擘画鹭岛新画卷

——习近平生态文明思想的“厦门实践”

■上接第1版

1985年，国务院批准将厦门经济特区范围扩大到全岛。这年夏天，习近平同志风尘仆仆从河北正定南下厦门履新，担任市委常委、常务副市长。

彼时的厦门，虽然是个沿海城市，但市容市貌很旧，有人形容“厦门像一个美丽的姑娘，却穿了一身破旧的衣裳”。而污染严重的筼筜湖给厦门人摆出了一道难题：如何处理好发展和保护的关系？经济发展一定要以牺牲环境为代价吗？

习近平同志经过深入调研思考，对这一问题有着清醒的认识：“我来自北方，对厦门的一草一石都感到是很珍贵的。”

“能不能以局部的破坏来进行另一方面的建设？我自己认为是很清楚的，厦门是不能以这种代价来换取其他方面的发展。”

方向明确，经济发展不能以牺牲环境为代价——

“最爱月斜潮落后，满江渔火列筼筜。”筼筜湖，原先是深入厦门岛的内湾渔港，“筼筜渔火”是厦门历史上的八大景之一。

但上个世纪七八十年代，经过围海造田、筑堤围湖，筼筜港变成了近乎封闭的筼筜湖。工业和生活污水大量排入，水体发黑发臭，周边百姓叫苦不迭。“筼筜湖何时不再黑臭？”当地群众发出了治理筼筜湖的呼声。

“筼筜湖要治理，截污、清淤、建污水处理厂，哪样不是硬骨头？那时候厦门刚设立经济特区，恨不得一分钱掰成两半花，太难了！”81岁的张益河是筼筜湖治理的亲历者之一，见证了筼筜湖从污水溢流、鱼虾绝迹到鸥鹭翔集、重现光彩的巨变。

1988年3月30日，习近平同志主持召开了一场专题会议，主题就是加强筼筜湖综合治理。

在这次会上，厦门市成立了筼筜湖治理领导小组，明确了“市长亲自抓治湖”“市财政今明两年每年拨1000万元”，并创造性地将治湖方略总结为“依法治湖、截污处理、清淤筑岸、搞活水体、美化环境”20字方针。

“投入1000万元是什么概念？这相当于当时厦门一年基建投入的十分之一。”张益河感慨，“筼筜湖治理，开始动真格了！”

截污处理，祛除“病根”——环湖周边工业企业全部关停、外迁，修建污水处理厂和实施环湖截污等工程，通过改造分流污水管和污水泵站以及多处排洪沟沟口，提升湖区水质。

搞活水体，畅通“经脉”——技术人员因地制宜，创造出“引潮活水”技术。通过建设西堤闸门和导流堤，利用自然潮差，引西海域海水入湖，搞活水体。

清淤筑岸，根治“顽疾”——污染物经年沉积，淤泥不清，水质难保障。筼筜湖开始大规模清淤，淤泥处理后筑岸，堆起湖心岛，不仅因此改善了水质，还大大提升了防汛能力。

1992年，筼筜湖上迎来一场久违的龙舟赛。“那天，厦门市民聚集在筼筜湖两岸，不仅为比赛欢呼，更为筼筜湖的治理成效鼓掌。”张益河回忆说。

30多年来，厦门历届市委、市政府遵循习近平同志确立的工作方针，接续开展五轮筼筜湖综合整治工作，共投入资金约20亿元。

如今的筼筜湖水清岸绿、鱼翔浅底，被称为厦门的“城市会客厅”，市民和游客流连湖边，看候鸟翩跹，尽享生态之美。

筼筜湖是厦门生态环境之变荡开的第一朵涟漪。从当年那次综合治理专题会议开始，36年来，厦门渐次开启了西海域、五缘湾、环东海域、杏林湾、马銮湾等湾区综合整治及九龙江等流域协同治理，从山顶到海洋开展全域生态修复，铺展开一幅高素质高颜值的现代化国际化城市的“厦门画卷”。

