

# 共建向上向善精神家园

## ——我国积极推进网络文明建设

新华社记者 王思北 颜之宏

7月18日,以“网聚文明力量 奋进伟大征程”为主题的2023年中国网络文明大会将在福建厦门拉开帷幕。着力打造我国网络文明的理念宣介平台、经验交流平台、成果展示平台和国际互鉴平台,这场网络文明领域的盛会,将进一步凝聚起网络文明向上向善的社会共识。

网络文明是新形势下社会文明的重要内容,是建设网络强国的重要领域。

党的十九届五中全会作出了“加强网络文明建设,发展积极健康的网络文化”的重要部署,为“十四五”时期网络文明建设搭建制度框架。

2021年,《关于加强网络文明建设的意见》印发,进一步明确了加强网络文明建设的总体要求、工作目标、主要任务、保障措施,为新时代网络文明建设提供有力指导。

近年来,有关部门深入贯彻落实习近平总书记关于网络强国的重要思想,推进互联网内容建设,深化网络生态治理,全社会共建共享网上美好精神家园

的氛围日渐浓厚,网络文明建设取得一系列新进展、新成效。

壮大网上主流思想舆论阵地——

2023年2月17日,“团结奋进新征程 奋楫扬帆再出发”2023年网上重大主题宣传启动,来自网络媒体的编辑记者等走进改革发展一线,聚焦中国式现代化的生动实践,展现各地各部门推动高质量发展的举措成效。

从深入实施中华文化新媒体传播工程、中国正能量网络精品征集展播活动、“网络中国节”主题活动等,让党的声音成为网络空间最强音;到加大优质内容供给,推出《万山磅礴看主峰》《牵妈妈的手》等一批现象级新媒体作品,让党的创新理论“飞入寻常百姓家”;再到加快构建中国话语和中国叙事体系,推出“中国有约”“打卡中国”等网络国际传播活动,让中国声音传得更远、传得更广……

一项项网络内容建设举措创新开展,网络空间正能量更加充沛、主旋律更加高昂。

强化网络空间综合治理——

“组织开展13项‘清朗’专项行动,清理违法和不良信息5430余万条,处置账号680余万个,下架App、小程序2890余款……”2023年3月,国家网信办发布的2022年“清朗”系列专项行动“成绩单”引人注目。

网络空间天朗气清、生态良好是广大网民的共同期待。“清朗”系列专项行动在全国开展“大扫除”,“护苗”专项行动坚决清理危害青少年身心健康的不良内容,“净网”专项行动依法严厉打击网络黑客、电信网络诈骗等违法犯罪行为……一系列网络专项整治活动开展,网络家园更加清朗安全。

实施《关于加快建立网络综合治理体系的意见》,广泛凝聚网络综合治理的工作合力;出台《网络信息内容生态治理规定》《互联网用户账号信息管理规定》《互联网弹窗信息推送服务管理规定》《互联网跟帖评论服务管理规定》等,为依法依规管网、治网、用网提供依据。

在有关部门和地方的协同推进下,网络综合治理体系基本建成,推动实现互联网由“管”到“治”的根本性转变。

共建共享网络文明新风尚——

《征信疑惑》《熊猫捉谣记》《地震谣言的那些事儿》……2023年5月,第五届中国互联网辟谣优秀作品在北京发布。60部入选作品以百姓喜闻乐见的方式揭示了谣言的危害性,帮助广大网民提高识谣辨谣能力。

网络文明建设是一项系统工程,需要社会各界的共同努力。

开展劳动模范、时代楷模、道德模范、身边好人等典型事迹网上宣传,打造“亿缕阳光”“凡人微光”“星火成炬”等网上品牌栏目,推动形成崇德向善、见贤思齐的网络文明环境;推进群众性精神文明创建活动向网上延伸,实现网上网下文明建设有机融合;连续举办中国网络文明大会,发布共建网络文明行动倡议,促进网络文明建设,营造清朗网络空间……

在社会各界的共同努力下,网络道德建设持续拓展,精神文明创建更加有效,网络文明理念深入人心,一幅欣欣向荣的网络文明画卷徐徐展开。

(新华社北京7月17日电)

## 高质量发展调研行

# 文旅融合打造城市新名片

新华社记者 曹国 冯维健

盛夏时节,河北承德避暑山庄景区内山峰秀丽,流水潺潺,游人如织。作为承德重要的旅游目的地,避暑山庄先后推出了石狮子造型的文创棒棒糖、“金山亭”造型雪糕、永佑寺舍利塔造型饮用水等文创产品,催生了“潮玩”避暑山庄的新方式。

今年以来,承德围绕文旅产业高质量发展,主动融入京津冀协同发展,瞄准市场消费新趋势、新需求,培育“旅游+文化”“旅游+温泉”“旅游+体验”“旅游+夜经济”等一大批新业态旅游产品,21世纪避暑山庄文化产业园、金山岭国际滑雪旅游度假区等一批重点文旅项目吸引了大量游客。

