

速度更快、动力更强、日子更好

——从京广高铁10年变化看中国经济社会发展

新华社记者 丁静 樊曦

焦点时评

更好统筹经济质的有效提升和量的合理增长

——学习领会“六个更好统筹”之一

新华社记者 潘洁

中央经济工作会议指出，要更好统筹经济质的有效提升和量的合理增长，坚持以质取胜，以量变的积累实现质变。这一要求，鲜明体现了党对经济发展的“质”与“量”辩证把握，彰显了推动高质量发展的坚定决心，为做好明年经济工作指明了方向。

经济发展是质和量的有机统一。质通常是指经济发展的结构、效益，量通常是指经济发展的规模、速度。推动高质量发展，既要有质的有效提升，又要有量的合理增长，两者有机统一、相辅相成。质的提升为量的增长提供持续动力，量的增长为质的提升提供重要基础。这是马克思主义唯物辩证法的量变质变规律，也是我们党领导经济工作的重要经验。

党的二十大报告中明确：“高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。”中国经济进入新时代，以习近平同志为核心的党中央，把握从“有没有”转向“好不好”的发展主动，推动我国经济实现由高速增长阶段向高质量发展阶段的转变。努力实现高水平科技自立自强、坚持生态优先绿色发展、加快构建新发展格局……完整、准确、全面贯彻新发展理念，我国加快迈向更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展之路。

在质的有效提升的同时，也要持续实现量的合理增长。对于我们这么大的经济体而言，保持经济平稳运行至关重要。只有保持经济合理增长，才能充分保障民生和就业。只有不断做大经济实力这个分母，才能在发展中不断解决前进中遇到的问题。只有在持续发展中不断做大做优蛋糕，才能切好分好蛋糕，让老百姓日子越过越红火。

当前，我国经济恢复的基础尚不牢固，需求收缩、供给冲击、预期转弱三重压力仍然较大。要突出做好稳增长、稳就业、稳物价工作，尽快推动经济运行整体好转，更好统筹经济质的有效提升和量的合理增长，为高质量发展奠定更坚实的基础。

明年经济工作千头万绪，要在“更好统筹”上不断下功夫，树立全局观念，强化系统思维。要加大宏观政策调控力度，优化财政、货币、产业、科技、社会五大政策组合，加强各类政策协调配合；要从当前影响经济发展的关键问题入手，着力扩大国内需求，加快建设现代化产业体系，切实落实“两个毫不动摇”，更大力度吸引和利用外资，有效防范化解重大经济金融风险，改善社会心理预期，提振发展信心；要充分发挥各方面积极性主动性创造性，全面深化改革，持续激发经济发展内生动力，形成共促高质量发展的合力。

挑战越多、困难越大，越彰显出坚持高质量发展是中国经济发展的必然逻辑，中国经济也正在以高质量发展的确定性来对冲前进路上的一切不确定性。只要我们坚定信心、奋力拼搏，扎实贯彻落实中央经济工作会议的部署，就一定能够推动经济运行整体好转，以高质量发展的新成效为全面建设社会主义现代化国家开好局起好步。

(据新华社北京电)

全国铁路实行新的列车运行图

新华社北京12月26日电(记者樊曦 丁静)记者从中国国家铁路集团有限公司获悉，自12月26日起，全国铁路实行2023年二季度列车运行图。调图后，全国铁路开行旅客列车6046对，较现图增加63对；开行货物列车10894对，较现图增加50对。

国铁集团运输部负责人介绍，此次调图，“轨道上的京津冀”加速形成，进一步助力区域协同发展。北京至唐山城际铁路、北京至天津滨海新区城际铁路宝坻至北辰段开通运营后，京津冀地区铁路网结构进一步完善，新图每日安排开行9对城际列车，北京至唐山、秦皇岛、北辰等城市间的列车运行时间得到压缩，沿线人民群众出行更加便利，为区域协同发展注入新动能。同时，充分运用京广高铁京武段时速350公里高铁运营成果，优化北京西至石家庄标杆列车开行，北京西至石家庄站间最快1小时可达，服务石家庄融入首都一小时经济圈。统筹京张高铁运输能力，增开清河至怀柔北市郊列车2对，方便通勤旅客出行。

