

# 从十年冰雪热读懂总书记这一重要论断

## 两会学习手记

新华社记者 杨思琪 高 蕾

“绿水青山是金山银山，黑龙江的冰天雪地也是金山银山。”2016年3月7日，全国两会上，习近平总书记参加黑龙江代表团审议时作出这一重要论断，深刻指明“冷资源”向“热经济”的转化之路。

从“绿水青山就是金山银山”到“冰天雪地也是金山银山”，彰显着习近平总书记统筹生态保护和经济发展一以贯之的辩证思维。

2016年全国两会召开时，黑龙江重点国有林区全面停止天然林商业性采伐不到两年，昔日“支柱”产业陡然“刹车”，阵痛难免。

那年全国两会后不久，习近平

总书记便来到“祖国林都”伊春，再次强调“要按照绿水青山就是金山银山、冰天雪地也是金山银山的思路，摸索接续产业发展路子”。

考察中，习近平总书记形象地指出：“如果仅仅靠山吃山，很快就坐吃山空了。”谆谆教诲，直指本质。

停伐不是终点，而是新的起点，“卖木头”终将坐吃山空，建立健全以产业生态化和生态产业化为主体的生态经济体系，才能真正实现高质量、可持续发展。

近年来，冰雪文旅火爆出圈，冰雪经济持续壮大，正是这一思路的生动体现。数据显示，我国冰雪产业规模2016年至2024年增长近两倍。

寒地、林海、雪原，本身就是宝贵的自然资源，是绿色、可持续的生态财富。依托冰雪资源，发展冰雪运动、冰雪旅游、冰雪装备、寒地种养等特色产业，带动经济增长，深刻诠释了

“生态就是资源、生态就是生产力”的哲理。保护从不是发展的负担，而是高质量发展的前提，“保护生态，生态就会回馈你”。

从“绿水青山就是金山银山”到“冰天雪地也是金山银山”，彰显着习近平总书记从实际出发、因地制宜的绿色发展智慧。

我国幅员辽阔，各地资源禀赋、生态功能千差万别，恪守的生态红线与选择的发展路径自然各异。

之江大地“七山一水两分田”的地理条件，孕育了“绿水青山就是金山银山”理念的发源；松花江畔的辽阔冰原，是冰雪运动的乐园、冰雪旅游的热土，“冰天雪地也是金山银山”才能在这里落地生根。

是不是好办法好路子，适不适应当地实情是关键。

同全国政协委员共话“大食物观”，要求在保护好生态环境的前提下

“宜粮则粮、宜经则经、宜牧则牧、宜渔则渔、宜林则林”；在全国人大青绿代表团，强调“结合青海优势和资源”“打造国家清洁能源产业高地、国际生态旅游目的地、绿色有机农畜产品输出地”……近年来，在全国两会现场，习近平总书记同大家一次次共谋发展之策，立足点都是“因地制宜”。

此次提请十四届全国人大四次会议审查的“十五五”规划纲要草案，“因地制宜”成为高频词、关键词。其中，“因地制宜拓展生态产品价值实现渠道”成为健全生态保护机制关键举措。

绿色发展是高质量发展的底色，新质生产力本身就是绿色生产力。唯有坚守着眼长远战略定力、发扬因地制宜的科学智慧，方能让生态优势持续转化为发展优势，让绿水青山、冰天雪地源源不断地转化为金山银山。

新华社北京3月7日电

# 乡风文明建设总书记念兹在兹

新华社记者 胡 璐

3月5日下午，习近平总书记参加江苏代表团审议时，一位基层代表讲述了自己的村庄从“薄弱村”发展成为“全国文明村”的故事。

“这些年，随着各类体育赛事的火爆，村民们看足球、爱运动的多了。”靖江市德胜村党总支书记杨恒俊代表在发言时说。如今，村民们腰包鼓起来了，环境更美丽了，乡风更文明了。

“从你介绍的情况看，村里经济好了，也重视精神文明建设，这非常重要。”习近平总书记予以肯定，并进一步强调，“农村，不解决温饱问题、不富裕起来不行，但是光有钱、光富裕起来，也不行。要高度重视农村精神文明，抓教育，抓移风易俗，抓文化建设。”

