

学习手记

新华社记者 胡梦雪 陈凯姿

11月6日，习近平总书记听取海南自由贸易港建设工作汇报，对高标准建设海南自由贸易港提出明确要求。

“生态是海南一大优势，要守护好这份家底，坚持陆海统筹，持续抓好突出环境问题整改，高质量建设国家生态文明试验区。”总书记鲜明强调生态文明建设的重要意义。

一个多月后的12月18日，海南自由贸易港将正式启动全岛封关。习近平总书记在此时叮嘱保护好生态环境，意味尤深。一方面，保护好生态环境是海南自贸港建设和高质量发展的前提和基础。

作为我国唯一热带岛屿省份，生态环境是海南得天独厚的禀赋。

“云散月明谁点缀，天容海色本澄澈。”“飞泉泻万仞，舞鹤双低昂。”“丹荔破玉肤，黄柑溢芳津。”习近平总书记曾引用苏东坡的这三句诗，赞美海南的瑰丽风光和丰饶物产。

2018年，总书记来到海南省博物馆的生态建设馆，在听取汇报后语重心长地说：“青山绿水、碧海蓝天是海南最强的优势和最大的本钱，是一笔既买不来也借不到的宝贵财富”“要把保护生态环境作为海南发展的根本立足点”。

2022年，在海南热带雨林国家公园，总书记深刻指出：“海南热带雨林不是光属于海南，是属于全国人民的，是属于地球的，是国宝。”

党的十八大以来，每次来海南考察，总书记都会谈到生态保护问题。从“本钱”“宝贵财富”“根本立足点”“国宝”到“优势”“家底”……一以贯之的，是守护好青山绿水、碧海蓝天的谆谆叮嘱，是对海南依托生态优势谱写现代化新篇的殷殷期盼。

发展不能以破坏生态为代价，必须处理好发展和保护的关系，着力在“增绿”“护蓝”上下功夫，为子孙后代留下可持续发展的“绿色银行”。

另一方面，这份独特的“优势”“家底”也势必成为海南发展的增长极和推动力。

随着自贸港建设向纵深推进，海南旅游业、现代服务业、热带特色高效农业等主导产业加速向价值链高端攀升。这些产业的发展无不与生态息息相关。只有抓好生态文明建设，守护好这份家底，在产业生态化和生态产业化上进一步下功夫，才能不断将深厚潜力、发展生机转化为实实在在的经济效益。

正如总书记曾指出的：“保护生态环境就是保护生产力，改善生态环境就是发展生产力。良好生态环境是最公平的公共产品，是最普惠的民生福祉。”

新时代新征程上，海南被赋予建设“三区一中心”的战略定位，其中之一正是建设国家生态文明试验区。

今天，美丽新海南的动人画卷上，产业链在椰风海韵中不断延伸，热带特色农业蓬勃发展，南海明珠变身各国游客的度假天堂，一个个生态美、百姓富的美丽乡村星罗棋布……“大自然赐予的宝贵财富”更显珍贵，“守护好这份家底”意义愈发凸显。

乘着中国特色自由贸易港建设的东风，这一片海上绿洲、这一汪湛蓝海水，必将成为新时代全面深化改革开放和中国式现代化进程中一抹亮丽的风景。

新华社北京11月6日电



铜陵长江三桥正式通车

11月6日，由中铁大桥局施工的铜陵长江三桥正式通车。该桥是我国首座双层斜拉—悬索协作体系大桥，路线全长11.9公里，具有高速公路、城际铁路、货运铁路三种过江功能。图为车辆行驶在正式通车的铜陵长江三桥上（无人机照片）。

新华社发 储著传摄

第三十五届中国新闻奖颁奖报告会在京举行
李书磊出席并讲话

新华社北京11月6日电 第三十五届中国新闻奖颁奖报告会6日在北京举行。中共中央政治局委员、中宣部部长李书磊出席并讲话。

与会代表认为，深入学习贯彻党的二十大精神，是当前和今后一个时期全党全国的一项重大政治任务，也是新闻战线必须担负起的重大政治责任。要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平文化思想，精心组织“十四五”时期重大成就宣传，宣传阐释“十四五”时期经济社会发展的战略部署，充分反映各地各部门结合实际贯彻落实的进展成效，推动学习贯

