

青藏铁路：雪域高原辟新途

新华社记者 刘洪明 蒋梦辰

在拉萨游玩了一周，看了布达拉宫、南迦巴瓦雪山，吃了一些特色藏餐美食，感受了高原美景与民族文化。”来自浙江的高海丹一家4口到拉萨旅游，正在拉萨火车站候车乘坐Z166次列车返程。

作为西藏首批藏族铁路职工之一，43岁的斯朗卓玛自2006年参加工作以来，已成长为拉萨火车站副站长。她见证了高原的发展变化。

“青藏铁路通车18年来，最直接的体现是增强了各民族旅客进出西藏的便利性与安全性，来西藏旅游、经商、务工的人多了，带来先进的技术，同时西藏人到其他城市上学、旅游也更方便了。”她说，高原群众逐步跟上了时代潮流。

斯朗卓玛依稀记得，2006年以前拉萨火车站周边全是土路，一个商铺都没有，满目荒凉。如今火车站所处的区域建有休闲运动公园、学校、医院，还有宽阔的柏油路。

青藏铁路通车还为那曲、拉萨等地运来更多生活用品、生产物资，大大提高了货运时效、安全性和运输量。

秦进元在中国铁路青藏集团有限公司拉萨西站工作了15年，见证了铁路货运的发展。“铁路货运不仅明显降低了运输成本，也为当地农牧民提供了增收致富的稳定工作。”他说，2006年以来拉萨西站货场合作的物流公司，从4

家增至目前的20多家，货物到发量逐年增加，由2006年的32.9万吨增加到2023年的571.3万吨，年均增长率17.2%。

阿旺多吉于2015年在拉萨成立西藏吉达物流有限公司，有员工近20人。“这几年不论是各种食品还是建筑材料，西藏需求量很大，目前公司经营顺利，所有员工都来自拉萨周边的农牧区，人均年收入20万元以上。”

18年来，青藏铁路明显促进了西藏经济社会发展和人文交流，已成为西藏连接祖国各地的“生命线”。数据显示：截至2024年6月30日，青藏铁路累计运送进出藏旅客3688.5万人次、运送进出藏货物8775.1万吨。西藏的GDP由2006年的342亿元增至2023年的2392.67亿元。

繁荣的背后，离不开一批批前赴后继的建设者。对于当年青藏铁路建设者来说，“挑战极限，勇创一流”的青藏铁路精神早已深深印在每个人心中。

中国铁路青藏集团有限公司建设部建设管理科科长路万君今年50岁，回首当年在唐古拉山附近的工作岁月，神情凝重。“我记得那曲段最艰苦，夏天也要生火炉。2005年冬季大雪，大部分职工感冒了，为了不耽误工期，大家分成两班倒。部分职工晚上挂着点滴，第二天还要继续上山铺设设备。”

现在，还有默默无闻的铁路养护工作者持续奋战在雪域高原。为保障列车安全运行，今年9月1日，青藏铁路格拉段唐古拉南至拉萨区间的27座车站缓冲区正式开启无缝化改造施工大战，预计11月中旬结束。

夕阳划过皑皑雪山，金黄的藏北草原逐渐暗淡。傍晚时分，寒风凛冽，“格(尔木)方无车，拉(萨)方无车，可以上道”。随着一声指挥，那曲车间管段的嘎恰站施工现场顿时热闹起来，中铁十二局集团铁路养护工程有限公司150余名工人如同一支雄师劲旅，他们誓将保质保量完工。

钢轨与砂轮锯片来回碰撞，喷射礼花般的锯轨火花。在长轨拨移现场，号子声已没进不远处的锯轨声，工人们用一根根撬棍把近百米的长轨移运到位……

在施工现场，一名今年新入职的大学生叶浩然，忍受着高原反应并未退缩。“来到这里我真正体会到了当年铁路建设者的艰辛。”他说，今后要继续向前辈和同事们学习，学习他们身上那股子韧劲儿，学习铁路维修施工技术，尽快成长起来。

青藏铁路作为中国现代化成就的象征之一，激活了冰封的雪域高原，见证了高原巨变，正承载着梦想迈向更美好的未来。

(据新华社拉萨电)

赖蛟在区党委组织部部务会理论学习中心组学习会上强调 坚持系统观念 树牢法治思维 为推进法治西藏建设提供坚强组织保证

本报拉萨11月14日讯(记者 周红雁)14日，区党委组织部召开部务会理论学习中心组学习会，传达学习习近平总书记法治思想。区党委常委、组织部部长赖蛟主持会议并讲话。中央党校援藏干部、区党委党校副校长王国文应邀作专题辅导。

