

努力创造令世界刮目相看的新奇迹

(上接一版) 习近平总书记高瞻远瞩。

从1992年10月党的十四大提出把上海建成“一个龙头、三个中心”，到后来的“四个中心”，到2014年5月习近平总书记在上海考察时明确提出“五个中心”建设的总体框架，再到2017年底国家明确上海“五个中心”的功能定位、2023年10月中央政治局常委会会议审议通过《关于支持上海加快“五个中心”建设的意见》。这项重大决策的形成经历了一个不断拓展和深化的过程。

这一过程也是上海在国家发展大局中不断承担更多、更大、更重使命的过程。正因如此，习近平同志在上海工作时就指出：“我们必须把上海未来发展放在中央对上海发展的战略定位上，放在经济全球化的大趋势下,放在全国发展的大格局中,放在国家对长江三角洲区域发展的总体部署中来思考和谋划。”

有大视野才有大格局，有大格局才有大作为。总书记这席话，充分展现了对“五个中心”建设战略谋划的高点站位和远大追求。

在上海“五个中心”建设中，浦东是前沿阵地。2007年3月，担任上海市委书记仅一周，习近平同志就开启19个区县的全面调研，第一站到的是浦东。这一次，习近平总书记到上海考察，第一站还是浦东。

浦东的变化可谓翻天覆地。“烂泥渡路”不见了，映入眼帘的是繁华的商圈、密集的金融机构、林立的研发大楼、往来穿梭的车船……这里就像一颗强劲搏动的心脏，源源不断地向四周输送着金融血脉和发展动能。

在上海期货交易所，总书记走进期货交易大厅，屏幕上红绿相间的数据，跳动着指导上下游成千上万家企业投资交易的“上海价格”。

上市品种交割品的展台上，原油、纸浆、橡胶、铜、铝、镍……这家交易所还是个“90后”，成立不过20多年，却成绩斐然，成交规模多年来位居世界前列，成为全球第三大期货交易市场。

习近平总书记的目光落到橡胶上。

国内橡胶资源曾十分匮乏，有“一粒胶种一两黄金”之说。而今日，我国成为全球橡胶的主产国之一，“上海胶”全球定价中心加快形成。总书记听了颇为感慨：每一个期货品种背后都有一个行业支撑，上期所的跨越发展离不开中国国力的蒸蒸日上。

对上海国际航运中心的建设和发展，总书记关心了多年。听闻集运指数（欧线）期货于今年8月上市，成为我国首个服务类和现金交割的期货品种，总书记表示肯定。

往事如潮。习近平总书记的思绪回溯到16年前。他对大家说：“我在上海工作时，抽了一天的时间，跑了好几家金融机构，其中就包括上期所。当时期货还在摸索阶段，现在已经在亚洲、在国际上举足轻重了。我们也因此看到上海建设国际金融中心目标正确、步伐稳健、前景光明。要再接再厉。”

对科技创新，总书记始终放在心上。离开上海期货交易所，他来到张江科学城参观上海科技创新成果展。蓝天梦、创新药、智能造、未来车……令人目不暇接，怦然心动。

习近平总书记细致察看每一个展位，在智能机器人面前停下了脚步。他饶有兴致地看着一个机器人“秀”起灵活的手

指”，脚步稳当地“走”过来。“这项技术在国际上处于什么水准？”“从实用的情况看，已经铺开了吗？”问得细致，思得周密。

看完展览，总书记有感而发：“上海取得的这些科技创新成果，让我感到很踏实，有了更大的信心、更足的底气。”

从一颗螺丝钉也要进口，到大国重器彰显大国底气，历经几十载的拼搏奋斗，我国科技事业发生了历史性、整体性、格局性变化。展厅里，来自各行各业的科研人员代表齐聚一堂。总书记语重心长地说：“推进中国式现代化离不开科技、教育、人才的战略支撑，上海在这方面要当好龙头，加快向具有全球影响力的科技创新中心迈进。”

从当年的“两弹一星”到今天的科研领域硕果累累，江山代有才人出。总书记抚今追昔：“要着力造就大批胸怀使命感的尖端人才，为他们发挥聪明才智创造良好条件。”

书写“五个中心”建设华章，需要有凌云之笔。“在推进中国式现代化中充分发挥龙头带动和示范引领作用”，这是习近平总书记对上海的新期待，也成为上海“五个中心”的功能新定位。随着“五个中心”建设的加速推进，上海这颗“东方明珠”，必将绽放出更加璀璨的光芒。

初心如磐

上海是我们党的诞生地。

党的十九大闭幕不久，习近平总书记带领中共中央政治局常委同志到上海中共一大大会址瞻仰，重温我们党的梦想启航。他在“作始也简，将毕也钜”的字迹前凝思，在一幅清末《时局图》前喟叹，在巨幅党旗前重温入党誓词。

