小区居民应从以下方面进行防护：a 自觉落实管控措施，积极配合核酸检测、健康监测等工作。b 在严格做好个人防护的前提下，到社区指定地点领取保供或配送物品。c 做好环境清洁和消毒、餐具清洁和消毒、居室通风等措施。d 出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等症状的，要及时告知工作人员。
- ②防范区居民注意事项。防范区实行“强化社会面管控，严格限制人员聚集规模”政策。小区居民应从以下方面进行防护：a 严格控制人员聚集，从严落实进入室内公共场所预约错峰、测温、扫吉祥码、戴口罩等措施。b 划定购物区域，限制购物时间，实行错峰出门。c 不要在餐饮场所堂食。商场、超市和农贸市场限制客流，购买物品后要及时离开。③“无疫小区”居民注意事项。“无疫小区”实行“足不出区、错峰下楼、避免聚集”政策。小区居民应从以下方面进行防护：a 外出不要用手直接触摸电梯按键，减少交叉接触，低楼层尽量选择走楼梯，不触摸楼梯扶手。b 要养成良好的卫生习惯，出行务必佩戴口罩一次性医用外科口罩及以上防护级别口罩，不随地吐痰，不触摸眼、口、鼻。c 购物、理发时，服从秩序管理，尽量少触摸店内公共物品，避免喝水、进食、交谈，口罩非必要不摘除，及时离店。d 小区内活动时，切勿聚集，要与他人保持至少一米以上安全距离，尽量不要触摸公共物品，使用过的口罩装袋密封后丢入废弃口罩专用垃圾桶。
- e 居民购物回家之后，外套悬挂挂在门口。用消毒剂对物品的外包装进行喷洒消毒，之后执行手卫生，并用清洁纸巾蘸取75%酒精擦拭清洁手机。
- 5.城市运行保障人员防控要点**
- (1)城市运行保障人员工作时如何做好防护
- 城市保障人员主要包括从事公益事业、公安、农贸市场、快递、客货运输、社区管理、志愿服务等人员。各类人员要根据所接触的人、物、环境的风险，规范使用合适的防护用品：①不直接接触风险人、物、环境等，如果主要在室外环境工作，如交警、水电煤气室外维修人员、货运司机等，适用于防护用品两件套，即一次性医用口罩和手套；如果主要在室内密闭环境工作，可以采取一级防护用品五件套，即在前面两件套的基础上增加隔离衣、帽子、鞋套。②对于直接接触风险人、物、环境，以及进入封控小区或场所的室外工作人员，如道口检查人员、核酸采样辅助人员、志愿者等，适用于增强型一级防护，即在一级防护的基础上，将口罩替换为KN95或N95级以上防护级别的口罩，并增加护目镜或防护面屏。③对于直接接触风险人、物、环境并进入封控小区住户或场所室的工作人员，如上门开展水电煤气维修人员，测量体温、核酸采样、配送物资、垃圾清运等工作人员，适用于二级防护，在增强型一级防护的基础上，将隔离衣替换为医用防护服，也就是大家俗称的“大白”。使用后的个人防护用品，应在指定脱卸点规范脱卸，并放入医疗废弃物袋中，封团打结，医疗废弃物袋外表面使用含氯消毒剂喷洒消毒，这样才能规范地完成个人防护全过程。
- (2)城市运行保障人员回家时如何做好防护
- ①进门准备工作：a 门口准备口罩丢弃的垃圾桶或袋子（可密封）。b 进门尽量不要接触家人和物品。c 外套、鞋子（特别注意鞋底）、背包等放置在固定房间的通风处。d 随身物品要妥善放置和消毒，如手机、钥匙、门

（上接一版）系统部署数十项涉及生态文明建设的改革方案；立法设定六五环境日，实施“史上最严”新环保法，建立中央生态环境保护督察制度，全面实施河长制、湖长制、林长制……

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把生态文明建设放在突出地位，开展了一系列根本性、开创性、长远性工作，生态文明理念日益深入人心，推动我国生态环境保护发生了历史性、转折性、全局性变化。

“绿水青山就是金山银山”——“保护生态环境就是保护生产力，改善生态环境就是发展生产力”