赖蛟指出，习近平法治思想是在全面依法治国的伟大实践中创立的，是马克思主义法治理论中国化的新发展新飞跃。习近平总书记高度重视西藏法治建设，把“依法治藏”作为西藏工作的重要原则，纳入新时代党的治藏方略，为法治西藏建设指明了方向，提供了根本遵循。

赖蛟强调，组织部门要聚焦“四件大事”聚力“四个创建”，在理论武

装和干部、组织、编制、援藏、人才、党员及自身建设上协同发力，为法治西藏建设提供坚强组织保证。要强化教育培训，提升党员干部法治意识、法治观念、法治思维、法治素养和法治精神。要坚持凭能力用干部、以实绩论英雄，大力推进法治专门队伍专业化、职业化建设，建强政法干部队伍。要发挥考核“指挥棒”作用，引领党员干部用习近平法治思想凝聚改革共识、规范发展行为、化解矛盾纠纷、保障社会和谐。要深入开展“国家意识、公民意识、法治意识”教育，持续铸牢中华民族共同体意识，在全社会营造办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的良好环境。

日土县30MW光伏发电能源保供项目全容量并网发电 投产后预计年上网电量5742万千瓦时

本报狮泉河11月14日电(记者 达珍 洛桑旦增 通讯员 尊珠桑姆)近日，由西藏开发投资集团有限公司投资，中国电力工程顾问集团承建的西藏阿里地区日土县30MW光伏发电能源保供项目全容量并网发电。

据了解，该项目是日土县2024年重点招商引资项目，总装机额定容量30MW+24MW·h储能系统。投产后预计年上网电量5742万千瓦时，年节约标准煤约1.72万吨，助力阿里地区今冬明春电力可靠供应。

“项目采用构网型储能技术，并网后可实现对电网储能的暂稳态功能，提高系统暂态过载能力，10秒内仍能稳定运行，还能主动调节电网波动，保障电网稳定性，增强对新能源的接纳能力。”西藏开发投资集团有限公司日土光伏项目运维负责人孙继东说。

据悉，该项目是普惠性、基础性、兜底性能源保供项目，既保障当地群众用电安全，又为群众带来经济实惠。建设期间，使用当地砂石、混凝土等材料创收约600万元。

堆龙德庆区举办龙姐石榴包手工编织大赛

本报拉萨11月14日讯(记者 拉巴桑姆)近日，拉萨市堆龙德庆区“同心共筑中国梦·石榴结果在堆龙——龙姐石榴包手工编织大赛”在民族团结公园举办。

据了解，本次活动由堆龙德庆区新时代文明实践中心牵头，堆龙德庆区妇联承办。经过前期的编织技艺培训和预赛，共有60余名妇女编织的石榴包作品入围决赛，现场摆放的一个个红色石榴包寓意各族人民像石榴籽一样紧紧抱在一起。

大赛还设置了旗袍秀、作品展示等环节，让妇女们走上T台，展示自己的作品，展现自信风采。同时，对获奖作品进行现场拍卖，9家字号企业进行了商品展销。

“我们通过以赛促学、以赛促练、以赛促干，引导妇女手工业向专业化、规模化、市场化发展，实现‘指尖技艺’到‘指尖经济’的转变。”堆龙德庆区妇联相关负责人介绍。

从人民的整体利益、根本利益、长远利益出发谋划和推进改革，才能让“立”的成果得到群众拥护，让“破”的成效为群众称快。

必须坚持问题导向，在破与立中以重点推进带动整体跃升——

今年9月6日，我国第二条民营控股高铁——杭温高铁开通运营。民间资本参与重大项目建设步伐提速。

制定民营经济促进法；加强产权执法司法保护；清理和废除妨碍全国统一市场和公平竞争的各种规定和做法……统筹破与立，党的二十届三中全会《决定》对构建高水平社会主义市场经济体制作出一系列部署。

进一步全面深化改革的重点依然是深化经济体制改革。处理好政府和市场的关系，是经济体制改革的核心问题。牵住“牛鼻子”，就能以重点带动全局。

抓住主要矛盾，以经济体制改革为牵引，协同推进政治、文化、社会、生态文明等领域改革，实现改革由局部探索、破冰突围到系统集成、全面深化的转变，才能形成推进中国式现代化的总体效应。