百年风云，沧海桑田。时代在变，初心不变。

曾经，建筑密、人口稠、房屋挤、道路窄、绿化少，“大城市病”一直困扰着上海。当年在上海工作，习近平同志就放心不下市民的住房困难。周末，他常到老旧小区去走一走，到里弄去转一转，琢磨琢磨那些“老大难”问题怎么办。

党的十九大后，总书记在上海首次提出“人民城市人民建、人民城市为人民”的理念。

这次，习近平总书记专程到外来人口占比高的闵行区，来看看看新时城市建设者管理者之家。加大保障性租赁住房筹措建设力度，上海的步子又稳又快。现在全市累计建设完成31.6万套（间），距离“十四五”时期计划新增建设筹措47万套（间）的目标越来越近。

阳光正暖。总书记走进出租房社区。

郑岚予大学毕业后，在上海工作了两年多，在这里租了一套两室一厅。她和母亲热情地将总书记引进租赁的新居。

“租金贵不贵？”“不贵，住得很舒服。”推窗见景，屋内布置得很温馨，郑岚予笑容灿烂，“感谢党和政府，让我在上海有了一个家。”

“一张床、一间房、一套房”的多层次租赁住房供应体系，正让更多“新上海人”实现“安居梦”。

另一栋楼是宿舍型出租房源，习近平总书记走进一个双人间。这里住着敬老院的两名护理员。书桌、冰箱、洗衣机、电磁炉等生活设施一应俱全。租户钱丽丽来沪十多年，一度为租房难、租房贵而发愁。今天，她欣喜地说：“这里租金便宜，

卫生间的热水都是24小时的，上下班路上只花十来分钟。我们很满意。”

隔壁是个四人间。租户都是附近物业公司的保安。他们向总书记打开了话匣子：“这里有公共的厨房、洗衣房、浴室，还有会客室，外面有羽毛球场、篮球场，蛮好、蛮好！”

“下一步你们有什么打算？”总书记亲切问道。

来自山东临沂的苏元宝说：“再发展一下，我就把老婆孩子接过来，在这里租个一居室。”来自安徽宿州的吴涛说：“我想考个证书，再找个女朋友，在这里安个家。”

“好啊！扎根，落户，发展。”总书记微笑着说，“你们也是上海的建设者、贡献者，所以上海也要关心你们。”

要离开时，社区居民纷纷围拢上来欢送。

“我在上海工作的时候，到闵行来调研了一天。这次再到闵行来，看到整个面貌焕然一新。”习近平总书记言辞谆谆，“城市不仅要有高度，更要有温度。我们的社会主义就是要走共同富裕的路子。外来务工人员来上海作贡献，同样是城市的主人。要践行人民城市理念，不断满足人民群众对住房的多样化、多元化需求，确保外来人口进得来、留得住、住得安、能成业。”

城市是人民的城市。人民城市人民建、人民城市为人民。

一个城市的温度，在不弃微末的建设中累积，靠不舍昼夜的发展去呵护。室内、室外，上海在紧凑的空间里腾挪，努力给百姓多一些公共区域。这座城市，公园加速“生长”，5年间从243座增加到了670座。总书记深刻指出：“把上海这样一个超大城市建设好、治理好，要有大格局、大思路，也要有精细化思维和‘绣花’功夫。”

民之所盼，政之所向。

在推进中国式现代化的进程中，习近平总书记的目光始终望向人民：中国式现代化有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，核心要义是‘社会主义现代化’”，城市建设“要体现社会主义现代化的鲜明特征和人民城市的本质属性”。

布局如棋

习近平总书记对长三角的重视，由来已久。

在浙江工作时，他就为推进长三角一体化发展积极努力；在上海工作时，主动挑起龙头带动的担子；到中央工作后，推动长三角一体化发展上升为国家战略。此后，总书记分别于2020年8月和这一次，主持召开两场以长三角一体化发展为主题的座谈会。

在总书记的亲自谋划、持续推进下，长三角一体化发展取得显著成效。这次座谈会，与会者拿出的发展成绩单，为推进长三角一体化发展的重要意义提供了有说服力的注解：

多年来，长三角地区生产总值占全国比重保持在1/4左右，对全国经济增长的贡献率约30%。

2022年，地区工业增加值占全国25.4%；服务业增加值占全国25%；进出口总额占全国35.8%；实际利用外资金额占全国40.1%。

2023年前三季度，高技术制造业产值占全国31.1%；集成电路、生物医药、人工智能产业规模分别占全国60%、1/3和1/3，新能源汽车产量约占全国2/5、全球1/4；在建和已建

