

# 让“信号满格” 我国通信保障持续提速

新华社记者 周圆 高亢

## 决胜“十四五” 打好收官战

信息通信业是支撑经济社会发展的战略性、基础性和先导性行业。

基础设施建设量质齐升,赋能行业数字化走向深入,服务更加普惠通达……“十四五”以来,我国信息通信业积极创新、勇于改革,推动行业高质量发展迈出坚实步伐,多方位赋能经济社会高质量发展。

### 通信基础设施不断完善

8月7日晚,四川成都,在第12届世界运动会开幕式现场,分享节目、参与互动、查询信息……万名观众带来庞大网络需求。“一点都不卡,我可以用手机给家人高清直播现场,连发几条视频都是秒传。”观众谢先生说。

这份畅快淋漓的体验,源于新一代5G-A网络支撑。中国电信技术人员介绍,技术团队采用三载波聚合等创新技术,网络容量较传统5G提升10倍,最高峰值速率可达万兆,有效满足了超高密度人群同时用网的需求。

“十四五”以来,我国通信基础设施建设提速提效,技术攻关取得突破,“数字底座”更加坚实。

网络支撑更有力。我国已提前完成“十四五”规划纲要关于5G、千兆光网建设目标,实现县县通千兆、乡乡通5G、90%以上行政村通5G。截至今年6月底,我国5G基站总数达到455万个;具备千兆网络服务能力的端口数达3022万个,千兆宽带用户达2.26亿户。截至3月底,我国在用算力标准机架达1043万架。

高速传输网络加速构建。截至今年上半年,全国光缆线路总长度达到7377万公里;首批168个小区、工厂和园区的万兆光网试点部署顺利开展。400G骨干网正式规模化部署,传输带宽、网络容量、超低时延等将实现大幅提升。

创新能力不断提升。5G标准必要专利声明全球占比超42%。中国电信推出全球首个大众智能手机直连卫星服务,中国移动5G-A标准贡献位居全球运营商第一阵营。

“我国已建成全球技术领先、规模最大的信息通信网络。”工业和信息化部副部长张云明说。

### 行业融合应用走深向实

在“中国车谷”武汉岚图汽车生产基地,平均每118秒就有一台新能源汽车驶下生产线。生产速度的提升离不开“5G+AI”助力。

记者调研了解到,中国联通将5G专网与AI技术深度融合,在该公司总装车间部署了覆盖仪表盘、车门、轮胎等6大关键工位的智能检测系统,实现车身零部件错漏装自动识别,检出率高达99%以上,产线效率提升20%。

网络建得好,还要用得好。5G、人工智能等新一代信息技术加速融入千行百业,赋能效应持续释放。

“十四五”以来,信息通信业践行“民有所呼,我必有应”承诺,不断丰富服务内容,创新服务方式。

统一官方外呼营销号码;不隐瞒资费标准等关键信息;用户明确表示拒绝外呼营销的,不再继续呼叫……中国电信、中国移动、中国联通日前发布规范电话营销行为举措,着力解决用户反映突出的通信业务电话营销虚假宣传、诱导消费等问题。

聚焦民生关切,推动电信服务线上办理量占比超91%,全国4.5万家营业厅提供异地办理,覆盖所有区县,让服务更便利,让群众少跑腿;推动“二次号码焕新”服务,深入推进一键解绑历史互联网应用账号工作,已覆盖220款主流应用,解绑申请超1.5亿次。

关怀特殊群体,推动3000余个与老年人、残疾人生活密切相关的网站、App完成适老化及无障碍改造,开设超40万场“银龄数字课堂”,让特殊群体信息时代不掉队、数字生活更从容。

筑牢防护屏障,加大“来电来信免打扰”服务推广力度,依据用户意愿累计为10.8亿用户提供防护服务1046亿次……

“信息通信业要更加注重满足人民群众需要,持续提升服务能力和水平,在数字化转型中助力性别平等、关爱特殊人群,弥合数字鸿沟,打造高品质数字化生活,提升人民群众获得感、幸福感、安全感。”张云明说。

(新华社北京8月10日电)

# 奏响人与自然和谐共鸣的时代乐章

(上接第一版)

