

打造我国发展强劲活跃增长极

——以习近平同志为核心的党中央谋划推动长三角一体化发展纪实

好前景。全面建设社会主义现代化国家新征程起步之年，党中央布局落子，赋予长三角更重的任务、更高的使命，同时也注入更强大的发展动能——支持浦东新区高水平改革开放打造社会主义现代化建设引领区，支持浙江高质量发展建设共同富裕示范区……

面向未来，长三角在全国发展大局中的战略地位更加凸显，攻坚突围的任务更加艰巨。坚持制度奠基，是长三角一体化发展活力的源泉、凝聚强大合力的根本。

高标准建设上海自由贸易试验区临港新片区，是推动长三角一体化发展的重要抓手。习近平总书记指出，要继续做好上海自由贸易试验区临港新片区建设工作，充分发挥试验田作用。

“要更好发挥中国(上海)自由贸易试验区临港新片区作用，对标最高标准、最高水平，实行更大程度的压力测试，在若干重点领域率先实现突破。”2020年11月12日，习近平总书记在浦东开发开放30周年庆祝大会上发表重要讲话时强调。“过去，往境外发货要一个整箱，现在可以在洋山港开展国际中转集拼业务，拼箱也能发货，运输成本节省很多，手续也简单了。”日邮物流(中国)有限公司海运事业部总经理潘旭峰说。

临港新片区制度型开放体系基本建立。下一步，临港将根据国家统一部署，先行先试扩大金融、增值电信业务、数据跨境流动、教育、医疗等领域的对外开放，推动具有标志性、显示度的重大战略项目建设。

长三角一体化之路越走越宽、制度突破越闯越活。“越来越多国家战略在长三角落地、叠加、集成。长三角正在成为重大战略落地落实和改革全面发力、多点突破、纵深推进的重要平台。”长三角区域合作办公室主任、上海市发展改革委主任华源说。

激发创新锐气，是长三角强化策源功能的必答题，放大创新驱动效应的提速度。如今，长三角区域重大科技基础设施集群化发展态势愈加明显。量子通信、稳态强磁场、聚变能等一批前沿科技在“无人区”不断突破，“九章”量子计算机、嫦娥钢、“墨子号”卫星等一批成果不断涌现，为未来产业积蓄动力。

瞄准国际先进科创能力和产业体系，加快建设长三角G60科创走廊和沿沪宁产业创新带，长三角配置全球资源的能力和辐射带动全国发展的能力将进一步提升。

秉承开放胸怀，是为全国构建新发展格局探索路径的必选项，强化全球资源配置的题中义。大力推进衍生品交易研发，完善升级“舟山价格”，推进保税商品登记系统建设……不产一滴油的舟山，依托中国(浙江)自由贸易试验区的开放创新，正成为世界油气产业链中的重要一环。

打造虹桥国际开放枢纽，强化上海自贸试验区临港新片区开放经济集聚功能，深化沪苏浙皖自贸试验区联动发展……站在改革开放前沿的长三角区域，坚定改革开放再出发的信心和决心，联动京津冀协同发展、长江经济带发展、粤港澳大湾区建设、黄河流域生态保护和高质量发展等重大部署，为构建新发展格局继续探索。

满足人民对美好生活的向往，是长三角一体化发展的初心，是开创更美好未来的使命。在国家推动实现碳达峰、碳中和目标的背景下，长三角一体化发展系统推进环境协同治理，完善绿色低碳政策和市场体系，着力推动绿色低碳转型发展。

提升长三角城市发展质量、增强欠发达区域高质量发展动能、促进基本公共服务便利共享……踏上新征程，把逐步实现全体人民共同富裕摆在更加重要的位置上，长三角一体化发展大有可为。

面向未来，活力四射的长三角，正绘制一幅高质量发展的美好画卷。到2025年，“长三角一体化发展取得实质性进展”“全面建立一体化发展的体制机制”；到2035年，“长三角一体化发展达到较高水平”“成为最具影响力和带动力的强劲活跃增长极”。

襟江带海的长三角，正以更加昂扬的姿态，挺立新龙头。一体化奋楫扬帆，高质量开创未来!

