

# 促进文明交流互鉴 丰富世界文明百花园

——深入学习贯彻习近平文化思想系列述评之十一

●新华社记者 朱超 冯歆然 邵艺博

“在各国前途命运紧密相连的今天，不同文明包容共存、交流互鉴，在推动人类社会现代化进程、繁荣世界文明百花园中具有不可替代的作用。”

党的十八大以来，习近平总书记积极倡导推动不同文明交流互鉴，倡导弘扬全人类共同价值，提出全球文明倡议，为推动人类文明进步、应对全球共同挑战贡献中国智慧、激发精神力量。

文明因交流而多彩，文明因互鉴而丰富。学习贯彻习近平文化思想，必须更加积极主动地借鉴人类优秀文明成果，为建设中华民族现代文明提供丰厚养分，为构建人类命运共同体作出应有贡献。

“中华文明的博大气象，就得益于中华文化自古以来开放的姿态、包容的胸怀”

2022年2月20日，第二十四届冬季奥林匹克运动会闭幕式在北京国家体育场举行。当焰火在“鸟巢”上空打出“天下一家”中英文字样，古老的中国智慧与奥林匹克精神完美交融，带给世界深深的感动。

泱泱中华，历史悠久，文明博大。2023年6月2日，习近平总书记在文化传承发展座谈会上深刻指出，中华文明具有突出的包容性，从根本上决定了中华民族交往交流交融的历史取向，决定了中国各宗教信仰多元并存的和谐格局，决定了中华文化对世界文明兼收并蓄的开放胸怀。

中华民族历来主张民胞物与、协和万邦、天下大同，憧憬“大道之行，天下为公”的美好世界。

张骞出使西域、玄奘西行、鉴真东渡……历史上，中华民族自信而又大度地开展同域外民族交往和文化交流，谱写了万里驼铃万里波的浩浩丝路长歌，创造了万国衣冠会长安的盛唐气象。

2019年5月，习近平总书记亲自倡议召开的亚洲文明对话大会在北京举行。

“中华文明是在同其他文明不断交流互鉴中形成的开放体

系”“自古以来，中华文明在继承创新中不断发展，在应时处变中不断升华”“革故鼎新、与时俱进是中华文明永恒的精神气质”……开幕式主旨演讲中，习近平总书记深刻阐释中国的文明观，道出中华文明源远流长的精神密码。

中华文化既是历史的、也是当代的，既是民族的、也是世界的。

新时代新征程，中华文明正以更加博大的胸怀拥抱世界。敦煌，世界文明长河中的一颗璀璨明珠。2019年8月，习近平总书记到甘肃考察，首站即来到敦煌莫高窟。

“敦煌文化展示了中华民族的文化自信，只有充满自信的文明才能在保持自己特色的同时包容、借鉴、吸收各种文明的优秀成果。”习近平总书记强调，今天，我们要铸就中华文化新辉煌，就要以更加博大的胸怀，更加广泛地开展同各国的文化交流，更加积极主动地学习借鉴世界一切优秀文明成果。

“文明交流互鉴，是推动人类文明进步和世界和平发展的重要动力”

党的十八大以来，习近平总书记深邃远虑、身体力行，推动中华文明与世界其他文明交流互鉴。

2014年4月1日，习近平总书记在比利时布鲁日欧洲学院发表演讲，以“茶酒”妙喻文明的多彩共生：

“正如中国人喜欢茶而比利时人喜爱啤酒一样，茶的含蓄内敛和酒的热烈奔放代表了品味生命、解读世界的两种不同方式。但是，茶和酒并不是不可兼容的，既可以酒逢知己千杯少，也可以品茶品味品人生。”

真诚倡导“和而不同”的文明交流互鉴准则，是因为习近平总书记高度重视，也深知文明交流互鉴的重要意义。

一切生命有机体都需要新陈代谢，否则生命就会停止。文明也是一样，如果长期自我封闭，必将走向衰落。交流互鉴是文明发展的本质要求。

2023年5月18日至19日，首届中国—中亚峰会在西安举行。千年古都迎来一场历史与未来交融的盛会。

(上接一版)

2016年春节前夕，习近平总书记顶风冒雪，沿着湿滑的山路辗转来到这里。

“从门外走到里屋，总书记一直握着我的手，现在想起来，心里都热乎着呢。”温暖的场景让彭夏英记忆犹新。

那时她家还是贫困户，住土坯房。“总书记从客厅到厨房、卧室、厕所，一间一间屋子看，一点一点算脱贫账，鼓励我们要树立信心脱贫致富。”

