

记者手记

东北全面振兴，总书记布局一盘大棋

新华社记者林晖、黄明

列车一进入广袤的东北大地，映入眼帘的便是连绵不绝的田畴沃野，黄绿交织、生机勃勃。好一片富饶的土地！

这片沃土，有辉煌的荣光。数不清的钢铁、煤炭、石油、粮食、木材，从白山黑水间源源不断输往全国；

这片沃土，也一度经历逆水行舟的艰辛。产业转型缓慢，要素成本偏高、市场活力不足……

习近平总书记这次到黑龙江考察，有一项重要任务，就是开一次部署新时代推动东北全面振兴的座谈会。

“今年是东北振兴战略实施20周年。在这个重要节点，召开新时代推动东北全面振兴座谈会，总结成绩、分析形势，明确新时代新征程推动东北全面振兴的思路和举措，非常必要。”习近平总书记在会上开门见山。

参加这个会的有东北三省及内蒙古自治区负责同志，也有中央和国家机关有关部门、有关企业负责同志。上一次关于东北振兴的座谈会是5年前。不同的是，这一次名称加入了“全面”二字，东北全面振兴，大手笔、大气魄，一定有大举措、大成效。

党的十八大以来，习近平先后10次来到东北三省及内蒙古考察调研，为东北振兴把脉定向。真可谓知之深，爱之切，谋之及时。

不谋全局者，不足以谋一域。任何一个地方要实现高质量发展，首先要明确自身在国家战略全局中的定位。

2018年那次座谈会，总书记为东北标定了发展方位：东北地区是我国重要的工业和农业基地，维护国家国防安全、粮食安全、生态安全、能源安全、产业安全的战略地位十分重要，关乎国家发展大局。

五大安全，字字千钧。这次考察过程中，总书记再次强调，“牢牢把握东北在维护国家‘五大安全’中的重要使命”。

考察第一站，来到祖国最北端，有“神州北极”之称的大兴安岭地区漠河市。

为什么来漠河？总书记是这么说的：“我们国家具有标志性意义的地方，我都要走一走、看一看。前几年去了抚远，那是我们国家‘鸡冠’上的一角，这里是‘鸡冠’的另一角。今天到最北的地方来看一看，了却了一个心愿。”

秋日的漠河，色彩斑斓，层林尽染。总书记沿着木栈道走进漠河林场森林深处，不时赞叹这里良好的生态。有一百多年树龄的樟子松、落叶松高耸入云，林下灌木丛中生长着蓝莓、蔓越莓、杜鹃。

“地上地下都是宝。”总书记感叹。

栈道一侧，摆放着向总书记展示的大兴安岭“山珍”：黑木耳、山核桃、猴头菇、偃松塔、姬松茸、毛尖蘑、北五味子、黄芪……当地负责同志介绍，林场职工在养护森林的同时大力发展林下经济，年人均收入能有5万多元。

“大兴安岭是国家的宝贵财富，要继续保护好。在保护的前提下让老百姓通过发展林下经济增加收入，提高生活水平。”总书记提出了明确要求。

大兴安岭所承载的生态安全屏障，让总书记念兹在兹。

总书记回忆起了30多年前大兴安岭地区发生的那起特大森林火灾，仍是十分痛心。“咱们国家原来森林覆盖率低、底子薄，这些年拼命种树，人工造林世界第一，但禁不住火灾。一定要吸取教训，未‘火’绸缪，把防的工作做在前面。否则，几十年、几百年、上千年之功都将毁于一旦。”

对于东北发展过程中面临的挑战，总书记有过精辟论述：有矛盾有风险本身并不可怕，关键要有化解矛盾和排除风险的决心和办法，不能在困难和挑战面前束手无策、无所作为。

此次座谈会上，总书记提到两个关键词。其一，大局观。总书记列举了几个数据：东北粮食产量占全国四分之一，商品粮占全国三分之一，调出量占全国40%。当好国家粮食稳产保供“压舱石”，无疑是东北的首要担当。

总书记语重心长地说：“我们国家历史上南粮北调，现在是北粮南调。我经常对东部地区领导干部讲，你们现在可以一心一意搞建设，别忘了吃的粮食是靠兄弟省保障的。另一方面，不是说经济中心、科技中心之类的定位更重要，对于整个国家全局来说，粮食安全‘压舱石’的定位同样是光荣的、重要的。”

