

习近平向印尼当选总统普拉博沃致贺电

新华社北京3月21日电 3月20日，国家主席习近平致电普拉博沃·苏比延多，祝贺他当选印度尼西亚共和国总统。

习近平指出，中国和印度尼西亚是传统友好邻邦。在双方共同努力下，两国关系发展进入快车道，政治互信日益巩固，发展战略对接不断深化，互利合作成果丰硕，双方开启了共建中印尼命运共同体的新篇章。我高度重视中印尼关系发展，期待同普拉博沃当选总统共同努力，引领两国命运共同体建设取得更大成果，打造发展中大国命运与共、团结协作、共谋发展的典范，为两国人民带来更多福祉，为地区和全球繁荣稳定注入强劲动力。

国办印发意见 坚定不移推进长江十年禁渔工作

新华社北京3月21日电 日前，国务院办公厅印发《关于坚定不移推进长江十年禁渔工作的意见》（以下简称《意见》）。

《意见》指出，长江十年禁渔是党中央、国务院为全局计、为子孙谋的重大决策，是推动长江经济带高质量发展和恢复长江母亲河生机活力的重要举措。禁渔三年多以来，退捕渔民安置保障有力，禁捕水域管理秩序平稳，水生生物资源恢复向好，长江十年禁渔工作取得重要阶段性成效。

《意见》强调，各地各有关部门要切实提高政治站位，把长江十年禁渔作为当前和今后一段时期的重大政治任务，优化完善工作协调机制，加强督促推进；要加强动态精准监测，跟踪做好就业帮扶，持续落实养老保险政策，持续做好安置保障；要健全执法协作机制，强化跨区域、跨部门执法合作，保持高压严管态势，消除非法捕捞隐患，打击整治违规垂钓，加强执法能力建设，持续加强执法监管；要加强珍稀濒危物种保护，开展重要栖息地修复，加强资源调查监测，加强外来物种防治，加快推进生态修复。

《意见》要求，各地各有关部门要坚决贯彻落实党中央、国务院决策部署，坚定不移推进长江十年禁渔工作，因地制宜出台支持政策，保障长江十年禁渔工作任务有效落实、目标按期实现，推动在长江流域形成高水平保护与高质量发展相得益彰、人与自然和谐共生的发展新格局。

国家林草局加强森林草原防火安全工作部署

据新华社北京3月21日电（记者 胡翔）为了做好森林草原火灾防控，国家林草局分析研判了林草系统森林草原防火和安全生产工作形势，加强了森林草原防火安全工作部署。

国家林草局有关负责人说，因受特殊气候影响，今年的森林火灾来得早、来得凶、点多面广，特别是四川、贵州、云南等地持续出现了干旱、大风等不利气象条件，致使一些地区短时间内森林火灾多点散发、集中爆发。各级林草部门要清醒认识当前严峻复杂的防火形势，更加重视火灾预防工作，真正把防火责任落实到基层末梢，守牢底线，不出问题。

这位负责人要求，各地要全面加大野外火源管控力度，以林长制考核为指挥棒，网格化管理为主要抓手，广泛做好宣传教育，层层压紧压实责任，强化监测预警，统筹抓好人防、物防、技防和智防。要充分发挥林业工作站、护林员队伍、基层扑火队作用，推动力量下沉，优化布防。在野外火源管控工作中，要紧盯祭祀用火、农事用火、林内施工生产用火和输电线路隐患排查整治。要持续推进违规野外用火举报奖励机制落实，强化部门协同发力，做好联防联控工作。

他强调，各级林草部门要汲取人员伤亡事故的惨痛教训，始终把扑救人员和人民群众安全作为最高原则和首要任务。火灾发生后，要科学制定人员疏散、转移和安置方案，一旦人民群众生命安全受到威胁，第一时间将受威胁人员全部疏散至安全地域。

据了解，为遏制森林草原火灾多发态势，国家林草局近期联合国家森林草原防灭火指挥部办公室、民政部、应急管理部等部门发布《关于做好2024年清明节祭扫工作的通知》《关于组织开展2024年森林草原火灾重大隐患动态清零和查处违规用火行为专项行动的通知》《大兴安岭林区森林草原防火联防联控实施方案》，并向贵州、四川、云南等火灾多发地区紧急调拨森林草原防火物资。