路径清晰，在保护中开发，在开发中保护——

“按照总书记当年的嘱托，我们坚持在山上绿化造林，才有了现在的绿水青山。”谈起习近平同志两次来到军营村的情景，71岁的高泉国老人记忆犹新。

同安区莲花镇军营村位于厦门市最为偏远的西北部，海拔近千米，曾是厦门最贫穷的村庄之一。20世纪80年代，为了炒制茶叶、发展茶产业，村民们纷纷上山砍伐森林，山上成了一片片光秃秃的“癞痢头”。

1986年，习近平同志来到这个山村，经过一番深入调研，给当地提出了要多种茶、多种果，保持水土不流失的要求。

让高泉国想不到的是，时隔11年，已经担任省领导的习近平同志再次来到这个偏远的山村，进一步提出：“多种茶、种果，也别忘了森林绿化，要做到山下开发，山上‘戴帽’。”

“山上‘戴帽’”就是限制人为乱砍滥伐，而“山下开发”则是利用当地高山地理条件，发展多种特色生态农业。

坚持绿化造林，把绿色资源作为发展资源。村里生态环境好了，高山茶的品质更优，再不愁销路。村里开起了农家乐、民宿，发展了星空营地、拓展基地等，村民的日子越过越红火。

如今的军营村，潺潺溪水穿村而过，山上茶园满目青翠，成了游客们争相打卡的“网红村”。

从在厦门治理筼筜湖，到在省里工作期间提出“生态省”建设，再到后来提出“绿水青山就是金山银山”……一路走来，习近平同志对人与自然关系的思考逐步深化，在中华大地生根开花。

“这里的山山水水、一草一木，我深有感情。离开福建以后，我也一直关注福建。在这里工作期间的一些思考和探索，在我后来的工作中仍在思考和深化，有些已经在全国更大范围实践了。”2021年在福建考察期间，习近平总书记动情地说。

放眼未来，以历史担当谋划长远发展——

在厦门工作期间，习近平同志主持编制了《1985年—2000年厦门经济社会发展战略》。这个发展战略，是我国地方政府最早编制的一个纵跨15年的经济社会发展战略规划。在其中，习近平同志深深思考这座城市的永续发展之路。

这份在近40年前制定的战略，专设了关于生态环境问题的专题，并将良好生态作为厦门发展战略的重要目标，这在全国开了先河。

谋长远之势，行长久之策。

在厦门工作期间，习近平同志高度重视生态文明建设理论与实践工作，提出了一系列至今看来都十分先进的理念。

到省里工作后，习近平同志依然牵挂着厦门的生态文明建设，明确提出厦门要实行跨岛发展战略，成为生态省建设的排头兵。

到中央工作后，习近平同志始终对厦门充满深情、寄予厚望，作出的一系列重要指示批示，为厦门生态文明建设提供了根本遵循，为厦门的发展理念之变、发展方式之变指明方向。

一张蓝图绘到底，一任接着一任干。

36年来，厦门以久久为功的战略定力，统筹推进经济社会发展和生态环境保护，共建共享生态城市，探索出一条促进人海和谐的生态文明实践路径。

坚持系统观念：不断提升生态环境治理效能

城在海上，海在城中。

厦门市是一个典型的海湾型城市，全市陆域面积1699平方公里，海域面积仅333平方公里，尤其是厦门岛更是以158平方公里的面积承载了全市近一半人口。长期以来，“地少人多”的市情，决定了厦门海洋资源环境承载压力大，航运、养殖、旅游等各种用海矛盾突出。

2002年，时任福建省委副书记、省长的习近平同志明确提出厦门城市规划由海岛型向海湾型转变的思路。

落实这一重要指示要求，厦门市2002年以来相继开展海沧湾（西海域）、五缘湾、杏林湾、同安湾、马銮湾等5个湾区综合整治与开发工程，打造环绕厦门的“美丽蓝湾”。

全市海域养殖退出25.8万亩（约172平方公里），推动传统渔业生产转型升级，为海洋经济高质量发展提供更多空间，取得良好生态效益和经济效益。

36年来，厦门坚持系统治理，营造优美海湾人居环境。根据全市海域“湾中有湾”的特点，在国内沿海地区率先提出湾区综合整治理念，在海洋生态保护修复上累计投入1056亿元，建设人与自然和谐共生的海湾型城市。

