

最可靠的主心骨，最可爱的人民

■新华社记者 朱基钗 黄玥

一天之内，横跨两省市，七处考察点。

冒着严寒，早出晚归，马不停蹄。从农村、社区，到校园、商铺，从田间地头，到河坝大堤，中午就在车上短暂休息……为了更多地了解灾后恢复重建情况，为了更多地同受灾群众面对面交流。

“那段时间，我每天都关注着灾情，指导着救灾工作，心里一直惦记着受灾地区和受灾群众。我当时就说，灾后恢复重建到一定阶段的时候，一定要再来看看。”

“特别是到了冬天，老百姓能不能安全温暖过冬？还有什么生活困难？”

11月10日，立冬后第二天。习近平总书记来到北京、河北受灾较重的门头沟区、保定涿州市，看望慰问受灾群众，检查指导灾后恢复重建工作。

“如约”而至，正因“时时放心不下”。依然记得，2014年云南鲁甸地震。5个月后，大寒节气前一天，总书记一路颠簸来到震中峡谷。

依然记得，2020年安徽汛情严重。1个月后，顶着似火骄阳，亲临八百里巢湖大堤。

依然记得，2021年山西罕见暴雨。3个月后，农历小年刚过，沿着蜿蜒山路，冒雪来到汾河两岸。

风雨袭来，谁是最可靠的主心骨？谁是真的英雄？

此次考察期间，在妙峰山民族学校，习近平总书记参加了一堂孩子们的主题班会。孩子们用黏土捏出自己心中“最可爱的人”：满身泥水的解放军叔叔，早出晚归的救援叔叔，忙得脚不沾地的村干部，穿着白大褂的医护人员……

烈火见真金，患难见真情。抗洪救灾的现实，就是最有感染力的“大思政课”。

“中国共产党始终是人民的党。危难之际，我们党的各级组织和党员干部，都会为人民冲在第一线。”

“特别是一旦有灾情，有两个最突出：一个是我们的人民子弟兵，一个就是红旗下的我们的各级党组织和广大党员干部。”

一字一句，掷地有声；一举一动，践行承诺。

这是老百姓发自肺腑的话——

水峪嘴村村民李盟的家，重新装修了，收拾一新，她对总书记说：“家里老人说，要是早年间遭了这样的灾，就得去逃荒了。感谢党和政府！”

在永济秀园小区居民董彩英家，屋里温度稳稳达标了，她告诉总书记：“总而言之一句话，还是党好！”

万全庄村村民付俊正在重盖房屋，见到总书记，他露出了笑容：“党的政策好，赶上这个好时代了，要不然就盖

不起来了。”

总书记心中，人民才是真正的英雄。

到唐山，称赞“英雄的城市”“英雄的人民”；到武汉，深情地说“武汉必将再一次被载入英雄史册”。对人民，总书记一直由衷赞美。

二〇二三年新年贺词中，总书记十分感慨：“每当辞旧迎新，总会念及中华民族千年传承的浩然之气，倍增前行信心。”

地震、洪水、干旱……中华民族与自然灾害斗争了几千年，饱经忧患、备尝艰辛，不仅从来没有被压垮，而是在灾难中挺起不屈的脊梁，铸就我们这个民族坚韧不拔的精神。

董彩英告诉总书记，当时房子进水，一个人在家里也挺害怕的。楼上邻居一次次敲门问平安，忙前忙后帮着搬东西，并让她住在他们家里。

习近平总书记深有感触：“在灾害面前，我们的人民群众，无比坚强。而且在抗灾救灾的过程中，大家同舟共济、相互帮助。”