世界睡眠日：健康睡眠 远离“困”扰

据新华社北京3月21日电（记者 徐鸣航 顾天成）“春困秋乏夏打盹”“睡不着、睡不好、睡不醒”……睡眠问题困扰着许多人。3月21日是世界睡眠日，今年我国的主题为“健康睡眠 人人共享”。专家提示，规律作息是良好睡眠的重要保证，如出现长期睡眠问题，应及时到医院就诊。

睡眠与身心健康密切相关。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林提示，睡眠问题会造成心血管疾病、脑血管疾病、内分泌疾病及很多慢性疾病、神经精神疾病发病风险的提高。

然而，不良的睡眠习惯正在“偷走”我们的健康睡眠。中国睡眠研究会近日发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，受访居民仅29%的人群在23:00前入睡，47%的人群在零点后入睡，其中大学生手机使用时间偏高，熬夜严重，频繁饮酒人群睡眠时长短，睡眠质量较低。

《健康中国行动（2019—2030年）》明确提出，重视睡眠健康，每天保证充足的睡眠时间，工作、学习、娱乐、休息都要按作息规律进行，注意起居有常，提倡成人每日平均睡眠时间为7至8小时。

此外，睡眠相关的疾病也不可忽视。“阻塞性睡眠呼吸暂停会导致间歇缺氧和睡眠结构的破坏，进而导致白天乏力、嗜睡，还有可能引起高血压、糖尿病、冠心病等。”北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师肖毅表示，如怀疑有阻塞性睡眠呼吸暂停，推荐到睡眠呼吸中心进行睡眠监测，如确诊要及时进行专业治疗。

世界唐氏综合征日：在生命“起点”做好综合防治

据新华社北京3月21日电 今年3月21日是第13个世界唐氏综合征日。记者走访多地发现，出生缺陷防治是提高出生人口质量、保障生育政策落实落地的一个重要措施，在生命“起点”做好综合防治，让孩子拥有健康的一生。

湘雅二医院产科医生刘博说，唐氏综合征是人类最早被确定的染色体病，又称21-三体综合征，由人体细胞第21号染色体多一条所致，属于严重的出生缺陷，患者存活时间取决于各器官、系统发育畸形的严重程度。智力低下、特殊面容、生长发育障碍及多发畸形，是“唐宝宝”的主要临床表现。

近年来，我国致力于唐氏综合征等出生缺陷综合防治，筑起一道呵护千万家庭的“精准防控带”。国家卫生健康委发布的最新数据显示，全国孕产检查率达91.8%，孕期产前筛查率达88.7%。与5年前相比，神经管缺陷、唐氏综合征等严重致残出生缺陷疾病发生率降低23%。

据悉，国家已建立遗传性疾病三级预防体系，综合开展孕前、孕产期和婴幼儿期的危险因素识别、风险评估、检测预警以及早期干预。

奋勇争先，谱写中国式现代化新篇章

——习近平总书记到湖南考察时的重要讲话指明方向、凝聚力量

习近平总书记近日在湖南考察时发表重要讲话。广大干部群众认真学习领会讲话精神，表示要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，坚定信心、真抓实干，奋发有为、开拓进取，为开创高质量发展新局面、谱写中国式现代化新篇章而努力奋斗，把强国建设、民族复兴伟业不断推向前进。

教育强国、科技强国重任在肩

湘江东岸，长沙古城以南，湖南第一师范学院涌动着青春的活力。

“现场聆听习近平总书记的重要讲话，我深感重任在肩。”湖南第一师范学院物理与化学学院院长许兰说，学校拥有丰富的红色资源、深厚的历史底蕴，在教学过程中始终坚持立德树人根本任务，“我将牢记总书记的嘱托，不忘为党育人、为国育才使命，既向学生传授专业知识，也持续优化课程思政内容，培养更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”

“习近平总书记2020年来到岳麓书院同师生们亲切交流，这次考察又对高校学子寄予厚望。我感到人生的目标更加清晰。”湖南大学岳麓书院学生卢熹鸣说，“青年学生就应该满怀勤学奋进、矢志报国之心。我要苦练基本功、树立报国之志，将充沛的学术热情与拳拳赤子之心结合起来，不负党和国家的培养与期待。”