报告指出,绿水青山就是金山银山理念是立足自身国情和发展实践形成的中国自主生态文明建设理论,符合人类社会的发展规律和生态文明建设规律,在实践中展现出强大的真理力量和独特的思想魅力。这一理念创新和突破现代环境经济理论,推进和拓展了中国式现代化道路,传承和发展了中华优秀传统文化生态文化,将推动和创造人类文明新形态。

## 走出一条生态优先、节约集约、绿色低碳的高质量发展道路

绿水青山就是金山银山,核心就在于处理好发展与保护的关系,以高水平保护支撑高质量发展。

报告指出,中国加快推动产业结构调整优化,促进经济社会全面绿色转型,不断提升绿色低碳产业在经济总量中的比重,推动形成绿色生产方式和生活方式,走出了一条生态优先、节约集约、绿色低碳的高质量发展道路。

2012年以来,中国以年均3.3%的能源消费增速支撑了年均超过6.1%的经济增长。建成全球规模最大的清洁电力体系和清洁钢铁生产体系,建成全球覆盖温室气体规模最大的碳排放权交易市场并稳定运行,构建起全球最大、发展最快的可再生能源体系……中国以一系列切实举措,深入推进绿色低碳转型。

新时代以来,中国把区域协调发展作为国家重大发展战略,谋划推动京津冀协同发展、长江经济带发展、粤港澳大湾区建设、长三角一体化发展、黄河

流域生态保护和高质量发展等区域重大战略,打造绿色发展高地。

同时,中国坚持把推动形成绿色生活方式放在更加突出的位置。简约适度、绿色低碳、文明健康的生活理念和消费方式在中国各地蔚然成风。

如何让绿水青山源源不断地转化为金山银山?报告指出,20年来,各地探索形成“护绿换金”“聚绿成金”“借绿生金”等转化路径,形成了一系列有特色、可借鉴、可推广的实践经验和发展模式。

——“护绿换金”,强调“守护和增加绿色即创造财富”,以生态保护和修复为前提,通过政府主导的生态补偿、转移支付、政策激励等方式,直接获得经济回报。

中国很早就开始探索生态保护补偿,中央财政补偿力度持续加大的同时,地区间横向生态保护补偿也逐步探索推广开来。目前,全国已有20多个省份签订了跨省流域横向生态保护补偿协议,涉及长江、黄河等多个跨省流域(河段)。

——“聚绿成金”,强调“发展绿色产业即创造财富”,通过技术创新、品牌打造、延伸产业链,放大生态资源优势,推动生态资源从“潜在价值”向“现实收益”跨越,形成可持续的生态经济模式。

生态农业、生态旅游、生态工业或三产融合的“生态+”产业蓬勃发展。截至2024年,全国旅游景点年接待游客67.6亿人次,总收入4814.2亿元,绿色、有机、名特优新、地理标志农产品总数达到7.8万个,推出乡村旅游重点村镇1597个。

——“借绿生金”,强调“发展绿色

市场和绿色金融即创造财富”,通过政策引导、技术支撑和金融创新,推动生态资源参与市场流通,形成“资源-资产-资本”的转化链条,最终实现生态保护与经济效益的双赢。

当前,中国已形成多层次绿色金融产品和市场体系,绿色信贷规模位居世界首位,绿色债券规模领先全球。

## 为共同建设清洁美丽的世界擘画蓝图

在报告发布研讨会上,中国人民大学国家发展与战略研究院研究员、马克思主义学院教授张云飞表示,绿水青山就是金山银山理念同时具有全球生态文明建设的指向,有效破解了贫困和环境、发展和保护、立己和达人等全球生态文明建设面临的深层次矛盾,引导中国成为全球生态文明建设的重要参与者、贡献者、引领者,是全球生态文明建设的共同思想财富和价值共识。

报告指出,绿水青山就是金山银山理念科学回应生态文明世界之问,是具有普遍意义的规律性认识,为世界各国处理发展与保护的关系提供了中国方案,也为全人类努力超越工业革命及其后的消费模式,迈向人与自然和谐共生的更高发展阶段指明了路径方向。

