

力戒虚功、务求实效

新华时评·锲而不舍落实中央八项规定精神

深入贯彻中央八项规定精神,各级党员干部必须力戒虚功、务求实效,坚持从实际出发,防止重“形”不重“效”,把作风建设做扎实、做到位。

目前一些地方和部门仍存在务虚不务实的情况。有的以会议落实会议、以文件落实文件,热衷于造声势、出风头;有的下基层进行“作秀式”“盆景式”调研;有的面对媒体说得头头是道,汇报表态斩钉截铁,落实时却“高举轻放”……对这类装样子、打太极的行为,必须把实的要求贯穿学习教育全过程,教育引导党员干部实实在在抓好理论学习和调查研究,实实在在检视整改突出问题,实实在在办好惠民利民实事,

用实干推动发展、取信于民。

戒掉“虚功夫”,要找准靶子,求得实效。作风问题表现多样、成因复杂,形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风是作风问题的集中表现,要坚持什么问题突出就着重解决什么问题,什么问题紧迫就抓紧解决什么问题。通过对准焦距、找准穴位、抓住要害,着重解决工作不实问题,着重解决在人民群众利益上不维护、不作为问题,着重克服及时行乐思想和特权现象,着重狠利挥

霍享乐和骄奢淫逸的不良风气。

戒掉“虚架子”,要深入实际,调查研究更务实。调查研究是谋事之基、成事之道,要拜人民为师、向人民学习,放下架子、扑下身子,接地气、通下情。既到工作局面好和先进的地方去总结经验,又到群众意见多、工作做得差的地方去,到困难较多、情况复杂、矛盾尖锐的地方去调查研究,把功夫下到察实情、出实招、办实事、求实效上。

戒掉“虚招式”,要坚持问题导向、

目标导向、结果导向相统一。一分部署、九分落实,一门心思务实效,不遗余力求实效,才能真正把工作落到实处。在工作中要摒弃“假大空”、不开“空头支票”,要不折不扣贯彻落实党中央决策部署,积极主动抓落实,聚合众力抓落实,以钉钉子精神抓落实,聚焦实际问题抓落实,在抓落实上取得新实效。

工作成效如何,人民群众最有发言权。广大党员干部要时刻自省,力求或虚务实,不断推动学习教育入心入脑、作风建设走深走实,向人民群众交出满意答卷。

(新华社北京4月11日电 记者 周圆 王亚宏)

(上接第一版)

中越命运共同体传承于鲜明的红色基因。两国革命先驱携手探寻救亡图存道路,为世界取得反抗殖民主义、帝国主义斗争的胜利作出了重要贡献。中国广州的越南青年革命同志会、广西靖西“越盟”办事处等革命旧址是中越革命友谊的历史见证。中国人民抗日战争时期,胡志明主席先后在延安、桂林、重庆、昆明等地参与和支持中国抗战。中国派出军事顾问团和政治顾问团支持越南人民抗法斗争,中国党、政府和人民全力支援越南抗美救国正义事业。“越中情谊深、同志加兄弟”,成为永不磨灭的红色记忆。

光伏、垃圾发电等清洁能源项目有力保障越南电力供应,中国企业承建的河内轻轨2号线方便了市民日常出行。中越两国相互成就,共同发展,生动诠释了全球南方国家团结合作的意蕴。

中越命运共同体推进于密切的人文交流。这些年,中越人文交流步子越迈越大,两国民众越走越亲。2024年中国赴越游客超过370万人次,德天(板约)瀑布跨境旅游合作区正式运营、多条跨境自驾游线路开通,让“一日游两国”成为现实。中国影视作品、电子游戏成为越南青年热议话题,带动越南“中文热”持续升温。不少越南歌曲登上中国互联网热搜,河粉等越南美食吸引不少中国民众品尝。

进强国建设、民族复兴伟业,越南即将开启民族发展新纪元、朝着建党建国“两个一百年”奋斗目标迈进。中国始终将越南视为周边外交优先方向。我们要全面深化中越命运共同体建设,为亚洲乃至世界和平稳定和发展繁荣作出积极贡献。

——深化战略互信,推动社会主义事业发展壮大。要坚持高层引领,发挥中越双边合作指导委员会统筹协调作用,深化党际、政府、军队、执法安全等对口部门合作,携手应对外部风险挑战,共同维护政治安全。中方愿同越方深化治国理政经验交流,共同探索和丰富社会主义理论和实践,推动两国社会主义事业行稳致远。

