（上接一版）

当地同志汇报，太原市采取了汾河及“九河”综合治理、流域生态修复等举措，汾河水质逐渐向好，两岸绿化带成为市民休闲娱乐的场所。

总书记频频点头：“真是沧桑巨变！太原自古就有‘锦绣太原城，三面环山，一水中分’的美誉，如今锦绣太原的美景正在变为现实。”

“要切实保护好、治理好汾河，再现古晋阳汾河晚渡的美景，让一泓清水入黄河。”总书记对当地领导干部强调。从汾河入黄口北望，黄河劈开晋陕峡谷，两侧的黄土高原连绵起伏，这里是黄河泥沙的重要来源。如今，绿意正在点染这片黄色的土地。

2022年金秋时节，陕西省延安市安塞区高桥镇南沟村的苹果园，一片丰收景象。

习近平总书记走进果园，同老乡们亲切交流，并采摘了一个红红的大苹果。

延安，曾是我国水土流失最严重的地区之一。如今，随着退耕还林、植树造林等治理水土流失的举措持续推进，曾经的沟沟峁峁已是树成荫、木成林。

总书记曾在陕北插队，回忆起青岁月说，过去陕北老乡们修梯田、种庄稼，面朝黄土背朝天，抡起老锄头干活，广种薄收，十分辛苦，如今山坡上退耕还林种上了苹果，老乡们有工作、有稳定收入，孩子有好的教育，老人都有医保，生活越来越好。

行之念之。从三江之源到渤海之滨，习近平总书记步履所至、心之所向，满是关切。

2021年10月，在黄河入海口，总书记沿着木栈道步入湿地深处，实地察看这片动植物的乐园——秋日，海风吹拂，芦花摇曳，几只鸿雁、斑头雁栖息在水中小洲上。

当地负责同志介绍，这些年通过退耕还湿、退养还滩，推进湿地修复，生态环境越来越好。“我们这里是中国东方白鹤之乡、黑嘴鸥繁殖地，去年以来还新发现了火烈鸟、白鹈鹕、勺嘴鹬。”

“到这里来的游客多吗？”总书记问。

“最多的时候年游客量60万，我们限制了每天最大游客量。”当地负责人答道。

总书记叮嘱：“要管理好，不能让湿地受到污染，也不能打猎、设网捕鸟。”

如今，这里正在创建全国首个陆海统筹型国家公园，推进一系列生态保护修复工程，大美湿地尽显生机。

“不利于黄河流域生态保护的事，坚决不能做。”总书记的要求振聋发聩。

上游保护，中游治理，下游修复。遵循习近平总书记的指引，各地以保护为红线，为黄河“治病”，母亲河日渐恢复生机活力。

大河之要——

“推动黄河流域高质量发展，创作好新时代的黄河大合唱”

“黄河上中游7省区是发展不充分的地区，同东部地区及长江流域相比存在明显差距，传统产业转型升级步伐滞后，内生动力不足……”

