



珍爱“国宝”——

# 中国大熊猫保护又添和谐家园

新华社记者 余里 黄垚

目前大熊猫圈养种群达808只，野外种群数量从20世纪80年代约1100只增长到近1900只。

大熊猫是中国的“国宝”，也是全球珍稀野生动物的旗舰物种。11月21日，在四川成都开幕的2025全球熊猫伙伴大会上，我国大熊猫保护“成绩单”令世界瞩目。

“熊猫之家”全方位守护——

算上新建成的中国大熊猫保护研究中心绵阳基地，目前位于四川的中国大熊猫保护研究中心一共拥有五大基地。这些基地各有侧重、协同发力，从繁育、野化到国际交流，对大熊猫进行全方位守护。

绵阳基地占地面积约120公顷，建有54套大熊猫圈舍，集饲养繁育、疾病救治、自然教育等功能于一体，将围绕支撑、保障、服务大熊猫国家公园岷山片区的核心定位，加快建成大熊猫国家公园北部片区保障地、生物多样性保护中国答案宣教地、大熊猫保护科学技术创新地。

目前，绵阳基地已入住20只大熊猫，正加快推进开放运营各项准备工作。

野外家园更“宜居”——

通过加强整体保护，野生大熊猫栖息地得到大尺度、系统性优化；将原有的73个自然保护地整合归并，设立大熊猫国家公园，保护面积拓展到2.2万平方公里；打通13个局域大熊猫栖息地，实现了野生大熊猫集中分布区和主要栖息地的完整统一、相互贯通。

大熊猫国家公园四川片区，这片1.93万平方公里的土地上栖息着占园内种群91.6%的1227只野生大熊猫。

近年来，四川片区累计修复栖息地33.14万亩，持续实施7条关键生态廊道建设。监测显示，四川片区野生大熊猫年遇见数2024年上升到185只，种群稳定恢复。甘肃、陕西等地也经常发现野生大熊猫的踪迹。与“国宝”不期而遇，成为“熊猫粉”的快乐之源。

国际交流更充分——

11月18日，中国大熊猫保护研究中心的一对大熊猫“辰星”“晓月”，搭乘专机从成都双流国际机场出发前往马来西亚。

大熊猫是传递和平友谊的使者。自上世纪90年代以来，我国先后与20个

国家26家机构开展大熊猫保护合作，成功繁育43胎71仔，有效提升了大熊猫保护研究能力。

大熊猫的保护故事，是一扇窗，从中可以窥见我国生态文明建设的坚实步伐。过去半个世纪里，我国通过建立67处自然保护区、实施人工繁育与野化放归，将大熊猫受威胁等级从“濒危”降至“易危”，众多伴生动物也依托大熊猫国家公园找到栖息地，生物多样性得到进一步扩大。

“大熊猫已从一个旗舰物种演变为一座合作之桥。让我们借助这一势头，通过推动联合研究、青年交流等加强保护和绿色发展方面的合作。”非洲联盟委员会副主席伊拉斯塔斯·姆温查说，期待萌动全球的熊猫微笑成为连接世界最美的语言。

(新华社成都11月22日电)

新华社记者 李恒

11月22日是小雪节气。随着小雪的到来，北方寒风渐起，南方阴冷潮湿，冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病？21日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

养生在于“藏”中求“动”

中医常说“冬主藏”，在小雪节气如何有效“藏”住身体能量？

“冬天应顺应自然，把身体的能量好好地收藏、储蓄起来。”北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议，冬季应保证充足睡眠，避免熬夜消耗阴血与阳气；情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志；运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式，避免大汗淋漓；饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物，如羊肉、牛肉，还可适当食用核桃、栗子等。

针对“冬季宜静不宜动”的说法，张立晶表示，“冬藏”不等于“冬僵”，合理的运动是“藏”中求“动”。完全静止会导致人体气机郁结、气血运行迟缓，反而会削弱身体的阳气和卫外防御功能，使人更容易受到外邪侵袭。