每到周末，位于厦门西海域西北端的马銮湾生态三岛公园和南岸带状公园里，前来休闲的周边居民络绎不绝。他们有的席地野餐，有的放飞纸鸢。偶有鱼儿跃出水面，尾鳍荡开粼粼水波，便会引来摄影爱好者快门“咔咔”作响。

在马銮湾湾区内，类似的“口袋公园”并不鲜见，总绿地面积超过4平方公里。马銮湾环湾岸线形成了“万株凤凰木、千米花廊、百景共赏、十里花道”的亮丽风景线，生态与景观兼备的城市自然系统逐步形成。

很难想象，这片人在景中、景在海上的湾区美景曾经“鱼塘密布、泡沫翻天”。“20多年来，我们通过退垦还海、流域治理、生态补水等方式，完成了马銮湾的生态修复工程。”马銮湾新城片区指挥部常驻副总指挥蔡德进说，如今的马銮湾人均公共绿地面积18平方米，绿化覆盖率大于50%，已成为厦门市民和游客新的“网红打卡点”。

因海而生、凭海而兴、与海共荣。36年来，厦门坚持充分尊重自然、顺应自然、保护自然，宜林则林、宜草则草、宜沙则沙、宜湿则湿，正着力构建从山顶到海洋的全域保护治理大格局。

2023年4月10日，习近平总书记来到广东湛江红树林国家级自然保护区，实地察看红树林长势和周边生态环境时强调：“红树林保护，我在厦门工作的时候就亲自抓。党的十八大后，我有过几次指示。这是国宝啊，一定要保护好。”

红树林，素有“海上森林”“海洋卫士”之称，具有极高的生态服务价值。如今，漫步厦门环东海域的下潭尾红树林公园，一片片红树林枝叶繁茂，如同一块块镶嵌在海面上的翡翠。然而，这片近85公顷的人工红树林，是在消失20多年后才得以重现这片海域。

回忆起20多年前的下潭尾，厦门大学环境与生态学院副教授杨盛昌感慨说：“那时候，人来了都会被海水的臭味熏走。”由于盲目围海、无序养殖，这片海域水体富营养化严重，当地原生的红树林一度消失殆尽。

2005年，在厦门市政府的委托下，厦门大学红树林科研团队开始在下潭尾种植试验林。经过10多年的持续努力，终于让这里的红树林重新扎根繁盛起来。如今，这里的动植物多样性显著提升，更是成为了市民和游客亲近自然的海洋科普教育基地。

联合国秘书长海洋事务特使彼得·汤姆森曾两次到访下潭尾公园，对这里红树林保护和复种“印象非常深刻”，并将其作为典范在世界各地的演讲中多次引用。

“厦门是属于祖国的、属于民族的，我们应当非常重视和珍惜，好好保护，这要作为战略任务来抓好。”在厦门工作期间，习近平同志从全局高度提出切合厦门实际的具体措施。

海洋生态环境问题，“体现在海里，根子在陆上”。36年来，厦门历届市委市政府通过系统治理、协同治理，打通上下游、协调左右岸，不断塑造厦门生态“高颜值”。

位于厦门岛外的翔安区大宅村，历来是被称为“风头水尾”的干旱缺水地区。这里的村民却发展起了火龙果等种植产业。

记者看到，村民家里厨房、厕所、洗涤用水等原本直排海湾的污水，统一被集中净化处理，处理后的尾水顺管道流进村旁的几个池塘中。在这里，多种水生植物持续净化水体，远程控制智能灌溉系统从这里抽取水源，浇灌村里火龙果田。

“通过将污水‘变废为宝、吃干榨净’，我们收获了环境优美、产业兴旺等成倍的效益。”大宅村村民、火龙果种植户陈海云高兴地说，“水质好了，小时候池塘里常见的田螺这几年又多起来了！”

厦门在海洋生态保护过程中注重“关口前移”，推进流域治理、城市和农村污水治理、入海排放口整治等，严控和削减陆源污染物。着力扩大城市污水处理能力，推动全市污水处理能力与自来水供水能力相当；推动全域治理农村污水，完成1216个自然村的污水提升治理……