这一理念高度契合全球绿色发展理念,对人类永续发展的深刻洞见超越了地域界限,与各国自身发展战略及全球核心议程产生了显著的协同效应。

这一理念深刻启迪全球生态文明建设,指导中国生态文明建设取得历史性成就的同时,也为广大发展中国家谋求自身跨越式发展、实现现代化进程提供了重要思想借鉴,为全球环境治理提

供了新路径、新选择。

在应对全球生态环境的挑战中,中国以切实的中国行动、中国力量,激发绿色转型活力,引领全球环境治理。

报告指出,在全球气候治理的进程中,个别国家的政策倒退为绿色转型增添了不确定性。中国始终以负责任姿态为全球气候治理注入稳定性。中国坚持领导人气候外交,积极构建公平合理、合作共赢的全球气候治理体系。坚持公正转型,为发展中国家提供应对气候变化能力支持。深度参与全球气候谈判,有力推进全球气候治理多边进程。

中国致力于推动全球能源绿色转型。2024年全球新增的585吉瓦可再生能源装机容量中,中国贡献占比最大,并推动“全球风电和光伏发电项目平均度电成本分别累计下降超过60%和80%”。中国与100多个国家和地区开展绿色能源项目合作,一大批标志性能源项目和惠民生的“小而美”项目落地生根,造福当地人民。

从保护生物多样性到保护臭氧层,从遏制塑料污染到保护湿地生态……中国作为负责任大国,始终从全人类共同利益出发,深度参与全球环境治理,认真履行国际公约,主动承担国际义务,实现了由全球环境治理参与者到引领者的转变。

习近平生态文明思想研究中心主任胡军表示,绿水青山就是金山银山理念以其蕴含的普遍真理和成功实践,为化解全球生态危机、探索人类可持续发展新路贡献了中国智慧和中国方案。

(新华社北京8月10日电)

## 铭记历史 缅怀先烈

# 广东:沿东纵足迹看乡村振兴新征程

新华社记者 丁乐 黄浩苑 王丰

广东惠州,罗浮山下,承载红色记忆的东江纵队纪念馆历经近半年的精心修葺后,于今年年初重新开放。大门口的石碑上,“永远向前”四个大字熠熠生辉。

东江纵队是抗日战争时期中国共产党在广东省东江地区创建和领导的一支抗日劲旅。“无数革命志士凝聚和塑造了伟大的东纵精神。”惠州市东江纵队纪念馆馆长曾庆香说,“我们要讲好东纵故事,让东纵精神绽放出时代的光芒。”

昔日英雄战斗的红色热土,正成为区域协调发展的“金山银山”、人民致富的“幸福靠山”。环南昆山一罗浮山县镇村高质量发展引领区正加速建设。曾经东江纵队转移途经的崎岖路,如今变为218公里长的旅游公路。这条公路将红色文化、绿色生态等资源串珠成链,成了带动区域旅游发展的“黄金通道”。

一路风景一路歌。在惠州市博罗县横河镇,徒步、轮滑、骑行等户外运动业态加速完善。户外运动机构磨房总经理袁志滨说:“希望生态与产业共融,村集体与村民共富。”惠州市博罗县壹壹埔合民宿店长温远锋介绍,民宿去年4月底开业,旅游公路打通后,外地游客络绎不绝,客房每逢节假日供不应求。

在东莞,同样有一座东江纵队纪念馆掩映于苍翠山林中,坐落于大岭山抗日根据地旧址大王岭村

的一个山头。村中的民居、祠堂依山而建,拾级而上,大岭山抗日根据地旧址现有9个文物点保存完好。

东莞开创“红色文化+旅游发展”新模式,探索历史文物保护新路径,持续开展红色教育与国防教育活动。每年夏天,这里童声不断。小学生们参与内务评比、特训操课、安营扎寨等项目,体验行军生活,感悟革命精神。自2006年开办以来,“东纵小战士”红色夏令营已累计举办百余期,超万名“小战士”毕业。

