

奋斗创造新生活

中国妇女在经济高质量发展中建功立业

新华社记者 赵文君 董博峰

中国式现代化的新征程上，每一个人都是主角。中国在推动经济高质量发展中拓展妇女参与渠道、提高参与能力、激发创造活力，广大妇女“半边天”作用充分彰显。

今年国庆中秋假期首日，全国铁路发送旅客超2300万人次，创单日旅客发送量历史新高。这离不开铁路客票系统研发近30年，以铁路“售票之变”引领亿万旅客出行之变。

这个具有完全自主知识产权、全球交易量领先的超大型实时票务系统，正是中国铁道科学研究院集团有限公司首席研究员单杏花带领团队成功打造的。她致力于中国铁路客票系统研发近30年，以铁路“售票之变”引领亿万旅客出行之变。

以科研报国扬帆之志，在平凡岗位铸就不凡业绩，新时代中国女性的身影在强国建设的征程中更加闪亮。

凌晨时分，上海隧道地铁维保应急救援队技术负责人何小玲已带

着团队巡查轨道、消除隐患。

在地铁维保领域，何小玲是一名既懂技术、又懂施工和材料的全能专家。以她名字命名的“何小玲劳模创新工作室”，近年来完成了8项重大科研成果。她主导研发的“微扰动”注浆工艺、聚氨酯堵漏材料和MJS加固技术等创新成果，提升了城市基础设施的建设质量和维护水平。

广大妇女在就业创业中实现了自我价值，成为推动经济社会发展的重要力量。

走进杭州万事利集团科创中心，参观者可以体验个性化丝巾定制的AI花型设计大模型，以及“打印丝巾跟打印纸张一样简单”的无水印花一体机等。最快2小时，一条丝巾就生产出来。

从创始人沈爱琴到女儿屠红燕，杭州万事利集团在母女两代人接续奋斗下，深耕丝绸主业，从一个原本寂寂无名的乡办小厂发展成一家现代化的综合型企业集团。通过科技创新，让丝绸别样精

彩；通过品牌打造，让丝绸走向世界舞台。

为美好生活奋斗实干，迎时代浪潮奋楫扬帆。

“让生物饲料转化为健康的肉蛋奶，让老百姓碗里的肉更香、蛋更营养、奶更纯。”黑龙江谷实生物集团研发总监、全国三八红旗手标兵、全国劳动模范梁代华带领团队，30多年潜心研发了上百套营养方案，推广到数千个养殖场，帮助农户增收超亿元。

她是乡村振兴路上的实干家——黑龙江省宁安市玄武湖大米专业合作社销售经理陈雨佳，以科技赋能黑土地，带动乡亲们增收致富。

借助电商直播，返乡创业的陈雨佳带着大家用手机记录种田过程，帮村里的大米赢得了知名度，敲开了电商销路。合作社的大米销量持续提升，吸引村民100多户入社。村里妇女也在陈雨佳的带动下，学起了做直播、开农家乐、当导游。

从贫困村到旅游名村、美丽乡

村，湖北省咸宁市崇阳县白霓镇大市村的蜕变，离不开“90后”女村官程桔10多年扎根基层的奋斗。

这几天，程桔的工作日志安排得满满当当：为扎根乡村创业的青年提供产业帮扶，申请支持资金；引导村里妇女到村小康车间和县工业园就近就业；整合资源，为贫困大学生开展捐资助学，为留守儿童送去关爱；提供精准服务，解决企业发展乡村产业用地难问题；完善道路、路灯、广场等基础设施……

今年9月国务院新闻办公室发布的《新时代中国推进妇女全面发展的实践与成就》白皮书显示，中国实施乡村振兴巾帼行动，广大妇女在乡村振兴中大显身手。2022年至2024年，乡村产业振兴带头人培育“头雁”项目培训妇女1.2万人。

立鸿鹄志，展巾帼貌。广大妇女正以主动作为的姿态走在时代前列，在现代化建设各领域担当作为、绽放光彩，让“半边天”的力量在民族复兴的征程中璀璨绽放。

(新华社北京10月9日电)

24.33亿人次！国庆中秋假期我国交通出行人数创历史新高

新华社北京10月9日电(记者叶昊鸣)记者9日从交通运输部获悉，今年国庆中秋假期(10月1日至8日)，全社会跨区域人员流动量累计24.33亿人次，日均3.04亿人次，比2024年同期日均同比增长

6.3%。

具体来看，铁路客运量累计15396万人次，日均1924万人次，同比增长2.6%；水路客运量累计1166万人次，日均146万人次，同比增长4.1%；民航客运量累计1914万人

次，日均239万人次，同比增长3.3%。

公路人员流动量累计(包括高速公路及普通国道非营业性小客车人员出行量、公路营业性客运量)224841万人次，日均28105万人次，

同比增长6.6%。其中，公路营业性客运量累计30677万人次，日均3835万人次，同比增长2.9%；高速公路及普通国道非营业性小客车人员出行量累计194164万人次，日均24271万人次，同比增长7.2%。

节后生产忙

国庆、中秋“双节”假期结束，各地企业开足马力，生产一线一派热火朝天的景象。

图为10月9日，工人在贵州省贵安新区贵州长江汽车有限公司生产车间作业(无人机照片)。

(新华社发)



