把顶层设计和问计于民统一起来

——习近平总书记重要指示为“十五五”规划编制工作指明方向

新华社记者

习近平总书记近日对“十五五”规划编制工作作出重要指示强调，坚持科学决策、民主决策、依法决策，高质量完成“十五五”规划编制工作。

大家表示，要以习近平总书记重要指示精神为根本遵循，聚焦推进中国式现代化，加强调研论证，广泛凝聚共识，为科学谋划“十五五”时期经济社会发展贡献智慧和力量。

科学制定和接续实施五年规划，是我们党治国理政一条重要经验，也是中国特色社会主义一个重要政治优势。我国将于2026年开始实施“十五五”规划，目前党中央正在组织起草“十五五”规划建议。

“习近平总书记强调，编制和实施‘十五五’规划，对于全面落实党的二十大战略部署、推进中国式现代化意义重大。我们将深入学习领会总书记重要指示精神，提高规划编制的科学化、民主化、法治化、规范化水平，加强对主要目标指标、重大战略任务、重大政策举措、重大工程项目的论证比选，健全专家咨询论证制度，充分发挥科研机构、智库等的辅助支持作用，通过多种途径和方式广泛听取各方面意见。”国家发展改革委发展战略和规划司副司长相伟说。

五年规划编制涉及经济和社会发展方方面面，同人民群众生产生活息息相关。集中民智、反映民意，才能更好地凝聚民心、形成合力。

习近平总书记指出，“要坚持科学决策、民主决策、依法决策，把顶层设计和问计于民统一起来”。黑龙江省生态环境厅一级巡视员林奇昌对此深有感触。

“加强顶层设计和坚持问计于民相统一，是中国发展规划体系的鲜明特点，也是中国特色社会主义制度优势的重要体现。通过科学决策、民主决策、依法决策，充分吸取社会各界的意见建议，能够准确把握发展形势变化，顺应人民期待和时代要求，更好编制发展规划，推动高质量发展。”林奇昌说。

在四川成都，外卖骑手赵全每天要送30多单。入行3年多来，他几乎跑遍了成都的大街小巷。“习近平总书记指出要‘以多种方式听取人民群众和社会各界的意见建议’，让我感到非常暖心。我将积极建言，推动政策层面进一步补齐权益保障短板，让新就业形态劳动者更有获得感。”赵全说。

“充分吸收干部群众在实践中创造的新鲜经验”，习近平总书记的这一重要要求，让扎根乡村教育30年的云南省临沧市耿马县耿马镇培承学校校长周永梅深受鼓舞：“办好人民满意的教育，是国家发展规划的重要内容。我将从课堂实际出发，把孩子们遇到的真问题、教学中想到的实建议，通过‘十五五’规划建言渠道反映上去，让乡村教育展新颜，让孩子们的笑脸更灿烂。”

面对外部不确定性，江苏省无锡市金茂对外贸易有限公司主动作为，在拓展海外市场和海外生产的同时，适应国内市场需求，扩大产品销路。习近平总书记的重要指示让企业负责人杨南充满信心：“‘十五五’规划涉及企业投资融资、创新发展等方方面面，必将为企业发展提供更多机遇，我们将积极创新产品、开拓市场，加快打造合作竞争新优势。”

“我们将按照习近平总书记重要指示要求，开门问策、集思广益，通过省政府门户网站、主流媒体、问卷调查等多种方式，深入开展建言‘十五五’公众参与活动，更好践行全过程人民民主，以高质量规划编制助力打造北方地区经济重要增长极。”山东省发展改革委主任孙爱军说。

推进中国式现代化是一个系统工程，需要统筹兼顾、系统谋划、整体推进。

“习近平总书记指出，要‘注重目标任务和政策举措的系统性整体性协同性’，这是我们做好规划编制工作的重要方法论。编制‘十五五’规划，要强化系统思维，加强前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进，对各方面的目标任务，要深入分析论证，确保科学精准、能够如期实现。”清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜说。

在安徽省滁州市凤阳县小岗村，蓝莓种植基地再获丰收，岗上花开休闲田园、希望田野游学乐园等农村综合性改革试点试验项目建设正酣。

小岗村党委书记周群之表示：“我们将继续沿着习近平总书记指引的方向，锚定乡村全面振兴目标，全力推进乡村产业提质增效，擦亮小岗旅游品牌，让乡亲们的日子更加红火。”

浙江省经济和信息化厅厅长詹敏学习习近平总书记重要指示后进一步明晰了工作重点：“要把总书记的最新指示要求落实落细，找准在全国大局中的坐标定位，在关键目标任务上谋深谋细政策举措，着力在‘十五五’时期再创新优势。” 新华社北京5月19日电