其二，辩证看。东北地区发展有优势也有短板，关键是立足自身优势，锻长板、补短板相结合。

“哪些问题不以人的意志为转移？哪些是可以攻坚克难解决的？不能像李逵挥斧乱砍那样，全是问题，而是要冷静分析是怎么造成的，然后问题导向解决问题。”

总书记举了几个例子：东北虽处边疆，但也是向北开放的重要门户；人口数量虽然减少，但要看到人口素质比单讲数量更重要；进入老龄化，也可以发展银发事业、银发经济。

的确，辩证看，就能更加客观准确把握发展中面临的问题，从而找到破题之道。

在中国人民解放军军事工程学院纪念馆，习近平总书记重温了“哈军工”的光荣历史、创造的一个又一个“第一”：共和国历史上第一个风洞群、第一架高性能歼击机的试制、第一艘水翼快艇……

面对由“哈军工”开枝散叶而来的哈尔滨工程大学广大师生，总书记寄予厚望：“当年

老一革命家建设新中国，就明确要抓教育、抓科技、抓人才。东北人才荟萃，要稳定人才队伍，培养青年人才，祖国的未来就靠你们去建设！”

东北作为老工业基地，产业基础比较雄厚，科研机构众多。在实现高水平科技自立自强的时代背景下，东北的科教和产业优势，将有更多机会转化为发展优势。

走进漠河北极村村民史瑞娟家的民宿小院，总书记指着门口的对联朗声读道：“一帆风顺平安宅，万事如意幸福家。”

“横批是：福气临门！”史瑞娟兴奋地接过话茬。

这是老百姓的念想期盼，亦是人民领袖的深情牵挂。东北振兴的落脚点，正是人民生活、民生福祉的改善。

“这里虽然是我国最北、最边远的地方，但生活并不落后。目前建设情况、人民群众生活情况都比较好，我心里感到很踏实。”能听出总书记话里的欣慰之情。

“你们这里的优势是旅游，要把生态优势和地理优势结合起来。”总书记叮嘱当地干部群众，把乡村建设得更好、把生态保护得更好，让人民生活得更好，共同奔向中国式现代化的美好未来。

三天的黑龙江之行，东北人民坚韧不拔的意志与推动东北全面振兴的强大信心，给总书记留下深刻印象。

“缺什么，都不能缺信心。”总书记勉励大家，“信心就是黄金。当年开发东北多么困难，闯关东这些前辈怎么过来的？北大荒怎么开垦出来？就是靠信心、靠信念。”

哈尔滨的一句口号，透露出东北人民的雄心壮志：冰城再领时代潮，春风消雪润沃土，重振雄风。

新华社哈尔滨9月12日电

天舟五号货运飞船已受控再入大气层

新华社北京9月12日电

记者从中国载人航天工程办公室获悉，9月12日9时13分，圆满完成既定任务的天舟五号货运飞船已受控再入大气层。货运飞船绝大部分器部件在再入大气层过程中烧蚀销毁，少量残骸落入南太平洋预定安全海域。

据介绍，随天舟五号货运飞船搭载上行的多项空间应用项目进展顺利，取得可喜成果，为空间站应用与发展阶段的运营管理积累了重要经验。其中，天舟五号货运飞船于2022年12月18日成功释放“澳门学生科普卫星一号”立方星，目前该立方星在轨运行稳定，为粤港澳大湾区、海峡两岸及全球各地业余无线电爱好者提供了良好航天科学实践平台，有力推动了内地和澳门在航天科普教育方面的深度合作和交流互动。

此外，空间氢氧燃料电池在轨实验取得成功，初步

验证了燃料电池能源系统在轨外真空、低温及微重力条件下发电特性、变功率响应规律以及电化学反应的界面特性，为空间燃料电池能源系统研制和关键技术攻关提供了重要数据和理论支撑，未来将推动宇航燃料电池应用发展，为推进我国载人探月任务提供有力支持。空间高能粒子探测载荷完成首次舱外探测任务，是国际首次在空间探测领域突破新型无机激发体探测的关键技术，实现了高效中子测量和高精度中子/伽马射线甄别。

为主动服务国家重大战略需求、促进前沿科技发展，中国载人航天工程办公室从2021年底开始面向社会征集货运飞船搭载项目，目前已有三批次应用项目搭载进入太空开展实(试)验。后续，中国载人航天工程办公室将持续面向社会征集搭载项目，进一步发挥载人航天工程综合效益。

“你们这里的优势是旅游，要把生态优势和地理优势结合起来。”总书记叮嘱当地干部群众，把乡村建设得更好、把生态保护得更好，让人民生活得更好，共同奔向中国式现代化的美好未来。