在深圳,同样流传着东江纵队的故事。深圳市龙华区民治街道的白石龙村,高楼掩映下有一座白墙灰瓦的院落,这里是中国文化名人大大营纪念馆。馆长张紫敬介绍,1942年1月,邹韬奋、茅盾夫妇等一批20多名文化人士扮作难民,历经艰险,从香港被护送撤离到东江纵队驻地之一的白石龙村。整个行动先后营救救出800多位爱国民主人士、文化界人士连同其他方面人士。

今天的白石龙村,已经成了商贸兴盛的现代化人文社区,深圳北站近在咫尺,地铁4号线穿村而过,大型商业中心与音乐主题公园隔街相望。“通过实施红色堡垒、文脉赓续、产业振兴、治理赋能、宜居宜业‘五大工程’,我们传承红色基因与奋斗精神,大步迈向新征程。”龙华区委组织部副部长何红卫说。(新华社广州8月6日电)

# 沐雨绽放,开幕式点火手徐露摘金

新华社成都8月10日电 (记者孙哲)炎热夏季的一场大雨,成为10日成都世界运动会赛场上最独特的“导演”。它见证了开幕式点燃圣火的徐露在家乡加冕桂冠,也意外造就男子垒球“双冠”的罕见一幕。

雨水笼罩的三岔湖,浪花与欢呼交织。在女子尾波滑水自由式决赛中,中国队选手徐露如同她在开幕式点燃圣火的姿态一般,将全场气氛推至沸点。72小时内,她下了点火台又登上领奖台,以69.56分的成绩赢得金牌。另一名中国队选手庄天才则在男子尾波冲浪滑板风格决赛中收获银牌。

谈到此次“家门口”的世运会之旅,身为四川人的徐露“非常满意”。“无论是作为点火手参加开幕式还是作为冠军登上领奖台,对我来说都意义重大。两个多月没吃火锅烧烤了,这次比赛后我要先和朋友去吃顿好的。”

男子垒球赛场则上演罕见一幕:原本剑拔弩张的冠军之争,被突如其来的下雨天按下“暂停键”。金牌、铜牌赛双双被迫取消,美国与日本“并肩”登上最高领奖台,委内瑞拉与加拿大则共享铜牌。

美国、日本两队一路大比分过关斩将,如今却只能将真正对决留待未来。球员们虽有遗憾,但

更多的是坦然与期待,雨水冲不淡竞技的锋芒,只让这场未竟之战留下伏笔。

当雨水浸润蓉城,拔河绳在湿滑的赛场上绷紧。拔河比赛女子500公斤级决赛也因大雨推迟半小时。最终中国台北队以3:0的绝对优势力压瑞士队。这也是中国台北代表团在本届世运会上获得的首枚金牌。官网成绩显示,中国台北队已在世运会女子拔河项目上实现六连冠。

跳水项目首个比赛日就决出8块金牌,整场比赛高潮迭起。在女子4×100米水面跳水接力决赛中,由舒程静、许艺川、谢文敏、胡瑶瑶组成的中国队上演惊心动魄的末棒大逆转,以2分36秒06的成绩将金牌收入囊中。此外,该项比赛首日共有三项世界纪录被刷新。波兰选手克罗地亚德洛夫斯基以40秒45刷新自己今年7月创造的男子100米双跳世界纪录。匈牙利选手基斯以2分52秒68刷新自己在今年3月创造的男子400米水面跳水世界纪录。德国队则以59秒35刷新男子4×50米水面跳水接力世界纪录。

## 关注成都世运会

## 健康烹饪掌握这些小窍门

- 选对烹饪方式:**高温是产生油烟的主因,想要减少油烟,最好选择蒸、煮、拌的方式烹饪。在炒、炸、烤的时候就要学会掌握小窍门,也同样可以减少危害:炒菜时,热锅冷油、大火快炒;炒之前还可以先将食物焯水到半熟,减少高温烹饪的时间。煎炸食物,可以先将食物煮熟,缩短炸的时间,每次都应该用新鲜的油。
- 加醋加淀粉,留住维生素C:**蔬菜焯5-10分钟,维生素C的损失率可达70%-90%。炒菜时尽量做到急火快炒,烹调时可以加少量淀粉,可有效保护维生素C。或者加一点醋,因为醋可避免蔬菜中维生素C丢失,而维生素C可阻断亚硝基化合物(一种可导致消化道癌症的物质)的形成。
- 剩下的油别再炒菜:**很多人不舍得倒掉炸过的油,还会用来继续炒菜或油炸,其实这种做法非常不可取。多次重复使用的油,油里面会有残留致癌物,主要是苯并比的成分,还有些醛类、杂环化合物等,对健康十分不益。
- 有些菜炒完焖下更健康:**炒菜时盖锅盖,不仅有助于减少油的用量,还可以让食物熟得更快。菜花、土豆、茄子、豆角、胡萝卜等质地比较坚实的蔬菜往往不太容易熟,需要反复翻炒。可炒的时间越长,营养损失就越多。因此,最好用焖的方式,翻炒后加点水焖,锅内温度更高,炒菜用时大大缩短,味道上原汁原味,营养也更好。

