加快建设高原特色健康青海

戴美玲

江源观察

健康是现代化建设的底色，也是各族群众最朴素的期盼。推进健康青海建设，既是贯彻落实全国卫生与健康大会部署的具体行动，也是回应高原各族群众对美好生活期盼的扎实举措，应牢固树立健康优先导向，把新时代卫生与健康工作方针落到草原牧场的卫生室里、落到康养基地的服务标准里、落到群众餐桌的安全检测里。

建设高原特色健康青海，首要在于把“高原”二字从制约条件转化为研究优势与诊疗特色。青海平均海拔高、低氧环境独特，高原环境对人体机能的影响不同于低海拔地区。同时，高原病防治体系尚需完善，高原地区医疗服务半径过大的结构性矛盾尚未根本消解，乡镇卫生院设备闲置与人才流失并存的问题在部分偏远地区依然突出。正因如此，青海不能照搬其他地区的卫生健康模式，而应立足青海实际，紧扣省情特征与民生关切，将健康优先发展战略置于现代化新青海建设的重要位置。

以高原医学研究中心为枢纽，系统推进基础研究、临床诊疗与成果转化。目前，吴天一院士团队创立的高原康养理论体系及慢性高山病量化诊断“青海标准”，已获得国际高山医学协会认可，填补了低氧生理与高原康养研究领域的多项空白。同时，以“六个平台”为支撑的高原医学研究格局正在成形，国家高原病医学中心等“五个中心”能力建设同步推进。下一步，可依托高原医学研究中心和国家区域医疗中心，把包虫病等特色病种从预防到诊治康复的链条打通，让科研成果转化为医疗实际成效。

青海地广人稀，农牧区群众看病远、看病难的问题具有特殊复杂性。同时，从青海省国民健康“十五五”规划来看，到2030年人均预期寿命达到76.8岁的目标已经锚定。实现这一目标，短板在基层，潜力也在基层。建设高原特色健康青海，关键在于让优质医疗资源真正沉下去、可触及。因此，应持续增强卫生健康服务的均衡性和可及性，深化“组团式”医疗帮扶、实施医疗卫生强基工程；全面深化医药卫生体制改革，促进“三医”协同发展和治理，以公益性为导向深化公立医院改革，构建多层次医疗保障体系，健全重特大疾病医疗保险和救助制度，切实减轻群众就医负担，不断满足各族群众日益增长的健康需求。

建设高原特色健康青海，还须将健康融入产业、融入消费、融入群众日常生活。青海的清凉气候、洁净空气、绿色农畜产品是稀缺的资源。目前，青海“医养研体旅”多元融合态势已初步形成，西宁、海东建成一批康养中心和森林康养基地，高原避暑、藏药养生、富硒食疗等特色品牌影响力持续提升。发展高原康养产业，推动康养产业与绿色农牧业、生态旅游形成合力，促进“医养研体旅”多元融合的康养业态真正成型，把高原清凉气候与洁净空气转化为可量化、可体验、可消费的健康服务，让健康青海具备产业支撑与群众参与的持久动力。

加快建设高原特色健康青海，既要有“功成不必在我”的定力去夯实基层、培育人才、深耕科研，也要有“功成必定有我”的担当去打通堵点、转化成果、普惠民生，真正让高原医学的科研高度与基层医疗的服务温度在青海大地上交汇，使生态颜值与健康价值在产业融合中彼此成就，让健康青海从规划文本走进千家万户的日常生活。

西海论坛

对党忠诚必须始于足下

沈小平

忠诚从来不是抽象的概念、纸上的口号，而是心头的信念、脚下的行动。生死关头为了党的利益毫不动摇、慷慨赴难是忠诚；在日常岗位上，不折不扣完成任务、无私奉献也是忠诚，而且是最基本、最可靠的忠诚。新的征程上，广大党员干部应自觉把对党忠诚转化为爱岗敬业、履职尽责、勇创佳绩的实际行动，立足岗位、始于足下，主动担苦、担难、担险，以担当精神擦亮忠诚本色。

始于足下，就要明责任。忠诚是一种品德，是一种操守，更是一种责任。忠诚不在虚无缥缈中，忠诚就在岗位上，就在肩负的责任中。党员干部无论在什么地方、干什么工作、做什么事情，都要认清自己第一身份是共产党员，第一职责是为党工作，所处位置是为党工作的位置，既不怨平凡枯燥，也不怨无声无息，该做什么就要做好什么，该怎么做就要怎么做好，在其位、谋其政、履其职、行其责，不马虎、不推诿、不耍滑，涵养“舍我其谁”的责任感和“时不我待”的紧迫感，做到尽心尽力、尽职尽责、尽其所能、尽力而为地履行好职责，在“责任田”上辛勤耕耘、开花结果。