进入演出季以来,每当夜幕降临,承德市双滦区元宝山下灯光璀璨,大型实景演出《鼎盛王朝·康熙大典》在这里上演。演出依托独具特色的丹霞地貌景观和周围山脉的走势,由500多名演艺人员借助高科技灯光特效,真山真水、真人真马再现历史场景。宜人的自然风光、深厚的文化底蕴、精彩的故事演绎,自2011年6月公演以来,累计演出1838场,接待游客255.5万余人次。

承德市双滦区21世纪避暑山庄文化旅游产业发展服务中心党组书记石红侠称,依托厚重的历史文化底蕴,承德鼎盛文化产业园从单一实景演出发展成集文化旅游、特色餐饮、演艺观光于一体的综合景区,鼎盛梅园、书画院、元宝街、冬季皇家灯会……十几年来,老景区不断焕发新活力,每年都有新变化。

在承德丰宁满族自治县,另一台文旅融合大戏也在精彩上演。丰宁满族自治县旅游和文化广电局局长张树东说,《草原丝路》演出声光电完美配合,惊险的大马戏、精湛的马术表演和充满异域风情的歌舞,将连接坝上草原和欧洲的古丝绸之路生动再现。

带着家人来丰宁坝上度假的北京游客王钢表示,来到这里,除了骑马、滑草、看烟花、吃烧烤这些传统的旅游项目,还欣赏了大型马戏节目《草原丝路》。“坝上草原不仅能休闲避暑,还能观赏到有地方特色的文化演出,真是不虚此行。”

在承德滦平县热河中药花海小镇,经过摘叶、挑选、揉搓、烘干等一系列工序,来此研学的孩子们亲手将一片片鲜黄茶叶制成了黄芽茶。

“明清时期,滦平就开始种植中药,这里四季分明,昼夜温差大,土壤、水等自然条件适合苍术、黄芩等道地药材生长。”热河中药花海小镇负责人孙士河称,当地依托热河中药花海小镇,建立了中药材博物馆、中药种植科普基地、中草药茶体验馆等体验实践场所,让来此研学的学生亲自动手,感受中医药文化的魅力。

承德市旅游和文化广电局局长唐秋华表示,文化赋予旅游灵魂,实现文化和旅游深度融合,依托文化品牌打造旅游新业态、新场景、新产品,是承德推动旅游业高质量发展的“法宝”。

作为首批国家历史文化名城,承德旅游不再局限于游山玩水、遍览名胜,还呈现出“旅游目的地+医养康养”跨界融合的新趋势。

今年5月,北京市西城区民政局派人到承德考察交流养老服务工作,两地就推进养老项目向承德延伸布局签订了战略合作协议。6月1日,承德与天津市民政局召开养老事业协同发展对接会,就天津优质养老机构外延、津籍老人来承德医养康养等进行深入交流。

数据显示,今年以来,承德市A级旅游景区共开放47家,旅游总人数和旅游总收入均超过2019年同期水平。

(新华社石家庄7月17日电)