午睡是一种有效的休息方式，如何科学午休？北京大学第六医院副主任医师孙伟建议，午餐后半小时到下午3点之间，找一个安静的环境，设定20分钟左右闹钟，进行短暂小憩。午休时，不要强迫自己一定要睡着。如果睡不着，平静地闭目养神，也能让大脑得到休息。

心血管疾病并非“老年专属”

一些人认为心血管疾病是“老年病”，与年轻人无关。事实真如此吗？

“心血管疾病不是纯粹的‘老年病’，中青年也应提高警惕。”中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪说，动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因，形成过程可能经历数年甚至数十年。

专家表示，除了高血压、糖尿病、高血脂等常见危险因素外，长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式，以及压力过大、肥胖等因素都会导致脂质在血管壁沉积，诱发动脉粥样硬化，即使是年轻人，其血管也可能已经有明显的斑块了。

出现哪些“预警信号”需引起注意？杨伟宪说，胸前区闷痛、紧缩感、烧灼感、挤压感等，要警惕有心肌缺血情况的发生；出现恶心、呕吐等消化道症状，并且伴有心悸、呼吸困难、头晕、大汗、极度乏力等不适，可能是发生了急性心肌梗死，应及时就医。

警惕呼吸道传染病

随着各地陆续进入冬季，急性呼吸道传染病更易高发。中国疾控中心研究员彭质斌表示，现阶段检出的病原体都是常见的已知病原体，没有发现由未知病原体及其导致的新发传染病。

“当前，全国流感活动已进入较快上升期，多数省份的流感活动水平已到中流行水平，个别省份甚至已达高流行水平，全国报告的托幼机构、学校流感聚集性暴发疫情增加，5至14岁病例组流感病毒检测阳性率比其他年龄组要高。”彭质斌介绍。

专家建议，及时接种流感疫苗，从而减少感染、发病以及发生重症的风险。如果已经出现了流感样症状，在没有确诊、自行痊愈后，也建议接种流感疫苗。

如何区分普通感冒和流感？首都医科大学附属北京地坛医院主任医师宋蕊表示，普通感冒是一种急性的上呼吸道感染性疾病，症状包括打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛痒等，全身症状较轻，一般为散发病例，病程相对较短，大多在1周内就能明显缓解；流感是由流感病毒感染引起，往往来势较急，常以发烧、肌肉酸痛、全身乏力等全身症状为主。

专家建议，患普通感冒后，如果症状轻微、食欲正常等，可在家休息、多喝水、对症治疗，选择清淡、易消化、有营养的食物，观察病情变化；如果诊断为流感，应尽早使用抗病毒药物。

(据新华社北京11月21日电)

## 构建生态友好的现代化社会

新华社记者 高健钧

共护熊猫家园、共建美丽世界、共享开放机遇，国宝大熊猫再次成为纽带，将海内外不同国家、不同肤色、不同种族的熊猫爱好者拉进一个共同的朋友圈，共同推动全球生态文明发展。

2025全球熊猫伙伴大会11月21日在成都开幕。来自30多个国家和地区的大熊猫爱好者齐聚大熊猫家乡，分享共护、共建、共享理念，共

倡生态文明新未来。

当前，地球正面临气候变化、生物多样性丧失、环境污染等问题，传统发展模式的内在矛盾与不可持续性日益加剧。与此同时，全球可持续发展仍面临共识弱化、协作不足、南北差距扩大等挑战。作为生物多样性保护的旗舰物种、和平与友好的“形象大使”，大熊猫在中国生态文明建设中的象征意义更加凸显。