这份特殊的“新春关怀”，为红色圣地井冈山注入无穷动力。

人心齐，泰山移。2017年2月，井冈山在全国率先脱贫，成为我国贫困退出机制建立后首个“摘帽”的贫困县。

循着总书记的春节足迹，我们看到从脱贫攻坚到乡村振兴的动人画卷徐徐铺展。

如今，神山村通往外界的盘山公路畅通无阻，神山红色文化新业态方兴未艾，合作社蒸蒸日上，精品民宿遍布乡间……绿水青山成色更足，乡村振兴气象更新。

“这几年家里盖了民宿，买了新车，两个儿子都成了家，还添了小孙女，喜事越来越多，日子也越过越红火，不晓得总书记要是再来还认不得我们喽！”彭夏英眉开眼笑，“请总书记放心，老区人民的日子好了，还会一年更比一年好！”

循着总书记的春节足迹，我们感受到人民领袖同千千万万普通劳动者心贴心的深情厚谊。

寒风凛冽，北京城市副中心，京唐城际铁路潮减河隧道盾构段施工现场依旧火热。

中铁十四局京唐城际铁路项目测量主管李维川坚守一线，作为“盾构机的眼睛”，为“大国重器”地下掘进保驾护航。

“从一名农民工成长为高级技术人员，是总书记的关怀激励我成长。”眼前的隧道仿佛联通了时空，带李维川回到11年前的北京地铁8号线施工工地。

2013年春节前夕，习近平总书记沿着狭窄的工梯下到20多米深的地下作业平台，看望慰问一线劳动者。刚参加工作的李维川站在工友的队伍里，离总书记那么近，他感到特别幸运。

“总书记说，发展公共交通是现代城市发展的方向。”殷殷嘱托，在李维川心里种下了一颗种子。11年来，他扎根一线，奋力打拼，参与了16条盾构隧道的测量任务，并在2021年一次性通过施工行业最高执业资质一级建造师的考试。

“今年是项目施工关键年，计划年中实现全线贯通，为京唐城际铁路项目2025年底全线开通运营奠定基础。”展望未来，李维川信心满怀，干劲十足。

崇尚劳动、尊重劳动者，习近平总书记对广大基层劳动者的关怀始终如一。正是无数平凡英雄拼搏奋斗，汇聚成新时代中国昂扬奋进的洪流。

2019年2月，也是春节前，习近平总书记走进北京前门石头胡同的一家快递站点，看望正在工作的“快递小哥”。

习近平总书记动情地说，“快递小哥”工作很辛苦，起早贪黑、风雨无阻，越是节假日越忙碌，像勤劳的小蜜蜂，是最辛勤的劳动者，为大家生活带来了便利。

当时，快递员刘阔和他的同事们现场聆听了总书记的叮嘱，倍感振奋。“跟总书记握手时，我心里特别温暖和感动。我觉得，平凡的‘快递小哥’也是光荣的职业！”

这个在河北农村长大的“85后”小伙子，负责派送快递的区域是北京著名的传统字画街——琉璃厂古文化街。“现在是快递高峰，每天要配送200多件，从早忙到晚。今年过年就在北京，保证春节快递不停。”

“总书记一心为民。见到总书记那天起，我就要求自己也要有一颗为人民服务的心。”刘阔说，他一直牢记着总书记的话，努力做一只勤劳的小蜜蜂。

和拓展了构建人类命运共同体的实践路径，为解决人类文明面临的共同挑战、拓展人类文明进步之路作出了重要贡献。

“尊重世界文明多样性”是不同文明包容共存、交流互鉴的前提条件——

文明没有高下、优劣之分，只有特色、地域之别。文明差异不应该成为世界冲突的根源，而应该成为人类文明进步的動力。

面对个别国家炮制“文明冲突论”“文明优越论”等论调、大搞意识形态对抗，中国强调尊重文明多样性，倡导平等、互鉴、对话、包容的文明观，推动各方以文明交流超越文明隔阂、文明互鉴超越文明冲突、文明包容超越文明优越。

“弘扬全人类共同价值”是文明交流互鉴的理念指引——

“和平、发展、公平、正义、民主、自由，是全人类的共同价值，也是联合国的崇高目标。”2015年9月，习近平总书记在第七十届联合国大会一般性辩论时，首次提出全人类共同价值。

以宽广胸怀理解不同文明对价值内涵的认识，不将自己的价值观和模式强加于人，不搞意识形态对抗。全人类共同价值直面当今国际关系中的矛盾问题，在求同存异、平等交流、相互借鉴基础上形成价值最大公约数，为人类选择正确道路提供科学思想指引，为构建人类命运共同体凝聚价值共识。