三天的黑龙江之行，东北人民坚韧不拔的意志与推动东北全面振兴的强大信心，给总书记留下深刻印象。

“缺什么，都不能缺信心。”总书记勉励大家，“信心就是黄金。当年开发东北多么困难，闯关东这些前辈怎么过来的？北大荒怎么开垦出来？就是靠信心、靠信念。”

哈尔滨的一句口号，透露出东北人民的雄心壮志：冰城再领时代潮，春风消雪润沃土，重振雄风。

新华社哈尔滨9月12日电

全国工商联12日在山东济南发布“2023中国民营企业500强”榜单。京东集团、阿里巴巴(中国)有限公司、恒力集团有限公司位居榜单前三位。

全国工商联党组成员、秘书长赵德江介绍，民营企业500强入围门槛达275.78亿元，比上年增长12.11亿元；制造业民营企业500强入围门槛达145.16亿元，比上年增长19.44亿元；服务业民营企业100强入围门槛达314.04亿元，比上年增长12.89亿元。

数据显示，民营企业500强的营业收入总额39.83万亿元，增长3.94%；资产总额46.31万亿元，增

长11.21%。在纳税和就业情况方面，民营企业500强的纳税总额达1.25万亿元，占全国税收总额的7.51%；就业总数1097.21万人，占全国就业人员的1.50%。

聚焦企业技术创新，上榜企业中414家企业的关键技术主要来源于自主研发与研制，432家企业通过自筹资金完成科技成果转化；九成以上的上榜企业从不同层面实施或计划实施数字化转型，近九成的上榜企业采取多种措施实施绿色低碳发展。

据介绍，今年是全国工商联连续组织开展的第25次大规模民营企业调研，共有8961家营业收入5亿元以上的企业参加。

“你们这里的优势是旅游，要把生态优势和地理优势结合起来。”总书记叮嘱当地干部群众，把乡村建设得更好、把生态保护得更好，让人民生活得更好，共同奔向中国式现代化的美好未来。

三天的黑龙江之行，东北人民坚韧不拔的意志与推动东北全面振兴的强大信心，给总书记留下深刻印象。

“缺什么，都不能缺信心。”总书记勉励大家，“信心就是黄金。当年开发东北多么困难，闯关东这些前辈怎么过来的？北大荒怎么开垦出来？就是靠信心、靠信念。”

哈尔滨的一句口号，透露出东北人民的雄心壮志：冰城再领时代潮，春风消雪润沃土，重振雄风。

新华社济南9月12日电

全国工商联12日在山东济南发布“2023中国民营企业500强”榜单。京东集团、阿里巴巴(中国)有限公司、恒力集团有限公司位居榜单前三位。

全国工商联党组成员、秘书长赵德江介绍，民营企业500强入围门槛达275.78亿元，比上年增长12.11亿元；制造业民营企业500强入围门槛达145.16亿元，比上年增长19.44亿元；服务业民营企业100强入围门槛达314.04亿元，比上年增长12.89亿元。

数据显示，民营企业500强的营业收入总额39.83万亿元，增长3.94%；资产总额46.31万亿元，增

长11.21%。在纳税和就业情况方面，民营企业500强的纳税总额达1.25万亿元，占全国税收总额的7.51%；就业总数1097.21万人，占全国就业人员的1.50%。

聚焦企业技术创新，上榜企业中414家企业的关键技术主要来源于自主研发与研制，432家企业通过自筹资金完成科技成果转化；九成以上的上榜企业从不同层面实施或计划实施数字化转型，近九成的上榜企业采取多种措施实施绿色低碳发展。

据介绍，今年是全国工商联连续组织开展的第25次大规模民营企业调研，共有8961家营业收入5亿元以上的企业参加。

“你们这里的优势是旅游，要把生态优势和地理优势结合起来。”总书记叮嘱当地干部群众，把乡村建设得更好、把生态保护得更好，让人民生活得更好，共同奔向中国式现代化的美好未来。

三天的黑龙江之行，东北人民坚韧不拔的意志与推动东北全面振兴的强大信心，给总书记留下深刻印象。

“缺什么，都不能缺信心。”总书记勉励大家，“信心就是黄金。当年开发东北多么困难，闯关东这些前辈怎么过来的？北大荒怎么开垦出来？就是靠信心、靠信念。”

