

# 大地惊蛰！奏响春天的奋进序曲

3月4日，全国政协会议启幕；3月5日，全国人大会议召开。

全国两会，恰逢惊蛰启生。“十五五”开局之年，家国宏图与天地生机同频共振，和声成为春天的奋进序曲。

作为二十四节气中唯一以“声响”命名的节气，惊蛰意味着大地温度稳定攀升，冬眠生灵挣脱冻土束缚，种子在暖意中悄然生长，大气对流增强催生初雷，春雨开始浸润沃野。

从科学维度看，惊蛰是中国古人对自然规律的理性认知与农耕文明的经验总结，反映了先民对天体运行规律的深刻把握。说到底，是顺应规律，把握时机。

2026年是“十五五”开局之年，我们看清发展大势，找准时代方位。

约5000名代表委员共赴这场春天的盛会，共商发展大计，汇聚奋斗力量。

我们期待科技创新的惊蛰。科技自立自强，呼应惊蛰“破土而出”的生命力，代表委员聚焦新质生产力，推动基础研究突破、关键技术攻关，让科技成为“第一动能”。

我们期待民生福祉改善的惊蛰。惊蛰时节，万物生长。代表委员聚焦就业、教育、医疗等领域，以政策红利回应人民期待，让发展成果惠及千家万户。群众盼的事，就是政府要干的事。

我们期待改革攻坚的惊蛰。惊蛰“响春雷”，我们深化重点领域改革，破除发展障碍，为“十五五”发展注入持久动力。

时节虽入春，料峭有春寒。破

浪前行中，我们仍面临供需矛盾，存在产业转型阵痛、城乡区域差距等问题，一些老问题、新挑战同时存在。

春寒阻挡不了生长的脚步。在微寒中，根系扎得更深，嫩芽蓄势更足。这种“于蛰伏中觉醒，于挑战中生长”的智慧，融于神州山河锦绣，汇于中华文明生生不息，正是家国同频的最好诠释。

面对发展中的问题，转型中的阵痛，只要我们以更足的耐心、更实的举措、更暖的政策一一化解，坚定信心、发挥优势、积极应对，经济社会发展就能行稳致远，展现更加光明的前景。

会场内外，春意盎然。

中国科学院院士黄三文委员说，我国粮食高位丰收的密码是农业科

技。如今，中国粮、中国菜和中国肉都主要用上了中国种。

中国科学技术大学常务副校长潘建伟委员说，“十五五”期间，将持续加强原始创新，推动产学研深度融合，加快成果转化，让量子科技更好服务新质生产力培育、赋能经济社会高质量发展。

从南到北的沃野千里，春耕的锄头起落，万物在春寒中展现顽强生长的韧性；春雷乍动，改革创新的坚定步伐，汇聚亿万人民同心同向的磅礴力量。

一雷惊蛰始。“十五五”开局起步，让我们凝聚两会信心与力量，于期待中播种，于奋进中绽放，书写更美好的未来。

(新华社北京3月4日电 记者 王立彬)

## 中宣部命名 第十一批全国岗位学雷锋标兵

新华社北京3月4日电 近日，中宣部命名第十一批全国岗位学雷锋标兵。此次命名的全国岗位学雷锋标兵共100个(含集体和个人)，主要来自企业、农村、机关、学校、社区、医院、军队以及新兴领域等基层一线。他们自觉践行社会主义核心价值观，大力弘扬雷锋精神，爱岗敬业、勤勉奉献，在平凡岗位上干出不凡业绩，以实际行动书写了新时代的雷锋故事。

中宣部要求，各地区各部门要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届历次全

会精神，认真落实四中全会部署，贯彻落实习近平总书记关于深入开展学雷锋活动的重要指示精神，以命名第十一批全国岗位学雷锋标兵为契机，更加深刻把握雷锋精神的时代内涵和实践要求，加强组织领导和支撑保障，不断创新形式、丰富载体，宣传推广经验做法和典型事迹，进一步深化拓展学雷锋活动，引导广大干部群众自觉把个人追求融入为党和人民事业奋斗中，以实干实绩推动“十五五”开好局、起好步，为中国式现代化建设贡献智慧和力量。