**师成体检** 专业/精准/放心  
SHICHENGTJIAN 图书有你 师成明天会更好

## 骨量早筛查 骨质疏松早预防



骨质疏松是中老年人的常见病、多发病,严重危害中老年人健康。我国不仅患骨质疏松人口比例高,而且对骨质疏松重视程度不够,骨质疏松症的

诊断率较低,治愈率则更低。

**骨质疏松症的三大类症状:**1.疼痛;2.脊柱变形;3.骨折。

**骨质疏松的危害:**1.疼痛本身可降低患者的生活质量;2.脊柱变形和骨折可致残;3.造成沉重的家庭和社会负担。人在青年时峰值骨量越高,到老年时发生骨质疏松症的时间越推迟,一旦发生骨质疏松,其症状与程度也较轻。

**骨质疏松防治要遵循的原则:**

骨质疏松症其实是一种可防可治的慢性病。人体在35岁左右达到骨量最高峰,自此之后,特别是在女性绝经以后及男性65岁以后就会进入骨量丢失期。在达到骨量峰值前应注意加强骨骼营养,增加骨量,通过增加钙摄入,适量运动,增加日照及其他健康的生活方式有效干预,足量的钙、维生素以及蛋白质的摄入对于预防骨质疏松症具有重要意义。

- 膳食结构合理:**牛奶是最理想的钙源,每100ml鲜牛奶中含钙120mg,钙吸收率为30%。成人每日摄入500ml、儿童750ml、青春期800ml可保证每日钙摄入量。摄入鲜牛奶应注意乳糖酶不足或缺乏等问题。
- 选择含钙量高的食品:**芝麻酱、虾皮、海米、海带、银耳、牛奶、豆制品和奶酪等都是钙含量较高的食品。
- 维生素D摄入:**人体每日维生素D摄入量为400IU,鱼肝油、沙丁鱼罐头、蛋黄、鲑鱼和鸡肝等食品维生素D含量较高。阳光照射也是补充维生素D的重要方式之一。在柔和阳光下散步40分钟可保证机体所需维生素D。时间最好选在上午10时前或下午3时后,以免阳光过于强烈,损伤皮肤和视力。
- 适量运动:**参加适量运动有助于增加骨量,提高骨量峰值。
- 改变生活方式:**不嗜烟酒;少饮咖啡、浓茶、碳酸饮料;少盐、低糖。
- 补充钙剂、维生素D:**在专业医师指导下服用抗骨质疏松药物。

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

## 内蒙古塞星食品有限公司面粉厂建设项目规划设计方案公示

由内蒙古塞星食品有限公司建设的内蒙古塞星食品有限公司面粉厂建设项目于2025年海勃湾区第8次城市规划建设区长专题办公会议通过,依据《关于城乡规划公开公示的规定》的要求,为保障公众利益,维护相关单位及个人的合法权益,现予以公示,公示期为7天。

该项目规划总用地面积13884平方米,总建筑面积7384.61平方米,总计容面积14614.22平方米,容积率1.05,建筑密度52.83%,绿地率13.99%,停车位21个。

具体内容请登录乌海市自然资源局网站查询或到该项目建设现场查看。

网址: <http://zrzy.wuhai.gov.cn/zrzy/144219>

5/1442202/1442239/index.html

联系电话:0473-6392089

联系人:贺倩

乌海市自然资源局海勃湾分局

2025年8月11日