哈尔滨的一句口号，透露出东北人民的雄心壮志：冰城再领时代潮，春风消雪润沃土，重振雄风。

新华社济南9月12日电

全国工商联12日在山东济南发布“2023中国民营企业500强”榜单。京东集团、阿里巴巴(中国)有限公司、恒力集团有限公司位居榜单前三位。

全国工商联党组成员、秘书长赵德江介绍，民营企业500强入围门槛达275.78亿元，比上年增长12.11亿元；制造业民营企业500强入围门槛达145.16亿元，比上年增长19.44亿元；服务业民营企业100强入围门槛达314.04亿元，比上年增长12.89亿元。

数据显示，民营企业500强的营业收入总额39.83万亿元，增长3.94%；资产总额46.31万亿元，增

长11.21%。在纳税和就业情况方面，民营企业500强的纳税总额达1.25万亿元，占全国税收总额的7.51%；就业总数1097.21万人，占全国就业人员的1.50%。

聚焦企业技术创新，上榜企业中414家企业的关键技术主要来源于自主研发与研制，432家企业通过自筹资金完成科技成果转化；九成以上的上榜企业从不同层面实施或计划实施数字化转型，近九成的上榜企业采取多种措施实施绿色低碳发展。

据介绍，今年是全国工商联连续组织开展的第25次大规模民营企业调研，共有8961家营业收入5亿元以上的企业参加。

“你们这里的优势是旅游，要把生态优势和地理优势结合起来。”总书记叮嘱当地干部群众，把乡村建设得更好、把生态保护得更好，让人民生活得更好，共同奔向中国式现代化的美好未来。

三天的黑龙江之行，东北人民坚韧不拔的意志与推动东北全面振兴的强大信心，给总书记留下深刻印象。

“缺什么，都不能缺信心。”总书记勉励大家，“信心就是黄金。当年开发东北多么困难，闯关东这些前辈怎么过来的？北大荒怎么开垦出来？就是靠信心、靠信念。”

哈尔滨的一句口号，透露出东北人民的雄心壮志：冰城再领时代潮，春风消雪润沃土，重振雄风。

新华社济南9月12日电

教育部颁布《校外培训行政处罚暂行办法》

将于2023年10月15日起施行

新华社北京9月12日电

记者12日从教育部获悉，教育部近日颁布《校外培训行政处罚暂行办法》，将于2023年10月15日起施行。

教育部校外教育培训监管司负责人表示，“双减”改革实施两年以来，校外培训治理取得了阶段性成效，但擅自举办校外培训机构、隐形变异开展校外培训等问题仍然存在，个别机构“卷款跑路”问题仍零星发生，人民群众合法权益仍不时受到损害，迫切需要健全校外培训法律制度，明确执法责任、执法权限、执法依据等，提升校外培训执法规范化、法治化水平，让违法者付出代价，让合规者受到保护，保障“双减”改革不断取得实效。

《校外培训行政处罚暂行办法》共6章44条，对校外培训行政处罚的实施机关、管辖和适用对象，违法行为和法律责任，处罚程序和执行，执法监督等作出规定。

办法明确，自然人、法人或者其他组织面向社会招收3周岁以上学龄前儿童、中小学生的，违法开展校外培训，应当给予行政处罚，适用本办法。

办法规定校外培训行政处罚由县级以上人民政府校外培训主管部门依法按照行政处罚权限实施，分别对线下、线上校外培训的管辖作出规定。

办法规定自然人、法人或者其他组织未经审批开展校外培训，同时符合线下培训有专门的培训场所或线上培训有特定的网站或者应用程序、有2名以上培训从业人员、有相应的组织机构和分工的，即构成擅自举办校外培训机构。

办法明确了擅自有偿开展学科类隐形变异培训的情形，列举了“转线上”“转地下”“换马甲”等3种隐形变异行为及兜底条款，规定了警告直至10万元以下罚款的法律责任。

办法还提出，对中小学在职教师擅自有偿开展学科类培训的行为，依法从重处罚。

中国海军第45批护航编队起航赴亚丁湾



中国海军第45批护航编队在任务准备期间组织航行补给训练(8月24日摄)。新华社发(王远方 摄)

新华社青岛9月12日电 中国海军第45批护航编队12日上午从山东青岛某军港解缆起航，赴亚丁湾、索马里海域接替第44批护航编队执行护航任务。

上午9时许，伴随着嘹亮的军乐声，编队舰艇驶离码头。任务官兵在甲板整齐列队，挥手向祖国和亲人告别。

第45批护航编队主要由北部战区海军兵力组成，包括导弹驱逐舰乌鲁木齐舰、导弹护卫舰临沂舰和综合补给舰东平湖舰，搭载2架舰载直升机和部分特战队员。3艘舰艇此前均执行过护航任务。