在重点领域重大任务重要方面率先实现新突破

(上接一版) 寄望东北千钧之重。通过学习不断解放思想，开拓实践路径。思路一变天地宽，观念一转气象新。用解放思想这把“金钥匙”，冲破思想观念束缚，培养市场竞争意识，激发创新创业潜能，以思想之“放”引领吉林全面振兴风气之“先”。解放思想要坚持以问题为导向，奔着问题去、跟着问题走、盯着问题放，聚焦影响重点领域重大任务重要方面率先实现新突破的瓶颈，查找思想短板、作风弱项、工作漏洞，逐个拿出解决办法，为重点领域重大任务重要方面率先实现新突破创造良好的条件和环境。

抢抓机遇，聚优强基，为重点领域重大任务重要方面率先实现新突破夯实根基。根深才能蒂固。要充分发挥吉林资源、产业、区位、科教等方面优势，用好用足用活中央支持东北的各项政策，抢抓区域合作重大机遇，

进一步在固根基、扬优势、补短板、强弱项中提升发展质量。要提升创新能力，积极支持和鼓励各领域从不可为中寻得可为，从熟视无睹中窥见机遇的创新行为，主动变革，勇于担当，在实现吉林全面振兴和高质量发展过程中找准定位，以“创业奋斗、就在吉林”的昂扬姿态，在中国式现代化进程中奋力谱写吉林全面振兴新篇章。

在重点领域重大任务重要方面率先实现新突破，将有效带动其他领域的发展，也为经济社会发展提供强大的基础和源源不断的动力。抓住了这个重点和关键，就抓住了全面振兴和高质量发展的“牛鼻子”。抓住这个“牛鼻子”并不容易，但唯有犯其至难，方能图其至远。只要我们牢牢咬定目标不放松，敢闯敢干加实干，矢志突破，就一定能够攻坚克难，一步一步地把习近平总书记为吉林擘画的宏伟蓝图变为现实！

老年人按摩这些误区要避免

老年人的按摩器具要怎么选？

有的人选择在家中购置一些按摩器具,例如按摩椅、肩颈按摩仪、足浴器等,要如何选择适合老人的按摩器具呢?这里以按摩椅为例,给大家作个分享。

首先，由于老年人骨骼和肌肉较为脆弱，受力水平低，按摩力度太大很容易受伤，按摩力度太小又没有按摩效果。在选购按摩椅时，注意产品的力度控制精细度，方便找到更合适的力度。例如海尔旗下的海狮按摩椅，能够按按摩气囊的力度精控至1千帕，满足中老年人群的按摩需求。

其次，按摩时，按摩椅和身体的贴合程度也会影响按摩效果。一般来说，可以选择SL型导轨的按

拍 卖 公 告

白城市中信拍卖有限责任公司接受委托，公开拍卖以下标的：

宝村刘焕久屯，土地承包面积20000平方米等，参考价96万元。

拍卖时间：2023年12月21日9:30

拍卖地点：白城市中信拍卖有限责任公司展示及报名时间：2023年12月19日至12月20日（8:30—11:30,13:30—16:30）

展示地点：标的所在地。

有意竞买者到我公司办理书面竞买手续及交付标的参考价20%竞买保证金，取得竞买资格。标的详细情况、报名及保证金支付方式请咨询我公司。

咨询电话：0436—3233433

公司地址：白城市幸福南大街26—3号

拍 卖 公 告

白城市中信拍卖有限责任公司接受委托，公开拍卖以下标的：

1. 吉GX5700号LX570小型越野客车,2019年7月注册,参考价109.7万元。

2. 吉GX2222号雷克萨斯ES300h小型轿车,2019年3月注册,参考价26.5万元。

拍卖时间:2023年12月13日9:30

拍卖地点:白城市中信拍卖有限责任公司展示及报名时间:2023年12月11日至12月12日（8:30—11:30,13:30—16:30）

有意竞买者到我公司办理书面竞买手续及交付标的参考价20%竞买保证金,取得竞买资格。标的详细情况、报名及保证金支付方式请咨询我公司。

咨询电话:0436—3233433

公司地址:白城市幸福南大街26—3号

拍 卖 公 告

白城市中信拍卖有限责任公司接受委托，公开拍卖以下标的：

草原承包经营权，位于洮河镇北甸子二苇场，草原面积约58.91公顷，承包期限为五十年，参考价175万元。

拍卖时间：2023年12月13日10:30

拍卖地点：白城市中信拍卖有限责任公司展示及报名时间：2023年12月6日至12月12日（8:30—11:30,13:30—16:30）

展示地点：标的所在地。

有意竞买者到我公司办理书面竞买手续及交付标的参考价20%竞买保证金，取得竞买资格。标的详细情况、报名及保证金支付方式请咨询我公司。

咨询电话：0436—3233433

公司地址：白城市幸福南大街26—3号

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。

联系电话:3323838