在妙峰山民族学校，在白沟河畔的大堤上，习近平总书记亲切看望慰问了参与防汛抗洪救灾的各方面代表。

“迷彩绿”“火焰蓝”“救援红”……哪里有需要就驰援哪里，哪里最危急就战斗在哪里。

“沧海横流，方显英雄本色啊。一

方有难，八方支援。支援的队伍数不胜数了，已经分不清是哪个组织的，哪个方面的，哪里来的。”总书记说。

“困难不足畏，决心比铁坚。”这是在门头沟采访期间，干部群众说的一句话。

“我是燕赵儿女，要为河北争气。”这是涿州城区街道上醒目的标语。

房屋进水了，重新装修；倒塌了，原地重建；店铺被淹了，迅速恢复营业；农作物淹了，抢抓农时补种……

在永济秀园小区门口的药店、超市里，当总书记问店主“还有什么困难”，得到的回答却是“我们有信心，未来肯定会越来越好”。

离开万全庄村时，热情的乡亲们簇拥到道路两旁，围拢在总书记身边，高声向总书记问好。人群中，有白发苍苍的老人，有稚气未脱的少年，还有仍在怀中的幼儿。

面对乡亲们，总书记这样形容自己这一天下来的感受：

“我从大家的表情看到了希望。我们灾后的生活比以前还会更好。希望乡亲们自力更生、艰苦奋斗，用自己的勤劳双手，加快恢复重建、推进乡村振兴。”

洪水已经退去，英雄之气在这片土地上激荡腾涌。

（新华社北京11月12日电）



孙中山铜像在日本北九州市落成揭幕

11月12日，嘉宾在日本福冈县北九州市安川敬一郎旧宅内为雕塑作品《孙文先生像》揭幕。

由中国美术馆馆长吴为山创作的雕塑作品《孙文先生像》12日在日本福冈县北九州市安川敬一郎旧宅落成揭幕。

新华社记者 郭丹 摄

我国面向尼泊尔的里孜口岸正式开通

新华社拉萨11月13日电（记者李健 索朗德吉）中国—南亚新贸易通道里孜口岸13日顺利开通运行。这是继樟木、吉隆、普兰之后，西藏第四个陆路口岸正式开通。

里孜口岸地处西藏自治区日喀则市仲巴县亚热乡，是西藏海拔最高的口岸，毗邻尼泊尔，历史上长期为两国盐粮交易点。2017年，里孜口岸列入国家口岸开放计划，并在2019年获国务院批准对外开放。口岸自启动建设以来，累计投资4亿元，建成国门联检楼、入境货物查验场、海关应急保障中心、边检应急及信息指挥中心等23个项目，在今年9月19日通过国家验收。

日喀则市委副书记、市长王方红表示，口岸的开通，进一步完善了西藏口岸布局，助力构建全方位对外开放格局，同时对建设面向南亚开放通道和环喜马拉雅经济合作带，推进中尼两国高质量共建“一带一路”，具有重大现实意义。

研究发现过去20年格陵兰冰川退缩速度已翻倍

新华社北京11月13日电 由美国西北大学和丹麦哥本哈根大学研究人员组成的团队对卫星图像和历史航空照片档案分析发现，因全球变暖，过去20年格陵兰岛外围冰川退缩速度较上世纪已经翻倍。

为分析格陵兰岛冰川退缩规模，该研究团队结合卫星图像与格陵兰岛海岸线的历史航空照片，统计出从1890年到2022年1000多条格陵兰岛外围冰川的长度变化。结果显示，本世纪以来这些冰川退缩的速度是20世纪的两倍。相关论文已发表在《自然·气候变化》期刊上。

虽然气候变化对格陵兰岛的影响已得到比较充分的研究，但大多数过往研究关注的是格陵兰岛冰盖，格陵兰岛外围冰川面积的波动则缺乏观测数据。这项最新研究得益于对卫星图像的大量分析和对数千张历史航空照片的数字化，其中一些照片是在格陵兰岛早期

测绘探险期间从飞机上拍摄的。此外，研究人员还利用定位冰川终碛的方法追踪更早的冰川范围。冰川在变大后退缩时会留下终碛，即冰川输送的沉积物，通常以长山脊的形式出现。通过定位这些终碛，研究人员就能绘制出较飞行员们20世纪30年代初在空中拍摄的首批照片更早的冰川范围。