## 2月份我国制造业PMI为49.0%

新华社北京3月4日电(记者 邹雨沁 王雨霏)国家统计局服务业调查中心、中国物流与采购联合会4日发布数据显示，2月份，制造业采购经理指数(PMI)为49.0%，比上月下降0.3个百分点。

“2月份，制造业PMI为49.0%，景气水平较上月下降。从历史数据看，春节所在月份的PMI大多会出现一些波动，尤其今年春节假期有所延长且全部落在2月中下旬，企业生产经营受到一定影响，制造业市场活跃度总体有所下降。”国家统计局服务业调查中心首席统计师霍丽慧说。

霍丽慧分析，生产指数和新订单指数分别为49.6%和48.6%，比上月下降1.0个和0.6个百分点，制造业生产和市场需求有所回落。从行业看，农副产品加工、计算机通信电子设备等行业生产指数和新订单指数均位于临界点以上，产需景气水平保持扩张；纺织服装服饰、汽车等行业两个指数继续低于临界点，市场活跃度偏弱。

数据显示，2月份，大型企业PMI为51.5%，比上月上升1.2个百分点，大型企业生产经营保持扩张；中、小型企业受春节假期影响较大，本月PMI分别为47.5%和44.8%，比上月下降1.2个和2.6个百分点，景气水平回落。

此外，高技术制造业增长动能持续显现。高技术制造业PMI为51.5%，继续位于扩张区间，明显高于制造业总体水平，相关行业企业发展态势良好；消费品行业PMI为48.8%，比上月上升0.5个百分点，景气水平回升；装备制造业和高耗能行业PMI分别为49.8%和47.8%，比上月下降0.3个和0.1个百分点，景气水平有所回落。

“生产经营活动预期指数为53.2%，比上月上升0.6个百分点，制造业企业对春节后市场发展信心有所增强。从行业看，通用设备、铁路船舶航空航天设备等行业生产经营活动预期指数均位于56.0%以上较高景气区间，相关企业对近期行业发展更为乐观。”霍丽慧说。

## 云南大力推进“零近视”中小学建设

新华社昆明3月4日电(记者 岳冉冉)记者4日从云南省教育厅获悉，云南将结合三所“零近视”小学经验，建设和发现一批近视防控优秀的中小学或班级，努力实现在校学生总体近视率“零”增长或缓慢增长。

这份近日印发的《云南省“零近视”中小学校(班级)建设指南》(以下简称“指南”)提到，将结合云南“零近视”学校典型经验，及学生体质强健工作，以“防近视”小切口，推动全省儿童青少年“大健康”，努力实现儿童青少年近视率不增长，在此基础上，力争稳步下降，涌现一批“零近视”学校或班级，供全省中小学借鉴学习。

云南省教育厅体卫艺处处长龙微对“零近视”做出了解释：“‘零近视’并不是要求所有学生都不近视，而是学校根据不同年龄学生特点，综合施策，抓早抓小，通过科学举措，降低或消除学生近视新发生，争取在一个学年内，实现学生总体近视率‘零’增长或

缓慢增长。”

指南对学生体育锻炼提出了具体要求，包括：严格落实中小学15分钟课间休息；每天至少1次30分钟“大课间”体育活动；确保小学生每天综合体育活动时间不低于2小时；寄宿制学校每天安排不少于20分钟晨跑(早操)；鼓励开展体育社团、兴趣小组、自然教育课程等，丰富户外活动形式；实施寒暑假学生体育家庭作业制度，引导家长营造良好的家庭体育运动氛围。

指南还对强化监测结果运用、落实近视防控“六个一”措施、落实“双减”政策、加强近视防控条件保障等提出了要求。

近年来，云南相继发现三所“零近视”小学，在校视力全部5.0及以上，它们是：红河州屏边县湾塘小学、普洱市孟连县腊福小学和戈的小学，三校“零近视”的共性经验是学生每天拥有3小时以上的户外活动时间。

## 惊蛰至，疏肝润燥正当时

### 节令之美

新华社北京3月4日电(记者 田晓航)3月5日将迎来春季的第三个节气“惊蛰”。在中医看来，这一时节气温回升快但冷空气交替频繁，容易诱发多种疾病，养生防病重在“疏肝润燥”。

