

# 立足新起点谱写新篇章

——习近平总书记在新时代推动中部地区崛起座谈会上的重要讲话指明发展方向、激励担当作为

3月20日下午，习近平总书记在湖南省长沙市主持召开新时代推动中部地区崛起座谈会并发表重要讲话，强调在更高起点上扎实推动中部地区崛起。

时隔五年，习近平总书记再次主持召开座谈会谋划中部地区发展新蓝图，为新征程上推动中部地区崛起指明方向。广大干部群众表示，将以习近平总书记重要讲话为指引，锐意进取、担当作为，在中国式现代化建设中奋力谱写中部地区崛起新篇章。

**加快崛起，发展新成效振奋人心**

中部地区是我国重要粮食生产基地、能源原材料基地、现代装备制造及高技术产业基地和综合交通运输枢纽，在全国具有举足轻重的地位。

“习近平总书记在座谈会上充分肯定了中部地区取得的新成效，中部地区发展站到了更高起点上。这让我们更加坚定了发展信心。”江西省发展改革委副主任邱啟旻说，“过去五年江西省GDP年均增长6%左右，总量突破3万亿元，产业结构持续优化、改革开放迈出新步伐。下一步我们将坚决贯彻党中央决策部署，推动重点任务落实落地，扛起主体责任、发挥自身优势，继续在推动中部地区崛起上奋勇争先。”

位于安徽合肥的科大国盾量子技术股份有限公司，科研人员正争分夺秒进行项目攻关。“总书记说中部区域‘创新发展动能不断增强’，我们感受很深。这几年创新要素加快集聚，我们企业牵头和参与制定多项量子通信国际标准。”公司总裁应勇说，“总书记要求强化企业创新主体地位，我们接下来将在加快关键核心技术攻关的同时，推动科研成果向现实生产力转化，助力新一代信息基础设施建设。”

中部六省份中五个是粮食主产区。五

## 普拉博沃正式当选印尼总统

据新华社雅加达3月20日电 印度尼西亚选举委员会20日公布总统选举最终计票结果，现任国防部长普拉博沃及其竞选搭档、现任总统佐科的长子、梭罗市市长吉布兰以58.58%的得票率获胜，当选下一届副总统。

其他两组竞选组合中，雅加达首都特区前省长阿尼斯与民族觉醒党总主席穆海明得票率为24.94%，中爪哇省前省长甘贾尔与印尼前政治、法律和安全事务统筹部长穆罕默德得票率为16.46%。

## 布林肯称

### 美已向安理会提交在加沙地带立即停火的决议草案

据新华社利雅得3月21日电 美国国务卿布林肯20日至21日访问沙特阿拉伯期间透露，美已向联合国安理会提交一份决议草案，呼吁在加沙地带立即停火。

据沙特媒体21日报道，布林肯对媒体说，美方向安理会提交了决议草案，要求在加沙地带立即实施停火并释放被扣押人员。布林肯同时强调美方支持以色列的自卫权。布林肯还说，加沙地带停火协议已接近达成。他将在此次中东之行期间与各方讨论加沙地带战后治理问题。



▲3月20日，在洪都拉斯首都特古西加尔巴，舞者表演洪都拉斯民间舞蹈。

当日，在洪都拉斯首都特古西加尔巴的一个集市上，演员们载歌载舞，表演洪都拉斯民间舞蹈。新华社记者李梦馨摄

## 乌克兰首都基辅遭导弹袭击

据新华社基辅3月21日电 乌克兰首都基辅21日凌晨5时许传出爆炸声，持续近20分钟。乌空军在社交媒体发文说，俄罗斯军队向基辅方向发射了数枚“匕首”高超音速导弹。

基辅市长克利奇科在社交媒体发文说，导弹碎片落在基辅市西部维亚托申区、北部波多利斯克区和市中心舍甫琴柯夫斯基区，部分建筑物和车辆起火。



21日上午，习近平听取了湖南省委和省政府工作汇报，对湖南各项工作取得的

年来，惠农政策、高标准农田建设等让种粮效益不断提高，粮食安全基础更加稳固。湖南省常德市谢家铺镇港中坪村的种粮大户戴宏告诉记者：“去年我们流转480多亩土地，粮食亩产量超过2200斤。我要继续学习新技术，优化‘管理经’，多种粮、种好粮，为端稳中国饭碗出力。”

