

# “镶钻成冠”启新程

## ——写在第21届东博会和峰会开幕之际

金秋九月，绿城南宁，开放的盛会如约而至。9月24日，第21届中国—东盟博览会、中国—东盟商务与投资峰会将在这里拉开帷幕。

时间见证时代大势，合作收获累累硕果。互联互通加速、经贸合作加快、人文交往加深……作为中国—东盟合作重要的开放平台，东博会和峰会走过了“黄金十年”“钻石十年”，为中国—东盟深化合作打下了坚实基础。新起点，新征程，开启了“镶钻成冠”升级发展新阶段的盛会，将再次汇聚起合作共赢的澎湃动力，谱写命运与共的新篇章。

### 不断升级的国际化平台

泰国的乳胶枕头、越南的咖啡、柬埔寨的腰果……连日来，通过日趋便捷的跨境交通运输网络，一批批来自东盟国家的入境展品陆续运抵南宁国际会展中心，将在本届东博会上亮相。

行走在南宁街头，可见各式东博会和峰会的元素。今年的盛会以“诚挚惠容同发展，镶钻成冠创未来”为主题，会期持续至28日，展览规模近20万平方米，参展企业超3000家。

与往届相比，今年多项“首次”“新增”活动值得期待。中国—东盟博览会秘书处秘书长韦朝晖介绍，今年东博会将首次举行展品评选活动。同时，增加更多“小而美”“精而专”的经贸对接活动，为企业免费提供更多新品首发秀活动。

“新质生产力”也是本届盛会的关键词。据介绍，在原有的商品贸易、投资合作、服务贸易、先进技术、魅力之城五大专题基础上，本届东博会将新增战略新兴产业，集中展示数字技术、绿色低碳、新能源以及智能网联汽车等新兴领域的最新动态和技术水平。

韦朝晖说，今年参展的世界500强、中国500强、行业知名企业以及独角兽、专精特新等成长型创新企业较前几年都有明显增加，一批批来自东盟国家的新产品展区。

### 打开更加广阔的市场

2004年，东博会伴随着推动中国—东盟自贸区建设的使命拉开帷幕。多年来，东博会和峰会已成为自贸区升级的重要助推器，助力区域间经贸往来不断提升。

数据显示，连续15年，中国

保持东盟第一大贸易伙伴；连续4年，东盟保持中国第一大贸易伙伴。2024年1月至8月，东盟继续为中国第一大贸易伙伴，中国对东盟进出口4.5万亿元，同比增长10%。

中国—东盟商界领袖论坛、中国和东盟10国国家工商会会长联席会议……今年，一系列活动将继续围绕中国—东盟自贸区3.0版等凝聚共识，会期计划发布多项成果文件。

在东博会和峰会助力下，开放的大门越开越大。近年来，东博会和峰会从服务“10+1”合作向服务RCEP合作及共建“一带一路”不断拓展，越来越多国家担任特邀合作伙伴。今年，联合国工业发展组织首次参展，会期还将首次举办“一带一路”友好城市交流大会、“一带一路”共建国家经贸合作对接等活动。

### 引领人文交流迈向新台阶

依托东博会和峰会平台，中国和东盟在旅游、教育、文化、健康等人文领域交流合作不断走深走实。今年是中国—东盟人文交流年，本届盛会将创新实施中国—东

盟青年领军者成长计划，开展青年交流互鉴的“未来工程”。

近年来，“留学中国”已成为越来越多东盟学生的选择。数据显示，2023年，中国与东盟双向留学人数超17.5万人。目前，中国已与东盟职业院校开展了至少70个学生联合培养项目和两个教师联合培养项目，创办了8个职业教育论坛，组成了19个职业教育联盟，并在东盟建立6个鲁班工坊、42个国际产业学院。

跨境旅游也不断升温。今年1月至8月，中国公民前往东盟国家1620.5万人次，同比增长105.2%；东盟国家人员入境中国内地969万人次，同比增长113.1%。本届东博会在南宁主展区外，首次在桂林设置旅游展区，与东博会南宁会场同期举办。

据了解，中国—东盟人文交流年实现“周周有活动，月月有亮点”，掀起各界人员往来新热潮。韦朝晖说，东博会将继续积极搭建中国—东盟民心相通的“连心桥”，促进全方位合作共赢，服务构建更为紧密的中国—东盟命运共同体。

(新华社南宁9月23日电 记者 徐海涛 李欢)

## 提高超55个百分点 75年来我国城镇化水平不断提高

新华社北京9月23日电(记者 潘洁 张晓洁)国家统计局23日发布的新中国75年经济社会发展成就系列报告显示，2023年末我国常住人口城镇化率达66.16%，比1949年末提高55.52个百分点，年均提高0.75个百分点。