各类活力四射的乡村体育赛事，是乡风文明润泽广袤田野的一个生动注脚，也是农民精神风貌的直观体现。

2024年、2026年的新年贺词里，习近平总书记都提到“村超”。2025年3月，在贵州考察调研时，总书记嘱咐说：“贵州‘村超’、‘村BA’这些文体活动群众喜闻乐见，一定要完善好培育好发展好。”

乡村不仅要塑形，更要铸魂。中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化，乡村振兴是包括产业振兴、人才振兴、文化振兴、生态振兴、组织振兴的全面振兴。

2017年12月，在江苏徐州市马庄村考察时，习近平总书记观看并称赞村民乐团排练的宣传党的十九大精神快板节目，强调“物质变精神、精神变物质是辩证法的观点，实施乡村振兴战略要物质文明和精神文明一起抓”。2023年4月，总书记在广东茂名察看乡村产业发展情况，表示：“钱赚得再多，不讲精神文明不行，我们的乡风民俗要文明。”

推进乡风文明建设，移风易俗是关键。

对于一些农村地区还存在的高价彩礼、人情攀比、厚葬薄养、铺张浪费等陈规陋习，习近平总书记要求予以治理，要求找准实际推动的具体办法，创新用好村规民约等手段，倡导性和约束性措施并举，“坚持下去，一定能见到好的效果”。

推进乡风文明建设，要注重以文化人，丰富农民群众精神文化生活。

“农村精神文明建设要同传承优秀传统文化结合起来，同农民群众日用而不觉的共同价值理念结合起来”“要开展形式多样的群众文化活动，孕育农村社会好风尚”“要注重农村青少年教育问题和精神文化生活”。

落实习近平总书记要求，近年来中央一号文件持续关注文明乡风建设，明确提出“坚持农民唱主角，促进‘村BA’、村超、村晚等群众性文体活动健康发展”。“十五五”规划纲要草案也提出，加强新时代农村精神文明建设，繁荣发展乡村文化，实施文明乡风建设工程。

文明浸润乡土，滋润心田。坚持绵绵用力、成风化俗，文明乡风将遍吹田野，为乡村振兴凝聚源源不断的精神力量，也为乡亲们的生活增添更多幸福感和获得感。

新华社北京3月7日电

# 百姓的关切事是总书记的牵挂事

蔡晓辉

## 两会快评

一人健康是立身之本，人民健康是立国之基。健康，是百姓心中最朴素的期盼，是日子越过越红火的底气。这份朴素的民生关切，也始终是习近平总书记心中的牵挂。

3月6日下午，习近平总书记看望了参加全国政协十四届四次会议的农工党、九三学社、医药卫生界、社会福利和社会保障界委员，并参加联组会，听取意见和建议。他强

调，到2035年建成健康中国是中共中央作出的一项战略决策，“十五五”是实现这一目标的关键时期，必须统筹谋划、加紧推进，力求取得决定性进展。一句句嘱托、一项项部署，为加快建设健康中国锚定了方向，更饱含着习近平总书记对人民群众生命健康的高度重视，传递出人民领袖始终把群众关切放在心头的深厚情怀。

群众对健康的期盼，是习近平总书记的牵挂；群众健康水平的提升，就是最生动的回应。如今，我国人

均预期寿命已达到79岁，连续3个五年规划实现每五年提高一年以上，“十五五”期间更有望提升至80岁。这“一岁”的跨越，是生命长度的延伸，是我国坚持在发展中保障和改善民生，推动卫生健康、社会保障、养老托育等社会事业高质量发展的鲜活刻度。“中国式现代化，民生为大”，在这“一岁”中得到了真切体现。

“悠悠民生事，枝叶总关情。”从基层医疗服务的提质增效，到医保惠民政策的持续加力；从重大慢性病的早筛早治，到“一老一小”重点

人群的精准呵护，桩桩关乎民生，处处彰显初心。放眼健康中国建设的生动实践，每一项务实举措的背后，都是习近平总书记对百姓安危冷暖的深情牵挂，都是国家对民生福祉的持续投入。

真挚的为民情怀，炽热的为民之心。在习近平总书记的指引下，健康中国建设必将阔步前行，各项民生保障政策必将落地落实，人民群众的健康水平必将持续攀升，民生福祉必将不断厚植。

(转自3月7日河北日报)

