

# 云南：实干奋进，勇闯跨越式发展之路

党的十八大以来，习近平总书记两次考察云南，作出系列重要指示，要求云南“主动服务和融入国家发展战略，闯出一条跨越式发展的路子来，努力成为民族团结进步示范区、生态文明建设排头兵、面向南亚东南亚辐射中心，谱写好中国梦的云南篇章”，为云南发展指明了前进方向。云南始终牢记习近平总书记殷殷嘱托，践行新发展理念，实干奋进，迈出高质量发展坚定步伐，生态环境持续改善，人民生活更加幸福。



游客在云南省建水县乘坐米轨小火车来到乡会桥站游览(2022年7月1日摄,无人机照片)。新华社发



茶农在位于云南省西双版纳傣族自治州勐海县的国家种质大叶茶树资源圃采茶(2022年5月10日摄)。新华社发

## 让各族群众都过上好日子

2019年4月，习近平总书记在给贡山县独龙江乡群众回信中说：“让各族群众都过上好日子，是我一直以来的心愿，也是我们共同奋斗的目标。”

2014年4月，独龙江公路高黎贡山隧道贯通，我国独龙族主要聚居地——独龙江乡告别每年有半年与世隔绝的历史。家家住安居房，户户有新产业，全乡85%的家庭购置小汽车。种草果、养独龙鸡、开农家乐……日子过得越来越好的独龙族汉子和晓永说：“我们还要加油干，未来的生活会更好！”

云南是我国少数民族种类最多的省份，有25个世居少数民族，少数民族人口1563万人，占全省三分之一。独龙江乡巨变是10年来云南民族团结进步发展的一个缩影。

党的十八大以来，云南落实精准方略，集中力量攻坚克难，构建大扶贫格局，打赢了脱贫攻坚这场硬仗，933万农村贫困人口全部脱贫，8502个贫困村全部出列，88个贫

困县全部摘帽，150万人易地搬迁，历史性地解决了绝对贫困问题。完成脱贫任务后，云南努力推动巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。

云南坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线，深入开展民族团结进步示范创建活动，有11个州市、84个单位被命名为全国民族团结进步示范单位，各民族手足相亲、守望相助的纽带更加牢固。

11个直过民族和人口较少民族生产生活发生巨变，实现了“一步跨千年”。现在，直过民族和人口较少民族群众走向开放、包容、发展的新生活，他们中的许多人从以往不知做生意为何物，到现在能通过电商把产品卖到全国。

5个少数民族自治州进入高铁时代、民族地区行政村100%通硬化路、4G网络宽带全覆盖……现代生活方式已进入广大民族地区。“我们一家25口人，有5个民族，亲人们四代同堂，和谐相处，幸福快乐。”迪庆藏族自治州76岁的藏族老人和万春说，“像我们家一样有多个民族的家庭有很多，大家过上了过去不敢想的好日子。”

## 打好蓝天、碧水、净土三大保卫战

2020年1月，习近平总书记在云南考察时强调：“要牢固树立绿水青山就是金山银山的理念，驰而不息打好蓝天、碧水、净土三大保卫战。”

2021年，一群来自云南西双版纳的野生亚洲象一路向北，最终在人们悉心照料下平安回归原栖息地。今年初，西双版纳野象谷大象医生保明伟发现，活动在野象谷的4个象群有了6头新生小象。截至2021年底，云南野生亚洲象种群数量为360头左右，比2018年调查时的293头增长60多头。

云南被誉为“动物王国”“植物王国”“世界花园”“物种基因库”。亚洲象是我国一级重点保护野生动物，在我国主要分布在云南西双版纳、普洱和临沧等地。云南省林草局负责人说，野象数量恢复增长，是云南生态文明建设和生物多样性保护的生动案例。

云南坚定不移走生态优先、绿色发展道路，推动生态保护与高质量发展齐头并进。

天更蓝了。云南调整优化产业、能源、运输、用地结构，全面完成“散乱污”企业整治、小锅炉淘汰任务，提前淘汰近15万辆黄标车，全省州(市)政府所在地城市空气质量优良天数比率保持在98%以上。

水更清了。“滇池水质越来越好。”这是许多昆明市民的感受。与2012年相比，2021年滇池草海、外海以及星云湖均实现脱贫。云南全省优良水体比例达89.6%，10年提升了34.5个百分点。实现九大高原湖泊水质稳中向好，六大水系出境断面水质100%达标。

地更绿了。云南全面加强土壤污染源头防控，全省受污染耕地、重点建设用地安全利用率分别达90%和100%，连续4年实现化肥农药使用量负增长。全省森林面积达3.74亿亩、森林覆盖率达65.04%、森林蓄积量达20.67亿立方米，三项指标均位居全国前列。

在生物多样性保护上，云南全省90%的重要生态系统、80%的国家重点保护陆生野生动植物得到有效保护……

云南推动工业绿色转型、农业绿色崛起，文旅产业绿色升级。“十三五”期间，单位地区生产总值能耗下降14.56%，碳排放强度降低24.72%。绿色能源跃居云南第一支柱产业。