50多年前，年仅13岁的习近平到了漓江。“当时感觉江面是湛蓝色的，泛光见底。江边渔民鱼篓里的鱼都是金鲤鱼，感觉就像神话故事里一样。”习近平后来这样回忆。

2021年4月，到广西考察，在漓江岸边，习近平总书记对当地负责同志说：“这次来，我最关注的就是你们甲天下的山水。什么能比得上这里的生态好？保护好桂林山水，是你们的首要责任。”

桂林山水也曾面临非法采石采砂等带来的生态危机。近年来，桂林市大力治理漓江，生态环境得到改善。

统筹经济发展与生态环境保护的关系，习近平很早就给出了回答。

2005年8月15日，时任浙江省委书记的习近平到安吉县余村村考察时，明确提出“绿水青山就是金山银山”。

他在随后发表的“之江新语”专栏文章中阐释道：“我们追求人与自然的和谐，经济与社会的和谐，通俗地讲，就是既要绿水青山，又要金山银山。”

党的十八大以来，“绿水青山就是金山银山”已经成为全党全社会的共识和行动。

2020年3月30日，习近平总书记再访余村。

远处群山苍翠、竹海连绵；近旁草木掩映、溪水潺潺。村民们高兴地向总书记介绍了农家乐经营和白茶等特色农产品销售情况。

习近平总书记说：“实践证明，经济发展不能以破坏生态为代价，生态本身就是经济，保护生态就是发展生产力。”

“绿水青山就是金山银山”，揭示出经济发展和生态环境保护的辩证关系，指明了发展和保护协同共生的路径。

保护好生态环境，是推动高质量发展的必然要求。

2012年，中国经济增速降至8%以下，经济总量约占全球11.5%，单位GDP能耗却是世界平均水平的2.5倍。

习近平总书记指出：“我们绝不能以牺牲生态环境为代价换取经济的一时发展”“速度再快一点，非不能也，而不为也”。

2013年9月，习近平总书记在参加河北省常委班子专题民主生活会时，一针见血地指出：“全国10个污染最严重城市河北占了7个。再不下决心调整结构，就无法向历史和人民交代。”

一场“爬坡过坎”的硬仗，在燕赵大地拉开帷幕。以“断腕”之举推动产业转型升级，生态环境质量逐步好转。

一次次调研，一次次思索，习近平总书记关于发展和保护关系的重要论述不断深化人们的认识：

“绿水青山和金山银山决不是对立的，关键在人，关键在思路。保护生态环境就是保护生产力，改善生态环境就是发展生产力。”

“生态环境保护和经济发展不是矛盾对立的关系，而是辩证统一的关系。只有把绿色发展的底色铺好，才会有今后发展的高歌猛进。”



6月4日，小朋友在贵州省毕节市百里杜鹃景区参加速度轮滑比赛。端午假期，人们外出游玩、休闲放松、乐享假期。

新华社发（李华摄）

保护好生态环境，要有科学和系统的谋划。

在习近平总书记心中，“人的命脉在田，田的命脉在水，水的命脉在山，山的命脉在土，土的命脉在林和草，这个生命共同体是人类生存发展的物质基础”。

坚持生态系统性和整体性，习近平总书记关于“生命共同体”的重要论述，体现了系统思维的科学方法。

2013年11月，习近平总书记在《关于〈中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定〉的说明》中指出，“山水林田湖是一个生命共同体”“对山水林田湖进行统一保护、统一修复是十分必要的”。

之后，总书记又将“草”和“沙”纳入其中：推进山水林田湖草沙一体化保护和修复，提升生态系统稳定性和可持续性。

良好的生态环境，是最普惠的民生福祉。

仲夏时节，杭州西溪湿地。河湖港汊，鸟鸣声声，野趣盎然。

20多年前，这里的河道遍布垃圾，大量居民因环境恶劣无奈搬家。2003年，时任浙江省委副书记的习近平支持启动西溪湿地综合保护工程，西溪湿地迎来脱胎换骨的变化。

2020年3月，习近平总书记走进西溪，沿着绿堤、福堤，察看湿地保护利用情况，一再叮嘱：“要坚定不移把保护摆在第一位，尽最大努力保持湿地生态和水环境。”