民心的人文交流活动,深挖红色资源,讲好两国人民友好故事,把中越友好接力棒一代代传下去。

——密切多边协作,促进亚洲繁荣振兴。今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,也是联合国成立80周年。要坚定维护以联合国为核心的国际体系和以国际法为基础的国际秩序,积极落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议,推动平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化,同广大全球南方国家一道,捍卫发展中国家共同利益。贸易战、关税战没有赢家,保护主义没有出路。要坚定维护多边贸易体制,维护全球产业链供应链稳定,维护开放合作的国际环境。要加强在东亚合作、澜湄合作等机制内协调配合,为变乱交织的世界注入更多稳定性和正能量。

中越命运共同体发轫于深厚的政治互信。近年来,我同阮富仲总书记、苏林总书记等越南领导人多轮互访,为中越命运共同体建设定向把舵。两党两国高层密切互动,中越双边合作指导委员会、两党理论研讨会、边境国防友好交流、两国公安部合作打击犯罪会议等机制有效运转,两国立法机构联委会等高级别机制建立,两国外交、国防、公安“3+3”战略对话成功举行。在许多国际和地区问题上,中越两国立场相近、协作密切。

当前,世界之变、时代之变、历史之变正以前所未有的方式展开,世界进入新的动荡变革期。面对单边主义、保护主义抬头,中国经济迎难而上,2024年实现5%的增长,对世界经济增长贡献率保持在30%左右,继续成为世界经济重要引擎。中国新能源汽车、人工智能和动画影视全球瞩目。中国将坚持以高水平对外开放为世界提供更多机遇,以自身高质量发展助推各国共同发展。

——坚持合作共赢,增进两国人民福祉。要深化发展战略对接,落实好两国政府关于共建“一带一路”与“两廊一圈”框架对接的合作规划,打造更多经济、技术合作平台。中方愿同越方推进越南北部3条标准轨铁路项目合作,建设智慧口岸。中方欢迎更多越南优质商品进入中国市场,鼓励更多中国企业赴越投资兴业。双方要加强产业链供应链合作,拓展5G、人工智能、绿色发展等新兴领域合作,更好造福两国人民。

——加强人文交流,拉紧民心相通纽带。要以今年举办“中越人文交流年”为契机,开展丰富多元的人文交流。中方欢迎越南民众多到中国各地“串门”,也鼓励中国游客到越南风景名胜“打卡”。要共同办好中越青年友好会见、边民大联欢等有温度、接地气、聚

稳定。中越两国解决陆地边界和北部湾划界的成功实践表明,双方完全有能力、有智慧通过协商谈判解决好海上问题。双方要落实两党两国高层共识,发挥好海上谈判机制作用,妥善管控海上分歧,持续扩大海上合作,为最终解决争议积累条件。要全面有效落实《南海各方行为宣言》,积极推进“南海行为准则”磋商,排除干扰、聚同化异,将南海真正打造成和平之海、友谊之海、合作之海。

中越命运共同体植根于丰厚的合作沃土。在世界经济复苏乏力背景下,中越产业链供应链合作更趋紧密。中国连续20多年是越南第一大大贸易伙伴,2024年中越双边贸易额突破2600亿美元。榴莲、椰子等越来越越多越南优质农产品走进中国千家万户。两国铁路互联互通和智慧口岸建设有序推进,

亚洲是全球合作发展的高地,正站在实现整体振兴新起点上,面临前所未有的机遇和挑战。中国将保持周边外交政策的延续性和稳定性,坚持亲诚惠容理念和与邻为善、以邻为伴方针,深化同周边国家友好合作,共同推进亚洲现代化进程。

中国正在以中国式现代化全面推

社融增量超15万亿元！金融“活水”激发经济活力

金融是经济的镜像,反映着实体经济的需求。

13日中国人民银行发布了主要金融数据,首季社会融资规模增量超15万亿元,新增贷款9.78万亿元、3月末广义货币M2余额同比增长7%……一个个数据展现着金融对实体经济保持稳固支持,也折射出实体经济需求持续回暖。