《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣……”春季里，人体阳气如自然界的草木一样开始升发，但势头尚弱。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科副主任医师柳红良说，中医认为，春属木，应于肝，惊蛰时节人体肝阳之气渐升，而阴血相对不足，容易形成肝火偏盛或肝气郁结的病理状态，进而诱发或加重肝系疾病、外感热病与传染病、脾胃失调等。

“惊蛰时节饮食宜以‘清淡、甘平、微辛’为原则，助阳升发的同时，避免助火生湿。”柳红良介绍，茵陈是当季的药食同源佳品，

能够清湿热、利肝胆，而惊蛰正是茵陈幼苗药效最佳、最为鲜嫩的时节，可制作茵陈粥、茵陈茶，或取鲜茵陈适量凉拌食用。

同时，应对“春燥”，民间素有“惊蛰吃梨”的习俗。梨性寒味甘，归肺、肾经，具有生津润燥、清热化痰的功效，但脾胃虚寒或便溏者不宜多食生梨，可煮熟后食用以缓和其性。

专家提示，这一时期需保证充足睡眠以养肝血，早起以助阳气升发。应对“倒春寒”，宜做好“春捂”，重点护好头颈、腰腹等部位。宜选择散步、太极拳、八段锦、放风筝等户外和缓运动，以微汗为度，避免大汗耗伤阳气。还应保持心胸开阔、乐观豁达，可通过听音乐、踏青等方式疏解情绪。

惊蛰时节，让体内阳气升发、疏通气机，也符合中医导引的智慧。上海传承导引医学研究所所长严蔚冰介绍，可于清晨或上午在安静、温暖、避风的居所中，练习二十四节气导引法里惊蛰节气对应动作，帮助身体排浊纳清。练习前可先热身，过度疲劳、空腹血糖过低时不宜练习。

## 中国女足从亚洲杯“开门红”传递出的三点信息

凭借王霜和张睿的进球，中国女足国家队3日晚在亚洲杯小组赛B组首轮比赛中，以2:0击败孟加拉国队，在卫冕征程上取得“开门红”的同时，也传递出三点信息。

首先，赢球欲望很强烈。

“我确实太想进球了。大家练了那么长时间，迎来第一场正式比赛，想赢的这种欲望和心态还是多一些。”踢进一脚“世界波”的王霜在赛后说。

同样是远射建功的老将张睿也有同感，她在赛后发布会上说：“我们对这场比赛的期待还是很高的，但是可能大家表现得比较急躁一些，这可能是太想去做好，反而做得并没有那么好。我们也希望能够积极地调整，准备好下一场

比赛。”

第二，板凳“深度”变厚了。

此役，与去年年底在欧洲拉练时的阵容相比，中国队主教练安特·米利西奇对首发11人做了多处调整，多名经常首发的球员坐上替补席，包括边后卫陈巧珠和李梦雯，边路突击手张琳艳，中后场组织型球员姚伟，以及从法甲第戎女足归来的前场攻击组合吴澄舒和王妍雯等球员。

当晚，上演国家队首秀的张程雪和山东队的队友吕亚童，担任首发两翼的边后卫。其中，30岁的张程雪在右路表现活跃，不仅助攻王霜打进首球，还有一次前插射门接近破门，防守端也表现稳定。

对于这位不算年轻、却是国家队新人的球员，米利西奇介绍，自己在国内女足联赛中观察到，这名球员踢球风格很直接，有多个精彩的进球，特点鲜明，因此将她征召入队。

这位澳大利亚籍主帅赛后说：“我们有26名球员，全队需要替补席的深度。”他的言下之意很明确，作为卫冕冠军，每个位置都会被对手研究透，因此阵容不能只有计划A，也得有计划B。同时，在三天一场球的小组赛节奏下，比赛密集，每个位置上的球员都要做好上场准备，替补席的板凳“深度”足够厚，球队才能走得远。