回应人民群众对更优美环境的新期盼，习近平总书记话锋坚定：

“经济要上台阶，生态文明也要上台阶。我们要下定决心，实现我们对人民的承诺”；

“把高质量发展同满足人民美好生活需要紧密结合起来，推动坚持生态优先、推动高质量发展、创造高品质生活有机结合、相得益彰”。

2015年全国两会期间，习近平总书记参加上海代表团审议时间：“空气质量优良的能占多少？”

“70%。”

有人插话说，“有时候是靠天吃饭”。

习近平总书记接过话头：“不能只靠借东风啊！事在人为。”

坚决打赢蓝天保卫战，“还老百姓蓝天白云、繁星闪烁”；下大力气治理水环境污染，“还给老百姓清水绿岸、鱼翔浅底的景象”；多措并举推动农村环境整治，“为老百姓留住鸟语花香田园风光”……

党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，各地区各部门坚决向污染宣战，秉持“绿水青山就是金山银山”理念，以高水平保护推动高质量发展、创造高品质生活，努力为子孙后代留下天蓝、地绿、水清的美丽家园。

共建万物和谐的美丽家园——“只要是对全人类有益的事情，中国就应该义不容辞地做，并且做好”

今年4月21日，英国弗朗西斯·霍兰德学校的小学生们收到一份珍贵礼物——中国国家主席习近平给他们的回信。

习近平主席在信中说：“地球是个大家庭，人类是个共同体，气候变化是全人类面临的共同挑战，人类要合作应对。”

习主席还向小朋友们发出亲切的邀请：“欢迎你们同中国的小学生们进行交流，让绿色发展理念在心中扎下根，长大后成为人类美好家园的积极建设者。”

收到回信，学校师生非常高兴。8岁学生玛农想告诉爷爷：“同学们十分关心气候变化，大家认为帮助世界变得更好非常重要。”校长露西·埃尔芬斯通说，回信承载着习近平主席对青少年参与共同应对世界问题的殷切期望。

共建地球家园，有主动作为的中国担当。

习近平总书记对应对气候变化高度重视，明确指出，“不是别人要我们做，而是我们自己要做”。

2015年11月29日，习近平主席抵达巴黎，出席气候变化巴黎大会开幕式。

会上，习近平主席阐明中国在应对全球气候变化、推动达成巴黎协议方面的立场主张；会下，利用活动间隙，进行多场双边会见，同各方深入交换意见。

2016年9月3日，杭州西湖国宾馆如意厅，一场特殊仪式引人注目——

习近平主席郑重地将气候变化《巴黎协定》批准文书递交给时任联合国秘书长潘基文。

“中国倡议二十国集团发表了首份气候变化问题主席声明，率先签署了《巴黎协定》。中国向联合国交存批准文书是中国政府作出的新的庄严承诺。”习近平主席这样说。

面对气候变化的严峻挑战，中国主动承担国际责任，努力呵护好人类共同的地球家园。

2020年9月22日，习近平主席在第七十五届联合国大会一般性辩论上向全世界宣示：“中国将提高国家自主贡献力度，采取更加有力的政策和措施，二氧化碳排放量力争于2030年前达到峰值，努力争取2060年前实现碳中和。”

习近平主席的话语掷地有声：“只要是对全人类有益的事情，中国就应该义不容辞地做，并且做好。”

2021年9月21日，习近平主席以视频方式出席第七十六届联合国大会一般性辩论时，又提出包括“坚持人与自然和谐共生”在内的6条全球发展倡议，并宣布中国将大力支持发展中国家能源绿色低碳发展，不再新建境外煤电项目。

习近平主席指出：“中国承诺实现从碳达峰到碳中和的时间，远远短于发达国家所用时间，需要中方付出艰苦努力。”

事不避难、迎难而上。中国“双碳”目标下的“1+N”政策陆续发布，加快发展风电光伏等新能源，绿色低碳的生产生活方式正成为人们自觉的追求。

率先发布《中国落实2030年可持续发展议程国别方案》，全面履行《联合国气候变化框架公约》，多次提出共建清洁美丽世界的国际主张，森林资源增长面积居全球首位，成为全球臭氧层保护贡献最大的国家……