彻走深走实。

与会代表表示，要深化主流媒体系统性变革，加快推进适应全媒体生产传播的体制机制改革，建立以激励优质内容生产为导向的评价体系，提高主流舆论传播力影响力。要以时不我待的态度改进文风，加强深度报道和新闻评论，提高讲故事能力，真正做到以理服人、以文感人。要完善人才培养管理体系，深化人才评价机制改革，加快培养一支有更强战斗力的新闻队伍。

报告会由中国记协主办、表彰了377件中国新闻奖获奖作品以及首届“全国十佳新闻工作者”、第十二届“好记者讲好故事”活动十佳选手。

近日，临城县黑城中心卫生院组织医务人员免费为老人提供测血糖、量血压、眼科检查、口腔检查等医疗保健服务。图为医务人员在黑城镇义村为老人健康检查。

田瑞锋、王永周摄

习近平总书记擘画海南自贸港建设新图景

第一观察

新华社记者 王雨萧 吴茂辉

“要认真学习贯彻党的二十大精神，在党中央集中统一领导下，各级各有关方面密切协作、主动作为，通过持续努力，全面实现海南自由贸易港建设目标。”

11月6日，习近平总书记海南省三亚市听取海南自由贸易港建设工作汇报，作出新的重要部署，指引海南自由贸易港建设进入新阶段。

去年12月17日，距离海南自由贸易港全岛封关运作还有一年的时间，习近平总书记也是在三亚专门听取海南省委和省政府工作汇报，强调“着眼全方位实施自由贸易港政策制度体系，统筹安排好开放进度和节奏”。

这次汇报会，又来到新的关键

节点——前不久，党的二十届四中全会审议通过的“十五五”规划建议，明确提出“高标准建设海南自由贸易港”；再过一个多月，海南自由贸易港将启动全岛封关运作。

习近平总书记指明了建设海南自由贸易港的战略目标，即“把海南自由贸易港打造成为引领我国新时代对外开放的重要门户”。

如何实现这一战略目标？“稳步扩大制度型开放，进一步提高贸易投资自由化便利化水平”“深入推进商品和要素流动型开放，更好促进生产要素跨境流动”“构建更加开放的人才机制，为自由贸易港建设提供有力人才支撑”“深化行政体制改革，优化政务服务，着力打造市场化法治化国际化一流营商环境”……

降低“进”的门槛、促进“畅”的流动、强化“人”的支撑、营造“优”的环境，习近平总书记

的重要部署，为海南自由贸易港扩大高水平对外开放提供清晰指引。

牢牢把握发展主动权，既要向外提高开放水平，又要向内提升发展质量。

习近平总书记指出，高标准建设海南自由贸易港，主要目的是促进海南高质量发展，助力全国构建新发展格局。

“着力打造具有海南特色和优势的现代化产业体系”“加强同粤港澳大湾区联动发展”“高质量建设国家生态文明试验区”“解决好人民群众急难愁盼问题”……从产业升级到区域协同，从生态建设到民生福祉，对海南高质量发展，习近平总书记统筹全局，一一部署。

在构建新发展格局中，海南作用重要。

站在世界看中国：海南地处东南亚和中国大陆两个最活跃市场交汇点，是联通中国腹地的重要通

凝心聚力真抓实干 打造引领我国新时代对外开放的重要门户

——习近平总书记的重要讲话为高标准建设海南自由贸易港指明方向

新华社记者

建设海南自由贸易港，是以习近平同志为核心的党中央着眼新时代全面深化改革作出的重大决策。今年12月18日，海南自由贸易港将正式启动全岛封关。

11月6日，习近平总书记在听取海南自由贸易港建设工作汇报时强调，要认真学习贯彻党的二十大精神，在党中央集中统一领导下，各级各有关方面密切协作、主动作为，通过持续努力，全面实现海南自由贸易港建设目标。

大家表示，要以习近平总书记的重要讲话为根本遵循，凝心聚力、真抓实干，压茬推进封关运作各项准备工作，确保全岛封关运作平稳有序、万无一失，努力将海南自贸港打造成为引领我国新时代对外开放的重要门户。

密切协作主动作为
全面实现海南自贸港建设目标

习近平总书记强调，海南自由贸易港正式启动全岛封关，这是我国坚定不移扩大高水平对外开放、推动建设开放型世界经济的标志性举措。

“总书记的重要讲话饱含着对海南自贸港建设的殷切期望。”国家发展改革委区域协调发展司司长吴树林说，“我们将深入学习贯彻总书记的重要讲话精神，切实承担好中央区域协调发展领导小组办公室工作职责，以全岛封关运作为契机，主动对接国际高标准经贸规则，科学编制海南自贸港建设‘十五五’实施方案，持续推动贸易、投资等重点领域改革开放。”