数十公里外的穿紫河畔，常德河街熙熙攘攘。对于总书记讲到的绿色低碳转型步伐加快，商户钟媛很有共鸣：“穿紫河经过治理后环境明显改善，从‘臭水沟’变成了‘风光带’，来打卡、逛街的游客越来越多，我们茶室的生意也红火起来，去年营业收入超过180万元。”钟媛说，总书记要求加快建设美丽中部，期待更多厚植文化底蕴、擦亮生态底色的举措，让消费者更热，百姓生活更好。

**抢抓机遇，加快培育新质生产力**

习近平总书记强调，要以科技创新引领产业创新，积极培育和发展新质生产力，这为推动中部地区崛起进一步指明方向。

“中部地区发展关键是做好创新这篇大文章，推动新质生产力加快发展。”安徽省铜陵市市长孔涛表示，铜陵将继续发挥自身资源禀赋特点，一方面推动铜产业向高端化发展，打造高水平产业集群；另一方面大力发展动力电池、半导体等新兴产业，聚链成群、集群成势，加快构建以先进制造业为支撑的现代化产业体系。

湖北武汉东湖高新区党工委书记杜海洋第一时间学习了习近平总书记在座谈会上的重要讲话，“总书记重要指示，不仅为中部地区加快崛起指明了路径，也对地方产业发展提出了新要求。我们将在实施创新驱动发展战略、发展战略性新兴产业上下更大功夫，重点打造具有全国影响力的科创中心核心承载区、世界级新兴产业引领地、省市

经济增长的强引擎等，加快建设武汉新城，进一步开拓高质量发展的动力源。”

新兴产业聚“势”，传统产业也要跃“级”。“深入学习总书记重要讲话，我认识到传统产业改造升级，不仅限于量的扩张，更在于质的提升和结构优化。”山西华阳集团董事长王永革说，将继续大力实施产业创新工程，通过加快智能化建设、煤炭全人洗的提质工程规划，提高煤炭利用率，推动煤炭产业向高端化、智能化、绿色化改造升级，培育发展新质生产力的新动能。

数字化升级是发展新质生产力的重要体现。中部地区优越的区位交通、万亿级的市场规模、海量的数据资源，可为数字经济经济发展提供广阔空间。

河南省数据局局长郑华卿说：“按照总书记提出‘培育壮大新兴产业，超前布局建设未来产业’的要求，今年河南将加快推进国家超算互联网核心节点、超聚变全球总部基地及研发中心等引领性项目，打造一批数字化转型优秀企业，建设150个左右智能工厂或智能车间，完善数字经济生态，建设数字经济强省，更好支撑和推动高质量发展。”

**奋发有为，开创高质量发展新局面**

新征程蕴含新期待，新部署呼唤新作为。

习近平总书记指出，要加强与其他重大发展战略的衔接，更好融入和支持新一轮发展格局。

武汉大学中国中部发展研究院院长宋敏认为，总书记反复强调“协同”“联动”，中部地区将打开更大发展空间，迎来更多发展机遇。“要把中部地区放到整个国家版图、放到支撑构建新发展格局中来定位思考。既要加强与京津冀、长三角等其他区

域发展战略对接融合，也要加强区域内部合作、整体联动，如强化中部地区大通道格局、坚持城乡融合发展等。把承东启西、连接南北的区位优势转化为‘左右逢源’的发展优势，提升整体发展能级。”宋敏说。

春日的江西南昌国际陆港，一列列铁海联运班列鸣笛启程，满载服装、电器等货物，奔向越南、泰国、印尼等东盟国家。

“目前南昌国际陆港已开通运行11条国际直达班列和12条铁海联运外贸班列，覆盖30多个国家和地区。”南昌市向塘开发区党委书记万耀华说，习近平总书记强调要“持续打造更具竞争力的内陆开放高地”，我们将按照这一要求，进一步扩大班列开行版图，联动南昌空港、姚湾码头等重点开放平台，推进“铁公水空”多式联运，推动优质产能和装备不断走向世界大舞台、国际市场。