与此同时，中西部多条铁路新线开通，更好服务西部大开发和中部崛起。新成昆铁路峨眉至冕宁段开通后，标志着新成昆铁路全线贯通运营，新图安排开行18对复兴号动力集中动车组和4对普通旅客列车、30对货物列车，成都至昆明旅客列车运行时间由19小时压缩至7.5小时左右。银兰高铁中卫至兰州段开通后新图安排开行动车组列车16对，已经开通的弥勒至蒙自高铁、南宁至凭祥高铁南宁至崇左段新图分别安排开行动车组列车18对、15对，为西部边疆地区、民族地区人民群众出行和经济社会发展提供便捷运输服务。渝厦高铁常德至益阳段开通运营后，新图安排开行动车组列车29.5对，与已开通的益阳至长沙段、黔张常高铁、张吉怀高铁互联互通，张家界至长沙旅客列车运行时间由2小时37分压缩至1小时52分，积极助力长江中游城市群发展。

调图后，铁路货运通道能力也进一步提升，有力保障国计民生重点物资运输。浩勒报吉至吉安、侯马至阎良、西安至安康、襄阳至重庆等主要煤运通道分别安排增开14对、4对、2对、2对货物列车，保障山西、陕北、蒙西等煤炭主产区运输需求。



新运行图

新华社发 商海春 作



图为12月26日，G891次列车停靠在北京西站站台。

新华社记者 张晨霖 摄

“北京西站始发的京广高铁列车从最初的60对增加到107.5对，成为首都北京最繁忙的铁路枢纽之一。”北京西站党委宣传助理袁旭冉说。

京广高铁的“输送力”：促进新城崛起、区域发展

京广高铁开通10年来，广铁集团管内共开行60多万趟动车组，最短发车间隔仅5分钟。武汉站单日发送旅客由几千人次增长到最高逾14万人次，坐高铁可直达全国100多个地级市。

“从武汉出发，坐高铁3个多小时就能到达北上广，我也过上了‘双城生活’。”家在武汉，在北京工作的彭先生说。10年前，他坐火车到北京要10个小时左右，现在不仅时间短了，旅途也更舒适了。

“10年来，武汉一步步站在了‘米’字形高铁网的中心。依托枢纽地位，武汉站周边打造现代化商务区，目前已吸引了多个开发商入驻。”中国铁路武汉局集团有限公司运输部副主任易欣说。

京广高铁沿线城市规划纷纷与高铁对接，不少高铁车站已成为所在城市的新地标。

“京广高铁在国土空间开发、产业梯度转移、城镇布局优化、经济贸易交流中起到了先导作用。”北京工业大学城建学部交通运输所副所长韩艳说。

“京广高铁串起了不同资源优势的经济板块，辐射大量历史文化名城，实现了我国南北方向综合交通运输网络的升级，生动体现了‘钢铁动脉’的作用。”中国铁道科学研究院运输及经济研究所副所长王怀相说。

从京津冀协同发展发展到中部崛起，再到粤港澳大湾区建设，京广高铁在涌动的客流中播撒共同发展的种子，促使珠三角、京津冀等城市群成为中国最具活力、人口最为密集的区域。

“京广高铁的‘牵引力’：助力人享其途、货畅其流”

临近元旦、春节，京广线广铁集团管内货运车繁忙中井然有序，这与10年前的情况截然不同。

“京广铁路是百年老线，过去每逢春运等重要运输时期，铁路运能频频告急，武昌、广州等站频频‘大肚子病’，列车开不出去，只能集中运力保客运，货运受到严重影响。”广铁集团货运部副主任杨文曦说，2012年京广高铁开通后，客货分流极大地提高了铁路综合运输能力，10年间武广段增运货物约7亿吨。

得益于京广铁路干线运能日益充足，湖南长沙、怀化、株洲，广东广州、深圳、东莞等城市相继开通中欧班列。

“现在在各地超市不仅可以买全国的商品，还可以买国外的物品，非常方便，这也与铁路货运能力提升有关系。”广东省物流行业协会执行会长马仁洪说。

道路通，百业兴。京广高铁压缩了旅行时间，串联起沿线景点，餐饮、住宿、购物等收入不断增长，沿线旅游产业逐步从“门票经济”向“综合经济”转型发展。

“我要把经验传授给新人，带动更多人在平凡岗位上为铁路发展贡献力量。”孙梦楠说。

(新华社北京12月26日电)