面对黄河流域高质量发展存在的困难和问题，习近平总书记曾这样深刻剖析。

先发展还是先保护？控供给还是控需求？谋一地还是谋流域？推进高质量发展，在河流域面临更多矛盾与纠葛，需要有万里在胸的思维和眼光。

从三江源到入海口，从“黄河流域生态保护和高质量发展座谈会”到“深入推动黄河流域生态保护和高质量发展座谈会”，习近平总书记一路调研思索、一路解题定调。

推动黄河流域高质量发展，要明确发展与保护的关系。黄河北岸，山西运城。五彩斑斓的盐湖见证“盐运之城”的产业变革。

2023年5月16日，运城盐湖旁，展台上放着洁白的河东大盐。习近平总书记结合展板、展品等听取有关情况介绍，实

地察看盐湖风貌。

4600多年的食盐开采史、70年的无机盐开发史——运城因盐而兴，却也因长期的资源依赖面临过度开采、产业陈旧、

污染加重的困境。
“坚持生态优先、绿色发展”，随着黄河流域生态保护和高质量发展国家战略的实施，运城迎来转型机遇。

2020年起，盐湖保护范围内停止一切工业生产，盐湖开始从矿区、工业区变身为生态保护区、旅游打卡地。

同时，运城加快培育壮大汽车装备制造、新材料、绿色建材、电子信息、食品医药等新兴产业集群，利用区位优势，打造内陆地区对外开放新高地。

习近平总书记指明了沿黄各省区的发展方向：黄河流域各省区都要坚持把保护黄河流域生态作为谋划发展、推动高质量发展的基准线。

推动黄河流域高质量发展，要平衡供给与需求的关系。河南南阳，跨黄河、长江、淮河三大流域，南水北调中线一期工程“水龙头”“总开关”所在地。

“这个地方我一直想来。”2021年5月13日，中线一期工程渠首。习近平总书记仁立船头，语带关切，“南水北调工程建设，这个地方的运行以及这里的移民工作，我一直关注着，这一次看一看我很高兴。”

水，生命之源，生产必需。我国的水资源时空分布却极不均衡，夏汛冬枯、北缺南丰。

在后来召开的座谈会上，习近平总书记指出：“进入新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，形成全国统一大市场 and 畅通的国内大循环，促进南北方协调发展，需要水资源的有力支撑。”

一席话，将水资源置于关乎国家发展的战略高度。黄河流域，水资源总量仅是长江的7%，却承担了全国12%人口、17%耕地、50多个大中城市的供水任务，供需矛盾更为突出。

难题何解？
习近平总书记语气坚定：坚持以水定城、以水定地、以水定人、以水定产。

这是一场深度节水控水攻坚战：推行节水灌溉、发展旱作农业、开展畜牧渔业节水、强化再生水利用、促进雨水利用……

这是一项严格的刚性约束：建立水资源承载力分区管控体系，限制水资源严重短缺地区城市发展规模、高耗水项目建设和大规模种树，建立覆盖全流域的取用水总量控制体系……

大河流域行动起来，“有多少汤泡多少馍”的朴素道理深入人心。

推动黄河流域高质量发展，要统筹整体与局部的关系。宁夏平原得黄河灌溉之利，自古有“塞上江南”美誉。

2020年6月9日，在银川市贺兰县稻渔空间乡村生态观光园，习近平总书记登上观景塔，俯瞰园区全貌；沿着田埂走进稻田，同正在劳作的村民们亲切交谈；舀起鱼苗、蟹苗，放进田边水渠……

在这里，总书记强调要注意解决好稻水矛盾，采用节水技术，积极发展节水型、高附加值的种养业，保护好黄河水资源。

“努力建设黄河流域生态保护和高质量发展先行区。”那次宁夏之行，习近平总书记对宁夏提出殷切期望。

先行，既是敢闯敢试的勉励，也是深刻考量的定位。要求三江源、祁连山等地区“创造更多生态产品”，嘱咐河套灌区、汾渭平原等粮食主产区“为保障国家粮食安全作出贡献”，指示区域中心城市等经济发展条件好的地区“提高经济和人口承载能力”……

站在谋全局的高度，习近平总书记精准谋划沿黄各省区发

习近平的黄河情怀

展定位，指导黄河沿岸地区牢固树立“一盘棋”思想，奏响新时代的黄河大合唱。

推动黄河流域高质量发展，要谋划当前与长远的关系。“开渠的人，千古留名、青史留名啊！”

2023年6月6日，习近平总书记来到黄河边的另一处农业重地——内蒙古巴彦淖尔，在河套灌区水量信息化监测中心的沙盘前驻足良久。

新中国成立以来，数十年的水利建设，在河套平原上印刻下如人体血脉般延展扩散的7级灌排体系，总长6.4万公里，相当于地球赤道的一圈半。

总书记对这个灌溉系统赞叹不已：“它将来会作为百年、千年基业留下来的。”

