

深入学习宣传贯彻党的二十大精神

开辟发展新领域新赛道 塑造发展新动能新优势

——在深刻领会新时代10年伟大变革中贯彻落实党的二十大精神之创新篇

■新华社记者 张泉 王琳琳 温亮华

习近平总书记在党的二十大报告中指出，“科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力”。新时代10年，我国加快推进科技自立自强，基础研究和原始创新不断加强，一些关键核心技术实现突破，战略性新兴产业发展壮大，进入创新型国家行列。新征程上，我们将深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。

攻坚克难集智攻关 创新能力全面提升

45项新变化！长征二号F遥十五火箭焕然一新，整装待发。11月21日，神舟十五号载人飞船与长征二号F遥十五运载火箭组合体转运至发射区，近日将择机发射。“经过10年来的技术改进，本次执行载人发射任务的火箭飞行可靠性评估结果为0.9894。”长征二号F遥十五火箭副总设计师刘烽信心十足。作为航天员“专员”设计师，刘烽如数家珍：10年间，10余位航天员进入太空，太空交会对接用时从44小时缩短到个位数，而航天员驻留时间则从13天增加到6个月。长征二号F运载火箭是新时代10年我国科技创新日新月异的一个缩影。“嫦娥”揽月、“天问”探火、C919翱翔蓝天、“奋斗者”号深潜海底，共奏我国创新乐章的强音。10年来，我国持续加强科技创新投入，全社会研发经费支出从一万亿元增加到二万八千亿元，研发人员总量居世界首位，为我国科技创新取得新的历史性成就提供了坚实保障。科技创新不易，关键核心技术攻关更是难上加难，新型举国体制给了我们攻坚克难的底气。

10909米！这是“奋斗者”号创造的我

国载人深潜纪录。极端恶劣的深海环境对潜水器抗压能力、操控性能、通信系统的考验，无一不是世界级的科技难题。

面对挑战，我国组织近百家科研院所、高校、企业的近千名科研人员开展协同攻关，突破了一系列关键核心技术，“奋斗者”号部件的国产化率超过了96.5%。

一项项关键核心技术被突破，战略性新兴产业发展壮大。

世界知识产权组织发布的全球创新指数显示，我国排名从2012年的第34位上升到2022年的第11位，上升了23位，跑出了“中国速度”。

按照党的二十大部署，到2035年，我国实现高水平科技自立自强，进入创新型国家前列。

“党的二十大报告为科技工作者指明了前进的方向。”中国科学院院士江松说，“我们将牢记使命担当，树立科技自信，勇攀科学高峰，为攻克更多关键核心技术作出贡献。”

原创性成果接连涌现 开辟新赛道形成新动能

实时更新的天气信息、无人机配送、自动探测存放量的垃圾桶……新时代的北斗，正照亮中国人的智慧生活。2022年上半年，仅在手机地图导航中，北斗定位服务日均使用量已突破1000亿次。

“北斗产品、技术已经在全世界一半以上的国家得到应用，未来我们还要继续成体系推动北斗应用。”中国卫星导航系统管理办公室主任冉承其说。

党的十八大以来，北斗系统进入发展“快车道”。2018年12月，完成19颗卫星基本星座部署；2020年7月，北斗三号全球卫星导航系统正式开通，标志着北斗系统进入全球化发展新阶段。

11月4日发布的《新时代的中国北斗》白皮书显示，2021年，中国卫星导航与位置服务产业总产值达到约4700亿元人民币，北斗正为各行各业赋能。

“中国天眼”接连取得重大发现，“嫦娥

五号”月球样品研究持续刷新认知，国际首个百兆瓦先进压缩空气储能电站并网发电……10年来，一批“大国重器”陆续建成并投入使用，基础研究领域原创性成果接连涌现，助力我国在科技发展新赛道上加速迈进。

高水平创新成果正形成高质量发展的新动能。

走进天津港，自动化桥吊齐舞，无人集卡往来，运输机器人穿梭，智慧化的世界大港一派繁忙。

全球首个技术可控的“智慧零碳”码头、全球首个港口自动驾驶示范区……近年来，天津港用一系列创新成果，给出港口升级的“中国方案”。

创新驱动的智能化发展也让天津港焕发出更大的活力，年集装箱吞吐量已突破2000万标准箱大关。

“虽然码头上见不到工人，我们的作业效率却越来越高。”天津港第二集装箱码头有限公司信息部副经理刘喜旺说，锚定高质量发展目标，我们将继续加强技术攻关和成果转化，持续推动港口智慧绿色转型升级。