今天的中国，不断加强同周边国家、“一带一路”沿线国家在生态环保方面的合作，加快构筑尊重自然、绿色发展的生态体系，与世界各国共建清洁美丽的世界，已成为全球生态文明建设的重要参与者、贡献者、引领者。

2021年10月12日，在《生物多样性公约》第十五次缔约方大会领导人峰会上，习近平主席发出共建清洁美丽世界的“中国之声”，呼吁国际社会加强合作，心往一处想、劲往一处使，共建地球生命共同体。

2022年1月17日，在2022年世界经济论坛视频会议上，习近平主席用3个“全力以赴”，再次表明中国坚定不移推进生态文明建设、实现可持续发展的决心和行动：

“中国坚持绿水青山就是金山银山的理念，推动山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，全力以赴推进生态文明建设，全力以赴加强污染防治，全力以赴改善人民生产生活环境。”

人不负青山，青山定不负人。

新时代新征程上，在习近平生态文明思想指引下，我们携手同心、不懈奋斗，一定能汇聚起更加磅礴的伟力，建设人与自然和谐共生的现代化，共建更加美丽美好的家园。

（记者高敬 胡璐 侯雪静 伍岳）

（新华社北京6月4日电）

（上接一版）企业纷纷表示优质纳税信用已经成为解决企业融资难题的“金钥匙”，更是企业长远发展的“金名片”。

市税务局持续关注小微企业的健康证和成长值，做好直联跟踪服务。白城市舒心建筑工程有限公司等4家企业被选为全国落实税费政策纳税人直联点，纳税人直接与税务局建立起“短平快”的联系，通过发送《致纳税人的的一封信》，发放专属二维码，纳税人可随时扫描二维码通过12366纳税服务平台反映问题并提出意见建议，汇总收集纳税人在政策落实、办理流程、系统操作等方面的问题，及时快速响应纳税人需求，了解企业政策落实的切身感受。截至目前，共收集各类建议13条，直联机制的建立，让纳税人政策知晓度、便利度、获得感不断提升。

下一步，市税务局将继续全面落实减税降费“红包”，通过各项服务活动，确保政策直达快享，助推中小微企业在疫情大考中重焕生机。

⑪居家健康监测7天：志愿服务期满后，居家健康监测7天，按统一要求接受核酸检测或进行抗原试剂盒检测。如体感不适，及时向所在社区报备。⑫遵守规则规范：志愿者要遵守工作规范，服从工作人员安排，不得擅自行动，工作态度要积极主动，遇到问题保持客观冷静，及时与工作人员沟通汇报。

6.已复工人员防护注意事项

(1)办公区域防护

①个人防护：a 有发热或呼吸道症状，特别是近期与呼吸道感染患者有过密切接触的员工，应及时就医，不要带病上班。b 熟知新冠肺炎等传染病各项预防措施，遵守有关规定。c 清洁双手前不要触碰口、眼、鼻；接触公用物品或其他可能被污染的物品及饮食前后，须洗手或使用免洗手消毒剂。d 咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩；不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。与他人保持一米以上安全距离进行社交。e 建议走楼梯。

②办公环境：a 通风时，优先打开窗户，采用自然通风；有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动；保证集中空调通风系统、厢式电梯换气扇和地下车库通风系统运转正常。b 单位应在办公区域洗手处为职工提供洗手液，保证水龙头等设施正常使用，保持清洁干爽。c 对职工接触较多的桌（台）面、电脑、门把手、水龙头、扶手等公用物品和部位进行预防性消毒，及时清理垃圾。d 在办公场所公共区域醒目位置张贴宣传新冠肺炎等传染病防控知识及相关健康提示，利用显示屏等做好健康宣教工作，提高员工的防控意识和能力。e 单位准备适量口罩、体温计、碘伏等卫生防护用品，提供给身体不适的员工使用，并协助其及时就医。

（未完待续）（白城市卫生健康委员会供稿）