锲而不舍落实中央八项规定精神

把纪律的螺丝拧得紧而又紧

□新华社记者 胡锦武 刘佳敏

纪律建设就像拧螺丝，必须时时紧一紧、常常拧一拧。在全面从严治党向纵深推进的新形势下，坚决落实中央八项规定精神，要始终保持“严”的主基调，把纪律建设摆在更加突出的位置，让铁规发力、禁令生威。

近日，中共中央、国务院印发了修订后的《党政机关厉行节约反对浪费条例》，强化厉行勤俭节约、反对铺张浪费责任落实，进一步拧紧党政机关带头过紧日子的制度螺栓，体现出坚持不懈扎紧制度笼子的定力与决心。

拧紧纪律的螺丝，首先要筑牢思想防线。当前，仍有少数党员干部把违规吃喝看作人情往来，将收受土特产视作“小节无害”。风腐一体、同根同源，这些错误认识如不及时纠正，必将导致纪律防线的溃决。要深入开展纪律教育，把党章党规党纪教育作为必修课，让每一名党员干部从内心深处筑牢防线，认清“一包烟、一瓶酒、一顿饭”等看似轻微的作风问题的危害，切实做到知敬畏、存戒惧、守底线。

拧紧纪律的螺丝，关键要靠制度执行。新修订《条例》针对强化“四风”纠治特别是深化整治铺张浪费现象，进一步严明纪律要求、让制度长牙带刺。要继续完善配套制度，细化具体规定，让执行更有依据、监督更有抓手。同时强化制度刚性，让广大党员干部保持对纪律的敬畏心，对挑战纪律的要严肃处理、以儆效尤，使各项纪律规矩真正成为“带电的高压线”。

拧紧纪律的螺丝，重在抓常抓长。既不能搞“一阵风”式的突击整治，也不能有“松口气”的懈怠心理。要把纪律监督融入日常，坚持严字当头，做到真管真严不含糊、敢管敢严不手软、长管长严不懈怠，推动全面从严治党向纵深发展。

作风建设贵在坚持，难在坚持，成也在坚持。要以“永远在路上”的坚韧和执着，持续保持高压态势，密切关注苗头性、倾向性、隐蔽性问题，让纪律始终带电，让制度持续生威。

新华社北京5月19日电

一季度减税降费及退税超4000亿元

新华社北京5月19日电（记者 申铖）国家税务总局19日发布的最新数据显示，2025年一季度，现行支持科技创新和制造业发展的主要政策减税降费及退税达4241亿元。

增值税发票数据显示，在结构性减税降费政策等多方面措施综合作用下，我国科技创新与制造业高质量发展加快推进。一是创新动能增势向好。今年前4个月，高技术产业销售收入同比增长13.9%；全国科技成果转化服务销售收入同比增长33.6%；数字经济核心产业同比增长9.7%，全国企业采购数字技术金额同比增长9.4%。二是制造业稳步增长。今年前4个月，制造业企业销售收入同比增长4.7%。其中，装备制造业、数字产品制造业、高技术制造业销售收入同比分别增长9.4%、12.6%和12.2%。

国家税务总局有关司局负责人表示，税务部门将持续依托税收大数据深化拓展“政策找人”，确保政策红利直达快享，同时强化事前辅导、事中提醒、事后扫描，帮助纳税人提高申报合规性，严厉打击骗享税费优惠的违法行为，坚决不让政策“红包”落入不法分子“腰包”，以税费优惠政策的精准落地助力我国新质生产力加速培育、制造业高质量发展。

世界卫生大会再次拒绝涉台提案

据新华社日内瓦5月19日电（记者 石松 焦倩）第78届世界卫生大会5月19日在瑞士日内瓦开幕。大会作出决定，拒绝将个别成员国提出的所谓“邀请台湾以观察员身份参加世界卫生大会”的提案纳入大会议程。

中国常驻联合国日内瓦办事处和瑞士其他国际组织代表陈旭大使在大会发言表示，今年是世界反法西斯战争胜利80周年，也是台湾光复回归中国80周年。台湾回归中国是二战胜利成果和战后国际秩序的重要组成部分。联合国大会第2758号决议和世界卫生大会第25.1号决议早已彻底解决包括台湾在内全中国的代表权问题。世卫大会已连续多年拒绝所谓涉台提案，捍卫了联合国权威和战后国际秩序。事实证明，“台独”这条邪路根本走不通。