“重视文明传承和创新”是文明发展进步的动力源泉——

红海之滨，中沙联合考古队“唤醒”沉睡千年的历史遗迹，为海上丝绸之路学术研究提供了考古实物资料；埃及卢克索孟图神庙，中埃联合考古队让神庙实地景象和出土文物重现于世人面前……

近年来，中国同各国一道，充分挖掘各国历史文化的时代价值，推动各国优秀传统文化在现代化进程中实现创造性转化、创新性发展，携手点亮文明交融之光。

“加强国际人文交流合作”为不同文明相遇相知构建方式路径——

习近平总书记深刻指出：“人是文明交流互鉴最好的载体。深化人文交流互鉴是消除隔阂和误解、促进民心相通的重要途径。”

成都大运会、杭州亚运会、“相约北京”奥林匹克文化节等一系列人文交流活动让世界看到中国践行全球文明倡议、推进文明交流互鉴的真诚意愿和切实行动。

今天，中国正在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，推动构建人类命运共同体，中国的前途命运和人类的前途命运紧密联系在一起。

更加辉煌灿烂的中华民族现代文明必将同世界上多姿多彩的不同文明相互成就，共同开辟人类文明更加美好的明天。

(新华社北京2月1日电)

## 万水千山 情深意长

曾几何时，滇池这颗“高原明珠”成为我国受污染最严重的湖泊之一。

2020年1月，习近平总书记到云南考察调研期间，特意来到滇池了解情况，强调：“滇池是镶嵌在昆明的一颗宝石，要拿出咬定青山不放松的劲头，按照山水林田湖草是一个生命共同体的理念，加强综合治理、系统治理、源头治理，再接再厉，把滇池治理工作做得更好。”

全面深化河（湖）长制、修复滇池生态系统、科学划定滇池流域生态空间……实现“生态蝶变”的滇池，如今重新成为游客向往的“诗和远方”。

“环境就是民生，青山就是美丽，蓝天也是幸福。”老百姓的幸福感来自哪里？就来自良好的生活环境。总书记朴素的话语道出以人民为中心的执政理念。

贵州山区，“中国天眼”凝望星河。春节临近，37岁的FAST测量与控制工程师孙纯正在紧张地制定观测任务，与她并肩战斗的还有近百名同事。

对奋战在科技创新一线的广大科研工作者们，习近平总书记寄予厚望。

2021年春节前夕，习近平总书记在贵州考察时亲切会见了“中国天眼”项目负责人和科研骨干。习近平总书记指出：“希望大家以南仁东先生为榜样，弘扬科学家精神，勇攀世界科技高峰，加快从跟跑向并跑领跑转变，在一些领域要保持领跑优势，为建设科技强国、实现科技自立自强作出更大贡献。”

“总书记的勉励时时回响在耳畔，让我感到重任在肩。”FAST运行和发展中心总工程师姜鹏说，工作人员全年无休、日夜坚守，换来了“中国天眼”性能不断提升。近年来，“中国天眼”成果频出：首次在射电波段观测到黑洞“脉搏”、发现迄今轨道周期最短脉冲星双星系统、探测并构建世界最大中性氢星系样本……

“高水平管理和运行好这一重大科学基础设施，早出成果、多出成果，出好成果、出大成果……”习近平总书记的谆谆嘱托、殷殷期盼，正在一代代科技工作者攻坚克难、开拓进取中化为累累硕果。

四川大凉山，彝族女孩吉好有果清亮悠扬的歌声在天空回响。

她梦想成为一名音乐老师。梦想的发端，始于2018年。

那年春节前夕，习近平总书记乘车沿着坡陡沟深的盘山公路，来到昭觉县三河村吉好有果家中。

得知吉好有果喜欢唱歌，习近平总书记问她：“要不要唱一首啊？”小姑娘爽快地回答：“要！”话音刚落就唱起在学校学的《国旗国旗真美丽》。纯真的歌声打动了在场的人们。习近平总书记带头鼓掌，称赞她唱得好。

“习爷爷鼓励我好好学习，我也时时刻刻提醒自己，要朝着梦想努力。”吉好有果说，“家乡现在发生了翻天覆地的变化，我自己也登上了更大的舞台。”

“国旗国旗真美丽，金星金星照大地，我愿变朵小红云，飞上蓝天亲亲您……”去年举办的成都大运会开幕式上，吉好有果又一次唱起熟悉的旋律。美妙的歌声飞出大凉山，飞向全世界……