任务准备期间，编队精准分析形势特点，修订完善伴随护航、航行补给等方案预案，精心筹划部署，严密组织实施，重点开展了武力营救被劫持商船、反恐反海盗、实际使用武器等针对性训练，进一步提升了编队遂行任务能力。

针对痔疮起因 四招教你来预防

广西医科大学附属肿瘤医院胃肠外科结直肠癌门诊 龙陈艳

2. 养成良好的排便习惯

健康人直肠内通常是没有大便的，早上起床引起的直立反射和早餐的食物刺激引起的胃结肠反射，可产生肠蠕动，将粪便推入直肠，直肠内粪便达到一定量，便会产生便意。因此，可以晨起空腹喝一杯约250ml温水，然后吃早饭，之后不管有没有大便都在厕所蹲5分钟，时间久了就会养成定时排便的习惯。

许多人喜欢在上厕所的时候玩手机，这其实是一种不好的生活习惯，容易导致蹲厕时间过长，会让肛门充血，导致静脉曲张，就会让人长痔疮。所以，我们建议上厕所要专心，不要分散精力去做别的事。另外，我们尽量不要用力排便。设法排便时过度用力并屏住呼吸会导致直肠下端静脉的压力更大。再者，有便意时应立即如厕。如果您等一会再去排便，排便反射会消失，大便停留在肠道，水分被重吸收，大便就会变得干燥，从而更加难以排出。总之，如厕时间过长、过分用力排便、“憋便”等都是不良的排便习惯，应予以纠正。

3. 要保持适当的运动

痔疮的本质就是静脉曲张，适度的运动就是缓解静脉曲张最好的方法。运动可以加速血液循环，改善静脉曲张，从而达到预防痔疮的目的。另外，运动还能促进肠蠕动，预防便秘，也同样的达到了预防痔疮的目的。

我们要避免久坐、久站。长时间保持

相同的姿势，会导致肛门部位的血液循环不通畅，引起静脉曲张。想要预防痔疮就要改掉久站或者久坐的坏习惯。经常参加多种体育活动如广播体操、太极拳等，能够改善血液循环，调和人体气血，增强机体的抵抗力，促进胃肠蠕动，改善盆腔充血，防治大便秘结，减轻长时间站立或久坐带来的静脉压力。此外，运动也有助于减轻体重，对预防痔疮也有一定的作用。

推荐两个改善肛门局部血液循环的方法。一、按摩尾骨尖的长强穴，每次5分钟，可以疏通经络，改善肛门血液循环。二、经常做提肛运动，早晚各1次，每次约50个，有助于运化气血，提升中气，有效锻炼肛门括约肌，可以改善痔静脉曲张。

4. 保持肛门周围清洁

粪便中含有大量细菌，肛周皮肤容易被这些细菌污染，诱发肛周感染和痔疮。如果平日里出于工作的需要，必须久坐或久站，那么晚上到了家以后，可以在睡觉之前温水坐浴，既能保持肛门周围清洁，又能缓解肛周的压力，改善肛门附近的静脉曲张，达到预防痔疮的效果。排便后用水清洁肛门周围皮肤，勤换内裤等，对于预防痔疮也很有帮助。

痔疮一般来说不会对生命造成影响，但对生活工作还是很有影响。因此，我们应该了解哪些行为容易得痔疮，然后调整自己的生活细节，要做好痔疮的预防工作。

不动产权证书/登记证明遗失(灭失)声明

株洲市天元区群丰镇白莲社区陈家组居民刘富强因保管不善，将株县22B集用(94)字第13-8-24号集体土地建设用地使用证遗失，根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定申请补办，现声明上述不动产权证书或不动产登记证明作废。

声明人：刘富强
2023年9月13日

关于中止〔2023〕网挂第099号地块挂牌出让的公告

根据涪陵区自然资源局《关于中止〔2023〕网挂第099号地块出让的函》，〔2023〕网挂第099号地块因相关事宜须确认，现中止该地块的挂牌出让活动。

特此公告。

株洲市公共资源交易中心
2023年9月13日

关于中止〔2023〕网挂第100号地块挂牌出让的公告

根据涪陵区自然资源局《关于中止〔2023〕网挂第100号地块出让的函》，〔2023〕网挂第100号地块因相关事宜须确认，现中止该地块的挂牌出让活动。

特此公告。

株洲市公共资源交易中心
2023年9月13日