5月19日，游客在河南省开封市开封府观看表演。

当日是第15个“中国旅游日”，今年活动主题为“锦绣山河，美好旅程”。

新华社发（李俊生 摄）

市审计局 开展全国防灾减灾宣传周活动

本报讯 5月12日至18日是全国防灾减灾宣传周，为进一步提高审计人员防灾减灾意识和能力，市审计局围绕“人人讲安全、个个会应急——排查身边灾害隐患”主题，扎实开展防灾减灾工作。

强化组织领导，落实安全责任。该局党组高度重视，召开专题会议，学习贯彻习近平总书记对贵州毕节市黔西市游船倾覆事故作出的重要指示精神，进一步明确安全职责，要求全体人员强化底线思维和红线意识，时刻保持对各类风险隐患的高度警觉，以“时时放心不下”的责任感，抓实抓细安全防范各项工作，形成主要领导亲自抓、分管领导具体抓、全体人员共参与的良好工作格局。

强化隐患排查，堵住安全漏洞。重点排查办公室、食堂、仓库、档案室等区域的用水用电风险隐患，督促相关科室及时检修、保养、更换问题消防设施和破损插座面板，提醒干部职工安全用电、关好门窗，确保排查不留死角、整改不留后患，有效堵住机关安全漏洞，共建安全稳定的工作环境。

强化宣传教育，提高安全意识。以增强应急处突能力为目的，利用局机关微信群、微信公众号等平台，推送大家普遍关心的防地震、防暴雨洪涝、火灾逃生等知识技能；利用机关LED屏，播放防灾减灾宣传教育片；结合文明创建活动，到帮扶社区、帮扶村发放宣传单，科普安全用电、安全用气、安全交通等知识。

（张博博）

立夏始 骄阳照

护心正当时 血管畅通度炎夏

简介：立夏湿热气候对心血管及肛肠健康的影响，中医从饮食、起居、情志三方面提供护心建议，并推荐肛肠疾病防治方法，助您健康度夏。

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”——《黄帝内经》

立夏时节雷雨频发，湿热交蒸，心血管疾病患者面临“内火外湿”的双重考验。中医认为，心主夏，属火，与夏季气候相呼应，此时养护心血管需以“清心火、祛湿热、护正气”为要。而肛肠作为人体“排污口”，湿热下注更易引发不适。如何借中医之力，既护心脉又守“菊部”？

一、立夏养心·为何刻不容缓

气候危机

高温+湿热：人体散热需扩张体表血管，心脏供血减少，易诱发心肌缺血。

空调冷风：室内外温差＞8℃时，寒邪直中经络，导致血管痉挛。

生活方式挑战

熬夜刷手机：凌晨1时~3时心经当令时未眠，耗伤心阴。

冰饮暴食：冷饮损伤脾阳，湿热内生，下注肠道诱发痔疮。

二、中医智慧·护心三部曲

第一部：饮食调摄——清补兼施

护心食材金字塔：

红色食物：红豆（补益心血）、番茄（富含番茄红素护血管）

苦味菜：苦瓜（降心火）、莴笋叶（含硝酸盐调节血压）

祛湿豆：赤小豆（利水消肿）、黑豆（补肾利水）

食疗方推荐：

（1）双花降脂茶

食材：金银花10g+菊花5g+荷叶3g。

做法：沸水冲泡，代茶饮。可降低低密度脂蛋白15%。

（2）冬瓜薏米排骨汤

食材：冬瓜500g+薏米30g+排骨200g。

做法：文火慢炖2小时。祛湿不伤正，适合舌苔厚腻者。

第二部：起居运动——动静相宜

午睡黄金期：

11时~13时为心经当令，午睡20分钟可使冠心病风险降低30%。

晨练避锋芒：

推荐时段：清晨5时~7时（大肠经活跃，排便顺带排毒）。

八段锦导引：重点练习“双手托天理三焦”，疏通心包经。

第三部：情志调护——心静自然凉。

闭目养神法：

午后闭眼静坐10分钟，配合深呼吸，可降低交感神经兴奋性。

五行音乐疗法：

播放徵调（5Hz~6Hz）古琴曲《高山流水》，调节心气。

三、时令预警·这些误区要避开

（1）猛灌冷饮：寒邪直击脾胃，导致血管收缩、血压飙升。

（2）空调24小时狂吹：肩颈受寒引发心绞痛（中医称“寒凝心脉”），建议穿高领防晒衣+护肩。

（3）熬夜刷剧：子时（23时–1时）不睡，肝胆排毒受阻，毒素堆积加重心脏负担。

四、中医肛肠疾病防治

心血管是身体的“动力泵”，但也不能小看其他疾病，比如肛肠要是“闹脾气”（比如痔疮、便秘），也会拖心血管的后腿！川渝作为心血管疾病和肛肠疾病的高发区，更要护心又守“菊”，打破恶性循环。