新征程上，既要全面贯彻党的教育方针，以教育之强夯实国家富强之基；也要突出科技创新引领，加快实现高水平科技自立自强。

“科技创新、高质量发展是企业不断成长壮大、立于不败之地的关键所在，总书记勉励我们‘可以大有作为’。我们要在未来的工作中把握好发展新质生产力的实践要求，增加研发投入，加强技术创新，让产品更好地走向世界，为发展新质生产力、推进高质量发展作出更大贡献。”巴斯夫杉杉电池材料有限公司首席运营官暨首席技术官彭文杰说。

数百公里之外，中国科学技术大学信息科学技术学院实验室内，肖鹏教授正带领团队进行相关实验工作。近年来，他所在团队致力于智能成像方法与仪器研制，形成了集人才培养、技术创新和产业

支撑为一体的产学研用平台。

“聚焦国家战略需求，为国培养拔尖创新人才，是我的不懈追求。”肖鹏说，“我要按照总书记的要求，继续肩负好立德树人的重任，培养人才重任，加强教育科技人才一体化发展，同时注重把科技创新成果应用到产业链上，为发展新质生产力贡献教育和科技力量。”

更好担负起新的文化使命

春光正好，湖南常德沅江江畔，常德河街游人如织。

“多姿多彩的地方特色传统文化，共同构成璀璨的中华文明”，习近平总书记的重要讲话，令潘氏艺术木雕非遗传承人潘能辉思考良多。“总书记十分关注中华优秀传统文化的传承和弘扬，我们这些非遗传承人倍感振奋。我要持续探索木雕技艺与文化的融合发展，创作出更多反映湖南山水人文、传统风俗的作品，让承载历史文脉、寄托人们对美好生活向往的非遗技艺发扬光大。”潘能辉说。

“习近平总书记来到湖南考察特别关注文化，这令我们感受到总书记深厚的文化情怀。”湖南省文化和旅游厅党组书记、厅长李爱武说，“我们将深入挖掘湖南的文化特色，发扬优良传统，培育时代新风新貌，推动湖湘文化创造性转化创新性发展，在建设中华民族现代文明中展现新作为。”

“形成更多新的文化产业增长点”“推进文化和旅游深度融合”……习近平总书记提出的重要要求，令黑龙江哈尔滨市市长张超群更加明确了工作方向。

“一段时间以来，我们深入挖掘哈尔滨多元文化荟萃、中西文化交融特色，推动文旅融合高质量发展。接下来，我们将对全市文旅资源进行一体化规划、市场化整合，让‘尔滨’文旅产业高质量发展的成色更足、名片更亮。”张超群说。

青铜器、陶器、玉器、甲骨……不久前，位于河南安阳的殷墟博物馆新馆正式开馆。截至目前，已有数万名游客走进这里，近距离感受悠远的中华文明。

“未来，我们将持续通过博物馆创新表达，生动呈现商文明在中华文明乃至人类文明发展史上的重要地位和作用，增强民族自信心和凝聚力，扩大中华文化的影

响力，更好担负起新的文化使命。”殷墟博物馆常务副馆长赵清荣说。

把中国特色农业现代化之路走稳走扎实

正值春耕备耕关键时期，常德市鼎湖区谢家铺镇港中坪村粮食生产万亩综合示范片区，一派繁忙景象。

回忆起总书记交流的场景，种粮大户戴宏难掩激动：“总书记来到我家中，察看农机具和春耕物资准备，亲切的关怀让我心里热乎乎的。如今，我们享受着育秧补贴、良种补贴、耕地地力保护补贴，农业现代化水平不断提高，种粮的劲头更足了。我要牢记总书记的要求，多种田、把田种好，今年力争再获丰收。”

常德市农业农村局局长蒋颖群说：“接下来，我们将从价格、补贴、保险等方面强化政策举措，让农民种粮有钱挣、能得利，同时大力推进农业机械化、智能化，给农业现代化插上科技的翅膀，让我们的‘米袋子’始终稳得住。”

青海柴达木盆地察尔汗盐湖，一艘艘采盐船游弋其间，远处生产车间内机械隆隆作响，一袋袋钾肥从这里生产装运，供应农民抢抓农时，“喂饱”庄稼。

“为了保障春耕备耕，我们提前生产，确保钾肥及时到达全国各地春耕一线。”青海盐湖工业股份有限公司采盐船船长梁战军表示，“我们要按照总书记重要讲话精神，持续开足马力，全力保障钾肥供应，为春耕备耕提供有力支撑，为新一年好收成贡献力量。”