必须坚持系统观念，在破与立中以协同发展形成改革合力——

源起上海松江，串起江苏苏州、浙江嘉兴、安徽宣城等九城科技“朋友圈”，长三角G60科创走廊的科创氛围日益浓厚。

自2018年至2023年，这里的高新技术企业数量占全国比重从1/12上升到1/7。在长三角一体化战略推动下，这条科创走廊成为破除市场要素流动堵点、推动跨区域协同创新的典型案例。

不谋全局者，不足谋一域。打破行政区划限制，树立一体化发展意识，区域协同发展加速推进。京津冀、长三角、粤港澳大湾区高质量发展动力源作用日益增强，长江、黄河两条母亲河走上生态优先、绿色发展道路，区域发展活力不断释放。

企业不立，跨者不行。进一步全面深化改革，把握破与立的方法论，做到在狠抓落实中不驰于空想、不骛于虚声，在推进高质量发展中踏石留印、抓铁有痕。

(新华社北京11月14日电)

趣味运动

亲子同乐



11月13日，拉萨市城关区游乐园幼儿园将秋收劳动与体育运动相结合，以“秋收冬藏 乐享运动”为主题举行了一场趣味十足的亲子运动会，旨在让幼儿近距离感受农耕文化，认识更多农产品，让家长与孩子共同体验收获的喜悦与运动的快乐。

图为孩子和家长比赛滚轮胎。
本报记者 王敏 摄

(上接第一版)

“破”与“立”，蕴含着革故鼎新的发展之道。“破立并举、先立后破”是中国实现经济快速发展和长期稳定“两个奇迹”的一条重要经验，是“稳中求进”这一党中央治国理政重要原则的内在逻辑，也是对改革规律和改革方略的深刻揭示。

万物得其本者生，百事得其道者成。新中国成立后，破立结合、循序渐进，稳步推进社会主义改造，建立起社会主义基本经济制度。

改革开放之初，边破边立、先行先试，改革从农村到城市、从沿海到内地，由局部到整体渐次铺开。党的十八大以来，破立并举、先立后破，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，一系列深化改革开放的举措推动许多领域实现历史性变革、系统性重塑、整体性重构，开创了我国改革开放新局面。

当前，进一步全面深化改革已经进入攻坚期和深水区，无论深度还是广度都比过去要求更高，各种利益的平衡、关系的协调难度更大，考验着改革者的智慧、勇气和担当。

“改革有破有立，得其法则事半功倍，不得法则事倍功半甚至产生负作用。”习近平总书记对于改革方法论有着深刻思考——

谈及搞好机构改革组织实施工作时，强调要继续运用好“坚持不立不破先立后破”等宝贵经验；

论述改革与法治关系时，明确指出“凡属重大改革都要于法有据”“不能让一些过时的法律条款成为改革的‘绊马索’”；

针对结构调整，鲜明提出“腾笼不是空笼，要先立后破，还要研究‘新鸟’进笼‘老鸟’去哪”；部署产业发展时，特别强调发展新质生产力“不是要忽视、放弃传统产业”，要遵循“先立后破、因地制宜、分类指导”原则……

党的十八大以来，立新发展格局，破传统发展路径依赖；立新发展理念，破“唯GDP论”；立供给侧结构性改革，破供需结构性失衡；立城乡融合发展之制，破城乡二元结构之弊；立清风正气，破“四风”顽疾；立公正高效权威的中国特色社会主义司法制度，破影响司法公正之弊……

坚持破和立的辩证统一

破不是改弦易辙，立也不是另起炉灶。

“改什么、怎么改必须以是否符合完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的总目标为根本尺度”“该改的坚决改，不该改的不改”……习近平总书记深刻阐明了全面深化改革的底线原则。

坚持党的全面领导、坚持马克思主义、坚持中国特色社会主义道路、坚持人民民主专政不动摇，通过改革让制度优势充分地转化为治理效能、更好服务提升民生福祉，是“先立后破”的应有之义。

从夯基垒台、立柱架梁到全面推进、积厚成势，再到系统集成、协同高效，在统筹破与立中进一步全面深化改革，中国特色社会主义制度更加成熟更加定型，国家治理体系和治理能力现代化水平明显提高。