经过持续努力，全市海域环境质量不断向好。集中式饮用水水源地、主要流域国控和省控断面、小流域省控断面水质达标率均保持100%，入海排放口水质达标率达到99.3%，“蓝天白云、清水绿岸、碧海银滩”成为厦门的亮丽招牌。

36年来，厦门人在实践中认识到，改革创新是破解海洋生态保护、生态文明建设中矛盾问题的强大动力，坚持改革创新、树立制度的力量，是提升生态环境治理能力的必然要求。

习近平同志在厦门工作期间，把“依法治湖”作为筼筜湖综合治理20字方针中第一条，探索了以法治理念、法治方式推动生态文明建设的经验。

厦门始终坚持法治先行，不断提升生态环境治理体系现代化水平。1994年厦门获得经济特区立法权以后，制定的第一部实体性地方法规就是《厦门市环境保护条例》。

此后，厦门先后出台《厦门经济特区生态文明建设条例》等30余部与生态环境建设和资源保护有关的法规规章。2003年组建起全国首支有行政编制的海洋综合执法队伍，建立了海上联合执法的机制，进一步筑牢了生态文明建设的全方位法治保障。

从被动污染治理到资源有偿使用和建立生态保护补偿赔偿机制，从单一环境保护到建立生态环境市场化治理机制，从部门各管一摊到“多规合一”业务协同平台建立，厦门的多项改革经验逐步在全国推广。

天蓝海阔、水清岸绿，一座座摩天大楼拔地而起，夜晚到处是灯火辉煌。习近平总书记称赞道：“如今，海风海浪依旧，厦门却已旧貌换新颜。”

绘就崭新画卷：高水平保护与高质量发展相得益彰

“30多载春风化雨，今天的厦门已经发展成一座高素质的创新创业之城，新经济新产业快速发展，贸易投资并驾齐驱，海运、陆运、空运通达五洲。今天的厦门也是一座高颜值的生态花园之城，人与自然和谐共生。”

2017年9月3日，习近平总书记在厦门出席金砖国家工商论坛开幕式，向全世界推介这座“高素质、高颜值”之城。

一城春色半城花，万顷波涛拥海来。

五缘湾位于厦门岛东北角，这里的湿地公园是厦门最大的湿地生态公园之一。公园里，三五成群的黑天鹅自由游弋，不时有游客跟鸟儿“亲密互动”。

十几年前，五缘湾内分布着大片滩涂，是晒盐场、养殖场、垃圾场。由于人为筑堤养殖，滩涂淤积严重，加上地处厦门岛风口处，被认为不适合人居住。

2005年，五缘湾综合治理启动前期，各方围绕治理方案产生了分歧。厦门市政协原副主席潘世建回忆说，有人建议把湾区“一填了之”，卖地搞房地产，这样“来钱快、出政绩”。

厦门市委、市政府组织多场专家论证会，反复论证、权衡利弊，最终拍板决定——把最好的资源留给公众。

五缘湾不仅保留了原生水面，还打开海堤，引水入湾，清淤活水，实施陆海环境综合整治，留出大片湿地建设公园，构建人水对话的亲密空间，为市民提供了一处“城市绿肺”。

附近居民黄晓红深有感触地说：“我家就住在湿地公园边上，每天空余时间都会来公园走走，幸福感满满！”

厦门全市现有园林绿地1.8万公顷、林地6万多公顷。自2013年建成第一条城市绿道至今，每万人拥有城市建成区绿道长度1.66公里，基本实现“300米见绿、500米见园”，做到了“四季常青、四季有花、推窗望绿、移步易景”。

如此良好的生态环境，不仅属于幸福的厦门人，也属于每一个来厦门的游客。

位于厦门环东海域的“滨海浪漫线”上，常常能看到来自全国各地的跑者。“我在社交平台上刷到的这条‘最美环湾赛道’，这次专程来‘打卡’，海天一色，确实很棒！”来自山东的马拉松爱好者张先生春节前专门休了年假来“拥抱”厦门的海风。

就是这条“滨海浪漫线”所处的湾区，也曾淤积严重、垃圾遍地，曾有群众说“这里的垃圾一直延伸到海天相交处”。

改变在悄然发生。2006年开始，厦门市通过开展环东海域综合整治建设工程，加快推进养殖清退、滩涂清淤等工作。在一套综合整治的组合拳下，环东海域的水“活”起来了，长毛对虾、黄鳍鲷、中华白海豚等野生海洋生物重新回到人们的视野中。