(新华社北京11月4日电)



这是8月12日拍摄的上黄浦江外滩区段两岸楼群(无人机照片)。

新华社发

基本建成；建成5G基站超22万个，新一代信息基础设施体系超前布局；区域协同创新产业体系加快建设；公共服务共建共享机制持续健全……

得益于一体化深入推进，长三角经济显示强大韧性。三省一市经济总量占全国比重由2018年的24.1%升至今年前三季度的24.5%，经济贡献度进一步提高。

实干笃行显担当

黄浦江畔，第四届中国国际进口博览会筹备就绪，“四叶草”形的上海国家会展中心再次拥抱世界。

几公里外，虹桥进口商品展示交易中心再度扩容。作为进博会“6天+365天”常年展示交易平台，虹桥进口商品展示交易中心汇集了来自90多个国家(地区)的2000多个品牌、2万多款商品，其中70%的商品来自进博会参展企业。

“依托交易中心，进博会溢出效应不断放大，助推长三角一体化发展。”上海虹桥国际进口商品展销有限公司副总经理朱菁说，虹桥进口商品展示交易中心、绿地全球商品贸易港在长三角等区域已开设23家分中心，推动进博会要素红利加快释放。

习近平总书记指出，实施长三角一体化发展战略要紧扣一体化和高质量两个关键词，以一体化的思路和举措打破行政壁垒、提高政策协同，让要素在更大范围畅通流动，有利于发挥各地区比较优势，实现更合理分工，凝聚更强大的合力，促进高质量发展。

3年来，长三角三省一市把握历史机遇，牢牢树立“一体化”意识和“一盘棋”思想，相互赋能提速，强化优势互补，努力实现“1+1+1>4”。

聚焦重点领域、强化攻坚突破，啃制度创新“硬骨头”——

金色的稻浪随风摇摆，白色水鸟在湖荡中嬉戏。长三角生态绿色一体化发展示范区内，沪苏浙合力打造的“江南水乡客厅”，正是制度创新的一个缩影。

省际跨界区域一般距离省会和中心城市较远，容易成为阻滞国内大循环的薄弱环节和资源要素流动的堵点瓶颈。如何在不变行政隶属关系的前提下打破行政边界，是构建新发展格局的重要课题。

长三角一体化发展战略把建设长三角生态绿色一体化发展示范区作为“先手棋”，示范区范围包括上海市青浦区、江苏省苏州市吴江区、浙江省嘉兴市嘉善县。

全国首个生态环境标准、监测、执法“三统一”制度，全国首个跨省域国土空间规划……示范区聚焦集中化、集成化、高强度的改革试验，在去年推出首批32项制度创新成果的基础上，今年又推出41项制度创新成果。一些制度经验已在长三角乃至全国推广复制、开花结果。

民生领域事关人民群众生活福祉，是深入推进长三角一体化发展的关键。

习近平同志对长三角一体化发展提出明确要求：要多谋民生之利、多解民生之忧，在一体化发展中补齐民生短板。从身份证办理到户口迁移，从异地购房提取公积金到异地就医门诊费用直接结算，长三角政务服务地图上，已有120项高频事项或业务实现跨省域“一网通办”。一体化制度创新转化成百姓实实在在的便利。

致力于提供高水平科技供给，区域创新策源能力不断提

升，协同创新快马加鞭——

上海光源二期新建4条线站调束出光，建成国内首台X射线自由电子激光试验装置，活细胞结构与功能成像等线站工程进入离线调试阶段……上海张江科学城，一批国家重大科技基础设施陆续落地。

“提供高水平科技供给，支撑全国高质量发展”是习近平总书记交给长三角的一项重大任务，也是面对全球新一轮科技革命和产业变革加速演变，长三角一体化发展的题中之义。

江淮大地，合肥综合性国家科学中心加快建设，同步辐射光源、全超导托卡马克、稳态强磁场等多个大科学装置已投入运行。上海张江和安徽合肥已签署合作框架协议，推动两大综合性国家科学中心“两心同创”。

一体化发展，要求在科技创新领域产生“协同力”。2019年开通运行的长三角科技资源共享服务平台，已集聚22个重大科学装置，3.7万台(套)大型科学仪器，2400多家服务机构，链接了整个长三角的创新资源。

“产业链联盟面向长三角，也面向未来。”长三角人工智能产业链联盟参与企业、科大讯飞董事长刘庆峰说。推动区域市场融合与扩大开放相互促进、联动发展，积极探索形成新发展格局的路径——

上海洋山港，塔吊林立、舟车穿梭。今年上半年，洋山港集装箱吞吐量达1115.5万标箱，同比增长20%，创历史新高。近年来，上海海关推动洋山港与太仓港、芜湖港实现长三角区域港口一体化“联动接卸”海关监管模式，实现各港口货物进出口一次申报、一次查验、一次放行。今年上半年，太仓港集装箱吞吐量同比增长超42%，芜湖港首次进阶中国江河港口集装箱吞吐量第四位。

习近平总书记强调，长三角区域一直是改革开放前沿。要对标国际一流标准改善营商环境，以开放、服务、创新、高效的发展环境吸引海内外人才和企业安家落户，推动贸易和投资便利化，努力成为联通国际市场和国内市场的重要桥梁。