始于足下，就要重实干。忠诚必实干，没有躁动不安，没有好高骛远，没有挑肥拣瘦，没有虚头巴脑，有的只是知重负重、苦干实干，这是至忠至诚的最好表现。应该认识到，岗位平凡不是混日子的借口，螺丝钉的伟大在于铆定岗位尽心尽责。岗位各有不同，脚踏实地、真抓实干才历练忠诚。党员干部应做到敢字为先、干字当头，自觉把岗位当战位、把工作当事业，练强专业技能、练就制胜本领，勇于担当、善于作为，在自己“一亩三分地”上奋力拼搏，当好坚定的行动派、实干家，为人民出政绩，以实干出政绩，用汗水和奋斗打拼出事业发展进步的光明前景。

始于足下，就要大胆闯。现代化是一场长跑。改革事业推进到今天，有不少难啃的硬骨头，想轻轻松松干出业绩，情况不允许了。若安于现状、坐着等、站着看，只能面对停滞不前的局面。越是形势复杂、不确定因素增多，越需要立足实际主动作为，锐意进取往前赶。党员干部应主动跳出舒适区，勇挑最重的担子，敢啃最硬的骨头，把抓重大改革任务落实作为“试金石”“磨刀石”，善于向改革创新要动力、要活力，大胆地试、大胆地闯，激发出最大潜能，挖掘出新的增长极，用不断进取的实际行动诠释对党的忠诚。

对党忠诚，不是一阵子而是一辈子，只有进行时没有完成时。不论今天还是明天，不论顺境还是逆境，都要始终保持滚石上山、爬坡过坎的韧劲，始终做到初心如磐、使命在肩。

江源漫评

拼豆不拼眼，拼的是眼轴



拼豆是彩色小塑料颗粒，夹到模板上拼图案再熨成形，现在不少青少年爱玩。但拼豆颗粒小，拼的时候人容易越凑越近，眼睛一直绷着，比看电视还累。长期近距离用眼，眼轴容易长得快，近视也容易加深。别让“手工”变“伤眼”，记得定时休息，多去户外走走。 创意：秦睿 绘图：帕姆卓玛 李树婷

算好减负背后的“时间账”

米雯

基层减负持续推进，一项追问值得我们深思：减负释放出来的时间，基层干部究竟用在了哪里？是躬身下沉一线、扎根群众身边，还是陷入新的形式窠臼；是投入走访调研、破解民生难题，还是消耗在变相的指尖留痕之中。相比于统计精简了多少报表、压缩了多少会议，时间的去向，才是检验减负成色最核心的标尺。减负从来不是终点，削除冗余虚功之后，富余精力投向何处、履职责任如何落地，才是摆在我们面前更深一层的考题。

近年来，各地持续深化基层减负工作，精简台账报表、整合督查检查、规范材料报送，有效破除了过度留痕、重复内耗、无谓迎检等形式主义问题。以往，不少基层干部的大量时间被台账报表、材料迎检、重复汇报挤占，埋头于纸面事务，深入一线的时间被不断压缩。随着台账精简、督查统筹、报送规范等举措落地，基层逐步跳出文山会海的束缚，腾出更多的干事时间。

但需要警惕的是，少数干部对减负产生认知偏差，简单认为报表少了、督查少了，工作标准就可以随之降低、干事节奏可以放缓。这种松懈心态，本质上是担当意识出现松动。减负减掉的是重复内耗、无用虚功，绝非履职尽责的硬责任；卸下的是形式主义的包袱，绝非为民服务的初心使命。减负减到最后，不能减出一身轻松、两手空空。

立足组织工作实际，减负倒逼我们转变考核逻辑，把评判实绩的标尺从纸面台账挪到田间地头、群众一线。评判基层党建成效，不再紧盯本子记得全不全，重点看流动党员教育管理有没有常态跟进、村（社区）后备力量储备有没有落到实处；衡量人才工作质效，不再比拼报表填得细不细，重点看乡贤恳谈的意向有没有持续对接、专家服务能不能解决产业发展的实际难题。工作要求厘清了、冗余流程简化了、属地责任压实了，基层才知道哪些可以减、重点干什么、应当怎么干。考核导向一转，基层干事的发力方向自然跟着清晰起来。