基础研究是科技创新的源头。党的二十大报告提出，加快实施一批具有战略性全局性前瞻性的国家重大科技项目，增强自主创新能力。

围绕一些前沿领域，国家自然科学基金委部署了一批重大项目和科研专项，包括量子计算、新一代飞行器、新一代储能电磁、6G通信等。

“我们将认真贯彻落实党的二十大精神，着力推动‘从0到1’的原创探索计划，切实为塑造发展新动能新优势提供源头支撑。”国家自然科学基金委副主任侯增谦说。

创新之要唯在得人 不断激发人才创新活力

深夜的中国电科产业基础研究院，芯片净化厂房里依然灯火通明。副院长张力江正和团队分析论证新一批次更高标准汽车芯片的工艺难点。

这是一支平均年龄35岁的百人团队。

多年来，他们瞄准第三代半导体芯片持续攻关，建立起国际领先的氮化镓工艺平台，研制出国产化GaN射频芯片，满足了一批国家重点工程的需求。

“没有尖端人才，就不可能有高水平创新。”张力江说，自己和团队赶上干事创业的好时代，要加速探索芯片自主创新。

创新之要，唯在得人。

10年来，我国持续加大科技人才培养力度，科技人才队伍质量齐升，形成了全球最完整的学科体系和最大规模的人才体系。

与此同时，我国持续推进科技体制改革激发人才创新活力，通过松绑减负，让科研人员心无旁骛投身科研；通过“揭榜挂帅”“赛马制”等，让优秀人才脱颖而出。

2021年度和2022年度，中科院、财政部联合开展的“青年团队计划”共发布103个重大科学问题“榜单”，组织培养青年团队申报“挂帅”。两个年度共有80个青年团队入选，产出了多项代表性原创成果。

人选“青年团队计划”以来，中科院分子植物科学卓越创新中心研究员王二涛和团队围绕“豆科植物—根瘤共生固氮的机理和改造”持续攻关，相关成果为减少作物对氮肥依赖，实现农业生产可持续发展提供了新思路。

“‘揭榜挂帅’能为团队提供一定的经费支持，让年轻人有了冲击科学难题的底气，加速了人才成长。”王二涛说，自己将和团队以更加饱满的热情投入到工作中。

日前，科技部等八部门印发《关于开展科技人才评价改革试点的工作方案》，旨在以“破四唯”和“立新标”为突破口，创新科技人才评价机制，激发科技人才创新活力。

科技部有关负责人表示，本次试点聚焦“四个面向”，致力于构建以创新价值、能力、贡献为导向的科技人才评价体系，为培育高水平科技人才队伍、产出高质量科研成果、营造良好创新环境提供有力支撑。

新征程上，我们要进一步强化国家战略科技力量，充分发挥新型举国体制优势，努力实现高水平科技自立自强。

新华社北京11月25日电



劳动创造幸福

■本报通讯员 王伟

在金乡县农业科研战线，有一位大力弘扬科学家精神，扎根基层醉心农作物新品种选育、测试、抗性鉴定及配套栽培技术研究工作的科研工作者，他就是市劳模、金乡县鸡黍镇共创家庭农场科技创新团队领军人、总农艺师刘强。多年来，他长期奋战在农业科研一线，以辛勤的劳动取得了丰硕科研成果，为农业科技发展、促进农民增收和乡村产业振兴做出了突出贡献。

躬耕沃野促振兴

——记市劳模、金乡县鸡黍镇共创家庭农场总农艺师刘强

工作中，刘强累计选育优质、高产、抗病、抗重茬大蒜新品种5个，其中，选育的大蒜新品种“金蒜3号”“金蒜4号”是目前金乡大蒜生产的主栽品种，累计推广1000万亩，有效推动了金乡大蒜种质资源创新，分别获济宁市科技进步奖二等奖、三等奖。在国家级刊物发表论文5篇，参编著作7部。连续12年承担国家和山东省棉花、玉米区试及生产试验，主持建设了600亩农作物新品种科研试验基地，被农业农村部认定为鲁西南“国家棉花新品种区域试验站”“国家特色蔬菜产业技

术体系试验基地”，被山东省农业农村厅认定为“山东省农作物品种区域试验站”。

近三年来，刘强主持测试各类农作物新品种试验材料2.2万余份，协助审定玉米新品种200多个，棉花新品种30多个，小麦新品种11个，展示农作物新品种50多个。审定的新品种累计推广近4000万亩，亩均增产8%以上，增效5.4亿元。研究推广的大蒜绿色生产技术，可显著降低大蒜生产过程中化肥、农药用量，亩节约成本98元，同时土壤中氮磷累积减少40.3%、农药残留降低