第三，配合默契度有待提升。虽然赢球了，但球员和教练赛

后都表示不太满意。这是因为面对首次参加女足亚洲杯的孟加拉国队，中国队希望能多进球、掌控比赛节奏，但比赛中反映出队友之间配合默契度等方面有待提升。

王霜表示，接下来要好好总结，如何把握住前场得分机会，毕竟到后面随着对手变强，射门机会肯定越来越少，在机会更少的时候如何把握，这是最重要的。

张睿则表示，下一场比赛希望大家能够发挥出训练中练到的东西，以平常心来对待比赛。

B组首轮战罢，均收获胜利的朝鲜队与中国队同积3分。中国队将于6日对阵乌兹别克斯坦队。

(新华社悉尼3月4日电 记者 岳东兴 梁有昶)

## 用行动续写雷锋日记 ——记中国铁路上海局集团有限公司芜湖站“皖江明珠”雷锋服务站

安徽日报记者 阮孟明

### 榜样

3月3日上午，芜湖站内人流如织。候车大厅中的“皖江明珠”雷锋服务站忙碌而有序。咨询台前，工作人员为匆匆赶来寻求帮助的旅客指引检票口；另一侧，两名客运值班员小心地将一位坐轮椅的旅客推送上站台。

近日，芜湖站“皖江明珠”雷锋服务站作为集体，光荣上榜第十一批全国岗位学雷锋标兵。该服务站自2003年成立以来，已累计服务重点旅客超14.6万人次，做好人好事6.8万余件，找回遗失物品超过10万件。这些数字背后，是一个个生动的故事。

2022年10月1日，D2895次列车上一位术后旅客突发颅内出血，情况危急。服务站工作人员杨剑第一时间冲向站台，带领团队仅用3分钟，便将旅客从列车转送上呼啸而来的救护车，为抢救生命赢得了宝贵时间。

针对不同旅客需求，服务站创新推出“六心六多”服务法：帮扶老人多一点悉心，看护孩童多一点爱心，帮助病弱多一点精心，接送残障多一点耐心，遇到孕妇多一点关心，服务军人多一点恭心。在芜湖站工作20多年的杨剑说：“每一位旅客的需求都要重视，我们的职责，就是把精准的服务送到他们身边。”

2024年春运，服务站联合芜湖市第五人民医院，设置站内“铁路医疗志愿者常驻服务点”。自此，专业医护人员和AED急救设备每日驻守，已

累计成功处置旅客突发疾病219起，急救成功率100%。

2025年7月17日，当地盲人学校的75名学员集中出行。在拥挤的候车大厅，职工们用身体筑起一道“人形盲道”，“三步一岗、五步一哨”，将他们全部安全送上车。截至目前，这样的服务已保障192批、超4000名视障人士顺畅出行。

雷锋精神在服务站内完成了接力。年轻客运员王雅如说，春运高峰期一天走两三万步，脚底磨出水泡，她向师父杨剑求不累，杨剑笑着引用雷锋的话回答：“自己辛苦一点，多帮助别人做点好事，就是最快乐的事。”后来在一个冬雨夜，王雅如发现一对父母带着脚部骨折的孩子焦急赶车，她主动提供轮椅并协助预约重点旅客服务，细心提醒为孩子保暖，让焦

虑的父母倍感温暖。“那一刻，我心里暖洋洋的，读懂了师父那句话的真正含义。”

近年来，服务站陆续走出了3名全国铁路技术能手、2名铁路“火车头”奖章获得者、1名“上铁工匠”等一批标杆人才，实现“培育一个、带动一片”的人才裂变效应。

从建站时的一张桌子、几把椅子，到如今涵盖重点帮扶、医疗保障、跨部门协作的立体服务网络，“皖江明珠”雷锋服务站在新时代不断延伸服务触角、用行动续写雷锋日记。今年元旦，两位憨态可掬的人形机器人“墨茵”正式“入职”，它们站在服务台边，用灵动的语音为旅客解答购票疑问、指引路线，用科技为服务增添了新趣味。

(转载自3月4日《安徽日报》)



## 四川眉山：江口沉银博物馆举办媒体开放日活动

这是3月3日拍摄的江口沉银博物馆外景(无人机照片)。

3月3日，位于四川省眉山市彭山区的江口沉银博物馆举行媒体开放日活动，首批展陈的7000余件珍贵文物正式亮相。该博物馆近日将面向公众开启线上限额免费预约参观，广泛收集公众意见建议，以便进一步完善展陈和服务，为博物馆正式开馆做好准备。

新华社发 翁光建 摄