中国绿色发展取得的成就充分证明人与自然并非二元对立、非此即彼的割裂状态，而是一体共生、休戚与共的生命共同体。生态文明兴则文明兴，中国始终坚持尊重自然、顺应自然、保护自然，将生态文明建设提升至与经济建设、政治建设、文化建设、社会建设相并列的高度，以系统观念统筹山水林田湖草沙一体化保护和修复，对全球可持续发展的经济、社会和环境“三大支柱”框架进行拓展和完善。

中国参与全球可持续发展的实践印证：世界好，中国才会好；中国好，世界会更好。中国坚持共谋全球生态文

明建设之路，不仅是推动自身可持续发展的必然要求，也展现了胸怀人类前途命运的大国担当。生态文明建设关乎各国共同利益和人类未来发展，国际社会需要携手同行，秉持地球生命共同体理念，持续深化生态环境保护国际交流与合作，共同应对全球环境问题挑战。

生态文明没有国界，只有同筑生态文明之基，才能同走绿色发展之路；只有不断扩大交流互鉴的“伙伴圆”，才能把生态友好的现代化愿景变成各国民众的现实图景。

(新华社成都11月21日电)

新华时评



11月21日，国家重点项目郑（坊）宿（迁）高速铁路第九标段首榀箱梁架设成功，正式转入桥梁上部结构施工阶段，项目承建方抢抓工期与节点，稳步推进标段施工。

新华社记者 朱峰

## 中铁十六局承建北票市供热改造项目正式启用

11月20日，由中铁十六局承建的辽宁省朝阳市北票市热源改造项目顺利完成试运行及多轮联合调试，正式投入使用。这一覆盖供热面积达629万平方米、惠及5.2万户居民的民生工程的投运，标志着北票市彻底告别供暖能力不足、管网老化的历史，城市更新迈上新台阶。

长期以来，北票市部分小区冬季供

暖不稳定、管网“跑冒滴漏”等问题频发，不仅影响居民生活质量，也造成能源浪费，成为城市发展的一大难题。北

票市委、市政府将供热改造列为城市更新的首要任务。中铁十六局以技术创新为引领，投入1.2亿元实施“清洁热源+智慧管网”双轮驱动方案，推动城市供热系统全面升级。

项目核心建设内容包括一座116兆瓦循环流化床热水锅炉，配套建设的智能化控制系统可实时监测管网运行状态，精准调控供热温度，实现能源高效利用。项目负责人马兴华介绍，今

## 中铁十八局北京公司以匠心守护品质生活

年，为了保障群众温暖过冬，建设团队创新采用“模块化预制+立体穿插施工”工艺，将跨度36米的钢结构煤库穹顶首先在地面进行局部拼装，再进行整体提升。这一方法相较于传统的高空散装工艺，工期缩短了20天。同时，项目部投入18台大型设备，并组织220名产业工人24小时三班倒作业，保障工程进度。

项目投运后，北票市供热保障能力将实现质的飞跃，供热面积净增188万平方米，总覆盖达629万平方米，5万余户家庭冬季室温稳定达标，管网耗损率显著下降，居民供暖体验将得到有效改善。

作为深度嵌入“辽宁省供热计划”的关键实践，北票市供热改造项目为破解老旧城区供热能力不足、管网老化等共性难题提供了可复制、可推广的样板。

其“清洁热源+智慧管控”模式，为辽宁省构建安全、高效、绿色的现代供热体系注入了新动能。

(叶帅)

由中铁十八局北京公司承建的武汉超高层建筑——高度达181.7米的国铁·印江澜矗立在武昌滨江地段。该项目建设曾荣获“湖北省文明工地”“湖北省建筑工程优质工程”等奖项。

近日，该项目团队坚守匠心与责任，以完善的维修防护保障服务为数千户家庭的幸福生活保驾护航，生动诠释“交付不是终点，服务永无止境”的服务理念。

为确保居民群众入住体验，项目团队积极构建全周期维修防护体系。在项目竣工阶段，项目团队便联合施工单位等开展多轮全覆盖式预验收，重点对房屋防水、水电管线、墙面地面等易损部位进行专项检测，建立档案清单，提前消除潜在隐患。第一批业