减负的核心，不只是简单做“减法”，更在于做好精力与任务的置换。把纸面留痕的指标，替换成一线实干的目标；把耗费在填表整理的精力，转化为走心服务群众的行动。台账少一项，就该多跑一趟；汇报少一场，就该多坐下来听一次。减负腾出来的时间，有着清晰的归宿：要走到群众家门口，走到矛盾最前沿，走到那些材料无法呈现、却直接关乎群众获得感的地方。

回答好“时间去哪了”，答案不是时间空出来了，而是精力换了赛道。从伏案填报表，变成下沉跑一线；从整理迎检材料，变成攻坚急难愁盼；从被动应付督查，变成主动回应群众诉求。组工干部要当好这个置换过程的监督员：减掉一项任务，就要跟进看新增了哪些实干举措；放开一些束缚，就要盯紧有没有扛起对应的责任。算减负账，不能只盘点“减掉了什么”，更要核算“换来了什么、干成了什么”。

减负的账，最终要落在时间的去向上。时间去了哪里，责任就落在哪里，实效就长在哪里。把减出来的时间交还给群众、交还给一线、交还给真正需要解决的事，这笔“时间账”才算算得清楚、算得值。

“一人公司”，何以不凡？

徐建辉

一人公司（One Person Company，缩写为“OPC”）是指个人借助AI工具，独立完成产品设计研发到市场投放的全链路商业闭环，实现“单人成军”的创业方式。一个人，一台电脑，一套AI（人工智能）工具，从产品设计、研发到运营、客服的全链路闭环，全部独立完成——这是正在浙江杭州真实上演的创业新图景。

从一人、一电脑、一套AI工具撑起完整商业闭环，到全国“一人公司”新设量同比激增四成，AI赋能的“单人成军”创业浪潮正奔涌而来。这一全新业态打破了传统创业的门槛束缚，让创意落地更便捷、个体价值更彰显，成为数字时代创新创造的生动注脚。拥抱“超级个体”时代，以科技赋能、政策护航、生态聚力，让“一人公司”从“星星之火”成长为“千军万马”，必将为经济高质量发展注入源源不断的新活力。

“苟日新，日日新，又日新”。AI技术的普及，正在彻底重塑创业的底层逻辑。过去需要团队协作才能完成的研发、设计、运营全流程，如今借助AI助手便可一人落地。有数据显示，每1元AI投入能替代约72元的人力成本，创业的资金门槛和人力门槛由此大幅降低。更可喜的是，非技术背景创业者已占七成之多，设计、运营、创意人才纷纷投身其中，创业不再是技术派的专属，而成为全民皆可参与的创新实践。“一人公司”决策高效、转型灵活、轻装上阵，能够把奇思妙想快速转化为产品服务，使个体创造力得到前所未有的释放。

创业之路行稳致远，离不开政策的精准托举与暖心护航。杭州推出12项全周期支持举措，无纸化注册半天办结、免费刻章、沙盒监管柔性容错；北京提供算力支援、租金减免，深圳打造专属创业社区……各地打破身份歧视、简化办事流程、强化合规指导，用“无事不扰、有求必应”的服务，为“一人公司”扫清发展障碍。这种包容审慎的治理理念，既守住了合规底线，又给予了创新空间，让创业者心无旁骛深耕主业，让小微主体敢闯敢试、大胆逐梦。

培育“一人公司”新业态，关键要打造枝繁叶茂的创业“热带雨林”。单体创业难免面临“找钱、找人、找场景”的困境，各地主动搭台破题：集聚社区提供免费工位与资金扶持，线上平台匹配技术与需求，政府部门发布场景机会清单，牵线实体产业对接合作。从算力支撑到市场对接，从社群交流到资源整合，全链条生态让单点能力升级为系统能力，让“单人闯”变成“协同干”，让小而美的创业主体长得大、走得远。

小个体蕴藏大能量，微创新汇聚大浪潮。“一人公司”的蓬勃兴起，是数字经济时代创业创新的鲜活缩影，更是中国经济韧性与活力的生动体现。当AI赋能每一份创意、政策呵护每一个梦想、生态滋养每一家主体，无数“超级个体”必将聚涓成流，奔涌出创新创造的时代洪流，为经济发展拓新路、增动能，书写高质量发展的崭新篇章。

多岗位历练 莫沦为数字游戏

章伟华

近年来，许多部门将多岗位历练作为培养干部的重要手段。这一举措的初衷是让年轻干部跳出单一岗位的局限，打破路径依赖，在不同领域的实践中补齐能力短板、拓宽认知边界。然而，近期一些地区出现了两年安排三四个岗位，一年变动一两次，致使干部在每个岗位都还没来得及熟悉情况、进入角色就被匆匆调走的现象。