第二天，习近平总书记在呼和浩特市听取了当地发展新能源新材料产业、促进产业结构优化调整、推动绿色低碳发展等情况介绍。

“接下来有什么计划？”总书记问。当地负责能源产业发展的同志汇报：“预计到2025年，内蒙古新能源装机和发电量，比2022年翻一番以上，外送电量翻两番以上。”

习近平总书记叮嘱：“内蒙古能源产业长期以来以煤为主、因煤而生。但是产业太单一不行，多元化发展是方向。能源建设不能光靠传统产业，要大力发展新能源、清洁能源，努力实现碳达峰碳中和，建设绿色中国。”

从眼前的灌渠，看到千年的基业；从新能源产业，看到绿色中国的前景，习近平总书记关心着当前的黄河，也擘画着流域的未来。

“推动黄河流域生态保护和高质量发展，非一日之功。”处理好当前与未来的关系，习近平总书记谆谆告诫——

“要保持历史耐心和战略定力，以功成不必在我的精神境界和功成必定有我的历史担当，既要谋划长远，又要干在当下，一张蓝图绘到底，一茬接着一茬干，让黄河造福人民。”

大河之魂——

“黄河文化是中华文明的重要组成部分，是中华民族的根和魂”

2022年1月26日，农历腊月二十四，汾河两岸瑞雪纷飞，银装素裹。沿着蜿蜒的道路，习近平总书记冒雪来到山西省霍州市师庄乡冯南垣村看望群众。

皑皑白雪衬着火红的窗花、春联和灯笼，让小山村更祥和喜庆、年味十足。

总书记走进村民师红兵家。桌上摆着白面、红枣、红豆、黑豆，一家人正在制作当地传统节日食品——霍州年馍。

“习爷爷您放一个。”师红兵的小孙女请总书记在“登高馍”上点一颗红枣，总书记欣然答应。

“你们这边是吕梁山，挨着就是黄河了，再过去就是陕西。我插队那个延川县，离这儿也不远，地形也都是这样的丘陵沟壑。黄土高原生活着我们的祖祖辈辈，孕育着我们的中华文明。”

黄河，塑造了古老文明。水脉牵系着血脉、文脉。悠悠黄河，冲刷着黄土地，哺育出炎黄子孙，为中华民族浸染出炎黄底色。

在黄河流域生态保护和高质量发展座谈会上，总书记指明“千百年来，奔腾不息的黄河同长江一起，哺育着中华民族，孕育了中华文明”；

致信祝贺黄河文化的重要组成部分——仰韶文化发现和中國现代考古学诞生100周年，总书记强调“更好展示中华文明

风采，弘扬中华优秀传统文化”；

在党的二十大报告中，总书记明确指出要“建好用好国家文化公园”，推动黄河国家文化公园建设，打造出民族性世界性兼容的文化名片……

肇兴于斯、传承于斯、灿烂于斯。“黄河文化是中华文明的重要组成部分，是中华民族的根和魂。”习近平总书记的话意味深长。

“早上汤，中午糠，晚上碗里照月亮。”

陕西省米脂县高西沟村，黄土高原丘陵沟壑区的一条小山沟，村里老一辈都有吃不饱的记忆。

从上世纪50年代的“山上光秃秃、年年遭灾荒”到如今“层层梯田盘山头、片片林草盖坡洼”，旧貌和新颜对比鲜明。

2021年9月，习近平总书记来到这里调研，深情地说：“我在延川插队时就听到过高西沟的名字，当时陕北的大寨村。看你们的梯田，都是下了功夫的。难得的是半个多世纪一直做下来。”

起起老秦，久久为功。黄河流域层层叠叠的梯田，是世世代代对严峻环境的雕刻，深埋下希望，播洒下汗水，收获了富足。

黄河，淬炼出民族精神。总书记曾动情地说：“愚公移山、大禹治水，中华民族同自然灾害斗了几千年，积累了宝贵经验，我们还要继续斗下去。”