习近平总书记深刻指出：“绿水青山既是自然财富、生态财富，又是社会财富、经济财富。”

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。

党的二十大深刻阐述人与自然和谐共生是中国式现代化的中国特色之一，促进人与自然和谐共生是中国式现代化的本质要求之一，并作出“推动绿色发展，促进人与自然和谐共生”的重大部署。

在厦门，从“垃圾海平面”到“滨海浪漫线”的嬗变中，这座城市的文旅经济、绿色经济、数字经济、海洋经济也在加速发展，走出了一条“以环境优化增长、以发展提升环境”的高质量发展新路径。

生态好了，厦门依托海湾、海岸等资源，开发了海钓游、帆船游、游艇游等多元旅游产品，实现在保护中规范开发、有序利用的良好生态效益。

2023年，厦门旅游业强劲增长，接待旅游总人数近1.1亿人次，创历史新高。今年春节假期，厦门旅游订单同比增长65%，门票订单量同比翻了一番多。

海域综合整治的深入开展，在还碧海蓝天美景的同时，还换来了城市发展新空间。

环东浪漫线不远处，厦门科学城的核心区——同安新城正在拔节生长。

美峰创谷、银城智谷、环东云谷等科学城核心园区加速发展，美图秀秀、美亚柏科、腾讯云、网易等一大批行业龙头汇聚于此……

银城智谷产业园区有关负责人说，开园两年多来，园区重点围绕引进总部经济、信息服务、研发设计、文化创意等产业发力，通过强化产业引领，全力建设产业发展新高地和产城融合新地标。

党的十八大以来，厦门市经济总量快速增长，新发展格局加快构建，创新能力显著增强，产业结构和能级持续提升。2012年至2022年期间，全市地区生产总值年均增长7.5%，外贸进出口总额年均增长6.9%，国家级高新技术企业超3600家，规模以上高技术产业增加值占规模以上工业增加值比重达42.2%。

2023年，厦门新业态快速发展，新能源汽车、锂电池、光伏产品“新三样”出口增长1.7倍，跨境电商进出口额增长65%。

高颜值生态、高品质生活、高质量发展。

36年来，厦门始终坚持生态优先、绿色发展，坚持先保护后开发，以生态环境治理、生态系统修复、生态网络构建为城市发展创造良好生态基底，不断提升经济绿色化程度，不断塑造发展新动能、新态势，增强高质量发展潜力和后劲。

如今，一条串联厦门闹市区和山海湖的“空中巨龙”，正在成为人们领略厦门生态之美的新选择。

经过6年多的建设，全长200多公里的“山海健康步道”已初具规模，把“城市美”与“自然美”有机融合。市民游客沿着步道，可以“穿林海、登高峰、赏湖景、瞰海天”，共赏厦门生态宜居之美，共享城市发展成果。

打造多元交流平台，厦门正在汇聚海洋环境生态保护的各方力量。2005年起，国家相关部委和厦门市政府联合联合国开发计划署驻华代表处等，共同主办厦门国际海洋周活动。

“18年间，厦门国际海洋周已成为集海洋大会论坛、海洋专业展会、海洋文化嘉年华于一体的国际性海洋年度盛会，吸引了全球130多个国家和地区、50多个重要国际组织参加。”自然资源部国土空间生态修复司相关负责人说。

福建省委常委、厦门市委书记崔永辉表示，下一步将坚定践行习近平生态文明思想，继续讲好厦门生态保护故事，努力把厦门打造成为新时代美丽中国建设的窗口，为国内外城市海洋生态保护贡献“厦门方案”。

（记者　齐中熙　康淼　高敬　王立彬　颜之宏　陈弘毅）

（新华社厦门2月20日电）

春运以来全国铁路累计发送旅客超3亿人次

新华社北京2月20日电　（记者　樊曦　黄韬铭）记者从中国国家铁路集团有限公司获悉，自1月26日春运开启以来至2月19日，全国铁路累计发送旅客超3亿人次，运输安全平稳有序。