这种“速成式”轮岗，不仅无益于增长干部本领，反而容易滋长浮于表面、不愿扎根的不良作风。干部成长有其内在规律，能力的沉淀、视野的开阔、矛盾的化解，无不需要实践的淬炼和时间的积累。如重大项目攻坚，需在倒排工期、压茬推进中才能学会统筹调度的方法；群众信访接待，需要经历无数次耐心倾听，扎根一线化解民忧，才能练就解决群众急难愁盼的能力……这些能力的获得，靠的是在一个岗位上扎下去的深度，而非跨过去的广度。

避免多岗位历练流于形式，核心在于构建科学、有效的历练机制。应合理设置轮岗周期，给予干部在每个岗位深蹲壮苗的必要时间，尤其对矛盾集中、任务艰巨的岗位更应鼓励干部沉下心、扎下根。健全跟踪培养机制，对经历多岗位锻炼的干部进行持续观察和评估，根据其成长特点和发展潜力，进行针对性培养和使用，形成历练—评估—再培养的良性闭环。完善考核评价体系，不仅看干部干过什么，更要重点评价干成了什么、留下了什么，关注其在岗位上的实际贡献、解决问题的实效以及群众口碑。

深蹲才能生根，扎根方可成林。年轻干部自身也应端正心态，不把轮岗当跳板，而把岗位当熔炉。每到一个新岗位，都应有归零心态，甘当小学生，向实践学习、向群众学习、向老同志学习；潜心研究业务、主动担当作为，把该掌握的技能学精、把该积累的经验悟透，做到真正把每一个岗位都当作淬炼自己的舞台，把每一次挑战都当作提升自己的机会，在实干中成就青云之志，以担当扛起时代重任。

新华时评

护一河安澜 保万家幸福

新华社记者 刘振坤 魏弘毅

岁岁安澜，是人民治黄80年交出的答卷。

今年是中国共产党领导下人民治理黄河80周年。80年来，党领导人民兴利除害，中华民族的母亲河越来越美，成为“造福人民的幸福河”，绘就黄河流域生态保护和高质量发展的生动篇章。

治黄为了谁？答案在于人民。一部人民治黄史，就是为人民保安澜、谋幸福的历史。1946年，人民治黄事业在战火中起步，山河未定，共产党人就义无反顾地扛起了治黄重任。80年来，从筑堤防洪，到生态保护、高质量发展，路径不断拓展，目标始终不变——让人民群众过上好日子。

黄河怎么治？靠的是“一盘棋”。黄河复杂难治，症结在水少沙多、水沙关系不协调。表象在黄河，根子在流域，治黄最忌各管一段、各吹各号。80年实践反复印证一条经验：上下游、干支流、左右岸统筹谋划，共同抓好大保护、协同推进大治理。安澜奇迹的背后，这盘棋越下越明、越下越实。

治黄答卷的成色，体现在“安”字上。人民治黄事业起步之初，黄河“三年两决口、百年一改道”，是悬在亿万人头顶的“忧患之河”。如今，“上拦下排、两岸分滞”防洪工程体系基本建成，一系列干支流水库梯级布设、联合调度，1371千米下游标准化堤防全线贯通。沿岸百姓夜夜能睡安稳觉，这份踏实，就是流域高质量发展的底色。

治黄答卷的成色，写在变绿的山水间。黄土高原披上绿装，流域水土保持率提高，陕西入黄泥沙减少；干流水质稳定，三角洲湿地芦苇摇曳。生态旅游、绿色产业在沿黄山乡兴起，好风景正在变成好光景。生态向好、群众增收，是最可感的幸福。

治黄答卷的成色，彰显在人民群众的获得感里。实施干流水量统一调度以来，黄河连续27年不断流，干流累计供水超5800亿立方米；调水调沙期间，沿黄省份利用流量加大的窗口引水用于抗旱保灌。从喝上水到喝好水，从看天吃饭到旱涝保收，水稳则粮稳，粮稳则心安。

越是岁岁安澜，越不能有松劲歇脚的念头。要清醒看到，黄河水少沙多的基本矛盾没有根本改变，治理仍然在路上。人民治黄80年给出的启示，不是将一条河彻底征服，而是如何以科学的态度、系统的思维，与一条大河长久相处，更好护住这条河，护住沿岸人民稳稳的幸福。（新华社郑州11月3日电）