强化粮食安全保障、提升能源资源供应保障能力，中部地区挑大梁。山西省能源局局长邓维元表示，将认真落实总书记关于提升能源资源安全供给能力的要求，加快推进山西能源革命综合改革试点建设任务，扛牢能源保供首要责任，增强煤炭等化石能源兜底保障能力，加快建设新型能源体系，实现高质量发展和高水平安全良性互动。

蓝图已经绘就，奋斗正当其时。“习近平总书记的重要讲话为我们更高起点上推动中部地区崛起提供了根本遵循。”国家发展改革委区域协调发展司副司长李平说，下一步将充分发挥中央区域协调发展战略领导小组办公室的协调服务职能，着力推动中部地区科技创新和产业发展，不断提升内陆开放发展水平，持续提高国家安全发展保障能力，进一步强化区域战略对接融合，促进中部地区加快发展。

(新华社北京3月20日电)

## 国办印发《关于坚定不移推进长江十年禁渔工作的意见》

新华社北京3月21日电 日前，国务院办公厅印发《关于坚定不移推进长江十年禁渔工作的意见》(以下简称《意见》)。

《意见》指出，长江十年禁渔是党中央、国务院为全局计、为子孙谋的重要决策，是推动长江经济带高质量发展和恢复长江母亲河生机活力的重要举措。禁渔三年多以来，退捕渔民安置保障有力，禁捕水域管理秩序平稳，水生生物资源恢复向好，长江十年禁渔工作取得重要阶段性成效。

《意见》强调，各地各有关部门要切实提高政治站位，把长江十年禁渔作为当前和今后一段时期的重大政治任务，优化完善工作机制，加强督促推进；要加强动态精准监测，跟踪做好就业帮

扶，持续落实养老保险政策，持续做好安置保障；要健全执法协作机制，强化跨区域、跨部门执法合作，保持高压严管态势，要加强珍稀濒危物种保护，开展重要栖息地修复，加强资源调查监测，加强外来物种防治，加快推进生态修复。

《意见》要求，各地各有关部门要坚决贯彻落实党中央、国务院决策部署，坚定不移推进长江十年禁渔工作，因地制宜出台支持政策，保障长江十年禁渔工作有效落实、目标按期实现，推动在长江流域形成高水平保护与高质量发展相得益彰、人与自然和谐共生的发展新格局。

## 我国自主研制的首列氢能源市域列车成功达速试跑



3月21日，我国首列氢能源市域列车在位于长春的中车长客试验线进行试跑。新华社发

新华社长春3月21日电 (记者 马晓成 胡戈) 列车启动，速度表上的数字快速提升……3月21日上午，由中车长客股份公司自主研发的我国首列氢能源市域列车在位于长春的中车长客试验线进行了试运行，列车成功以时速160公里满载运行，实现全系统、全场景、多层次性能验证，标志着氢能能在轨道交通领域应用取得新突破。

不同于传统列车依靠化石能源或从接触网获取电能驱动，这次成功达速运行的首列氢能源市域列车内置氢能动力系统，为车辆运行提供强劲持久的动力源，试验数据显示，列车每公里实际运行平均能耗为5千瓦时，满足车辆设计的各项指标要求，达到国际领先水平。

这款列车应用了多储能、多氢能系统分布式的混合动力供能方案，同时采用了中车长客自主研发的氢电混动能量管理策略和控制

系统，实现了整车控制的深度集成，大幅提高能量利用效率，同时提高供能的灵活性和可靠性，最高续航里程可达1000公里以上。

据中车长客国家轨道客车工程研究中心新技术研究部副部长王健介绍，中车长客在完成氢能源市域列车氢动力系统及其关键部件耐久、高低温、振动、电磁兼容、防火安全等方面试验验证的基础上，进一步开展了不同速度等级下能耗、续航里程、可靠性、牵引、制动、动力学等整车试验，首次验证了氢能列车在-25℃至35℃环境温度下的实际性能，试验结果中各指标均达到车辆设计要求。

业内人士表示，本次试验是我国轨道交通行业在氢能源技术研发应用中的重要里程碑，将进一步助推实现高端交通载运装备关键技术创新研发水平、牵引、制动、动力学等整车试验，首次验证了氢能列车在-25℃至35℃环境温度下的实际性能，试验结果中各指标均达到车辆设计要求。