## 市人民医院泛血管中心

### 心脑血管同治除隐患

近日，市人民医院泛血管疾病管理中心成功为一名高龄危患者实施心脑血管联合介入手术，一次手术同步解决心脏冠脉与脑部颈动脉高危病变，为患者解除双重健康风险。

患者71岁，既往有脑梗死、心肌梗死病史，因胸闷加重、头晕不适到市人民医院就诊。经检查发现，患者冠脉原支架内存在血栓风险，血管多处重度狭窄；同时右侧颈内动脉重度狭窄，颅内可见可疑小动脉瘤，心脑血管均存在高危隐患，随时可能发

生急性心梗、脑梗等严重心脑血管事件。患者高龄，且合并高血压、糖尿病等基础疾病，身体难以耐受分次手术。面对这一复杂病情，该院泛血管疾病管理中心迅速启动多学科会诊(MDT)，心血管内科、神经内科、内分泌科等专家联合评估，最终确定实施心脑血管同治、同期手术方案，最大限度保障患者安全与治疗质量。

在多学科团队密切配合下，手术团队顺利完成冠脉支架介入与颈动脉支架植入联合手术，精准打通心、脑

### 一次手术解双危

两条重要“生命通路”，成功解决两处高危狭窄病变。术后，患者胸闷、头晕等症状明显缓解，生命体征平稳，康复情况良好，实现了“一次手术、化解双重危机”的治疗效果。此次高难度联合手术，是市人民医院泛血管综合诊疗能力的生动体现。多学科协作模式有效打破学科壁垒，减少患者多次手术带来的创伤与费用支出，为复杂心脑血管疾病提供了“一站式”救治新路径。术后，该中心还为患者制定个性化康复与长期管理方

案，由内分泌科等专科进行血糖、血压等精细化管控，实现急救、治疗到康复的全程守护。

据了解，市人民医院泛血管疾病管理中心集预防、筛查、诊疗、康复、健康管理于一体，以多学科协作、全周期干预为理念，整合心血管内科、神经内科、血管外科、内分泌科等优势资源，为患者提供个体化、规范化诊疗服务，进一步降低心脑血管事件发生率，守护群众生命健康。(张丽丽)

## 华北医疗邢台总医院

### 多学科接力救治

“住了这么长时间医院，我没有一点烦躁，不论在哪个科室，医护人员都像家人一样关心我，非常感谢大家。”近日，康复出院的患者白某，特意向华北医疗邢台总医院多个科室表达谢意。

2025年12月20日下午，患者白某在工地作业时，不慎被重物砸伤左髌部及左下肢，当即疼痛剧烈，无法站立。工友紧急呼叫120，患者被送往华北医疗邢台总医院接受救治。当晚19:05分，患者抵达该院急诊科。接诊医护人员立即查体、详细询问病史，发现

患者左下肢已无血液供应，随时面临截肢风险。医院迅速为患者完善影像学及下肢动脉CTA检查，结果显示：左侧髂外动脉栓塞、左侧腘动脉以下血管闭塞，同时合并左髌骨、胫骨骨折，耻骨上下支骨折，左侧胫骨平台粉碎性骨折，伤情十分危重。

病情复杂危急，救治刻不容缓。医院立即启动多学科会诊机制，统筹各专业力量，为患者制定科学、周密的治疗方案。按照计划，救治分为两个阶段：第一阶段以保肢为核心，在保障生命安全的前提下，先行临时固定骨折、

### 重伤患者重获新生

修复损伤血管，恢复下肢血运，保住患肢；待病情稳定后，再开展第二阶段骨折复位固定手术。

面对严重多发伤，医疗团队争分夺秒，有序衔接，连夜开展救治。当晚22时，医疗团队为患者实施髌-股动脉血运重建、切开取栓及动脉内膜剥脱修复术。手术顺利完成，团队接续为患者实施腘动脉、胫后动脉修复，骨折复位固定及小腿切开减张术，成功重建下肢血运，完成保肢关键步骤。随后，医疗团队继续为患者实施膝关节骨折外固定手术，直至次

日清晨7时，第一阶段救治任务顺利完成。术后，患者转入重症医学科接受严密监护与治疗。在医护人员精心照料下，患者生命体征逐渐平稳，于2025年12月30日转入骨科病房继续治疗，并顺利完成减张切口缝合，病情逐日好转。