建设海南自由贸易港的战略目标，就是要把海南自由贸易港打造成为引领我国新时代对外开放的重要门户。习近平总书记强调，“要锚定这个战略目标不动摇，全面落实海南自由贸易港建设总体方案”。

现场聆听习近平总书记的重要讲话，海南省委深改办（自贸港工委办）常务副主任关继荣备受鼓舞：“当前，海南自贸港封关任务整体顺利推进，各项准备工作已基本就绪。我们将深入推进封关运作

综合压力测试及合成演练，确保全岛封关运作平稳有序。”

“总书记强调，‘解放思想、改革创新，分步骤、分阶段构建与高水平自由贸易港相适应的政策制度体系’。全岛封关运作后，结合海南自贸港建设实际和推进更高水平对外开放等需要，我们将继续深化税制改革，确保政策力度持续提升，政策红利不断释放。”财政部关税司司长伍红梅说。

习近平总书记指出，“要稳步扩大制度型开放”“深入推进商品和要素流动型开放”。对此，商务部自贸区港司司长孟华婷表示：“我们将按照总书记提出的重要要求，继续支持海南自贸港主动对接国际高标准经贸规则开展先行先试，以服务业为重点扩大市场准入，推动货物贸易、服务贸易、数字贸易创新发展。”

“构建更加开放的人才机制”“深化行政体制改革，优化政务服务”……习近平总书记提出明确要求。

认真学习习近平总书记的重要讲话，海南省儋州市市长陈阳深感重任在肩：“我们将加快推动主导产业优化升级，开展扩大高水平对外开放等专项行动，配套构建更加开放的人才机制，招引储备与自贸港政策衔接更加紧密的产业项目，释放自贸港封关政策红利。”

促进海南高质量发展
助力全国构建新发展格局

习近平总书记指出，高标准建设海南自由贸易港，主要目的是促进海南高质量发展，助力全国构建新发展格局。

“总书记强调‘全面提高海南经济社会发展水平’，这我们的工作进一步指明了重点。”海南省发展和改革委员会主任葛树利说，“我们将牢记总书记的嘱托，准确把握海南在全国发展大局中的定位，结合实际科学谋划海南‘十五五’发展，加快构建具有海南特色和优势的现代化产业体系，加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，扎实推进共同富裕，努力让自贸港建设成果更多更公平惠及人民群众。”

现代化产业体系是中国式现代化的物质技术基础。习近平总书记

强调，“着力打造具有海南特色和优势的现代化产业体系”。

洋浦保税港区是率先实行“一线”放开、“二线”管住进出口管理制度的海关特殊监管区域。随着封关运作临近，洋浦保税港区内企业生产繁忙有序，多个项目加紧投产。

“习近平总书记的重要讲话，让我们增强了发展信心。我们将持续优化口岸功能、提升服务能力，聚焦新能源、新材料等产业培育壮大新赛道，努力在发展新质生产力上取得新突破。”洋浦保税港区发展局主要负责人乔山虎说。

浙江飞谷数字产业社区项目、中能建零碳园区项目……位于海南澄迈县的浙琼合作产业园于去年10月揭牌，今年已招引16个亿元以上社会投资项目。

“总书记在部署高标准建设海南自由贸易港时要求，‘深化同京津冀冀、长三角、长江经济带等区域合作’，这让我们干劲十足。”浙江省经信厅大企业处处长刘兵表示，在数字、绿色石化和新材料等产业领域，浙江与海南具有广阔的合作空间，进一步深化两地合作，有望打造更多新的经济增长点。

学习了习近平总书记的重要讲话，康码（上海）生物科技有限公司董事长郭敏更加坚定了在海南海投资兴业的决心：“公司计划在海南建设年产10万吨以上的蛋白质营养液工厂，依托海南自贸港区位与政策双重优势，实现海南产、东盟用、全球销。”

生态是海南一大优势。习近平总书记强调，要守护好这份家底，坚持陆海统筹，持续抓好突出环境问题整改，高质量建设国家生态文明试验区。

“五指山市森林覆盖率接近90%，是海南自贸港的重要生态屏障。我们将时刻牢记总书记的殷切嘱托，严守生态保护红线，保护好热带雨林，精心打造林茶、林果、林游、林养等特色产业链，夯实高质量发展的绿色底色。”海南省五指山市委书记朱宏凌说。