## 首批成都大运会外国代表团抵蓉



7月17日,七名巴西代表团成员抵达成都天府国际机场。这是第31届世界大学生夏季运动会首批抵蓉的外国代表团成员。

图为7月17日,首批抵蓉的巴西代表团成员在成都天府国际机场合影留念。新华社记者 胥冰洁 摄

越来越多的绿色在山川大地蔓延。我国森林面积和蓄积量实现双增长。一座座精致的街角公园让市民们在“生态留白”中享受美好生活。

### 发展方式的一场深刻变革:推动经济社会发展和生态环境保护协调统一

走进浙江安吉县余村,起伏的山、流动的水、绿色的竹,无数游客流连忘返。

20多年前,因发展“石头经济”,余村的山变成“秃头山”,水成了“酱油汤”。痛定思痛的余村人相继关停矿山和水泥厂,发展“美丽经济”。

2005年8月,时任浙江省委书记的习近平到余村考察,得知余村做法后评价“高明之举”,并首次明确提出“绿水青山就是金山银山”。

党的十八大以来,这一理念引领中国广袤大地发生深刻变化。

宜宾,“万里长江第一城”。岷江和金沙江在此交汇。

站在三江口向北眺望,5公里内曾是宜宾沿江工业区,始建于1943年的宜宾天原化工厂距离长江岸线一度不足百米。

今天,长江岸边,昔日厂房变身长江公园。远处,新成立的三江新区日新月异,天原化工已将产业延伸到化工新材料和新能源电池材料,走上新的产业赛道。

不断探索与实践,各地转变发展思路,逐渐走出一条环境保护与经济发展相协调的路,绿色、循环、低碳发展迈出坚实步伐。

为了更好保护环境,多地加快完善

多元化生态补偿机制,让好山水、好生态成为共同守护的“有价值之宝”。

党的十八大以来,我国经济社会发展与生态环境保护更加协调,绿色发展空间进一步拓展。

在生态环境质量明显好转的同时,经济总量跃上120万亿元台阶,人均国内生产总值连续两年保持在1.2万美元以上。

### 绿色昭示未来:努力建设人与自然和谐共生的现代化

前不久,龙江森工集团穆稜林业有限公司保护区管理局工作人员在例行巡护中,通过野外红外相机,再次发现野生东北虎“完达山1号”在林区内活动的清晰影像。

绿水青山间,珍稀野生动植物生机勃勃。这背后,是我国加强生物多样性保护,不断推进人与自然和谐共生的不懈努力。

党的十八大以来,一系列根本性、开创性、长远性的绿色发展体制机制扎实推进——

三北防护林、天然林保护等重大生态工程深入推进。10年来全国完成造林约10.2亿亩,绿色版图不断扩大。

截至2019年的10年间,我国荒漠化、沙化土地面积分别净减少5万平方公里、4.33万平方公里。新疆作为我国荒漠化及沙化面积最大、防治沙难度极大的省区,首次实现荒漠化和沙化土地面积“双缩减”。

以国家公园为主体的自然保护地体系加快构建,国家植物园体系建设迈出重要步伐,共同推动形成较为完整的

生物多样性保护体系。

第一批国家公园交出亮眼“成绩单”:三江源国家公园实现了长江、黄河、澜沧江源头的整体保护;大熊猫国家公园打通了13个大熊猫区域的种群生态廊道,保护了70%以上的野生大熊猫;武夷山国家公园新发现雨生角蟾等多个新物种……我国正在建设世界最大的国家公园体系。

河长制、湖长制,林长制全面建立,一条条江河、一个个湖泊、一片片森林和草原有了专属守护者。

生态文明是人民群众共同参与共同建设共同享有的事业。从“光盘行动”、节水节电,到垃圾分类、告别一次性用品,绿色低碳的生活方式成为社会新风尚。

作为一个拥有14亿多人口的大国,中国的生态文明建设也吸引着全世界的目光。

积极推动《巴黎协定》的签署、生效、实施,宣布2030年前实现二氧化碳排放达到峰值、2060年前实现碳中和……在习近平生态文明思想指引下,中国保护生态环境的行动,得到国际社会的高度肯定。

新发展阶段对生态文明建设提出了更高要求。党的二十大报告提出,必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念,站在人与自然和谐共生的高度谋划发展。

新征程上,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,我们携手同心、不懈奋斗,一定能汇聚起更加磅礴的伟力,建设人与自然和谐共生的现代化。

(新华社北京7月17日电 记者 胡璐 郁琼源 田金文 骆飞)

## 医生送您一份夏日科学运动指南



新华社长沙7月17日电(记者 帅才)三伏天气来临,不少地方出现高温天气,最高气温达到40℃以上。炎炎夏日,应该如何科学运动?相关医生指出,高温天气适当运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人等不要长时间户外运动,避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍,体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康,高温会使血管扩张,血流量增加,可以使心脏的供血更加充分,以适应夏季心肌高耗氧的需求。夏季运动提升呼吸频率,使肺内气体交换充分,从而提高血液中的氧含量,增加重要脏器的氧气供应量,有利于身体健康。

但李非提醒,夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动,不要长时间进行户外运动,避免因出汗过多导致体温调节功能失调,引发发热、无力、头晕等中暑症状,情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒,热痉挛是体育爱好者在夏季

户外健身后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后,机体出现肌肉痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。体育爱好者要随时观察身体反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。

李非指出,心脑血管病者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗,容易脱水,使全身血容量骤降,加上血管扩张、回心血量减少,有可能导致血压降低过快,部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后,如果不及时补充水分,会使血液变得黏稠,从而导致血栓形成,增加心肌梗死、心梗、中风等发生的风险。

湘雅医院院长雷光华教授说,中老年人三伏时节户外运动不应选择气温高的时间段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,以免出汗过多、体温过高,引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式,可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等,量力而行,以不过度劳累为准则。

雷光华提醒,有心血管病的人群,运动时要密切关注自己的身体状况,如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症,应立即停止运动并观察,必要时到医院就诊。运动后不要马上吹空调或洗冷水澡,避免温度变化大诱发血管痉挛,引起头痛、头晕、面瘫等症状。

西藏日报、西藏商报广告刊登咨询热线:

0891-6349996 6322866

## 变更公告

西藏兴蜀建筑有限公司经研究决议,拟将安全生产许可证(编号:(藏)JZ安许证字[2021]000426)单位地址由“拉萨市八一路以南世邦城市花园4栋第7层704号”变更为“西藏自治区拉萨市城关区慈觉林惠谷大道南山二期21幢1单元1-2层2房号”。特此公告

西藏兴蜀建筑有限公司  
2023年7月18日

## 遗失声明

●米玛次仁不慎,将警官证(警号:397369)丢失,声明作废。  
●曾杨不慎,将医师资格证书(证书编号:200254210511128198010201121)丢失,声明作废。

