

习近平同古巴共产党中央委员会第一书记、古巴国家主席迪亚斯-卡内尔举行会谈

新华社北京11月25日电 11月25日上午，中共中央总书记、国家主席习近平在人民大会堂同来华进行国事访问的古巴共产党中央委员会第一书记、古巴国家主席迪亚斯-卡内尔举行会谈。

习近平指出，你是中共二十大后首位访华的拉美和加勒比国家元首，充分体现了中古两党两国的特殊友好关系。古巴是西半球第一个同新中国建立外交关系的国家，中古关系成为社会主义国家团结合作、发展中国家真诚互助的典范。中方愿同古方不断深化政治互信，拓展务实合作，在涉及彼此核心利益问题上坚定相互支持，在国际和地

区事务中加强协调配合，在建设本国特色社会主义道路上携手并进，不断深化新时代中古关系。

习近平介绍了中共二十大重要成果，强调中国共产党团结带领全国各族人民以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，我们将坚持和加强党的全面领导，坚持中国特色社会主义道路，坚持以人民为中心的发展思想，坚持深化改革开放，坚持发扬斗争精神，把国家和民族发展放在自己力量的基点上，把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。中古两党要保持密切沟通，用好两党理论研讨会等机制，加强交流互鉴，携手推

动社会主义理论创新和实践进步，共同开辟马克思主义本土化时代化新境界，建设好符合各自国情的社会主义。

习近平强调，中国和古巴是彼此信赖的好朋友、志同道合的好同志、患难与共的好兄弟。中古传统友谊是老一辈领导人亲手缔结并精心培育的。建交62年来，面对风云变幻的国际形势，中古双方坚定不移深化肝胆相照的友谊，坚定不移开展互利共赢的合作，坚定不移做改革发展的伙伴。中方始终从战略高度看待和发展中古两党两国关系，始终将中古关系摆在外交全局的特殊位置。不论国际形势怎么变，中方坚持中古长

期友好的方针不会变，支持古巴走社会主义道路的决心不会变，同古方一道捍卫国际公平正义、反对霸权强权的意志不会变。新形势下，双方要增进战略协作，在推动构建人类命运共同体的过程中携手共建中古命运共同体。中方将继续坚定支持古巴捍卫国家主权、反对外来干涉和封锁，愿同古方携手推动落实全球发展倡议、全球安全倡议，共同促进世界和平与发展。当前古巴同志遇到很大挑战。社会主义事业从来都是在奋勇开拓中前进的，我们坚信古巴同志一定能够战胜一切困难，也会尽力提供支持和帮助。(下转2版A)

市委常委会召开会议 传达贯彻习近平总书记重要讲话精神，研究部署文化“两创”等事项

本报济宁11月25日讯(记者 宋凯凯)今天上午，市委常委会召开会议，传达学习习近平总书记在瞻仰延安革命纪念地、陕西延安和河南安阳考察时的重要讲话精神；传达学习习近平总书记在第五届中国国际进口博览会开幕式和《湿地公约》第十四届缔约方大会开幕式上的重要讲话精神，研究贯彻落实措施。

市委副书记、市长于永生主持会议并讲话。

会议要求，全市各级各部门要深入学习贯彻习近平总书记的重要讲话精神，弘扬伟大建党精神和延安精神，传承好、发扬好光

荣传统和优良作风，深刻领会“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，以实际行动把党的二十大提出的目标任务落到实处。要站稳人民立场，大力弘扬自力更生、艰苦奋斗精神，坚定不移推进全面从严治党，大力弘扬“严真细实快”的工作作风，守好守牢“一排底线”，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家济宁篇章。要深化党组织带头人“四雁”行动，落实最严格的耕地保护制度，实施好乡村振兴产业攀登计划，为乡村振兴提供坚实支撑。要加快建设跨境电子商务综合试验区，搭建高能级开放合作平台，更好宣传济宁推介济宁。要以入选

“国际湿地城市”为契机，深入践行习近平生态文明思想，牢固树立“绿水青山就是金山银山”理念，严格贯彻落实《湿地保护法》，加大湿地保护和监督管理力度，努力绘就鸟飞鱼跃的济宁湿地画卷。