统筹发展和安全
科学有序安排开放节奏和进度

安全是发展的前提，发展是安

全的保障。越是扩大开放，越要统筹发展和安全。

“习近平总书记强调‘牢牢守住安全底线’，我们要时刻牢记在心，切实践行。”海口海关关长高端峰说，“目前，海关已基本建立匹配海南自贸港高水平开放政策的海关监管配套政策制度，在风险共防、反走私综合治理协同机制等方面，取得了积极成效。我们将进一步完善海关监管制度，持续细化风险防控措施，确保既‘放得开’也‘管得住’。”

推进高水平对外开放要坚持底线思维，增强忧患意识，实现高质量发展和高水平安全的良性互动。

自2019年揭牌成立以来，上海自贸试验区临港新片区推出了一批基础性、开创性改革开放举措，累计形成全国首创制度创新案例79个。

“总书记强调，‘要科学有序安排开放节奏和进度，加强风险识别和防范’，这为我们统筹发展和安全指明了路径。”临港新片区管委会制度处副处长长鹤说，“我们将在对外开放中增强风险防控能力，针对金融等制度型开放领域，创新监管办法，筑牢安全防线。”

11月3日，广西柳州铁路港，一列满载汽车零部件的铁路专列启程，驶往钦州港装船发运至马来西亚，这是“柳州—钦州—东盟”铁海联运专列的首发。

“我们将认真贯彻落实总书记提出的重要要求，着力推动贸易伙伴多元化，深化与越南、马来西亚等东盟国家的海外项目合作，加强和国内其他港口的联动，提升产业链供应链韧性和安全水平。”北部湾港股份有限公司副总经理李晓晨说。

管党治党越有效，经济社会发展的保障就越有力。习近平总书记指出，“要以永远在路上的清醒和坚定推进全面从严治党”。

海南省商务厅厅长张斌说：“我们将深入学习领会总书记的重要讲话精神，坚持把党的政治建设摆在首位，锲而不舍落实中央八项规定精神，推进作风建设常态化长效化，用扎实奋斗谱写中国式现代化海南新篇章。”

新华社北京11月6日电

重视带状疱疹预防，为健康筑牢防线



带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引发的感染性皮肤病，90%以上的成人身体内部潜伏着此病毒。儿童时期感染该病毒后，首次发病通常会患水痘。在遭遇免疫系统的攻击后，病毒不会被完全清除，而是隐匿于背根神经节中。当人体免疫力下降时，潜伏的病毒会伺机而动，沿着神经引发病变，导致神经发炎、坏死，从而引起疼痛。

50岁以上是带状疱疹的高发人群，但带状疱疹发病呈现年轻化趋势，青年人中也逐渐出现带状疱疹病例。此外，糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患

者，罹患带状疱疹的风险增加24%到41%。自身免疫疾病患者，如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等，罹患带状疱疹的风险是一般人群的2.3到4倍。

带状疱疹病毒主要感染人体痛觉的神经，破坏了痛感的神经节这一关键结构，因此引发剧烈疼痛。绝大部分患者会将这种疼痛形容为刀割样、火烧样、针刺样、穿心般的疼痛。随着疾病的好转，多数患者的疼痛会逐渐消退，但有不少患者因多种原因，最终出现顽固性带状疱疹后神经痛，临床上甚至有患者疼痛长达40年。

在身体感觉疼痛但疱疹尚未出现时进行对症治疗，可大幅降低带状疱疹发生后遗神经痛的概率，部分患者甚至能够阻止带状疱疹发病。带状疱疹是由于一根神经受到破坏而造成疼痛，其症状表现为单侧分布，最常见的分布区域是胸腰段，即胸背部、腰部，也可分布在单侧的头面部，但一定是单侧且不超过人体中线。当出现单侧分布疼痛时，就需要警惕是否患上了带状疱疹。大多数带状疱疹患者可通过抗病毒等方法治愈，但该疾病最为棘手的是后遗神经痛，这种疼痛可能会持续很长时间，

邢台市疾病预防控制中心

因此带状疱疹的预防至关重要，预防大于治疗。

预防带状疱疹，首先要保持健康的生活方式，避免过度劳累、熬夜、着凉等，同时避免情绪大幅波动。这些因素都易导致免疫力下降，进而诱发带状疱疹。接种带状疱疹疫苗是一种较为成熟的预防方式，也被称为一级预防，50岁以上人群接种带状疱疹疫苗后，带状疱疹发生率可降低90%以上。