湖南省水利厅厅长罗毅君说：“总书记要求湖南要扛起维护国家粮食安全的重任。水利是农业的命脉，我们要从水源储蓄、水资源配置以及节约用水等方面综合施策，不断加强区域内水资源的优化调度，把各项工作做得更实、更细，为全年粮食丰收夯实水利根基。”

持续深化整治形式主义为基层减负

在常德市鼎湖区谢家铺镇港中坪村党群服务中心门口，一块“鼎湖区下乡村政府服务事项清单”展板清晰列出了65项村级受理、办结事项，大门上“一件事

一次办”的标识格外醒目。

“习近平总书记非常了解基层工作的重要性，是困扰基层工作的种种难题，我深受感动。”港中坪村党支部书记段德喜介绍，去年以来村部挂牌数从近40块减少到12块，20多项证明不再需要村里开具，村干部的微信工作群、政务App打卡任务等都大幅缩减。“工作观念变了，作风变了，走村入户的时间更多了，群众的满意度也更高了。”

在江苏省南京市浦口区，人社等部门贯彻为基层减负工作理念，主动将职能前移，打造“家门口”就业服务站，为解决当地群众就业难题提供便利。

“针对为基层减负、提升基层治理效能，总书记提出明确要求。基层负担减轻了，为民服务的定位更突出了。”浦口区百合社区劳动保障员雷永梅介绍，过去社区工作人员只能带着居民去参加招聘会，路途遥远，后续流程长。如今，居民在家门口就能了解到招聘信息，还能完成面试等一系列流程。“我们将继续聚焦群众急难愁盼的问题，主动担当、积极作为，为社区居民提供更多帮助，不断干出让大家认可的业绩。”

走进河北省衡水市饶阳县饶阳镇端午村，通村入户路笔直平坦，房前屋后干净整洁，人居环境整治工作成效显著。

“文山会海，迎来送往少了，基层干部有了更多时间进村入户开展调研，切实推动了农村污水、厕所、坑塘治理等实际问题的解决。”饶阳镇党委书记纪卫兵说，下一步将继续聚焦基层干部反映强烈的形式主义、官僚主义问题精准发力，筑牢思想政治根基，健全体制机制，让基层干部有更多的时间奔一线、办实事、抓落实。

为基层减负工作绝非一朝一夕，持续发力，方能久久为功。

“习近平总书记要求基层干部在产业发展和乡村治理上群策群力，我们深受启发。”湖南省委办公厅副主任、湖南省级层面整治形式主义为基层减负专项工作机制办公室主任周卫龙表示，将聚焦“减负”和“赋能”两个关键词，重点开展“政绩工程”“形象工程”等9方面专项整治，推动基层减负工作走深走实，不断提升基层治理效能，让人民群众幸福感更强、满意度更高。

（新华社北京3月21日电）



我国首列氢能能源市域列车成功达速试跑

据新华社长春3月21日电（记者 马晓成 胡文）列车启动，仪表盘上的数字快速提升……3月21日上午，由中车长客股份公司自主研制的我国首列氢能能源市域列车在位于长春的中车长客试验线进行了运行试验（左图），列车成功以时速160公里满载运行，实现全系统、全场景、多层次性能验证，标志着氢能轨道交通领域应用取得新突破。

这次成功达速试跑的首列氢能能源市域列车内置氢能动力系统，为车辆运行提供强劲持久的动力源，试验数据显示，列车每公里实际运行平均能耗为5千瓦时，满足车辆设计的各项指标要求，达到国际领先水平。

（上接第一版）近年来，常德市复原老街街风貌，将此打造成历史文化街区。当天上午，习近平来到常德河街，察看各种特色小吃、特产、特色工艺品，同店主和游客亲切交流，并欣赏非物质文化遗产展示，详细了解常德老城街道修复利用、城市规划、水环境综合治理等情况。

习近平指出，多姿多彩的地方特色传统文化，共同构成璀璨的中华文明，也助推经济社会发展。常德是有文化传承的地方，这里的丝弦、高腔、号子等要以适当载体传承好利用好，与时俱进发展好。