35%，有效缓解了化肥、农药过量使用造成的环境压力，保障了农产品质量安全，促进了金乡大蒜产业的可持续健康发展。

辛勤的工作和丰硕的成果获得社会各界认可。刘强先后被金乡县人民政府评为科技工作先进个人，被共青团济宁市委评为“济宁市首届百优创业青年”，被山东省农作物品种审定委员会评为“山东省农作物品种区域试验先进个人”。2021年10月被山东省农业农村厅聘为“山东省棉花产业技术体系金乡综合试验站长”，2022年当选济宁市劳动模范。

坚决做好新冠肺炎疫情防控工作

快递防疫不松懈 居民取件更安心

■本报记者 鲍童 本报通讯员 袁帅

“居民您好，咱在取快递的时候，小区门岗都给咱配备酒精。做好消毒工作后，尽量选择室外空旷处拆外包装……”11月24日，在任城区阜桥街道后铺社区的广场上，网格员刘亦儒正在为物业工作人员和居民讲解着如何安全地收取快递，并提醒居民在疫情期间收取快递一定要加强个人防护，共同守护你我的健康安全。

“疫情期间，选择网络采购物品的次数

就相对增多了。网格员会经常提醒我们在收取快递时要注意个人防护，正确安全取件。”居民梁女士告诉记者，有时她上班不在家，父母帮忙取件时也会按照网格员教给的方法进行处理。“社区工作做得很到位，不仅通过微信等方式进行宣传，常年在家的父母等老一辈居民，他们也会通过面对面的方式进行宣传，让更多的人知道如何正确收取快递。”梁女士说。

后铺社区在落实落细疫情防控措施的基础上，全面做好快递末端的消杀工作，补

齐居民在接收快递时的防控意识短板。及时在居民微信群中转发接收快递时的注意事项，提醒居民在收取快递时，尽量请快递员将快递存放在快递柜内，或将快递放在门口，优先选择无接触方式。

有需要当面签收的快递时，接收前一定要戴好口罩，尽量佩戴一次性手套，避开密集人群，在当面签收的过程中，要和快递员保持一米以上的安全距离。拿到快递后，需要对包装和物品进行全面消毒或静置处置，快递的外包装也需要妥善处理。每次收发快递后，要及时在

流水下用洗手液或香皂按照“七步洗手法”进行洗手或消毒。

“我们建议居民朋友们收到快递后，可以在门口放置一个能够密闭的纸箱，将收到的邮件放入箱内，然后喷洒84消毒液、酒精等，静置一段时间后再取件，这样可以作为补充手段、最大程度地降低风险。”后铺社区党委书记董书生说，社区将继续严格落实各项防疫政策，解决居民痛点问题、回应居民需求，守护好群众健康安全，共建美好社区生活。

汶上县南旺镇 安全人心 宣传先行

本报汶上讯(通讯员 江楠)“入冬了，志愿者们宣传防范一氧化碳中毒真及时，家里还有孩子，俺以后得多注意些！”南旺西村张秀梅说道，“生命安全大于天，志愿者们讲的真明白，一氧化碳为啥会中毒，怎么预防，咱这回算是明白了，谢谢志愿者们！”

安全人心，宣传先行。为进一步提高辖区居民取暖安全防范意识，预防和杜绝一氧化碳中毒事件的发生，汶上县南旺镇线上利用微信公众号、便民微信群等媒体平台，积极向辖区群众开展图文和视频推送，广泛普及防范一氧化碳中毒知识，引导居民主动查隐患、防风险，真正提高广大群众防范一氧化碳中毒意识和自救、互救能力。线下重点关注五保、低保、残障人士、孤寡老人、留守儿童等特殊人群，组织志愿者、网格员逐户上门宣传防范一氧化碳中毒的安全燃煤常识，排查存在的安全隐患，并提醒注意保持室内通风等。

截至目前，全镇共计推送公众号信息20余条，发放防范告知书8000余份，走访辖区群众600余户，受众群众近万人，切实增强辖区群众预防一氧化碳中毒的意识和能力。

(上接1版B)浙江万盛股份有限公司副总裁王新军、同济大学教授李元齐在致辞中说，济宁市营造了快捷、高效、规范、透明的营商环境和政务服务体系，注重推进绿色转型，具有完备的产业链，为企业高质量发展提供了良好的生存沃土。今后将不辜负发展使命，不负众人期望，不断开拓进取，为济宁市产业技术创新和地方经济社会高质量发展贡献更大力量。

线上签约仪式上播放了济宁市招商宣传片，推介了济宁市主导产业，金雨茂物投资管理股份有限公司进行了项目路演。签约的重点合作项目涵盖高端装备、新能源、新材料、新一代信息技术、医药等领域。