## 努力成为面向南亚东南亚辐射中心

2020年1月，习近平总书记在云南考察时强调，云南“要主动服务和融入国家重大发展战略，以大开放促进大发展，加快同周边国家互联互通国际大通道建设步伐”。

2021年12月3日，中老铁路正式开通运营，在中国和东盟之间构建起一条便捷的国际物流通道。截至今年7月31日，已发送旅客545万人次、货物595万吨。

“我们通过中老铁路发送的各类货物总值已逾4.3亿元。”云南中老铁路有限公司负责人说，中老铁路吞吐量大，高效便捷，是跨境贸易的“黄金通道”。

云南以面向南亚东南亚辐射中心建设统揽对外开放工作，主动参与中国—东盟自由贸易区、中国—中南半岛经济走廊和孟中印缅经济走廊建设，持续推进与周边国家的互联互通，对外开放的广度和深度不断拓展。中国(云南)自由贸易试验区形成46项全国首创制度创新成果、昆明市托管西双版纳州磨憨镇共同建设国际口岸城市……

10年来，云南“八出省五出境”铁路网持续完善，“七出省五出境”高速公路网基本成型，高速公路总里程突破1万公里，是2012年的3.4倍，中越、中老、中缅国际大通道高速公路境内段全线贯通，云南与南亚东南亚通航城市数量居全国第一，中缅油气管道投产运营，建成13条跨境电力联网通道，澜沧江—湄公河“黄金水道”作用凸显。

瑞丽是中缅进出口商品种类最多、规模最大的陆路口岸。2012年，瑞丽国家重点开发开放试验区挂牌。2012年至2020年，瑞丽外贸进出口总额由22.87亿美元增长至114.26亿美元，年均增长22.3%。

建设辐射中心，增强自身辐射能力是基础。10年来，云南奋力推进高质量跨越式发展，全省综合经济实力、基础设施建设等取得显著进步。从2012年到2021年，云南经济总量从1.1万亿元增长到2.71万亿元。

沿着习近平总书记指引的方向，云南各族干部群众正踔厉奋发、笃行不怠，在全面建设社会主义现代化国家新征程上，努力描绘更加美好的多彩画卷。

新华社记者 王长山 伍晓阳 字 强  
(新华社昆明8月3日电)

## 奋进新征程 建功新时代 非凡十年

# 让暑期体育培训更规范更科学

“双减”政策落地后的第一个暑假，记者在山西等地了解到，假期体育培训广受欢迎，机构报名培训人数较往年有明显增加，体育场馆人流量增长。与此同时，消费者对体育培训的科学性与规范性提出了更高要求，在此方面还有提升空间。

## 暑期体育培训机构销量增两成

进入暑假，位于山西太原的山西省体育场明显热闹起来，到处是孩子们运动的身影。华舰体育场馆管理公司董事长胡文戈说，该场馆内共有十几家体育培训机构，7月以来场馆日均人流量增长到6000人次，比去年同期增加了约25%，其中大部分是参与锻炼的青少年。

太原市民张晨给小学五年级的儿子报了暑期篮球培训班。“往年假期我们都会给孩子报些课外补习班，现在随着学科类校外培训取消，这些时间段空了出来。”他说，“刚开始我们有些茫然，后来听说儿子的同学很多去了体育培训班，我们觉得让他锻炼锻炼也不错，最重要的是孩子自己喜欢篮球，于是就给他报了名。”

正如张晨所说，随着“双减”政策落地，体育类培训成为更多家长和孩子在假期的选择。

随着市场需求的扩大，体育培训行业进入了快速发展期。企查查数据显示，目前全国体育培训相关企业共有4.5万家，其中一半以上是近两年注册的。

从事少儿体育培训10余年的爱酷体育在全国100多座城市有门店。其董事长郑东东说，暑期以来门店销售额普遍增长20%左右。

## 消费者对行业规范提出更高要求

随着学生家长对课外体育培训愈发重视，他们跟踪了课程内容的愿望更加强烈，对培训的安全性、规范性、科学性等要求也日益提高。

王女士暑期给6岁的儿子报了足球培训班，但几节课下来，她有些困惑。“一次课一个半小时，每次都是前一个小时拿着球做游戏，后半个小时练练带球。运动量是有了，可不

同阶段有什么教学目标，我们做家长的不是很清楚。”她说。

北京师范大学体育与运动学院教授毛振明认为，不同年龄段的孩子有不同的身心特点，体育培训最好有针对性、系统性、科学性，才能保证训练效果。然而记者采访了解到，目前有一些体育培训机构仍然把重点放在抓运营上，对课程与教学的深入研究不足，不少项目也缺少成熟的教学理论和课程体系。

教师资质是消费者关心的另一个问题。杨先生给8岁的女儿报了暑期游泳班，“报名的时候我看到门口挂了一名教练员的资质资历，也没多想，但开班后我发现这里不止一名教练，对其他教练的资质不清楚，总感觉不太放心”。