会议审议了《济宁市关于推进“八个融入”加快优秀传统文化“两创”先行示范区建设的实施意见》。会议要求，全市各级各部门单位要深入学习贯彻党的二十大精神，牢记习近平总书记重要指示要求，切实扛牢弘扬优秀传统文化政治责任，始终站在服务国家文化战略的高度，谋划推进济宁文化“两创”工作，将传统文化地位、资源

优势，持续转化为推动高质量发展的强大动力。要锚定“全力打造世界文明交流互鉴高地、中华优秀传统文化‘两创’先行示范区、世界文化旅游名城”这一目标，以优秀传统文化“八个融入”为牵动，持续放大国际孔子文化节、尼山世界文明论坛、山东省旅游发展大会等重大文化活动的节会效应，在推动优秀传统文化“两创”实践中开启新征程、作出新贡献。全市各级各部门要牢固树立“一盘棋”意识，加强沟通协调，凝聚工作合力，共同营造济宁文化“两创”多点开花的生动局面。

会议还研究了其他事项。

深入学习宣传贯彻党的二十大精神

济宁100个文化“两创”示范点串珠成链，“八个融入”丰富文化活动内容 连片示范，传统文化活态传承

■大众日报记者 高峰 孟一
大众日报通讯员 高军锋 步瑶

11月18日上午，曲阜市实验学校七年级一班学生陈诗涵和同学们一起，跟着老师来到了半壁街。每年这个时节，这条古韵十足的巷子会因满天飘零的银杏叶变为市民打卡地。在满目金黄中，孩子们跑着跳着，时不时捡起身边的落叶，回到教室后，再为它配上一首精挑细选的古诗文。

“刘禹锡的《秋词》是七年级语文课的一个古诗难点。诗人一反悲秋的格调，热情讴歌了秋天的美好，不少孩子难以理解。为了巧妙解决这一教学难题，我们设计了这次树叶画配诗活动。”谈到拿出半天时间带孩子们赏叶的初衷，七年级部主任魏云娟说，文化难题就该用文化解。

一次活动既解决了教学难题，又让学生体会到了古诗词的意境，这种“一箭双雕”的效果，与优秀传统文化“两创”示范点进校园密不可分。在更大范围内营造传统文化“活态传承”的氛围，今年，济宁市创新出台

了优秀传统文化“两创”示范点建设三年行动计划，按照“一年试点先行、两年逐步推开、三年提质扩面”的思路，区分村居、社区、学校、机关单位、文化服务场所、企业四大类型，在曲阜市、邹城市、泗水县和任城区首批探索打造100个优秀传统文化“两创”示范点，并从组织机构完善、文化阵地建设、文化传承普及、文明行为养成、特色品牌打造等方面，分别明确了示范点建设内容和标准。

“过去，学校也设有传统文化课，比如经典诵读，以传统节日为主题的手工体验课等，但难以真正融入教学体系。”曲阜市实验学校校长李群表示，今年被选为市级传统文化“两创”示范点后，学校成立了“两创”课题小组，专门研究如何让文化“两创”活动与教育教学相互促进，邀请儒家文化、运河文化等文化名家进校园开讲，研发校本教材，创新策划“文化之星大闯关”、文化主题研学游等活动，取得了很好的效果。在曲阜市实验学校的带动下，曲阜现已形成国学经典联盟校24所，中国孔子基金会授牌“孔子学堂”66所，“全国中小学中华优秀传统文化传承学校”2所。

融入生活，优秀传统文化才能“活”起来。济宁以“八个融入”（融入精神文明建设、融入青少年教育、融入干部政德建设、融入基层社会治理、融入文化旅游高质量发展、融入乡村振兴、融入网络建设、融入城市发展）作为丰富示范点内涵的主抓手，不断尝试将传统文化与精神文明、学校教育、基层社会治理、乡村振兴等“时代关切”“文化关照”“群众关心”的领域相结合，过去被“束之高阁”的优秀传统文化，因创新创意一步步飞入了寻常百姓家。

张寨新村是济宁市任城区唐口街道的一个传统农业村，读书学习在示范点设立后蔚然成风，志愿者定期举办亲子读书会，设立了考学有奖励基金，“书香文明家庭”和“好媳妇”“好婆婆”一样，成为村里的年终评选项目……过去并不引人注目的张寨新村，焕发出了村治人和的新风尚。邻里有了矛盾纠纷，习惯性地到“和为贵”调解室聊一聊。在调解员动之以情、晓之以理的调解中，传统文化的魅力缓解了双方的火气。