正因为黄河的赐予，我们才拥有了世世代代赖以生存的物质家园和精神家园；也正因为黄河桀骜不驯，我们的文化基因中才有了更加坚韧的品质、更加超凡的智慧、更加鲜明的特色。

考察九曲黄河最后一道弯所在的兰考县，总书记前往坐落在昔日黄河故道沙丘上的焦裕禄同志纪念馆，宣示焦裕禄精神“过去是、现在是、将来仍然是我们党的宝贵精神财富”；

参观西临黄河15公里的晋绥边区革命纪念馆，总书记动情地说：“革命战争年代，吕梁儿女用鲜血和生命铸就了伟大的吕梁精神。我们要把这种精神用在当今时代，继续为老百姓过上幸福生活、为中华民族伟大复兴而奋斗”；

来到拱卫京津冀和黄河生态安全的重要屏障山西，总书记强调要弘扬“右玉精神”：“多做一些功在当代、利在长远、惠及子孙的事情”；

……
在总书记心中，黄河早已同中华民族的苦难辉煌扭在了一起，锤炼出炎黄子孙的韧性、力量和精神，也为中华民族赓续发展注入不竭源泉。

黄河，奔涌出复兴前景。河南安阳，数千年前的“禹河故道”流经之地。2022年10月28日，习近平总书记来到位于安阳市西北郊的殷墟遗址。观摩青铜器、玉器、甲骨文等出土文物，在车马坑展厅察看商代畜力车实物标本和道路遗迹……总书记感慨：“我们的文化自信就是从真正能证明我们的久远历史中来”。

穿越风雨，历尽沧桑。从历史获取启迪，向世界展现自信，中华文明在新时代焕发新生。

2023年5月18日，陕西西安大唐芙蓉园内，习近平夫妇同贵宾们共同观看中国同中亚国家人民文化艺术年暨中国—中亚青年艺术节开幕式演出。豪放的秦腔《梦回长安》与高亢的陕北民歌《天下黄河九十九道弯》交相呼应、余韵绵长，唤醒汉风唐韵的华夏记忆，展示丝路新生、盛世中华的恢弘气象。

泱泱华夏风物，浩浩丝路长歌。这是开放和谐、进取奋发的时代注脚，这是旧邦新命、汲古润今的文化神韵。

乘风好去，长空万里，直下看山河。

习近平总书记的一席话震撼人心——

“江河之所以能冲开绝壁夺隘而出，是因其积聚了千里奔涌、万壑归流的洪荒伟力……现在，中国人民和中华民族在历史进程中积累的强大能量已经充分爆发出来了，为实现中华民族伟大复兴提供了势不可挡的磅礴力量。”

从中华民族厚重深远的精神河床流淌而来，黄河正向着中华民族伟大复兴的波澜壮阔奔腾而去！

（记者张晓松 林晖 高敬 徐壮 齐琪 张研）
（新华社北京11月26日电）

白城市洮北区地名委员会办公室2023年公告

根据地名管理条例对以下新建门楼牌号向社会公告：

公告企业	公告地址	楼数	法人	电话
	学府街730	1		
	学府街730-1	1		
	学府街730-2	1		
	学府街730-3	1		
	学府街760	1		
	学府街760-1	1		
	学府街790	1		
	学府街820	1		
	学府街820-1	1		
	学府街820-2	1		
	学府街850	1		
	学府街850-1	1		
	学府街880	1		
	学府街910	1		
	学府街910-1	1		
	学府街910-2	1	刘汝凤	16643314513
	学府街940	1		
	学府街940-1	1		
	学府街940-2	1		
	学府街970	1		
	学府街1000	1		
	学府街1000-1	1		
	德广街727	1		
	德广街757	1		
	德广街787	1		
	德广街817	1		
	德广街847	1		
	德广街907	1		
	德广街937	1		
	德广街967	1		