这是我国城镇化水平不断提高、城市规模逐步扩大、综合实力显著增强的生动缩影。75年来，我国经历了世界历史上规模最大、速度最快的城镇化进程。1949年末，全国城市共有129个，城市人口共3949万人。2023年末，全国城市个数达到694个，我国地级以上城市常住人口达到67313万人。其中，常住人口超过500万的城市有29个，超过1000万的城市有11个。

在改革开放大潮激荡下，开发区、工业园、新城和新区等不断涌现，城市建设快速突破老城区的界限。1981年，全国城市建设区面积7438平方公里，到了2023

年，全国城区实体地域面积达到62038平方公里，增加了54600平方公里，增长了7.3倍。随着区域发展规划的陆续发布，我国城市区域发展的协调性不断增强，2011年以来增加的11个地级市中，有9个位于西部地区。

城市地域面积不断增加、区域分布更加均衡的同时，城市的经济实力也在日益增强。1988年，全国城市地区生产总值只有7025亿元，占全国的50.7%。到2023年，仅地级以上城市地区生产总值就达77万亿元，占全国的61.1%。

近年来，随着新型城镇化的深入推进，城区常住人口300万以下城市的落户限制基本取消，农业转移人口市民化进程加快，城镇基本公共服务加快向常住人口覆盖、供给水平不断提高。城乡融合发展取得积极成效，农村居民人均可支配收入与城镇居民的差距明显缩小，全国城乡居民收入比由2012年的2.88下降到2023年的2.39。

## 中国已对全球53次 重大自然灾害进行数据救援

新华社杭州9月23日电(记者 朱涵) 地球观测组织(GEO)中国秘书处数据显示，自2016年以来，中国在地球观测组织框架下，已对全球36个国家的53次重大自然灾害进行了灾后观测和数据救援服务，利用了30多颗中国高质量遥感卫星，实现数据及时获取、共享和分析，以灾情实地核查和分析评估。

这是记者从23日在浙江省杭州市余杭区举行的2024年地球观测组织工作计划项目研讨会和开放数据开放知识研讨会上了解到的。

据了解，GEO成立于2005年，是目前国际上地球观测领域最大的政府间合作组织，中国是GEO创始国及代表亚洲大洋洲地区的联合主席国。

中国科学院院士、中国工程院院士李德仁是参与GEO第一个十年计划制定的中方专家。他在会上指出，中国地球观测的发展

离不开GEO这个世界舞台，GEO的发展也需要中国力量。

中国科学技术交流中心主任高翔表示，过去十多年来，GEO为世界各国开展全球综合地球观测体系能力建设提供了重要的发展机遇。中国作为创始国，一直高度重视GEO工作，同各国合力推进全球综合地球观测系统建设，促进“数据共享”向“知识服务”转变。

会上还发布了《GEO中国杭州共同行动倡议》，呼吁地球观测数据、知识与人工智能跨越国界，造福人类社会。

据了解，2024年地球观测组织工作计划项目研讨会和开放数据开放知识研讨会由GEO秘书处与中国科学技术交流中心共同主办。来自中国、美国、欧盟委员会等GEO成员国(地区)和国际组织共400名代表参加会议。

## 爱洒雪域 筑梦桑梓

### ——记颍上县第二中学正高级教师朱超

安徽日报记者 安耀武

断开创教育工作新局面。

2019年8月，朱超被选派参加安徽省新一批“组团式”教育援藏工作队，对口支援西藏自治区山南市第二高级中学，任该校党委委员、副校长。

初到高原，低压、缺氧导致的高原反应让朱超头疼欲裂、腹胀腹泻，彻夜难眠，但强烈的责任感和使命感，不容许他有片刻迟缓。面对受援学校教学管理方面亟待解决的问题，朱超深入一线，全面调研。在他的提议下，受援学校党政联席会议累计废除6项不合理制度，完善8项原有制度，制定14项新制度。在“以制塑人，以爱育人”教育理念指引下，受援学校教学质量显著提升，实现2021年高考上线率和“重本”达标率双提升。

为帮助受援学校可持续发展，朱超充分发挥援藏教师的“传帮带”作用，示范引领本地教师专业化成长。他积极提议并组织援藏教师每人每学期至少上4节示范课、开展2次讲座、听30节本地教师的课并进行交流评课；确立受援学校双教

研组长、备课组长制度，组长分别由援藏教师和本地教师担任，要求教研室制定出详细的教研活动、备课活动方案，确保教研活动、备课活动常态化开展，落实援藏教师与本地教师的“一加一结对”“青蓝工程”等举措，并积极取得安徽省第七批援藏工作队的支持，实现安徽名校与受援学校联校共建。一系列举措让受援学校教师无论是课题申报、教学论文撰写，还是市级、自治区级课堂教学比赛都取得前所未有的好成绩，教师们的教学方式方法得到了改进，课堂教学效率显著提高，逐步实现从传统型老师向创新型、学者型、研究型的专业化教师转变。