浙江师范大学杭州幼儿师范学院副教授张莹在接受电话采访时表示，好的儿童体育教练需要经过长期培养，除了具备专业体育技能和知识，还应了解孩子的身心发展特点和教育规律。一位不愿透露姓名的培训机构负责人也向记者坦承，由于暑期市场火热，“速成教练”培训少年儿童的情况不在少数。

## 培训应让孩子真正爱上体育运动

业内人士指出，“双减”后课外体育培训行业面临新的发展机遇，可以进一步细化政策设计，加强专业指导，引导和促进这一行业健康有序发展，使其真正发挥“以体育人”的作用。

毛振明认为，作为学校体育的一个补充，课外体育培训行业的火爆总体来说是一个好现象，它代表孩子们能花更多时间锻炼身体；接下来应进一步规范体育培训市场，提高教练的资质和能力，提升教程的科学性、专业性，通过体育培训让孩子们真正爱上体育运动，只有这样行业才能健康持续发展。

记者了解到，“双减”政策出台后，有《体育总局办公厅关于做好课外体育培训行业服务监管工作的通知》《课外体育培训行为规范》等文件出台，规范行业发展。郑东东等人建议相关管理部门与机构加强沟通，推动政策细化完善，加快落地，同时在政策过渡期内对体育培训机构加强指导帮助，促进体育培训市场良性发展。

新华社记者 (据新华社太原8月3日电)

# 七夕 夜赏牛郎织女星 感受千年浪漫情

据新华社天津8月3日电(记者 周润健)“牛女相期七夕秋，相逢俱喜鹊横流。”又是一年七夕时，牛郎织女鹊桥会。七夕即至，如何在夜空中寻找牛郎星、织女星，感受这段跨越千年、生死不渝的浪漫爱情故事？

天津市天文学会理事、天文科普专家修立鹏介绍，牛郎星与织女星的称呼在《诗经·小雅·大东》中就已经出现，诗中，牛郎被称为“牵牛”，后来逐渐演变成了牛郎和织女的故事。由于牛郎和织女故事的深入人心，织女就被当成天神中“巧姐”的代表，广大妇女希望通过祭拜织女星，使自己手巧，所以七夕节也被称为“乞巧节”。

其实，牛郎织女是民间的一种叫法，在天文学上牛郎星的中文名为河鼓二，而织女星称为织女一，它们分别是天鹰座和天琴座的亮星。

每年8月，如果天气晴好，一入夜人们仰头就能很容易

地在头顶看到由三颗亮星组成的一个大三角形，这就是夏季星空的标志——“夏季大三角”。而组成这个大三角形的分别是织女星、牛郎星和天鹅座的天津四，其中最亮的那颗就是织女星。

在天文学中，织女星为一颗标准的0等星，由于它纬度较高，一年中大多数的月份都看得见。因此，璀璨夺目的织女星非常引人注目，古人很早就根据它的方位变化观象授时了。农事历书《夏小正》中说：“七月……初昏，织女正东向。”牛郎星亮度略低，位于织女星的右下角；织女星的左下角，则是天津四。

修立鹏表示，七夕前后，如果天气晴好，不妨和家人、朋友们一起，去往一个夜空澄澈的地方，找一找“夏季大三角”，认一认牛郎星、织女星和天津四，感受一番夏日银河带来的那种“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的磅礴气势。

每年8月，如果天气晴好，一入夜人们仰头就能很容易

# 杏林春暖 大医精诚

## ——太原市人民医院特聘专家简介



赖爱鸾

首都医科大学附属复兴医院  
妇产科专家



余少卿

上海市同济医院  
耳鼻咽喉头颈外科专家



陈莹

上海市同济医院  
内镜中心专家



马子密

北京中医药大学  
博士

陈莹，硕士，同济大学附属同济医院消化内科副主任医师，内镜中心副主任。第八届上海市食管和胃静脉曲张治疗专委会委员兼秘书；上海市消化内镜专业委员会第九届委员会早癌学组副主任委员，ESD学组委员，青年学组委员；中华医学会第八届消化内镜学分会超声协作组青年委员，消化道早癌协作组委员；中国肿瘤防治联盟结直肠癌专业委员会委员。主持及参与国家自然基金、上海市科委引导类项目多项，以第二完成人获得2016年上海市医学科技奖二等奖，发表SCI 5篇，参编著作3部，参编译著作1部，专利4项。

出诊时间：8月13日(周六)上午

出诊地点：晋源院区门诊楼二层内镜中心

咨询电话：0351—2196992



咨询电话：0351—4647092

出诊地点：(本部)太原市迎泽区杏花岭6号

(晋源院区)太原市晋源区贞观街1号

预约方式：太原市人民医院微网站、健康山西APP



咨询电话：0351—4647092

出诊地点：本门诊楼二层“名中医工作室”

咨询电话：0351—4647092、4647242