主入住时，对发现的问题现场登记，即时整改，实现“小问题当天解决，大问题3日内给出方案”的高效响应。立冬后，项目维修养护团队及时响应需

(张伟)

求，为业主检查门窗密封、管道通畅度、电路安全等关键部位，形成动态更新的维修防护台账，用主动防护代替被动维修，将问题化解在萌芽状态。

为构建长效保障机制，项目部建立了“三方联动”维修责任体系，明确职责分工，形成“问题有人管、责任有人担、服务有保障”的闭环管理，不断提升服务专业度。除了基础维修保障，项目部还延伸推出增值防护举措，为业主普及房屋保养、安全用电等常识，及时收集需求建议，持续优化服务内容。从“基础保障”到“增值服务”，项目团队用全方位、多层次的维修防护体系，让业主住得安心、舒心、放心。

今后，中铁十八局北京公司将以匠心守护品质，以服务温暖人心，通过完善的维修防护体系，为业主构建起坚实的安居保障，让每一位业主都能在温馨家园中享受长久的品质生活。

(张伟)

## 山西发现一座距今4300年的“宫城”

新华社太原11月21日电(记者王学涛)

记者日前从山西省考古研究院获悉，因发现三重环壕而备受关注的山西沁水八里坪遗址，今年考古发掘又取得重大突破。考古人员在中壕沟内发现约4300年前营建的一组高等级建筑群基址，进一步验证中壕沟内围合的区域是该聚落核心建筑区，功能类似于陶寺遗址的宫城。

八里坪遗址位于山西省晋城市沁水县郑庄镇八里村与庙坡村之间，从2020年起开展了连续的调查、勘探及发掘工作。考古发现的内、中、外三重环壕，不仅是防御工事，更是当时社会秩序和等级制度的体现。其中，在内壕沟内发现一处距今约4300年前营建的三连间夯土建筑基址；在中壕沟内也发现一处同期的高等级建筑基址，面积达700余平方米。

今年，考古人员在这处700余平

方米基址的东部偏南五六米处，又发掘了一处200余平方米的高等级建筑基址。它们的营建时间、营建方式基本相同，而且都在基址废弃堆积内出土了高等级遗物。专家推测，新发现的基址是相邻基址的附属建筑。

“新的考古发现进一步验证了中壕沟内围合的区域是整个聚落的核心建筑区，中壕沟内存在不止一处大型建筑，是功能上有联系的一组建筑群，等级应为‘宫殿式’建筑群。”山西省考古研究院副研究员、八里坪遗址考古项目负责人赵辉说，下一步他们将继续寻找周围同时期的附属建筑或设施。

赵辉表示，“宫殿式”建筑群的发现更加说明沁水八里坪遗址是晋东南地区已知规模最大的新石器时代晚期遗址。它的考古发现说明该区域曾是文化交流融合的重要枢纽，文化面貌表现出融合、传承与创新。

## 方大炭素为员工发放第三季度福利

寒冬送温暖，关怀抵人心。近日，方大炭素2025年第三季度医疗资助金、年度员工子女教育资助金已全部发放完毕，40万元关怀资金精准发放至员工及家属手中，以实行实打的福利举措，为万千员工家庭送去温暖。

作为此次福利发放的重点，方大炭素2025年第三季度医疗费用资助金总额达18万余元。这笔资金精准送达62名员工手中，惠及177位员工父母、20位配偶和9名子女。其中，有的帮老人垫付了医药费，有的为术后的妻子购买了补品，有的解决了孩子日常诊疗的小额负担。每一笔资助都精准解决了家庭的急难问题，把关怀送到最需要的地方。

方大炭素聚焦“子女求学”的家庭需求，为他们发放19.48万元的员工子

(苏丽霞)

遗失 凌刚DZG2007GS11018号导游资格证，声明作废。