白城市洮北区地名委员会办公室
2023年11月23日

白城中医院异地新建项目封路延期的公告

按照白城中医院异地新建项目施工要求，原封闭路段延期到2024年11月10日，特此公告。

白城中医院

2023年11月24日

拍卖公告

吉林省天盛拍卖有限公司接受委托，于2023年12月6日上午9:30在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）对下列标的进行公开拍卖：

1. 捷达牌FV7160FG小型轿车（车牌号吉GB1910），注册日期：2012年6月14日；2. 长城牌CC1031PA25轻型普通货车（车牌号吉GCE925），注册日期：2015年2月11日；3.

5. 大众汽车牌SVW6451LED小型普通客车（车牌号吉G97137），注册日期：2013年1月28日。五辆车整体拍卖，参考价格7.9万元，竞买保证金5000元。

4. 长城牌CC1031PA6J轻型普通货车（车牌号吉GJA076），注册日期：2015年4月23日；4. 长城牌CC1031PS25轻型普通货车（车牌号吉GAM378），注册日期：2012年3月26日；5.

第2种：铁。老年人容易气血不足、阴虚，适当补血是有必要的。瘦牛肉、瘦猪肉等瘦肉以及鸭血等血制品食物，可以适当吃一些。

第3种：B族维生素。比如B9和B12，B9对于部分高血压人群来说，有必要补充，有助于降低心血管病风险。另外，很多老人经常睡不好，这跟神经系统有一定关系，而B12对于维持它的健康有用。平时可以经常吃点蔬果、菇类食物和豆制品。不过，B12不能与甲钴胺互换，不能乱吃，这两者并不是完全一样的。

第4种：钙。相信很多老人都知道补

钙，但身体未必就很好地吸收到了，一直补却一直缺。建议平时常喝牛奶，多吃绿叶蔬菜，少喝浓肉汤，适当晒太阳促进其吸收。如果食物中营养不能满足身体所需，可以在医生指导下科学合理地使用营养补充剂，不要自己乱补。

3. 保持一个好心态。五六十岁很多人开始退休，人生面临变动，难免情绪波动。2022年《衰老》杂志发布的一项研究显示：孤独、恐惧、抑郁等负面情绪对衰老具有显著加速作用，可使生理年龄变老近20个月，比抽烟的危害还大。养生重要的是养心，心情舒畅了，吃饭就香了，睡得也香了，人愿意动了，精神头好了，看着也就年轻健康了。

（白城市卫生健康委员会供稿）

招聘启事

因业务拓展需要，白城日报社广告部现面向社会招聘广告业务

人员。具体要求：1. 中专及以上学历,具有广告行业从业经验;2. 性格外向,具有较强的沟通表达能力;3. 良好的客户服务意识;4. 对广告业务工作有较高的热情;5. 具备较强的学习能力和优秀的沟通能力;6. 有敏锐的市场洞察力,有强烈的责任心和积极的工作态度,工资待遇面议,联系电话:3323838。

有意竞买者请自行到车管部门核查车辆信息后，将竞买保证金汇入指定账户（账户名：吉林省天盛拍卖有限公司，开户行：中国建设银行白城洮北支行，账号：2200 1666 2380 5500 0260，汇款用途：竞买保证金）。

报名及展示时间：2023年11月27日至12月4日17：00
展示地点：标的物所在地
报名咨询电话：0436-3245000 15843606978
看车联系电话：17643620260

广告经营许可证:吉工商广字07001号 本报地址:白城市中兴西大路43号 邮政编码:137000 总编办(传真):3340153 一版编辑部:3340384 二版编辑部:3340142 三版编辑部:3341760 广告部:3323838 专刊部:3340401 新闻热线:13943450687 13943604545 白城新闻印务有限公司承印:3333467 白城日报社发行公司发行:3340020 零售:1.50元

打击“新闻敲诈”治理有偿新闻举报电话:3340153