湖南是全国13个粮食主产省之一，水稻播种面积、总产量均居全国第一。当天下午，习近平来到常德市鼎湖区谢家铺镇港中坪村，走进当地粮食生产万亩综合示范片区，察看秧苗培育和春耕备耕进展，听取高质量推进农业现代化情况介绍，并同种粮大户、农技人员、基层干部一笔一笔算投入产出账。习近平强调，我国有14亿多人口，粮食安全必须靠我们自己保证，中国人的饭碗应该主要装中国粮。要建设好高标准农田，推行适度规模经营，加强政策支持和示范引领，加大良种、良机、良法推广力度，在精耕细作上下功夫，进一步把粮食单产和品质提上去，让种粮也能够致富，进而吸引更多农户参与发展现代化大农业，真正把中国特色农业现代化之路走稳走扎实。

习近平随后来到种粮大户戴宏家中，察看农机具和春耕物资准备，并前往村党群服务中心了解当地为基层减负、提升基层治理效能等情况。他指出，要坚决整治形式主义、官僚主义问题，精简简政，持之以恒抓好这项工作。他勉励基层干部在产业发展和乡村治理上群策群力，不断干出农民群众认可的实绩。

离开时，村民们纷纷围拢过来欢送总书记。习近平满怀深情地对大家说，党中央高度重视“三农”工作，一定会采取切实有力的政策举措，回应老百姓的关切和需求，把乡村振兴的美好蓝图变为现实。掌声在村庄久久回荡。

21日上午，习近平听取了湖南省委和省政府工作汇报，对湖南各项工作取得的成绩给予肯定。

习近平指出，科技创新是发展新质生产力的核心要素。要在以科技创新引领产业创新方面下更大功夫，主动对接国家战略科技力量，积极引进国内外一流研发机构，提高关键领域自主创新能力。强化企业科技创新主体地位，促进创新链产业链资金链人才链深度融合，推动科技成果转化加快为现实生产力。聚焦优势产业，强化产业基础再造和重大技术装备攻关，继续做大做强先进制造业，推动产业高端化、智能化、绿色化发展，打造国家级产业集群。

习近平强调，进一步全面深化改革要突出问题导向，着力解决制约构建新发展格局和推动高质量发展的卡点堵点问题、发展环境和民生领域的痛点难点问题，有悖社会公平正义的焦点热点问题，有效防范化解重大风险，不断为经济社会发展增动力、添活力。湖南要加强改革系统集成，更好参与全国统一大市场建设，全面融入中部地区崛起和长江经济带发展战略，深度融入共建“一带一路”，稳步扩大制度型开放，高标准建设好自由贸易试验区，着力打造中非经贸深度合作先行区。

习近平指出，推进乡村全面振兴是新时期新征程“三农”工作的总抓手。湖南要扛起维护国家粮食安全的重任，抓住种子和耕地两个要害，加快种业、农机关键核心技术攻关。坚持大农业观、大食物观，积极发展特色农业和农产品加工业，提升农业产业化水平。深入推进城乡融合发展，壮大县域经济，畅通城乡要素双向流动，科学统筹乡村基础设施和公共服务布局。切实加强乡村精神文明建设，大力推动移风易俗。健全党组织领导的自治、法治、德治相结合的基层治理体系，坚持和发展新时代“枫桥经验”。落实防止返贫监测帮扶机制，坚决守住不发生规模性返贫的底线。

习近平强调，湖南要更好担负起新的

文化使命，在建设中华民族现代文明中展现新作为。保护好、运用好红色资源，加强革命传统和爱国主义教育，引导广大干部群众发扬优良传统、赓续红色血脉，践行社会主义核心价值观，培育时代新风新貌。探索文化和科技融合的有效机制，加快发展新质文化业态，形成更多新的文化产业增长点。推进文化和旅游深度融合，守护好三湘大地的青山绿水、蓝天净土，把自然风光和人文风情转化为旅游业的持久魅力。

习近平指出，推动高质量发展，推进中国式现代化，必须加强和改进党的建设。要巩固拓展主题教育成果，建立健全长效机制，树立和践行正确政绩观，持续深化整治形式主义为基层减负。组织开展好党纪学习教育，引导党员干部学纪、知纪、明纪、守纪，督促领导干部树立正确权力观，公正用权、依法用权、为民用权、廉洁用权。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

李干杰、何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。

3月20日上午，习近平在长沙亲切接见驻长沙部队上校以上领导干部，代表党中央和中央军委向驻长沙部队全体官兵致以诚挚问候，并同大家合影留念。张又侠陪同接见。