

抓当前、谋未来，在推进中国式现代化进程中展现更大作为

——习近平总书记重庆考察时的重要讲话鼓舞人心、凝聚前行力量

□新华社记者

习近平总书记近日在重庆考察并发表重要讲话，强调进一步全面深化改革，不断谱写中国式现代化重庆篇章。广大干部群众认真学习领会重要讲话精神，表示要在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，立足本职岗位，真抓实干、积极进取、担当作为，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业作出新的更大贡献。

敢为人先 进一步全面深化改革开放

走进位于重庆市沙坪坝区的重庆国际物流枢纽园区，各式各样的集装箱整齐码放，橙黄色的吊车作业繁忙。

“习近平总书记强调，物流是实体经济的‘筋络’。作为重庆推动西部陆海新通道建设的重要承载地，物流园区必须发挥更大作用、作出更大贡献。”重庆市政府口岸物流办主任杨琳说，下一步将围绕提升运输量和货值、降低成本的目标，加快建设重庆枢纽港产业园，努力把通道的物流优势转化为西部地区高质量发展的经济优势、开放优势。

“总书记说我们的工作‘很有意义’，这对于我们一线工人来说，既是鼓励、也是鞭策。”现场聆听习近平总书记重要讲话，中国铁路成都局集团有限公司重庆机务段电力机车司机江彤心格外激动，“作为一名中欧班列司机，我将在未来的工作中立足本职岗位，扎实提升业务，撸起袖子加油干！”

成渝地区双城经济圈建设，正为区域协调发展提供澎湃动力与持久活力。

“习近平总书记对成渝地区双城经济圈建设提出明确要求，为两地继续紧密合作、协同发展指明了方向。”四川省发展改革委副主任刘兆奎说，川渝两省市将继续以重大项目为抓手，全面加强财政、金融、土地、产业、人才、投资等领域配套政策协同，促进区域资源高效衔接、产业紧密互动，共同唱好新时代西部“双城记”。

“高质量发展是新时代推动西部大开发形成新格局的首要任务和硬道理。”重庆市综合经济研究院院长丁瑶认为，落实好习近平总书记重要讲话精神，必须坚持区域协调发展“一盘棋”，以敢为人先的勇气，全面深化改革，扩大高水平对外开放，努

力打造能够落实国家重大战略的示范项目，助力形成多极支撑、多层次互动、网络化发展的区域经济新格局。

坚定信心 以科技创新推动发展新质生产力

科技创新是发展新质生产力的核心要素。必须以科技创新为抓手，不断开辟发展新领域新赛道、塑造发展新动能新优势。

“习近平总书记希望重庆牢牢抓住科技创新这个‘牛鼻子’，作为一名制造业从业者，我深感重任在肩。”长安汽车董事长朱华荣表示，未来企业将继续坚持以科技创新为引领，专注智能驾驶、智能座舱、电池、软件、智能制造等核心领域，推动汽车产品革新，在实现企业高质量可持续发展的同时，也为社会创造更大的价值。

千里之外，广西美斯达集团有限公司的生产车间内，一台台新款潜孔钻机正排队装车，准备远销海外。

“总书记强调要着力构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系，我们下一步的发展思路更加清晰。”广西美斯达集团有限公司董事长黄康华说，接下来将继续推进企业全球发展布局，不断突破核心零部件“卡脖子”问题，强化科技创新和产业创新深度融合，不断提升企业在国际市场上的竞争力。

在吉林长春，吉林大学汽车工程学院教授靳立强正在带领研发团队结合一汽集团等大型车企的技术需求，开展自动轮轴底盘技术研发。“习近平总书记再次对因地制宜发展新质生产力提出重要要求，指出支柱产业是发展新质生产力的主阵地。我们将按照总书记的指示，结合地方产业特色，发挥产业优势，因地制宜推进科研成果转化，形成产学研良性循环，让更多优秀的‘种子’破土而出，长成参天大树。”

“打好关键核心技术攻坚战，才能为培育发展新质生产力提供新动能。”云南贵金属集团副总经理周利民表示，将深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，持续发挥科技创新引领作用，加快推进产业化、数字化、绿色化、国际化建设，提高生产效率和水平，强化更具有竞争力的全产业链发展模式。

民生为大 把造福人民作为现代化发展的方向

走进重庆九龙坡区谢家湾街道民

主村社区，街巷道路亮堂而整齐，党群服务中心、社区会客厅等配套设施成为居民生活休闲的好去处。

“总书记的关怀令我们感到十分温暖，在民主村居住了30年，这里一点一滴的变化我都看在眼里、记在心里。”75岁的退休居民陈代蓉说，“以前这里环境脏乱差，城市更新行动实施后，道路平整了、环境整洁了，我们的幸福感也更强了。相信在未来，我们的日子会更红火、更精彩。”