1月17日，患者进入第二阶段救治。1月30日，医院为患者实施胫骨平台骨折切开复位内固定术，手术顺利完成。经过系统治疗与康复，患者恢复情况良好，已于2月16日康复出院。(郝贝贝)

## 市妇幼保健院专家提醒

### 抓住春季生长季

春生夏长，秋收冬藏。春季阳气生发、新陈代谢加快，是儿童青少年生长发育的黄金时期。顺应时节、科学干预，能有效帮助孩子激发生长潜能。市妇幼保健院专家提醒，不少家长在儿童身高管理上存在认知误区，及时纠正才能让孩子更好地发挥生长潜力。

误区一：迷信“二十三，蹿一蹿”，盲目等待晚长

民间“二十三，蹿一蹿”的说法，让许多家长对孩子身高偏矮掉以轻心，甚至盲目认定孩子是“晚长”。事实上，随着生活水平提升，儿童发育普遍提前，真正意义上的“晚长”已非常少见。如果孩子身高明显落后于同龄人，切勿一味等待，应及时到医院生长发育科检测骨龄、内分泌等指标，由专业医生评估发育状况。若存在生长激素缺乏、甲状腺功能减退等问题，延误干预将错失最佳矫正时机，直接影响最终身高。

误区二：父母身高高，孩子就一定高

遗传对身高的影响约占70%，但30%取决于后天因素，包括营养、睡眠、运动、情绪和生活环境。临床中常见父母身高优异，孩子却未达理想身高的案例；反之，后天科学管理，也能让身高潜力充分发挥。

误区三：未出现第二性征，就不算发育

不少家长认为，男孩没变声、女孩没来月经，就代表尚未进入青春期。实际上，变声与月经是青春后期标志，此时孩子骨骺已接近闭合，身高增长进入尾声，往往已错过最佳干预期。

误区四：多坐多休息，才有利于长高

充足睡眠固然重要，但长期久坐、缺乏运动反而会抑制骨骼生长。适度运动可有效刺激生长激素分泌，改善食欲与睡眠质量。建议孩子每天

保证1小时以上户外运动，跳绳、篮球、游泳、摸高跳等纵向伸展、跳跃类运动，对骨骼生长刺激效果更佳，春季日照还能促进维生素D合成，助力钙吸收。

误区五：只重视睡眠时长，忽视早睡时间

生长激素在夜间23点至凌晨1点分泌最为旺盛，且只有在深度睡眠状态下才能达到峰值。即便睡眠时间充足，入睡过晚也会错过关键分泌时段。家长应督促孩子早睡，睡前避免剧烈运动与电子产品刺激，可通过阅读、听轻音乐建立良好入睡习惯，保证深度睡眠。

误区六：盲目进补、乱吃“增高补品”

部分家长热衷给孩子服用增高药、田七、海马、蜂王浆等补品，此举存在极大健康风险。这类产品可能含有类激素成分，易干扰内分泌，引发早熟，导致骨骺提前闭合，缩短生长周

期。对儿童而言，均衡三餐就是最好的营养来源，天然食物即可满足生长需求，切勿拔苗助长。

误区七：忽视情绪与压力对身高的影响

长期紧张、压抑的家庭氛围，会抑制生长激素分泌，同时影响睡眠与消化功能，直接阻碍孩子生长。轻松、温暖、愉悦的成长环境，同样是身高增长的“营养素”。

误区八：只关注身高，忽视体重管理

肥胖是儿童身高发育的“隐形杀手”，超重与肥胖易诱发儿童性早熟，使骨骺提前闭合，压缩有效生长时间。家长在关注身高的同时，也要科学控制体重，避免营养过剩。

春季是儿童生长发育的关键时期，避开常见认知误区，做好睡眠、营养、运动、情绪及体重的科学管理，有助于孩子更好发挥自身生长潜能，助力健康成长。(鲁涛)

## 市中医医院专家科普

### 元宵佳节话养生

正月十五元宵节，大地阳气渐升但尚未充盛，人体脾胃功能逐步复苏，仍需温和调养。元宵食材契合“药食同源”“因时制宜”的养生理念，是佳节应景的养生佳品。

元宵外皮以糯米为主要原料，糯米性温味甘，入脾、胃、肺经，具有补中益气、调养脾胃的功效，可缓解冬春交替时节食欲不振、腹胀便溏等不适。但糯米黏滞难化，脾胃虚弱者、老人及儿童不宜过量食用，以免加重消化负担。