交通载运装备关键技术自主可控，为我国交通载运装备加快形成新质生产力提供科技支撑。

今日  
JINRI  
焦点  
JIAODIAN

## 我国成功发射云海二号02组卫星

新华社酒泉3月21日电 (记者 李国利 张艳) 3月21日13时27分，我国在酒泉卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭(遥三号)将云海二号02组卫星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

云海二号02组卫星主要用于大气环境要素探测、空间环境监测、防灾减灾和科学试验等领域。

这次任务是长征系列运载火箭第513次飞行。

前使用电子产品。

针对压力导致的睡眠问题，专家建议，可以通过冥想、瑜伽等方法来放松身心，还可以学习有效应对压力的方法，如时间管理、放松技巧等，减轻压力对睡眠的影响。

此外，睡眠相关的疾病也不可小视。“阻塞性睡眠呼吸暂停会导致间歇缺氧和睡眠结构的破坏，进而导致白天乏困、嗜睡，还有可能引起高血压、糖尿病、冠心病等。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅表示，如怀疑有阻塞性睡眠呼吸暂停，推荐到睡眠呼吸中心进行睡眠监测，如确诊要及时进行专业治疗。

## 世界睡眠日：健康睡眠 远离“困”扰

他们的健康睡眠。中国睡眠研究会近日发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，受访居民仅29%的人群在23:00前入睡，47%的人群在零点后入睡，其中大学生手机使用时长偏高、熬夜严重，频繁饮酒入睡时间长短、睡眠质量较低。

“我们不仅要关注睡眠时间的长短，还要关注睡眠的质量、深度和连续性。”中国睡眠研究会常务理事欧琼介绍，良好的

规律作息是良好睡眠的重要保证，如出现长期睡眠问题，应及时到医院就诊。

长期睡眠与身心健康密切相关。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林提示，睡眠问题会造成心血管疾病、脑血管病、内分泌疾病及很多慢性疾病、神经精神疾病发病风险的提高。

然而，不良的睡眠习惯正在“偷走”我

们的健康睡眠。中国睡眠研究会近日发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，受访居民仅29%的人群在23:00前入睡，47%的人群在零点后入睡，其中大学生手机使用时长偏高、熬夜严重，频繁饮酒入睡时间长短、睡眠质量较低。

《健康中国行动(2019—2030年)》明

确提出，重视睡眠健康，每天保证充足的睡眠时间，工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行，注意起居有常，提倡成人每日平均睡眠时间为7至8小时。

“我们不仅要关注睡眠时间的长短，还要关注睡眠的质量、深度和连续性。”中国睡眠研究会常务理事欧琼介绍，良好的

睡眠有助于身体各系统的修复和再生，增强免疫系统功能。

如何获得更好、更健康的睡眠？欧琼

提示，睡前要减少咖啡因、香烟等的使用，保持规律的作息时间，保持定期锻炼，但锻炼时间不要接近就寝时间。

此外，电子屏幕的蓝光会影响睡眠质量，建议避免在睡

眠前使用电子产品。

针对压力导致的睡眠问题，专家建议，

可以通过冥想、瑜伽等方法来放松身心，

还可以学习有效应对压力的方法，如时间

管理、放松技巧等，减轻压力对睡眠的影

响。

范化解重大风险，不断为经济社会发展增

动力、添活力。湖南要加强改革系统集

成，更好参与全国统一大市场建设，全面

融入中部地区崛起和长江经济带发展战

略，深度融入共建“一带一路”，稳步扩

大制度型开放，高标准建设好自由贸易试

区，着力打造中非经贸深度合作先行区。

习近平指出，推进乡村全面振兴是新

时代新征程“三农”的总抓手。湖南要

扛起维护国家粮食安全的责任，抓住种

地和耕地两个要害，加快种业、农机关键

核心技术攻关。坚持大农业观、大食物

观，积极发展特色农业和农产品加工工业，

提升农业产业化水平。深入推进城乡融

合发展，壮大县域经济，畅通城乡要素双

向流动，科学统筹乡村基础设施和公共服

务布局。切实加强乡村精神文明建设，大

力推动移风易俗。健全党组织领导的自

治、法治、德治相结合的基层治理体系，坚

持和发展新时代“枫桥经验”。落实防止

返贫监测帮扶机制，坚决守住不发生规模

性返贫的底线。

习近平强调，湖南要更好担负起新的文

化使命，在建设中华民族现代文明中展现新

</