“‘中国式现代化，民生为大。’作为一名基层工作者，我们的工作成效直接关系到人民群众的获得感、幸福感、安全感。”河北省石家庄市中华南大街社区负责人范润丰说，“我们将进一步加强社区养老服务网络建设，推动养老服务扩容提质，积极打造社区15分钟养老服务圈，让更多老人享受‘住在自家、乐在社区’的幸福晚年。”

提高城市治理现代化水平，是习近平总书记始终关注的大事。

“推进城市治理现代化关系着每一名居民的日常生活，也是建设国际化大都市的必由之路。”重庆市大数据应用发展管理局局长代小虹说，“我们将落实好总书记的各项要求，着力构建全局‘一屏掌控’、政令‘一键智达’、执行‘一贯到底’、监督‘一览无余’的数字化协同工作场景，推动城市运行和治理全域覆盖、全程感知、实时响应，让城市更聪明、更智慧。”

在上海，城市数字化转型正加速推进。上海市城市管理行政执法局局长徐志虎表示，将进一步推动数据分析系统升级换代，结合视频监控、大数据算法等技术手段，提升对占道堆物、跨门营业、共享单车乱停放等问题的先行发现率，进一步提升上海城管执法科学化精细化智能化水平，助力推动城市治理现代化。

只有不断整治形式主义为基层减负，才能不断激励广大党员干部担当作为，进一步密切党同人民群众的血肉联系。

“习近平总书记再次对整治形式主义为基层减负工作提出要求，彰显党中央对营造风清气正政治生态的坚定决心。”浙江省仙居县下各镇党委委员李奕说，下一步要结合实际正在开展的党纪学习教育，增强纪律意识、提升纪律自觉，持续加强对文山会海、督查检查考核过多过频等“老问题”的整治力度，同时紧盯形式主义新动向新表现，不断把基层减负工作抓出新成效，让减负成果更好惠及人民群众。

(新华社北京4月24日电)

促进航天技术更好惠及人民

——习近平主席向首届“中国-拉美和加勒比国家航天合作论坛”致贺信为中拉深化航天合作指明方向

□新华社记者

4月24日，习近平主席向首届“中国-拉美和加勒比国家航天合作论坛”致贺信，在会场内外引发热烈反响。大家表示，习近平主席的贺信阐明了当前建设高水平中拉航天合作伙

“贺信充分体现了习近平主席对建设高水平中拉航天合作伙

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

奋力谱写西部大开发新篇章

□新华社评论员

习近平总书记日前在重庆主持召开新时代推动西部大开发座谈会并发表重要讲

“北疆楷模”巡回报告会在苏尼特左旗克什克腾旗开讲

“北疆楷模”巡回报告会在苏尼特左旗克什克腾旗开讲

赤峰道地药材撬动百亿大产业

■上接第2版

“北疆楷模”巡回报告会在苏尼特左旗克什克腾旗开讲

赤峰道地药材撬动百亿大产业

■上接第2版

“北疆楷模”巡回报告会在苏尼特左旗克什克腾旗开讲

步伐。

拉美和加勒比地区是航天领域的重要力量，中国与拉美和加勒比国家已开展长期、全面、务实的合作，涵盖了空间基础设施、深空探测与空间科学、航天产业链、外空全球治理和人才培养等多个方面。

“贺信充分体现了习近平主席对建设高水平中拉航天合作伙

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

球视野推动中外合作，让世界各国人民生活得更便捷、更美好。

中国探月工程总设计师吴伟仁表示，贺信充分体现了习近平主席对航天事业和国际合作的高度重视，为今后的工作指明了方向。中国探月工程始终秉持“平等互利、和平利用、合作共赢”的原则，未来将继续面向包括拉美和加勒比国家在内的国际社会开放合作机遇，共同实现更多重大原创性科学发现。

湖北省国防科工办负责人李金坤表示，将深入学习贯彻习近平主席贺信精神，坚持火箭链、卫星链、数据链、服务链“四链并举”，充分发挥武汉国家航天产业基地产业融合的载体作用，鼓励企业积极参与低轨卫星出口等国际交流合作，推动航天技术增进民生福祉、惠及中拉人民，为建设航天强国和水平中拉航天合作伙

“对于习近平主席贺信中

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

“习近平主席的贺信对

“习近平主席的贺信对中拉航天合作结

进一步全面深化改革开放 不断谱写中国式现代化重庆篇章

■上接第1版 强化数字赋能、推进城市治理现代化，要科学规划建设大数据平台和网络系统，强化联合指挥和各方协同，切实提高执行力。城市治理涉及方方面面，首要的是以“时时放心不下”的责任感，做好预案、精准管控、快速反应，有效处置各类事