“活态传承，就是让优秀传统文化融于

当下居民的生活中。”济宁市委宣传部四级调研员种滨介绍，济宁积极连“点”成片，不断密切“点”与“点”之间的交流，凝聚出足以影响一片区域的文化气场。目前，4个试点县(市、区)首批100个示范点，不仅提前完成了示范点的再定位、再升级，更逐步形成了各自的优秀传统文化“两创”品牌。

为强化示范点建设，济宁不仅专设了文化“两创”推进指挥部，建立起文化“两创”工作联席会议制度，还设立了1亿元的文化旅游发展资金，建立示范点建设考评机制，对示范点进行动态管理，确保活动开展常办常新、鲜活有效。

党的二十大报告提出，推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌。传承中华优秀传统文化，满足人民日益增长的精神文化需求。济宁市委常委、副市长董冰表示，连片示范不是简单地把基地串联起来，而是力求从聚合到融合，下一步，济宁将立足示范点的体系化打造，让各个点位既有特色又相辅相成，全局化推动中华优秀传统文化互鉴共享。

坚决做好新冠肺炎疫情疫情防控工作

新冠肺炎疫情下学生如何做好心理应对 ——访山东省戴庄医院儿童青少年心理科副主任、医学博士钱丽菊

■本报记者 山进 本报通讯员 侯峰

随着新冠肺炎疫情管理的常态化，核酸检测、网络课程、居家管理等已成为学生群体日常生活的一部分。学生在学习、人际关系、生活等压力下，可能会产生情绪低落、焦虑、烦躁、紧张、失眠、头疼、记忆下降、注意力不集中等多种不适。学生该如何调整心态、有效应对疫情下的各种变化，从而保持学业、生活、人际交往正常？为此，记者采访了山东省戴庄医院儿童青少年心理科副主任、医学博士钱丽菊。

记者：新冠肺炎疫情下人们心理的变化有什么特点？
钱丽菊：通过对新冠肺炎疫情期间6278

份心理咨询热线资料的整理，对疫情不同阶段的心理反应进行分析，发现公众在疫情期间的心理应激反应可能会经历恐慌期、防御期、适应期和恢复期四个阶段。

恐慌期最突出的心理症状反应是直接由疫情引起的焦虑、抑郁、强迫、人际关系敏感等。

防御期的心理症状反应主要表现为由居家隔离等现实压力引起的抑郁、人际关系敏感、强迫等。

适应期公众逐渐适应疫情带来的生活变化，并开始积极面对和处理各种现实问题。这些研究表明新冠肺炎疫情对公众的影响具有阶段性和持续性，且需要一定的时间来恢复其心理状态。在疫情得到控制后

或常态化防控时，学生仍需保持正常的心态面对和处理各种现实问题。

记者：疫情下如何发现自身情绪和各种不适反应？

钱丽菊：在面临重大生活事件或压力时，通常出现的压力反应包括睡眠障碍、抑郁(难过、伤心、不愉快)、焦虑、急躁、易怒、犹豫不决、反复思考问题、注意力不集中、记忆下降以及身体方面的不适，如疲乏、头疼、胸闷、心慌、便秘、消化不良、荨麻疹等，还有行为方面的，如兴趣下降、活动减少、抽烟喝酒、游戏网络成瘾等。

在出现上述改变时，自己要觉察到身心的改变，了解目前自身改变与环境变化或存在的压力有关，需要进行压力管理。

记者：如何缓解心理压力？
钱丽菊：针对各种紧张焦虑的压力反应，进行放松减压，保持头脑清醒，减少身体紧张感。每个人可根据自己的喜欢选择不同的方式方法，下面介绍集中常用的经研究证实比较有效的减压方法。

(1)运动：国际运动心理学学会早在1994年就发表了题为《身体活动与心理效益》的立场声明，指出体育锻炼对健康的心理活动具有积极的作用。大量研究认为，适度的运动，特别是自然环境中、趣味性强的运动可以降低焦虑、抑郁和提高幸福感。

(2)腹式呼吸：腹式呼吸以膈肌运动为主，吸气时胸廓的上、下径增大。正常的腹式呼吸一次约10至15秒，(下转2版D)