开通区域首条跨境电商中欧班列，成立长三角自由贸易试验区联盟，建立长三角数据共享交换平台……破除壁垒，深度融合，要素自由流动的统一开放市场加快形成。

同心携手创未来

2020年7月1日，沪苏通长江公铁大桥、沪苏通铁路正式通车运营，与上海—江苏之隔的江苏省南通市，到上海的距离不再需要绕道南京，两地间出行最短时间压缩到1小时6分钟。

2020年11月，习近平同志在南通考察时说：“当年，你们这里和上海隔江相望，南通不好‘通’，现在跨江大桥建起来，一桥飞架南北，天堑变通途，从此‘南通就好通’了。”

是生动写照，更是未来昭示。南通好“通”，映射出长三角一体化发展的美



2016年12月9日，“墨子号”量子科学实验卫星与阿里量子隐形传态实验平台建立天地链路(合成照片)。

新华社记者 金立旺 摄

“疫情期间要合理搭配膳食以抵御新冠病毒”

——访国务院联防联控机制综合组甘肃工作组专家

新华社兰州11月4日电(记者 胡伟杰、张睿)怎样通过合理搭配饮食保持机体免疫力?一线防疫工作人员要注意哪些膳食营养搭配?普通居民在饮食营养上要注意哪些?3日下午，国务院联防联控机制综合组甘肃工作组专家、中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵接受了新华社记者的采访。

问：在疫情防控中怎样通过饮食保持良好的机体免疫力?

答：一是要保持充足睡眠，二是要保持充足的水分摄入，三是要保持充足的优质蛋白质，四是吃富含维生素A的食物，如鸡肝、鸭肝、禽蛋等；五是吃富含维生素C的食物，主要是一些带有酸味的水果；六是吃富含铁、锌、硒等微量元素的食物，如动物肝脏、海产品、坚果等；七是吃富含生物活性物质的食物，如菌藻类、蘑菇、黑木耳等。此外，还需保证良好睡眠，保持良好心情，坚持运动。

聚焦疫情防控

问：对一线防疫工作人员有哪些膳食营养建议?

答：首先要保持清洁。要有良好的就餐环境，建议单独或分开用餐，不聚餐。如果能够自我选择餐食，每顿饭要挑选不同种类的食物，食物品种尽可能地多，但每种食物量不

能多，即少量多种；如果是套餐或盒饭，最好有专业营养师指导配餐，使各类食物搭配合理，多种多样，用餐地点应有保温或加热设备，少吃凉食。其次要保证充足饮水。每天1500至2000毫升水。在食物摄入方面，多吃薯类、蔬菜、水果、奶或奶制品。少吃含盐量高、含糖量高和过油腻的食品。如果工作忙或饮食不够均衡多样，可适当服用膳食营养补充剂，或者特殊医学配方食品等，如维生素A、维生素E、维生素C等单一型胶囊或片剂。

问：普通居民在饮食营养上有哪些注意事项?

答：普通居民不能因为居家防疫就“放飞自我”。要规律三餐，早吃饱、午吃好、晚吃少，三餐定时定量，最好晚餐吃八分饱；多吃蔬菜、水果，少量坚果；吃适量的肉类，每天建议摄入一两肉，肉类品种要替换摄入；每日饮奶，建议总量不低于300毫升；保证充足饮水，即1500至2000毫升的饮水量；注意饮食卫生，最好不吃凉菜，购买的熟食一定要充分加热蒸煮透，防止微生物污染引起肠道问题；不宜吃得过饱，每天坚持运动。

神舟十二号载人飞船搭载党旗 交党史展览馆收藏展示

据新华社北京11月4日电 神舟十二号载人飞船搭载党旗交接仪式11月4日在中国共产党历史展览馆红色大厅举行。中央宣传部、中国载人航天工程空间站阶段飞行任务总指挥部、中国共产党历史展览馆负责同志，工程参研参试单位人员代表、航天员代表参加。

此次交接的神舟十二号载人飞船搭载党旗，在中国共产党成立100周年之际进入中国空间站。这面党旗经历了我国空间站阶段首次载人飞行任务取得圆满成功的全过程，见证了中国航天载人飞行达到新高度，体现了广大航天工作者对党的忠贞不渝、坚定的理想信念、高昂的爱国热情、强烈的责任担当、良好的精神风貌，具有重要的政治意义和历史价值。据介绍，神舟十二号载人飞船搭载党旗将在“不忘初心、牢记使命”中国共产党历史展览“第四部分重点展示。