据统计，2月19日，全国铁路发送旅客1404.3万人次。2月20日，全国铁路客流继续保持高位运行，预计发送旅客1330万人次，安排加开旅客列车1716列。

据国铁集团客运部负责人介绍，节后铁路探亲、旅游、学生、务工等客流叠加，旅客出行需求旺盛，客流保持高位运行。从铁路12306预售票情况看，2月20日，成都、北京、广州、重庆、武汉、西安、郑州、长沙、上海、杭州等城市出发客流较多，北京、广州、上海、深圳、成都、杭州、西安、武汉、重庆、南京等城市到达客流较多。

各地铁路部门充分挖潜扩能，在主要热门方向和区段增加运力投放，采取有力措施防范寒潮天气影响，加大服务保障力度，努力满足旅客出行需求。中国铁路哈尔滨局集团公司安排加开北京、杭州、广州、上海、齐齐哈尔、牡丹江等方向旅客列车92列；中国铁路北京局集团公司加开旅客列车245列，优化北京地区各大车站出站通道，在站台、扶梯、出站口等关键部位加强引导，方便返京旅客安全快速离站；中国铁路太原局集团公司积极应对降雪降温天气，储备热滑、刮冰车及打冰应急人员，随时上线打冰除雪。

投资内蒙古　携手赴未来

■上接第1版　“把内蒙古人讲诚信、守信用的正面形象全面立起来”。内蒙古以持续优化营商环境为目标，不断健全完善社会信用体系建设工作机制，打造聚商气拢人气的良好环境，为促进自治区经济社会高质量发展持续提供有力支撑。

目前，自治区社会信用信息平台已实现对全区各类社会主体信用档案建设的全覆盖，累计归集信用信息3.66亿余条，市场监管效率和社会治理能力显著提高。为解决民营中小企业融资难、融资贵、融资慢的难题，自治区发展和改革委员会建成了全国中小企业融资综合信用服务平台内蒙古节点，发放信用贷款超过414亿元，为信用良好的经营主体提供便利优惠的融资信贷服务。同时，还选树诚信典型企业超过21万家，发挥示范带动作用。

“今年我们将完成《内蒙古自治区社会信用条例》立法工作，这是3年来我区第二部关于信用建设的地方性法规，我们将配合有关部门高质量完成立法程序。”自治区发展改革委相关负责人表示。

2024年内蒙古《政府工作报告》提出，要着力提升政府服务效能，出台优化营商环境4.0版方案，加快全区一体化数据平台建设，推出“高效办成一件事”13个服务套餐，新增“全区通办”政务服务事项150项；充实各级政务服务大厅业务骨干和代办服务力量，全面提升办事效率和专业化水平，让安商亲商富商在北疆大地变成生动的现实。

“追风赶月莫停留，平芜尽处是春山。”招商引资和诚信建设牵动全局、事关长远，站在新的起点，全区上下要只争朝夕努力奔跑，持续优化营商环境，打造好“投资内蒙古”品牌，汇集起拼经济谋发展的磅礴力量，让内蒙古高质量发展底子更足、成色更优！

康巴什区以工代赈让转移农牧民端牢饭碗

■上接第2版

稳就业、惠民生，是康巴什区为民办实事的有力实践。让项目所在地老百姓，能真切享受到以工代赈方式带来的实惠，共享改革发展的成果。

为让转移农牧民长远受益、持续增收，街道社区建立项目平台，通过“两库一表”即“项目库”“资源库”“落实进度表”进行监管，并设立“轮值书记”定期召开联席会议对接项目用工需求，解决农民工“就业难”“用工难”。现已梳理入库项目17个，总金额290万元，劳务费用超过60%。

推行以工代赈过程中，康巴什区由党建联合体整合人社部门、项目实施单位等各方资源，举办“以工代赈共富讲堂”，加强安全生产培训和经营风险控制培训，累计开展技能培训300余人次，帮助转移农牧民学会一技之长，掌握致富技能。