24日上午，习近平听取了重庆市委和市政府工作汇报，对重庆各项工作取得的成绩给予肯定。

习近平指出，重庆制造业基础较好，科教人才资源丰富，要着力构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系。深入实施制造业重大技术改造升级和大规模设备更新工程，加快传统产业转型升级，积极培育具有国际先进水平和高竞争力的战略性新兴产业。加强重大科技攻关，强化科技创新和产业创新深度融合，积极培育新质生产力。积极推进成渝地区双城经济圈建设，更好发挥全国高质量发展的重要增长极和新的动力源作用。大力推动绿色发展，建设美丽重庆，筑牢长江上游重要生态屏障。

习近平强调，重庆要以敢为人先

的勇气，全面深化改革，扩大高水平对外开放。坚持和落实“两个毫不动摇”，一手抓深化国企改革，培育一批核心竞争力强的国有企业，一手抓促进民营经济健康发展大、激发各类经营主体活力。积极融入全国统一大市场建设，主动融入和服务国家重大战略，在推动共建“一带一路”、长江经济带、西部陆海新通道联动发展中发挥更大作用。主动对接高标准国际经贸规则，营造市场化法治化国际化一流营商环境。

习近平指出，重庆是我国辖区面积和人口规模最大的城市，要深入践行人民城市理念，积极探索超大城市现代化治理新路子。加快智慧城市建设步伐，构建城市运行和治理智能中枢，建立健全“大综合一体化”城市综合管理体制机制，让城市治理更智能、更高效、更精准。扎实推进党建引领基层治理，坚持和发展新时代“枫桥经验”，深化城市精神文明建设，推进移风易俗，提高全社会文明程度。全面推进韧性城市建设，有效提升防灾减灾救灾能力。

习近平强调，重庆集大城市、大农村、大山区、大库区于一体，要大力推进城乡融合发展。积极推进以县(区)

城为重要载体的新型城镇化建设，有序引导、依法规范城市工商资本和科技、人才下乡，助力乡村全面振兴。抓实抓实粮食生产，依山就势发展生态特色农业。学好用好“千万工程”经验，因地制宜开展乡村建设，聚焦现阶段农民群众需求强烈、能抓得住、抓几年就能见到成效的重点实事，抓一件成一件，让农民群众可感可及、得到实惠。巩固拓展脱贫攻坚成果，确保不发生规模性返贫。

习近平指出，要毫不放松坚持党的领导、加强党的建设。巩固拓展主题教育成果，建立健全长效机制，推动党员、干部特别是领导干部增强政治能力、提高工作水平，真抓实干、积极进取、担当作为。持续深化整治形式主义为基层减负，为基层干部干事创业创造良好条件。扎实开展党纪学习教育，引导党员、干部真正把纪律规矩转化为政治自觉、思想自觉、行动自觉。一以贯之反对和惩治腐败，不断铲除腐败滋生的土壤和条件，营造风清气正的政治生态。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

李干杰、何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。

如何避免“有毒情绪”？

情绪的掌控时刻影响着我们的生活，当情绪不被看见、不被觉察、不被释放的时候，它甚至会以攻击免疫系统的方式来提醒我们。

如何掌控自己的情绪，成为自己情绪的主人？首先，要学会记录情绪，通过建立“自我情绪记录清单”觉察自己的感受、情绪、信念和态度等内在的声音，从而更好地了解自己内在的状况，意识到不同的内在声音，学会分辨它们并做出反应。我们

需要承认内耗客观存在，不要试图逃避或者否认它，而是要找出并合理区分内耗点以及背后的信念。挑战自己的不合理信念，分析并找到更加合理和有效的思维方式和信念，从而改变不良情绪和行为。如果暂时还找不到更好的解决方案，那也不要把精力浪费在与问题的对抗上，因为对抗往往会带来更大的消耗。

很多时候，心理问题会导致身体问题，同时，身体问题也会反作用于

心理。国外相关研究表明，通过反复收缩和放松全身主要肌肉，人们可以体验到不同的紧张和放松感，从而更好地了解紧张反应并进行放松，最终达到身心放松的效果。研究发现，混乱的环境会无形中削弱一个人的自我控制感。通过房间整理，你的大脑会变得越来越清晰，感知力也会越来越敏锐。

(内蒙古科协供稿)

【科普内蒙古】

速览

推进党建业务 筑牢安全防线

年初以来，通辽市奈曼旗看守所党支部以党建品牌“15310”为工作导向，全面推进党建业务大融合，确保监所安全提质增效，全力打造“品牌党支部”。

画好党建“同心圆”。奈曼旗看守

守所与奈曼旗人民法院、奈曼旗人民检察院、奈曼旗人民医院等3个党支部建立品牌党建联建架构，为助力监所安全打好组织基础。

构建党建“共同体”。各联建支部签订《党建联建合作协议》，形成

党建搭台、相互借鉴、凝心聚力的局势。