聚焦德育，以情润人。山南二高99%是藏族学生，还有少数是门巴族、珞巴族等少数民族学生。为了把这些孩子凝聚在一起，朱超以开展特色主题教育作为凝心聚力的重要方式，在他的组织和参与下，受援学校先后举办传承端午文化、庆国庆·迎中秋文化交流等德育活动。援藏两年多时间，山南二高被

认定为自治区示范高中，获得民族团结先进集体、自治区首届“两融杯”一等奖等多项荣誉。

2022年7月，朱超完成三年援藏任务后，回到魂牵梦萦的故里。面对新形势、新使命，他结合颍上县教育状况和以往办学经验，深入推进对分课堂教学改革，以进一步改变普通高中育人方式。截至目前，颍上二中多名教师通过“全国对分课堂教育创新共同体”认证，成功入选第三批“对分课堂认证教师”。面对留守学生等的情感需求，朱超紧紧围绕课程育人、文化育人、实践育人、管理育人等系列改革新举措，打造陪伴式融情教育体系，消除师生之间、学生之间的情感隔阂。

近年来，朱超先后获得“安徽省最美教师”、西藏自治区“全区优秀教育援藏人才”、安徽省援藏工作队“优秀共产党员”、阜阳市“优秀德育工作者”、阜阳市“优秀援藏教师”、阜阳市第七届道德模范、阜阳好人等多项荣誉。

(转载自9月23日《安徽日报》)

## 淮南市大气污染防治每周一览

(2024年9月16日至2024年9月22日)

### 一、县区环境空气质量情况

县区	PM <sub>2.5</sub> 浓度 (μg/m <sup>3</sup> )	优良率	臭氧浓度 (μg/m <sup>3</sup> )	同比变化率		
				PM <sub>2.5</sub>	优良率	臭氧
谢家集区	19.7	100.0%	84.6	+86.5%	0.0%	-18.0%
田家庵区	18.1	100.0%	88.0	-11.2%	0.0%	-13.2%
八公山区	17.6	100.0%	83.3	-17.4%	0.0%	-14.0%
潘集区	17.1	100.0%	86.7	-20.0%	0.0%	-6.0%
寿县	13.4	100.0%	83.1	-12.1%	0.0%	-9.3%
凤台县	12.9	100.0%	79.1	-17.4%	0.0%	-13.3%
毛集实验区	12.1	100.0%	73.0	+14.6%	0.0%	-17.4%
大通区	11.8	100.0%	70.0	-31.0%	+14.3%	-35.4%
高新区	11.7	100.0%	90.0	-18.8%	0.0%	-15.5%
经开区	9.0	100.0%	86.3	-39.4%	0.0%	-19.3%

### 二、乡镇PM<sub>2.5</sub>浓度排名前十位与后十位

排名	区域名称	PM <sub>2.5</sub> 浓度 (μg/m <sup>3</sup> )	排名	区域名称	PM <sub>2.5</sub> 浓度 (μg/m <sup>3</sup> )
1	田家庵区田东街道	11.1	倒1	寿县安丰镇	23.2
2	寿县刘集镇	11.4	倒2	寿县隆岗镇	23.0
3	田家庵区洞山街道	12.2	倒3	寿县炎刘镇	22.2
4	凤台县刘集镇	12.3	倒4	寿县众兴镇	22.0
5	凤台县朱马店镇	12.4	倒5	寿县新桥产业园	21.4
6	大通区九龙集镇	12.6	倒6	凤台县杨村镇	21.0
7	潘集区潘集镇	13.0	倒6	寿县小岗镇	21.0
8	田家庵区史院乡	13.1	倒8	谢家集区蟹峰集镇	20.8
9	寿县迎河镇	13.2	倒9	寿县三觉镇	20.6
10	大通区工业园	13.4	倒10	寿县管口镇	20.5

### 三、巡查交办问题整改情况

2024年9月16日-9月22日，复查问题共2个，均整改不到位，田家庵区和潘集区各1个。

2024年9月16日-9月22日，巡查新发现问题共计12个，田家庵区4个，谢家集区3个，淮南经开区2个，大通区、八公山区和潘集区各1个。

## 女性产后面临的常见问题及治疗方法

丁玉红

初为人母的孕妈妈们在经历过十月怀胎、一朝分娩后，正沉浸在新生儿到来的喜悦之中。然而带娃这一段崭新的生活经历注定是充满挑战的，为了呵护好这个小生命健康成长，妈妈们可谓是使出浑身解数、生怕婴儿受到一点点伤害。值得关注的是，刚诞下宝宝、又如此操劳过后的妈妈们自身往往会遭遇诸如产后抑郁、身材走样等困扰。妈妈们产后究竟会面临哪些问题与挑战，又该如何应对呢？本文为您一一详细介绍。