数据显示，以20世纪末的图像为基线，过去20年里格陵兰岛南部的冰川长度平均减少了18%，其他地区的冰川长度则减少了5%至10%。研究人员表示，外围冰川仅占格陵兰岛被冰覆盖总面积的4%左右，但却占该岛目前冰损失量的14%。

研究人员呼吁，随着全球气温升高，需要更好地了解这些融化的冰川将会如何影响海平面上升和人类可靠的淡水来源。

快递到了可直接放代收点吗？律师这样说

新华社昆明11月13日电（记者何春好）近日，消费者“双十一”购买的商品陆续发货，但部分快递员在快递包裹抵达时，以各种理由拒绝配送上门，或直接交付到代收点。律师表示，此举不仅违反了相关法律法规规定，还应承担造成快递丢失、毁损的责任。

近日，亲戚从外地寄给家住昆明的刘女士一箱水果，快递员直接将包裹送至收件地址附近的快递驿站，待刘女士知晓时，快递已摆放多日导致水果腐烂。

“快递要被放到代收点或其他地点时，必须征得收件人同意。”陈泽说，否则，快递公司不仅要承担相应的违约责任，还要承担货物丢失的风险。

律师建议，若快递员拒绝派送，收件人可先投诉到快递公司，后通过12305热线向相关部门进行申诉，如果仍然无法解决，还有提起民事诉讼的权利。

国家邮政局监测数据显示，2023年11月11日当天，全国邮政快递企业共揽收快递包裹6.39亿件，是平日业务量的1.87倍。业内人士建议，随着快递业务的飞速发展，一线快递员工作繁重，快递公司应该加大对自动语音电话、智慧配送等技术平台开发力度，或推出不送货上门的快递业务并相应降低邮费，采取多种办法提升配送效率与保证服务质量。

马拉松——广东佛山举行乡村半程马拉松

11月12日，参赛选手在比赛中。

当日，一场乡村半程马拉松在广东佛山高明区举行。约5000名来自各地的跑友在稻田间奔跑，体验运动的快乐。

新华社记者 黄国保 摄



守护青少年，防“外伤”也要防“内伤”

新华社记者 田晨旭

近期，某医院面向少年儿童的精神科门诊深夜排队的新闻在网上引发关注：“小小年纪怎么这么多人得抑郁症”“我们的孩子怎么了”……青少年心理健康问题再次成为热议话题。

青少年的健康成长，始终是社会各界高度关注的民生议题。近期部分中小学生在课间十分钟受约束的现象，一定程度上折射出当前成人社会对于孩子“外伤”与“内伤”重视程度的差异：一些学校和家长对于可能造成“外伤”的户外课程、活动等严格限制，甚至为了防止孩子受伤禁止有肢体对抗性的体育活动；另一方面，学校和家长又相对忽视学业压力、人际关系等给孩子造成的焦虑、抑郁情绪这种“内伤”。

这样的教育理念和方式破坏了孩子们自由、活跃的天性，打乱了其有张有弛的生活节奏。看似防住了身体的“外伤”，却为“内伤”的产生埋下隐忧。近期教育部明确表态，中小学校安排课间休息十分重要、十分必要，这样的课间放松对孩子身心健康均有帮助。

守护青少年成长，要注重“内外兼修”。青少年正值身

心成长的关键时期，丰富的知识、强健的体魄、健康的心理，是同等重要的“必修课”。面对当前的青少年心理健康问题，家庭、学校、社会要加强对青少年心理健康教育的重视。有关部门应继续扎实推进“双减”，减轻青少年学业负担，缓解其心理压力；学校应更重视心理健康课程，加强心理疏导工作，科学合理安排课间休息和文体活动，补足“精神营养”；家长们则应树立综合成长观，以长远眼光培养孩子可持续发展能力，少一些“鸡娃”，多一些陪伴。

呵护抑郁的青少年，要重科学、见行动。就目前而言，部分家长、教师仍会将青少年的情绪异动，简单归因为“矫情”“小题大做”。因此，对抑郁症的科普宣传应进一步加强，不能违背常识，更不能抱有标签化的偏见。