副市长张东主持仪式。50多位来自长三角地区的企业家、专家学者代表参会。

(上接1版C)进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，锚定“走在前、开新局”，紧紧围绕市委决策部署和中心工作，精心谋划协商议题，广泛调研了解实情、深入协商集中议政，为新时代社会主义现代化建设贡献智慧和力量。

会议强调，要突出思想政治引领，凝聚同心同向、团结奋斗的强大合力。要突出聚焦中心任务，围绕中国式现代化济宁实践献计出力。要突出加强协商民主，充分发挥政协在发展全过程人民民主中的独特作用。要突出政协党的建设，牢牢把准政协履职的正确政治方向，形成心往一处想、劲往一处使的生动局面。

(上接1版A)中方愿同古巴深化各领域务实合作，落实好共建“一带一路”合作规划，携手推进社会主义现代化建设。

习近平指出，中拉合作本质上是南南合作，以相互尊重为前提，以互利共赢为原则，以开放包容为特质，以共同发展为目标，顺应世界大势和历史潮流，符合地区国家共同利益。当前拉美和加勒比政治格局正在经历新一轮深刻调整。中方高度重视中拉关系发展，愿同包括古巴在内的拉美和加勒比国家一道，深入推动高质量共建“一带一路”，推动平等互利、共同发展的中拉全面合

作伙伴关系在新时代得到更好发展，更好造福拉美人民。

迪亚斯—卡内尔由衷感谢习近平主席在中共成功召开二十大后邀请他作为拉美首位国家元首访华，代表古巴党和国家再次热烈庆祝中共二十大胜利召开，热烈祝贺习近平主席连任中共中央总书记，热烈祝贺中国在习主席领导下推进中国特色社会主义事业取得历史性成就，世界进步力量都对此深受鼓舞。迪亚斯—卡内尔表示，我本人和古巴党高层都认真学习了您在中共二十大上所作的报告。面对异常复杂严

峻的政治经济形势，古巴将以中国为样板，创造性直面挑战，实现建设社会主义的目标。

迪亚斯—卡内尔强调，发展对华关系是古巴外交政策的重中之重。古方重申坚定恪守一个中国原则，支持高质量共建“一带一路”，全球发展倡议和全球安全倡议，并愿在拉中论坛、“77国集团+中国”等地区和国际多边机制中同中方进一步加强协调配合，继续为推进拉中关系、维护发展中国家共同利益作出贡献。

会谈后，两国元首共同见证签署两国关

于党际交流、外交部门磋商机制、共建“一带一路”务实合作等双边文件。

双方发表《中华人民共和国和古巴共和国关于深化新时代中古关系的联合声明》。

会谈前，习近平在人民大会堂北大厅为迪亚斯—卡内尔举行欢迎仪式，天安门广场鸣放21响礼炮，两国元首登上检阅台，检阅中国人民解放军仪仗队。

会谈结束后，习近平和夫人彭丽媛为迪亚斯—卡内尔和夫人奎斯塔举行了欢迎宴会。

王毅、何立峰等参加上述活动。

激反应。

(5)其它：比如音乐放松、书法、阅读等也是常用的放松方法，个人根据自己喜好，只要适合自己，能平静情绪、减少胡思乱想、放松身体的方法都可以作为放松的方法。

当前疫情防控常态化，给大家的生活和学习带来极大不便。在此种背景下，大家只能面对和接纳大环境，来积极调整自我，适应环境变化。

肌肉有什么感觉。每部分肌肉一张一弛做两遍，然后对那些感到未彻底放松的肌肉，依照上述方法再行训练。当使一部分肌肉进行一张一弛的训练时，尽量使其其它肌肉保持放松。按照下列部位的顺序进行放松：优势的手、前臂和肱二头肌，非优势的手、前臂和肱二头肌，前额、眼、颈和咽喉部(双臂向前，双臂向后，耸肩)，肩背部，胸、腹、臀部，大腿、小腿(脚尖向上，脚尖向下)，脚(内收外展)。渐进式放松训练，因为肌肉一张一

弛，有对比感，学习和掌握比较容易，但因耗时较长，因此后来的“放松训练”在做法上有所变通，往往与自生训练结合进行。渐进式放松训练可以消除人的身体和心理方面的紧张状态，可使正常人提高健康水平，还可作为治疗心理疾患的辅助手段。

(4)正念：简言之，就是用接纳的态度对此体的体验保持觉察，把注意放到当下，不作评判。研究显示，正念放松可改善个体的焦虑、抑郁水平，可降低倦怠感、减轻各种