今年以来,宏观政策持续发力,金融机构也深挖支持实体经济的潜力,带动信贷加快增长,社会融资规模增速有所上升。

数据显示,3月份,人民币各项贷款增加3.64万亿元,同比多增5470亿元;社融规模增量为5.89万亿元,同比多增1.06万亿元。

这也从金融领域得到印证,一季度,住户贷款增加1.04万亿元,其中个人住房贷款增长较快。“有的分行3月个人住房贷款发放量较上年同期大体翻了一番,提前还款现象已有明显减少。”一家国有大行相关人士说。

贷款利率关系着企业的融资成本,也影响着个人的贷款负担。一季度贷款利率保持在历史低位,助力企业和居民“轻装上阵”。

记者从中国人民银行了解到,3月份,企业新发放贷款(本外币)加权平均利率约3.3%,比上年同期低约45个基点;个人住房新发放贷款(本外币)加权平均利率约3.1%,比上年同期低约60个基点。

专家表示,在金融助力下,“两重”“两新”政策对需求拉动效果持续显现,提振消费专项行动有序实施,人工智能等新领域实现突破……从“活水”到活力,信贷结构不断优化,为中国经济发展添动力。

下阶段金融将如何发力?

“金融部门正多方施策,加大协同,深挖国内有效需求,稳固支持力度。”温彬表示,今年以来,地方政府债务化解稳步推进,货币政策调控有效性不断增强,我国宏观政策还有空间和余力应对外部不确定性。

金融“活水”浇灌到了哪里?

数据显示,一季度企(事)业单位贷款增加8.66万亿元,这意味着八成以上的新增贷款投向了企业。从贷款期限来看,六成以上是中长期贷款,一定程度上反映出企业融资的连续性和稳定性。

具体来看,信贷结构不断优化,普惠小微、制造业中长期贷款增速仍保持在10%左右,科技型中小企业贷款增速超过20%,一些资金需求旺盛的领域活力凸显。

记者从中国人民银行了解到,3月末,普惠小微贷款余额为34.81万亿元,同比增长12.2%;制造业中长期贷款余额为14.8万亿元,同比增长9.3%,均高于同期各项贷款增速。

与此同时,金融系统积极助力提振消费,消费贷款增势向好。截至2月末,工商银行累计投放个人消费贷款超1.7万亿元;农业银行个人消费贷款余额较年初增长169亿元。

今年以来,房地产政策“组合拳”持续落地显效,房地产市场交易和信心回升出现积极变化,部分城市回暖态势比较明显。

扩大内需、稳定预期、激发活力,推动经济持续回升向好。日前,中国人民银行货币政策委员会召开的第一季度例会提出,建议加大货币政策调控强度,引导金融机构加大货币信贷投放力度,研究创设新的结构性货币政策工具,重点支持科技创新领域的投融资、促进消费和稳定外贸。

(新华社北京4月13日电 记者 吴雨)

准备食材“四忌”

- 忌长时间浸泡、先切再洗:**用水浸泡蔬菜的确可以去除一些残留农药、杂质,但长时间浸泡,反而可能让一些细菌渗入蔬菜内部,造成二次污染,也会流失蔬菜中的部分水溶性维生素。尤其是蔬菜切碎后,与水的接触面积更大,被污染的机会增大,营养流失也更多,所以建议先洗后切。
- 忌过度削皮:**果蔬中很大一部分营养存在于表皮中,包括膳食纤维、维生素、叶绿素等,也有研究表明,多数水果表皮中进行的抗氧化活动比果肉中要高出2~27倍。过度削皮容易造成营养浪费。而且失去表皮后,果蔬的氧化速度更快,烹饪时维生素的流失更加严重。因此可以吃皮的果蔬,建议大家尽可能不削皮或少削皮。
- 忌流水洗生肉:**生肉在运输、存储过程中,表面可能沾染存留一些细菌、病毒等,如果直接用水龙头冲洗生肉,不但不能杀死上面的微生物,四处飞溅的水花还会让它们污染厨房水槽、案板、餐具!建议处理生鲜食品可先浸洗,再用细小的流水冲洗。
- 忌切菜不分砧板:**很多家庭都只有一块砧板,不管是切熟食还是生食,都用这一块,相对更容易引起腹泻和肠胃炎等疾病。在切割生食时,食物中的细菌等会残留在砧板上,部分生食中可能含有较多的细菌、寄生虫卵。再用这块砧板切熟食,会连带熟食一起被污染。所以,生熟砧板要分开,并且定期做好消毒,每半年更换一次。