劳务经纪人杨海龙对记者说：“今年已承接康巴什区第三小学校附近清雪项目、双驹广场、太阳广场亮化项目，我们现在通过以工代赈接活，非常省心，不用自己费劲儿到处去揽项目，也不用到处追着人去要款，街道都帮我们对接好了。由于减去了中间利润抽成环节，转移农牧民平均工资提高30%左右。”

冬歇变冬忙，工地变战场。冰雪场修建，热火朝天，春节亮化，加快推进。转移农民袁爱琴感触地说：“2013年，我就来到了康巴什，一直享受着政府每年6000元的补贴。为补贴家用，自己找活打零工，工作时有时无。现在好了，有了以工代赈好政策，拓宽了我们的就业渠道，街道社区主动帮我们找活干，增加了收入，让我们对未来生活充满信心。”

授人以鱼不如授人以渔。2024年鄂尔多斯市政府工作报告再一次明确，要促进更高质量就业，开发公益性岗位和就业见习岗位3400个、新增城镇就业2万人以上、实施全民技能提升工程、开展补贴性职业技能培训1.2万人次以上、健全“15分钟”就业便民服务圈……

胜非其难也，持之者其难也。康巴什区坚定信心、咬定目标，加大重点工程以工代赈力度，有效助力稳就业保民生。不仅让群众有事儿做、有钱挣，还对提升基层社会治理水平、实现共同富裕闯出了新路，为促进经济社会高质量发展走在前做示范。

教师工作坊提升国家统编教材使用水平

■上接第2版

佟秀玲是锡林浩特市第六中学语文教师，她是普通高中教师工作坊成立之初，从教学一线选聘的11名兼职教研员之一。佟秀玲说，普通高中教师工作坊开展意义非凡，尤其对顺利推进国家统编教材和国家通用语言文字的使用效果明显。原民族语言授课老师从刚开始使用国家通用语言文字授课时的吃力、对国家统编教材的陌生，到如今已经透彻领会了新课程理念的精髓，理解了学习任务群的内涵，对国家统编教材的使用有了操作依据和明确的方向。

锡林郭勒盟普通高中教师工作坊为全盟教师架起了沟通交流的桥梁，形成了良好的互助式联动氛围，提升了教师教学能力，改进了课堂教学。

“一枝独秀不是春，百花齐放春满园。”白玉宝表示，锡林郭勒盟普通高中教师工作坊的成立，让全盟教师更加紧密地团结在一起，通过研修，各学科高中教师从专业、课程等层面稳步推进各个教改项目的研究与改革工作，培育了一批高质量、标志性的教学成果，在有效提升教师使用国家统编教材水平和驾驭课堂能力的同时，形成了一体化教师队伍人才培养的新格局。

砂糖橘好吃可不要贪多

有一种水果现在正当季，也深受人们喜爱，那就是——砂糖橘。吃砂糖橘会有一种感觉，一旦吃起来根本停不下来。为什么砂糖橘这么让人上瘾？砂糖橘吃多了对身体有什么影响？

砂糖橘的果糖和葡萄糖含量高、有机酸含量比较低，整体糖含量在10%–13%左右，且其中占比较高的是吃起来感觉更甜的果糖。砂糖橘抓住了人们的味蕾，但吃多了也会出现以下问题。首先，你可能会变成“小黄人”，即“高胡萝卜素血症”。砂糖橘中含有丰富的胡萝卜素，如果一次摄入太多，身体不能及时代谢掉，就可能导致皮肤变黄，手掌和足底更加明显。其次，可能导致口腔问题。果酸摄入过多，可能会导致牙龈红肿、口腔溃疡等问题，还可能引起炎症。此外，食用冰冷的砂糖橘会使胃黏膜血管收缩，加之砂糖橘中含有较多的膳食纤维、果酸、维C等成分，吃多会出现消化不良、腹泻、腹痛等症状。

那么，怎样健康吃砂糖橘？根据《中国居民膳食指南》，成年人每天建议的水果摄入量为200～350克，约等于10个中等个头的砂糖橘，如果这一天还吃了其它水果，就要更少吃一点。砂糖橘的热量很高，每100克的砂糖橘热量约是56大卡，含碳水化合物13克，相当于吃了一小碗大米饭。建议超重人群和糖尿病、尿酸高的人要少吃。

（内蒙古科协供稿）

［科普内蒙古］