青春本该充满欢声笑语、运动活力。我们期待，未来社会各界面对“少年的烦恼”能多一些理解宽容，多一些正面引导，多一些温暖陪伴，让青少年们能够迎着阳光成长，让体魄与心灵同样健康、茁壮。

新华社北京11月13日电

【新华时评】

科普：肺炎预防知多少

新华社北京11月12日电 支原体肺炎、细菌性肺炎……肺炎种类繁多，不仅是全球儿童死亡主要原因之一，也对其他各年龄段人群构成威胁。

肺炎一般指肺部感染性炎症，临床症状包括咳嗽、发热、呼吸困难等，严重时可能导致死亡。病毒、细菌、支原体、衣原体、真菌等病原体都能引起肺炎。导致肺炎的常见病毒包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等；引发细菌性肺炎的常见病原体包括肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等；近期多发的支原体肺炎则是由名为肺炎支原体的微生物所致。这些可能导致肺炎的病原体常通过呼吸道飞沫、密切接触等方式传播。

虽然所有人都可能感染肺炎，但5岁以下和65岁以上人群以及慢性病患者、吸烟者感染肺炎的风险更高。根据联合国儿童基金会2023年公布的数据，目前全球每年有

超过72.5万名5岁以下儿童因肺炎死亡，其中包括约19万名新生儿。也就是说，全球每43秒有一名5岁以下儿童死于肺炎。

采取预防措施可以减少肺炎的发生。一些会导致肺炎的细菌和病毒感染可通过接种疫苗预防，如接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等，但目前并非所有种类肺炎都可以通过疫苗预防。

同时，人们可以通过健康的生活方式降低肺炎感染风险。日常生活中，要做到勤洗手，多通风，咳嗽或打喷嚏时尽量遮住口鼻，必要时佩戴口罩；在呼吸道疾病流行季节，应减少前往人群聚集场所，注意消毒；尽量做到均衡饮食、适当运动、充足休息、不吸烟等。此外，母乳喂养有助预防新生儿肺炎。

专家提醒，有些人感染肺炎后症状轻微可以自愈，但如果病情严重一定要及时就医，在医生指导下使用药物，切忌盲目用药。例如，由于肺炎支原体没有细胞壁，对青霉素、头孢类等作用于细胞壁和阻碍细胞壁合成的抗生素有天然的耐药性，因而并不建议使用这些抗生素治疗。

惩戒电信网络诈骗违法犯 公安部面向社会公开征求意见

新华社北京11月13日电

（记者熊丰）记者13日从公安部获悉，为深入贯彻落实反电信网络诈骗法，近日，公安部会同有关主管部门起草了《电信网络诈骗及其关联违法犯罪联合惩戒办法（征求意见稿）》，面向社会广泛征求意见。

征求意见稿共19条，主要包括惩戒原则、惩戒对象、惩戒措施、分级惩戒、惩戒程序、申诉核查6个方面内容，遵循依法认定、过惩相当、动态管理原则，明确个人和单位纳入惩戒对象的范围，规定金融、电信网络、信用惩戒的具体措施，根据惩戒对象违法行为分级适用惩戒，规范审核认定、惩戒期限和告知等程序，明确申诉、受理、核查、反馈和解除的程序和时限。

征求意见稿坚持依法认定、预防为主，严格按照反电信网络诈骗法确定惩戒对象范围和认定标准，列举了依法被实施惩戒的具体行为，区分了设区的市级以上公安机关和省级以上公安机关审核认定惩戒对象的范围，切实加强警示教育，以实现预防犯罪的效果。

征求意见稿坚持分级惩戒、过惩相当，对于因实施电信网络诈骗及其关联犯罪被追究刑事责任的人，惩戒期限为3年；设区的市级以上公安机关认定的惩戒对象，惩戒期限为2年。在综合运用金融惩戒、电信网络惩戒、信用惩戒以及纳入金融信用信息基础数据库等惩戒措施的同时，保留了惩戒对象基本的金融、通信服务，确保满足其基本生活需要，充分体现惩戒的适度性。