拍卖公告

受委托,我公司定于2025年4月22日(周二)10:00在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)举行砂石网络拍卖会,公开拍卖以下标的:

砂石,约342702.60立方米。起拍价:1400000元。

有意参加竞买者,向本公司咨询详细情况,登录中拍平台,于2025年4月21日17:00前交纳规定数额的竞买保证金(以实际到账为准),办理竞买报名手续。竞拍成功后买受人须向中拍平台支付0.15%软件服务费。

标的拉运期限至2025年6月30日止,只能在期限内拉运,现场不允许加工、筛选等。

报名时间:即日起至2025年4月21日17:00止

展示时间:即日起至2025年4月21日(公休日除外)

展示地点:乌海市海南区乌珠林沟河道公乌素段,看样联系电话:15047606054

联系咨询电话:13847358595 13848356636

监督电话:0473-3998693

国家注册拍卖师:谢琛皓 注册证号:2900102

公司地址:乌海市海勃湾区海拉南路18号

乌海市国益拍卖有限责任公司

肿瘤防治,你知我知——肺癌篇



肿瘤防治宣传周,普及正确肿瘤防治知识,正确认识癌症,帮助大家树立癌症三级预防理念,积极防控癌症,主动参加防癌健康体检,做到早发现、早诊断、早治疗,提高生活质量,提升群众健康水平。

什么是肿瘤?

肿瘤是指机体在各种致瘤因子作用下,局部组织细胞增生所形成的新生物,根据新生物的特性及对机体的危害程度,又将肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤大多数不会恶变,以膨胀性生长为主,生长缓慢,对周围脏器影响较小,界限清,不会发生远处转移。而恶性肿瘤呈浸润性增长,生长速度快,破坏周围组织,界限不清,会随着淋巴或者血液系统向远处转移,最终导致整个机体功能衰竭。在众多恶性肿瘤中,肺癌的发病率居于首位。

什么是肺癌?

肺癌是起源于支气管粘膜或腺体的恶性肿瘤,可局限胸腔,也可转移到全身各重要器官。发病年龄多在40岁以上。中国癌症数据报告显示,2022年约新增480万肺癌患者并导致260万人死于肺癌,在男性所有恶性肿瘤中,肺癌发病率 and 死亡率均居恶性肿瘤首位,在女性所有恶性肿瘤中,肺癌发病仅次于乳腺癌,有研究指出在相同的危险因素暴露情况下女性患肺癌的风险是男性的3倍。女性因吸烟而患肺癌的风险高于男

性,且女性原癌基因和抑癌基因的突变也显著高于男性。

引发肺癌的高危因素

吸烟或二手烟暴露、慢性阻塞性肺疾病、职业暴露(石棉、镉、砷、柴油废弃、镍、煤烟和煤烟灰)、氡气暴露史、一级亲属肺癌家族史等因素被认为与肺癌发生有关。相关资料显示,烟草烟雾已知存在超过60种致癌物,其中亚硝酸、苯并芘、多环芳烃类等对呼吸系统具有极强的致癌作用。

如何预防肺癌?

- 戒烟,避免二手烟暴露;
- 注意室内通风,改善室内空气质量;
- 减少烹调油烟的产生,减少油炸或煎炒食品的烹饪;
- 应用环保能源,减少室内空气污染;
- 在雾霾天气尽量减少户外活动,做好防护措施;
- 注意职业防护。石棉厂工人、煤矿工人、油漆工等一些特殊行业的职工应严格做好防护措施并定期体检;
- 740岁以上,尤其是长期吸烟者,一旦出现刺激性咳嗽、咳血、胸痛、胸闷、气短、低热等症状,应及时就医;
- 目前,低剂量薄层螺旋CT检查是发现早期肺癌的有效手段,是肺癌高危人群的体检首选。

乌海市精神卫生中心
乌海市卫生健康宣传教育中心
乌海市海勃湾区疾病预防控制中心

国能乌海能源黄白茨矿业有限公司黄白茨煤矿

连采连充项目环境影响评价征求意见稿公示

据中华人民共和国生态环境部第4号令《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对国能乌海能源黄白茨矿业有限公司黄白茨煤矿连采连充项目进行环境影响评价征求意见稿公示。

一、建设项目环境影响报告书征求意见稿获取途径

1.项目建设单位通过“【万家】建设项目信息公开系统”对本项目环境影响报告书征求意见稿进行公示,公示时间为2025年4月14日至2025年4月25日,为期10个工作日;