把握节奏，推动进一步全面深化改革蹄疾步稳

岱海之滨，波光潋滟；苏木山上，层林尽染。作为中国铁合金产量最大的地级市，内蒙古乌兰察布铁合金产业的底色由“黑”变“绿”，一幅山川秀美的生态画卷徐徐展开。

“绿色转型是一个过程，不是一蹴而就的事情。要先立后破，而不能够先立后破。”2022年3月的全国两会上，习近平总书记在内蒙古代表团参加审议时强调。

“不能把手里吃饭的家伙先扔了，结果新的吃饭家伙还没拿到手，这不行。”习近平总书记以形象的比喻，对如何处理好破立关系进行了生动诠释。

先立后破，立是目的，为破打下坚实基础——立起基础性、先导性作用，该立的要积极主动立起来。

智能车间的控制大屏上，跳跃着生产环节的实时数据……在江苏江阴，兴澄特钢颠覆了人们对传统炼钢厂“傻大黑粗”的印象。

把新产业立起来，以数智化的新产业带动传

统产业转型升级，成为越来越多企业的选择。

“发展新质生产力不是忽视、放弃传统产业，要防止一哄而上、泡沫化，也不要搞一种模式”……新质生产力的发展必然要经历较长过程，一旦旧的破了，新的立得不够，经济就会面临难以承受的压力。发展新质生产力要正确处理“先立”与“后破”的关系。立得住，才能破得好。

以破促立，破是手段，为立打开更大空间——破是为了更好地立，该破的要在立的基础上及时破、坚决破、彻底破。

今年8月，全国首个全链条公平竞争审查系统在湖北上线，为经营主体营造公平透明的市场环境，更大力度服务全国统一大市场建设。

11月6日，习近平总书记在湖北考察时强调，抓好重点领域和关键环节改革，全面融入全国统一大市场建设，构建更加公平、更有活力的市场环境。

清理废除含有地方保护、市场分割等妨碍统一市场和公平竞争的政策；实行统一的市场准入制度；打造统一的要素和资源市场……通过破除阻碍国内大循环的各种体制机制障碍，在以破促立中推进全国统一大市场建设，为构建新发展格局提供强大支撑。

加大对发展堵点、卡点、痛点的“破”，为“立”开辟道路、清除障碍、创造条件，才能为新的发展打开广阔天地。

破立并举，把握节奏，蹄疾步稳推进改革——在中国这样一个拥有14亿人口的国家深化改革绝非易事。破立并举，关键靠统筹，要义在平稳。

从190条缩减至27条——我国首个自贸试验区上海自贸试验区外商投资准入负面清单如今实现大幅“瘦身”。

大胆探索，先行先试。目前，全国22个自贸试验区累计开展3500余项改革试点，推动更多经验在全国落地生根。

“各项改革举措都要充分论证、精心设计，深入开展风险评估，把握好时度效”，习近平总书记

深刻指出。

顶层设计和摸着石头过河结合，已成为新时代全面深化改革的鲜明特征之一。无论是提升产业链供应链韧性和安全水平，还是防范化解金融风险，抑或是确保粮食和能源安全，无不要在改革中把握节奏，把控风险，稳步推进。

全面深化改革是一项系统工程，牵一发而动全身。把握好时度效，谋定后动、循序渐进，才能在破立统一中实现改革蹄疾步稳。

狠抓落实，打开改革发展新天地

健全社会保障体系，完善要素市场制度和规则，深化国企改革，向民营企业进一步开放国家重大科研基础设施……翻开党的二十届三中全会《决定》，“健全”“完善”“深化”等高频词令人印象深刻。

《决定》提出的300多项重要改革举措，以制度建设为主线，有对过去改革举措的完善提升，也有根据实践需要和试点探索新提出的改革举措。

到2029年新中国成立80周年时，完成《决定》提出的改革任务，是路线图，也是军令状。

必须坚持人民至上，在破与立中找准改革突破口——

教育体制改革，事关千家万户。今年秋季开学起，不少地方中小学课间休息时间由10分钟延长至15分钟；越来越多企业通过与技工院校等方面合作，加大培养高技能人才……

破除“唯分数、唯升学、唯文凭、唯论文、唯帽子”的顽瘴痼疾，推动义务教育均衡发展，减轻中小学生学习负担，构建现代职业教育体系，建设现代大学制度……在破立统一中，育人方式、办学模式、管理体制等教育改革取得新进展。

从就业、教育、收入分配、社会保障，到医疗卫生、养老托幼、公共文化、生态环境，瞄准人民日益增长的美好生活需要，深化民生改革还有许多“硬骨头”要啃。