元宵馅料丰富，不同馅料养生功效各有侧重：

黑芝麻馅：黑芝麻甘平，补肝肾、润五脏、益精血，适合肝肾不足引起的头晕眼花、须发早白、肠燥便秘人群，还可辅助滋养肝肾。

花生馅：花生性平味甘，健脾养胃，可改善气短乏力、食欲不振，其富含油脂，能滋润胃肠道黏膜。

豆沙馅：红豆甘酸而平，健脾、清热、利湿，适合体内湿气偏重、口舌生疮、小便短赤人群，有助于清利湿浊、调和脾胃。

红枣馅：红枣性温味甘，养血安神、补中益气，对气血不足、面色萎黄、失眠多梦有一定调理作用。

元宵节饮食贵在有节，切忌暴饮暴食，以免食积化热，出现口臭、便秘等症状。糖尿病、高血脂等人群，建议

### 中医支招护脾胃

选择无蔗糖馅料或少量食用，避免血糖、血脂波动。

元宵时节寒未尽，赏灯游园既是传统民俗，也符合春季养生之道。灯火属阳，有助阳气升发，户外漫步可疏解冬日郁气，使肝气条达、气血通畅。《黄帝内经》有云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

立春之后阳气渐生，《黄帝内经》记载：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”倡导人们夜卧早起，适度活动，顺应阳气升发。元宵节外出赏灯游玩，正是“广步于庭”的生动体现。中医提醒，春季养生遵循“春捂秋冻”，运动时注意保暖，避免出汗后受凉导致阳气外泄；运动强度以微微出汗、身心舒畅为宜，不可过劳耗气。

佳节外出，可佩戴芳香香囊(苍术、藿香、佩兰、艾叶各10克，研末装袋)，芳香醒神、化湿避秽。每日回家后，可按摩迎香穴(鼻翼两侧)5至10分钟，增强呼吸道抵抗力，预防感冒；遇轻微风寒，可饮用生姜葱白汤(生姜3片、葱白2段)，趁热温服以发散风寒。按摩足三里穴10分钟，可健脾养胃、帮助消化。若出现胃脘胀满、食欲不振，可在医师指导下服用保和丸、大山楂丸等调理。

(檀志娟)

## 沙河城镇卫生院：

### 全面提升诊疗服务水平

近日，市经开区沙河城镇卫生院围绕安全筑基、服务提质的工作目标，以更高标准、更实举措、更优服务，全面提升基层医疗服务能力，用心守护辖区群众生命健康。

为给群众提供安全、舒适的就医环境，该卫生院全面开展院内外环境消杀、医疗设备检修与安全生产隐患排查，从严从细筑牢医疗安全防线，保障诊疗工作规范有序开展。常规门诊、慢病管理、家庭医生签约、中医理疗等服

务不断升级，开通绿色通道保障急重症救治，确保群众就医更便捷、救治更及时；同时，持续深化健康宣教，重点人群随访管理，积极开展健康体检等便民服务，不断延伸服务触角，提升服务温度。

该卫生院将持续强化医疗质量管理、优化服务流程、提升诊疗效能，以优质、便捷、暖心的基层医疗卫生服务，切实当好群众健康的“守门人”。(李莉薇)

## 临西县人民医院：

### “八大工程”助力医疗服务能级提升

今年以来，临西县人民医院紧扣群众健康需求，启动党建引领、文化建设、医疗质量、专科能力、门诊能力提升、优质服务、唤醒学习力、节能降耗等“八大工程”，以系统性攻坚举措夯实医疗发展根基，全方位提升医疗服务能级。

该院聚焦群众就医急难愁盼，将“八大工程”精准锚定核心发展领域，构建协同发力的发展矩阵。成立专项

领导小组，制定《“八大工程”任务分解表》，明确责任分工、阶段目标与考核标准，实行挂图作战、闭环管理，及时解决实施过程中的难点问题。

目前，全院上下主动担当，积极作为，对照任务分解表细化落实举措，将各项任务深度融入日常工作，切实把工程建设成效转化为改善群众就医体验的实际成果。(王洪元)