不但不能够恢复健康，有可能会有一些其他的问题。

刘清泉说，可以根据自身运动习惯选择适量运动，不超过平时运动量的三分之一，逐渐增量即可。

高燕表示，对于中青年群体来说，进入恢复期的过程会短一些，并不影响复工复产。但是高强度的健身运动，还是要稍缓一缓，注意休息，加强营养，让自己尽快回归正常的状态。

“对于60岁以上的老年人来说，尤其是患有糖尿病、高血压、冠心病等慢性病的人群，要重点关注呼吸道症状问题，比如咳嗽、胸闷、气促等症状是否加重。”高燕介绍，一周左右核酸或者抗原转阴后，这些呼吸道症状可能还会持续，等病情明显缓解以后，再恢复到正常的锻炼，更有利于健康。

未感染新冠的人群，献血是否会增加感染的风险？

“一个健康成年人献血不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。”北京市红十字血液中心副主任技师郭瑾介绍，一个健康成年人的总血量约占体重的8%，如果50公斤的人献血200或

400毫升，即占自身总血量的5%或10%，体重重的人占比会更低。

郭瑾表示，献血是采集人体的外周血，献血后肝、脾、肺等储血脏器中的血液会迅速补充至外周血中，恢复循环血容量。献血并不会影响健康，也不会增加感染新冠病毒的风险。

感染新冠后符合什么条件可以献血？所献的血液是否安全？

郭瑾介绍，对于曾感染新冠病毒的无症状、轻型和普通型感染者，发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周，且最后一次核酸或抗原检测阴性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者，则需要康复6个月后才能献血。

“这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求，以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的，不会对献血者健康造成危害。”郭瑾说。

针对曾感染过新冠病毒的献血者所献血液是否安全的问题，郭瑾表示，新冠病毒是呼吸道病毒，不会经输血传播。目前为止，全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。感染新冠病毒康复以后的献血者献的血液本身是安全的，血站会严格采供血管理，确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。

(新华社北京12月26日电)

些相互作用，尤其是有一些比较严重的慢性基础病的人群，应该在医疗机构和医生的指导下用药。

康复后需要注意哪些事项？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，感染新冠病毒以后7至10天，绝大部分人都会进入康复状态，可能核酸或抗原都转阴了，但仍会遗留一些症状，比如咳嗽、嗓子不舒服等。进入康复期，患者精神上要保持高昂斗志。

刘清泉提醒，康复后不要大吃大喝，要保持清淡饮食，加强营养，摄入足够的蛋白质，多吃蔬菜水果，保证体力的恢复。同时，生活、工作节奏要适当放缓一点，不要熬夜。

对于一些康复后陆续返岗工作的人，高燕表示，如果退烧以后，体力有明显改善，就可以返岗工作。但是一些呼吸道症状可能会恢复得慢一些，发热期还是应该多卧床休息。

康复后多久能运动？

刘清泉提醒，适量运动有利于恢复健康，但是不能剧烈运动，过度的运动

变更公告

西藏冬乐建筑工程有限责任公司经研究决议，拟将公司安全生产许可证(编号:(藏)JZ安许证字[2020]拉00530)法定代表人由“土旦平措”变更为“宋志侠”，单位地址由“西藏拉萨市城关区纳金街道古泽安置小区1栋2单元4-1”变更为“西藏自治区拉萨市柳梧新区百益南岸5栋4单元2502”。

特此公告

西藏冬乐建筑工程有限责任公司
2022年12月27日

变更公告

西藏索巴建筑劳务有限公司经研究决议，拟将公司安全生产许可证(编号:(藏)JZ安许证字[2020]拉00285)法定代表人由“觉阿”变更为“朱小娇”，单位地址由“西藏拉萨市纳金街道塔玛社区江冲路三江家园8-2-10-1室”变更为“西藏自治区拉萨市柳梧新区南林御景A2-76号房”。

特此公告

西藏索巴建筑劳务有限公司
2022年12月27日