### 产后饮食

剖宫产术后需禁食水2小时后可逐渐恢复饮食，肛门未排气前仅可流质饮食，排气后改半流食，大便自解后方可正常进食。顺产者，无食物性状等相关限制，亦可随时进食。饮食需清淡、易消化，忌生冷辛辣刺激。宜优质蛋白、多食新鲜蔬菜，补充维生素和膳食纤维，促进消化及防止便秘。

### 产后卫生

剖宫产腹部切口及阴道分娩的会阴切口医生会定期消毒，产妇需每日使用温开水清洗外阴。剖宫产术1周后、顺产分娩后24小时可正常沐浴非浸浴，洗后及时擦干穿暖衣，避免受凉。可由家人协助洗头，洗后用暖风吹干。进食后漱口，早晚温水刷牙，注意口腔卫生，以规避口腔感染。

### 产后活动

顺产后4-6小时内需下床解小便(膀胱充盈易引起产后出血)，第一次下床前适当进食，谨记3个30秒(准备起床前躺30秒、缓慢坐起床上坐30秒、将两腿垂到床沿下再坐30秒)，下床有人搀扶，防止低血糖晕倒。产后应避免长时间卧床，逐渐增加活动量，以产妇自身不觉劳累为宜。剖宫产术后大约2-6小时左右产妇可在床上进行踝泵运动，术后一天产妇可在床上进行翻身坐起，恢复双腿肌力后及早下地走动，适当运动有助于预防深静脉血栓。

### 产后出汗

产后1周内皮肤排泄功能旺盛，妊娠期积蓄的多余体液排出，大量汗液排出，夜间睡眠和清晨更为明显，属于正常生理现象，无需担心，需日常补充水分，防止脱水及中暑。

### 产后情绪

产后产妇需要保持轻松愉悦的心情有助于促进乳汁分泌和身体恢复。然而，全家人的关注点往往都会转移到宝宝身上，导致产妇的社会功能减弱，社交减少，心理压力增加。传统的坐月子习俗、喂养和照顾宝宝的辛苦、睡眠障碍、激素水平变化等因素都可能导致产妇情绪低落，特别是在产后两周内，产妇更容易受到影响。心理因素直接

影响催乳素和缩宫素的释放，对母乳喂养和产妇健康都有影响，因此家人应给予充分关心、爱护、理解和支持，必要时寻求医生的心理治疗。

### 母乳喂养

母乳是婴儿最合适的天然食品。帮助母亲在产后1小时内开始哺乳、实施24小时母婴同室、坚持纯母乳喂养6个月、提倡母乳喂养2年以上。母乳喂养有助于乳汁分泌、增加母婴感情、促进子宫复旧、减少产后出血。按需哺乳，每次一般为20-30分钟。每次喂奶前，母亲应洗手用温毛巾清洁乳头、乳晕，避免用肥皂或酒精类擦洗，以防干燥皲裂。

### 产后同房

产后女性在恶露未净或产后42天内，由于子宫内创面尚未完全愈合，性生活容易导致感染，严禁同房。顺产42天复查正常后可酌情考虑性生活，而剖宫产者则应避免性生活至术后3个月。在恢复性生活时务必采取有效避孕措施，因为即使产褥期月经未来潮，仍可排卵导致怀孕。

### 产后恢复

怀孕和分娩期间，胎儿的长时间压迫可能损伤盆底肌肉和筋膜功能。产后及时就医做盆底功能评估并进行相应的康复治疗有助于产后恢复，预防盆底松弛和子宫脱

垂的发生，单纯依赖于塑身衣和收腹带的话，使用不当会适得其反。

### 产后检查

产妇应于产后6周到医院做常规检查，包括全身检查、妇科检查及盆底功能筛查，了解身体是否恢复至非孕状态，同时应对婴儿进行检查。

### 恶露与月经

产后恶露是指产后子宫蜕膜脱落，携带血液、分泌物、坏死蜕膜等物质通过阴道排出，恶露具有血腥味但无臭味，根据颜色、内容和时间可分为不同类型。首先是血性恶露，呈鲜红色，含有大量血液，通常持续3-4天，逐渐减少，转变为浆液性恶露。其次是浆液性恶露，呈淡红色，富含浆液，持续约10天，逐渐减少，白细胞增多，演变为白色恶露。白色恶露通常持续约3周后停止。正常情况下，产后恶露的总持续时间约为4-6周。

女性通常产后6-10周内会出现月经复潮，但哺乳期间月经复潮可能会延迟或者完全停止。

女性在产后这一特殊时期，需要得到更多的关爱与呵护。针对产后可能会出现各种问题，家属应给予及时的关注与相应的解决方案，帮助初为人母的妈妈共同度过孕产期、迎接健康美好的新生活。

(作者单位系安徽省六安世立医院)