“人民的美好生活，一个民族、一个家庭、一个人都不能少。”

习近平总书记用一串串坚实的足迹，印证着“人民至上”的不变宗旨，彰显了“我将无我”的崇高境界，诠释出“不负人民”的永恒初心。

新年的脚步声越来越近，一个活力满满、热气腾腾的中国，正向着崭新的春天，奋进！

(新华社北京2月6日电)

## 住房公积金每日一读

94. 偿还个人住房商业贷款本息提取该如何办理？

答：(1) 职工到政务大厅窗口提交申请材料，窗口前台审核办理。(2) 微信公众号办理（无需相关材料）目前可办理商贷银行为建行、工行、中行、邮储。

95. 偿还个人住房商业贷款本息提取需提供什么手续？

答：(1) 提取人的身份

证原件。(2) 银行卡原件。

(3) 住房借款合同原件或不动产抵押登记证明。(再次提取不需提供)(4) 主贷人征信报告。(无需本人提供)(5) 提取配偶余额的，需配偶本人到场，携带身份证原件、银行卡原件。(6) 婚姻证明原件。(结婚证、离异提供离婚证或法院判决书，丧偶未再婚提供户口簿，如户口簿无死亡信息还需提供死亡

证明)

(白城市住房公积金管理中心供稿)



## 建设高质量研究生教育体系

(上接一版) 涌现出一批产教融合、科教融汇、医教协同、学科交叉、本硕博贯通的创新型研究生培养模式；质量显著提升，在学研究生已成为我国科研创新活动的重要参与者和贡献者。作为创新型、研究型、高层次人才聚集的高地，研究生教育要持续增强对经济社会发展的快速反应能力，提高人才培养的前瞻性和适配度，为我国牢牢掌握科技创新和人才竞争的主动权作出贡献。

抚今追昔，在学人数从1949年的仅629人，到2022年的365万人，我国研究生教育实现了历史性跨越，人才培养路径愈加清晰。大国阔步前行，对人才数量、质量、结构的需求是全方位的，必须依靠研究生教育培养造就更多高层次人才。不久前，教育部印发《关于深

入推进学术学位与专业学位研究生教育分类发展的意见》，提出以分类发展为切入点，对研究生教育体系进行改造升级和重塑重构，健全中国特色学位与研究生教育体系。以提升研究生教育质量为核心，深化研究生培养模式改革，有助于进一步提高学术创新型人才和实践创新型人才的培养质量，更好满足党和国家事业发展的人才需求。

习近平总书记强调：“以更大力度办教育、兴科技、育人才。”教育是家事也是国事。研究生教育肩负着高层次人才培养和创新创造的重要使命。新征程上，着力提升拔尖创新人才自主培养质量，建设高质量研究生教育体系，将为加快建设教育强国、科技强国、人才强国提供更有利支撑。(据《人民日报》)

## “三高”人群每天做这个动作

### 心脏病风险降低20%

不同人群，有不同的运动方式。

**高血压患者：适合有氧运动。**对于高血压患者，研究显示最有效的运动是有氧运动，例如骑自行车、慢跑、快走、游泳等，都属于有氧运动。

高血压患者坚持中等强度（能说话，但不能唱歌的程度）的有氧运动，建议每周运动3~5次，每次30分钟以上，研究证明，收缩压可能会降低4.9~12毫米汞柱，舒张压可能会降低3.4~5.8毫米汞柱。

**高血脂和高血糖患者：联合抗阻运动。**对于高血脂、高血糖患者，在有氧运动基础上配合抗阻运动效果更好，也就是力量训练，例如深蹲起、举哑铃、仰卧起坐、仰卧推举、用弹力带等。

抗阻运动可以有效帮助患者控制胆固醇、减缓抑郁心情、改善疲劳状况，同时还

有助于增加骨密度。对于糖尿病患者来说，抗阻运动还会增加胰岛素的敏感性。

建议每周运动2~3次，每次10~20分钟。

**冠心病患者：适合挥拍运动。**对于冠心病患者，最佳的运动方式是挥拍运动，例如乒乓球、羽毛球、网球等，都属于挥拍运动。

挥拍运动可以增强上肢力量，有助于锻炼身体协调性。同时，通过眼睛跟着拍子、球的运动方向，还可以锻炼眼部、保护视力。除此之外，挥拍运动还有助于降低心血管的死亡率、延缓大脑衰老。

除了挥拍运动有助于心脏健康，有研究显示，坚持爬楼梯爬到5层以上，可以有效降低动脉粥样硬化有关的心脏病风险。

(未完待续)(白城市卫生健康委员会供稿)