今日导读

■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

----->>2版

市委推进黄河流域 生态保护和高质量发展 领导小组召开会议

本报济宁11月25日讯(记者 宋凯凯)今天上午，市委推进黄河流域生态保护和高质量发展领导小组召开会议，深入贯彻党的二十大精神，重温习近平总书记重要讲话精神，进一步提高思想认识，对落实黄河重大国家战略进行再部署、再强调、再推进。

市委副书记、市长于永生主持会议并讲话，市领导霍媛媛、陈成华，领导小组成员单位参加会议。

会议传达了省推进黄河流域生态保护和高质量发展领导小组第三次会议精神、省黄河流域生态保护和高质量发展推进会议精神，审议了有关文件。

会议要求，全市各级各部门要进一步提高对黄河战略重大意义的认识，坚持问题导向，切实把握好保护和发展、全局和局部、当前和长远等重大关系，全力做好各项工作，为推动黄河流域生态保护和高质量发展贡献更大济宁力量。

会议要求，要突出重点领域，全力全速攻坚年度工作任务目标。加速生态环保治理、水资源节约利用、保障黄河安澜、推动高质量发展等重点任务和项目推进，确保完成年度工作任务。要抢抓政策机遇，组建工作专班，逐项梳理找准与上级政策的结合点、落脚点，争创发展新优势。要扎实抓好2023年省市黄河战略重点项目谋划储备，谋划推出一批示范性、引领性的大项目、好项目，同时尽快完善前期工作，最大程度确保争取实效。

会议强调，要强化市县联动，进一步汇聚上下统筹、一体推进的强大合力。市领导小组办公室要发挥好牵头抓总作用，加强与省领导小组汇报对接，超前谋划明年工作重点，建立起分工明确、协调有序的工作机制。各县市区要认真履行属地责任，党政主要负责同志要亲自抓、负总责，分管负责同志要靠前抓、抓具体，层层抓好落实，推动黄河流域生态保护和高质量发展各项工作再上新台阶。

济宁(长三角)先进制造业 重点招商项目集中签约 于永生出席仪式并致辞

本报济宁11月25日讯(记者 郝明雷)今天下午，“绿色产业 健康未来”——2022济宁(长三角)先进制造业重点项目签约仪式通过视频连线方式举行，这是我市与长三角区域企业深度合作、共谋发展的一次集中展示，充分彰显了济宁与长三角地区深厚的合作基础、广阔的合作空间和良好的合作远景。市委副书记、市长于永生出席并致辞。

于永生代表市委、市政府对项目的签约表示祝贺，并介绍了我市的基本情况。他说，近年来，我市坚定不移“大抓产业、大抓先进制造业”，大力培育高端装备、高端化工、新一代信息技术、新能源、新材料、现代医药“231”先进制造业集群，今年以来，宁德时代、小松全球智能制造基地、山能智慧制造产业园等过百亿元大项目相继签约落地，产业支撑更加强劲。本周，我市创新推出了“人才金政20条”，预算50亿元经费保障，用5年倾力打造人才集聚高地。这些都为企业家提供了广阔的创业舞台和发展空间。今天签约的40个项目，质量高、带动能力强、发展前景好，必将为我市先进制造业集群注入强劲动力。我们将全力打造最好投资环境、最优政务服务，推动项目尽快落地开工、尽快投产达效。真诚希望大家拿出更多项目、更多技术，与我市开展深层次、多元化的合作，带动更多的朋友来我市投资兴业、共赢发展，努力在更高平台、更宽领域取得更大成果。(下转2版B)

市政协党组理论学习中心组 进行集体学习 霍媛媛主持并讲话

本报济宁讯(记者 孙逊)11月24日，市政协党组理论学习中心组进行集体学习，深入学习习近平总书记在二十届中共中央政治局常委同中外记者见面时的重要讲话精神，学习中共山东省委、政协山东省委员会和中共济宁市委关于深入学习贯彻党的二十大精神的决定等文件。市政协党组书记、主席霍媛媛主持学习并讲话。市政协副主席班博、李克学、展鑫、李敬，秘书长徐兴华参加。

会上，班博、李克学、展鑫、李敬、徐兴华结合党的二十大精神学习贯彻落实情况作了研讨发言。

会议要求，要认真扎实组织好全市政协系统学习宣传贯彻工作，做到政协机关党员干部、政协委员学习全覆盖，更好发挥人民政协“重要阵地”“重要平台”“重要渠道”作用，团结引导参加政协的各党派团体和各族各界人士深刻领悟“两个确立”的决定性意义，(下转2版C)