2.项目建设单位通过《乌海日报》进行两次报纸公示,征求与该建设项目环境影响有关的意见,公示时间在2025年4月14日至2025年4月25日之间;

3.项目建设单位在建设项目所在地周边居民区以张贴公告的形式进行公示,征求与该建设项目环境影响有关的意见,公示时间为2025年4月14日至2025年4月25日,为期10个工作日。

二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:

链接: <https://pan.baidu.com/s/1Jw7aXu3SuA1trStkzEPd5w?> 提取码:j8x3

三、征求意见的公众范围:本项目涉及公众范围为乌海市乌达区及其附近的公众群体。

四、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/120181024_665329.html

五、提交公众意见表的方式和途径

公众可登录:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/120181024_665329.html 下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:646926857@qq.com。

六、公众提出意见的起止时间:本次征求公众意见时间为公示之日起10个工作日(2025年4月14日至2025年4月25日)。

特此公告

国能乌海能源黄白茨矿业有限公司

2025年4月14日

便民信息港

便民信息港

乌海市金荣钢构彩板制品有限公司

承接设计:安装加工钢结构、储煤棚、厂房、临建办公室、防风网、轻钢造型、防盗门、窗户、设备制品、土建等工程。(集装桶房、市政围栏现货租售)

地址:海勃湾区机场路3km处(9号巷—2)

联系电话:0473-8888088 18847379888

虎城防水防腐

防水工程:各大品牌防水材料,SBS卷材、防水布、防水涂料等。管道保温工程:保温材料、铝皮、铁皮等材料。防腐工程:承接环氧树脂、玻璃钢、重防腐涂料。防渗工程:土工膜、土工布、防渗材料等。有施工队伍,有施工资质。

联系电话:13664850987 15304730369

绿化好消息

乌达区雨壮花木苗圃出售爬山虎、杨柳树、松柏树、丁香等20多种当地树种。提供绿化优质服务:一、树木花草种植、修剪、喷洒农药。常年一条龙服务,省力省钱省心。二、安装喷淋滴灌、假山喷泉、升旗台和石碑石刻等园林景观设计和施工。欢迎新老客户光临! 地址:原乌达农场加油站后房。

联系人:冯宽:13947323699

冯三宽:13847366938

转 让

因本人需去外地发展,现在有一个经营中的快递公司欲转让,人员稳定,货源稳定,接手即可经营,价格面议。

联系电话:13734736466

出售厂房

海勃湾区锦绣中华小区,电梯楼六楼,105平方米,两室一厅毛坯房,紧邻海勃湾区第二幼儿园、乌海市实验小学、乌海市第三中学。联系电话:15247369561

出 租

位于海勃湾区千里山工业园区某厂区,对外出租土地、车间、办公楼(全套办公家具)、宿舍楼。

联系电话:13904739590

出 售 房 屋

位于海勃湾区京海城小区步梯(六楼)118平方米,三室两厅一卫,家具等设施齐全,可拎包入住。

联系电话:13947327677

店铺出租

乌海市第一中学(旧校址)北門西北角,凯豫1号伙伙约约奶茶店出租,价格面议。

联系电话:18616785186

15610453093

超亮LED显示屏公司

代理:强力巨彩LED显示屏,大华拼接屏,全息投影,海信一体机广告机。

招聘业务员,待遇丰厚。

联系电话:15332736780

海军装饰

专业刮腻子,内外墙涂料,保温防水,木工吊顶打家具,水暖电改造,有专业的施工团队,有营业执照。

联系电话:15144739046(微信同号)

报废汽车回收

乌海市龙华报废汽车回收公司常年回收各种报废汽车、工程机械、废旧物资、金属等。

联系电话:13847353678 13847366641

新能源充电桩 免费投资建站

公牛汽车充电桩乌海运营中心

承揽:企事业单位停车场充电桩

业务诚招:二级分销及兼职业务员,提成丰厚,联系电话:13204736788

内蒙古嘉禧家政服务公司

家庭深度清洁、老幼陪护、维修搬家、企业保洁、绿化管理劳务、物品代购、健康管理养生保健服务、护理上门、产妇产后护理、高级管家、汽车代驾。服务电话:13204731678 13624885155

烏海日報 面向广大读者

刊登商业广告、分类栏目广告
收费标准请咨询 ☎0473-2028915