1.立夏湿热环境下的肛肠养护要点

（1）防湿热下注：夏季高温多雨，湿热之邪易蕴结肛门，诱发痔疮、肛周脓肿。

（2）晨起定时排便：顺应大肠经活跃时段（5时~7时），利用“起立反射”促进排便，减少久蹲风险。

（3）排便避免过度用力：用力排便时腹压骤增，易导致痔核脱出或肛裂，可配合腹部按摩（顺时针揉腹100次）辅助通便。

2.中医特色疗法推荐

（1）中药熏洗方：五倍子蒲公英方

材料：五倍子15g+蒲公英20g+苦参10g。

用法：煎水熏洗肛门，每日2次，可消炎止痛、收敛止血。

（2）穴位按压

长强穴（尾骨尖下凹陷处）：每日拇指按压3分钟，配合提肛运动，增强肛门括约肌功能。

承山穴（小腿后侧正中）：拇指点按2分钟，缓解痔疮肿。

3.饮食禁忌与食疗方

忌口清单：

（1）辛辣燥热：辣椒、花椒、烧烤（易致湿热内生）

（2）发物：羊肉、韭菜（加重肛周炎症）

（3）酒精：刺激直肠黏膜，诱发痔疮出血

4.特殊人群注意事项

久坐族：每小时起身活动5分钟，做“提肛三式”（吸气提肛→屏息保持→呼气放松），每日累计50次。

“养生之道，贵在守中”。立夏时节，心血管如江河奔涌需疏浚，肛肠似堤坝稳固要养护。中医智慧告诉我们：心肠同治，方得安康。愿您以“清心火、祛湿热、调情志、适寒温”为纲，将养生融入日常，让生命之树常青。

（来源：科普中国）

中原银行新乡分行

暖心服务获称赞

本报讯 在金融服务的赛道上，效率与温度从不是单选题。近日，中原银行新乡分行两家支行凭借暖心服务，让客户深受感动，以实际行动诠释了金融服务的“双重维度”。

5月14日，中原银行新乡分行金利支行与胜南支行同时收到客户手写感谢信。饱含真情的书信，不仅是对工作人员耐心沟通、优质服务与专业高效的高度赞扬，更是对中原银行“贴心专业”服务理念的生动诠释。

中原银行新乡分行始终秉持“贴心专业”的服务理念，致力于为客户打造个性化、便捷化的金融服务体验。金利支行面对客户账户变更的紧急需求，积极与分行对接协调，高效推动业务落地，赢得客户“耐心沟通，精准服务”的由衷赞誉。胜南支行柜员刘姣姣面对客户携带的5000余枚1角、5角硬币兑换需求，没有丝毫推诿，热情接待，加班4小时完成清点工作（如图），其认真负责的工作态度让客户深受感动。

中原银行新乡分行将持续深化“贴心专业”服务理念，优化服务流程，以更优质的服务，为客户带来真诚关怀与专业守护，书写金融服务的温暖篇章。

（郑妮娜 文/图）

新乡市公物拍卖行有限公司拍卖公告

受委托，本公司定于2025年5月27日15时30分在新乡市胜利南路442号公开拍卖标的：房屋租赁权。有意者请与本公司联系，并于5月27日12时前查看标的及携有效证件保证金凭证报名。展示地点：标的所在地。咨询电话：13937342743。监拍电话：12315。

新乡日报 平原晚报
结婚祝福 生辰贺寿 遗失声明 拍卖公告
债权转让 环评公示 注销公告 减资公告
登报热线：15937387358

爱的表白墙

刘国伟：

老弟！5·20到啦，想把所有好运和底气都送给你！

愿你在追梦路上永远热血不熄，面对挑战时果敢坚定。

新的日子，愿你所行皆坦途，所遇皆欢喜，不止今天，每天都超酷超幸福！

5·20快乐！

520

爱你的姐姐

2025年5月20日

爱的表白墙

孙倩：

在这个甜蜜蜜的日子，姐姐向你表白！

不是每个擦肩而过的人都会相识，也不是每个相识的人都让人牵挂。

在这个平凡的世界，我们的相遇简单而美好，岁月流转，人生路上有你真好！

5·20快乐！

520

爱你的姐姐

2025年5月20日

爱的表白墙

杨丽莉：

在5·20这个充满爱意的日子，想把温暖的祝福送给你！

愿你永远眼里有光、心里有爱、追逐梦想时无畏风雨、拥抱生活时满心欢喜。

愿你被岁月温柔以待，每一天都充满甜蜜与幸福！

愿你一生无虞，所愿皆是。

5·20快乐！

520

爱你的姐姐

2025年5月20日