六秩辉煌路 外贸谱华章

(上接第一版)自西藏自治区成立以来，党中央始终高度重视西藏的发展，将其纳入国家整体发展战略布局，出台了一系列支持西藏外贸发展的优惠政策。从早期的边境贸易税收优惠政策，到“一带一路”倡议下对西藏开放型经济建设的大力扶持，再到近年来为推动西藏高质量发展出台的专项政策，为西藏、拉萨外贸发展提供了强大的政策动力。二是地方政府工作的统筹协调与推动。拉萨市委、市政府坚决贯彻落实国家政策，结合本地实际，制定了《拉萨市人民政府 拉萨海关关于推动拉萨外贸发展提质增效的15条措施》《拉萨市支持跨境电子商务产业发展的若干政策措施(试行)》。成立专门的外贸工作领导小组，加强对全市外贸工作的统筹协调和指导。加大对基础设施建设的投入，改善交通、通信、能源等条件，为外贸发展创造良好的硬件环境。同时，积极开展招商引智活动，制定优惠的投资政策，吸引国内外企业入驻拉萨，培育壮大外贸经营主体。

(二)产业支撑，厚植外贸发展沃土。一是特色产业蓬勃发展的。拉萨市拥有丰富独特的自然资源和文化资源，依托这些优势，特色

产业发展迅猛，为外贸出口提供了坚实的物质基础。农牧业方面，牦牛、青稞、藏系绵羊和绒山羊等高原特色农畜产品品质优良，通过发展现代化农牧业，建立标准化生产基地，加强品牌建设，牦牛酸奶、青稞制品、羊绒等产品深受国内外消费者喜爱。藏医药产业历史悠久，近年来通过加大科研投入，创新生产工艺，藏药产品不仅在国内市场占据重要份额，还逐步走向国际市场。此外，传统手工艺品如藏毯、唐卡、藏香等，以其精湛的工艺和独特的文化内涵，在国际市场上享有盛誉，成为拉萨市外贸出口的重要组成部分。二是产业结构进一步优化升级。随着经济的发展，拉萨市不断推动产业结构优化升级，为外贸发展注入新动力。在巩固提升传统产业的基础上，积极培育发展新兴产业。大力发展高新技术产业，引进和培育了一批电子信息、生物医药、新能源等领域的企业，这些企业的产品科技含量高、附加值大，成为外贸出口新的增长点。同时，加快发展现代服务产业，特别是与外贸相关的物流、金融、电子商务等产业，提高了外贸服务水平，降低了贸易成本，促进了外贸产业链的完善和

发展。

(三)设施完善，畅通外贸发展物流通道。一是交通基础设施建设实现飞跃。60年来，拉萨市交通基础设施建设取得了举世瞩目的成就。公路方面，以川藏、青藏、新藏、滇藏等公路为主骨架，形成了四通八达的公路网络，不仅加强了与区外的联系，还改善了与周边国家的交通条件。特别是近年来，高等级公路建设快速推进，拉近了拉萨与边境口岸的时空距离。铁路方面，青藏铁路的建成通车，结束了西藏没有铁路的历史，拉日铁路、拉林铁路的相继开通，进一步完善了铁路运输网络，大幅提高了货物运输能力。航空方面，拉萨贡嘎国际机场不断扩建升级，航线网络覆盖国内外众多城市，开通了多条国际货运航线，为外贸货物的快速运输提供了保障。二是口岸与物流设施不断完善。西藏积极推进口岸建设，目前已拥有樟木、吉隆、普兰等多个陆路口岸，这些口岸基础设施不断完善，通关能力显著提升。同时，加强口岸信息化建设，推行“互联网+海关”等便捷通关模式，实现了货物快速通关。拉萨综合保税区、日喀则国际陆地港等开放平台的建成运

营，进一步整合了物流资源，为外贸企业提供了更加便捷、高效的物流服务，畅通了外贸发展的物流通道。

(四)开放平台搭建，拓展外贸发展空间。一是海关特殊监管区域发挥引领作用。拉萨综合保税区作为西藏首个综合保税区，填补了西藏没有海关特殊监管区域的历史空白，实行“一线开放、二线管住、区内自由”的管理原则。企业可以享受减免或延期缴纳税和进口环节税的优惠政策，极大降低了企业生产和贸易成本。是我国开放型经济发展的重要平台，为推动贸易自由化、投资便利化发挥了重要作用，具有“保税、免税、退税”等政策优势，为企业开展进出口业务提供了便利条件。自封关运营以来，已吸引企业106家，涵盖了加工制造、国际贸易、物流仓储等多个领域。企业可以在区内开展保税加工、保税物流、保税服务等业务，有效降低了运营成本，提高了企业竞争力。同时，综合保税区还积极开展跨境电商业务，打造跨境电商综合服务平台，为中小企业拓展国际市场提供了新渠道，成为拉萨市外贸发展的重要增长极。二是进一步强化与边境经济合作区、口岸经济区的协同合作。拉萨市积极推进与边境经济合作区、口岸经济区的沟通交流，充分发挥边境口岸的地缘优势，加强与周边国家的经济合作。边境经济

寒露已至，气温下降，秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。如何在季节转换之际科学调理身体、防范疾病风险？9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。

顺应节气，中医养生重在辨证施养

寒露时节，“秋季刷经络”“药浴排寒”等项目备受青睐。北京中医药大学东直门医院主任医师高颖表示，“刷经络”和“药浴”等养生方式属于干预性调理手段，并非适合所有人群，若操作不当，也会带来一定风险。

“对于体质虚弱、平时易疲劳、畏寒或正处于月经期、孕期，以及有出血倾向或皮肤易过敏者，不适宜‘刷经络’；‘药浴’类项目需根据个人体质选择不同药材，老年人和有心脑血管疾病者尤需谨慎。”高颖说。

专家表示，如果希望尝试这类养生方法，建议事先咨询专业中医师，评估自身体质是否适合；选择专业医疗机构进行操作；频率要适度，如刮痧应待旧痧完全消退后进行，“药浴”一般控制在每周1至2次为宜。“养生保健应辨证施养、顺应节气，以安全为首要原则，重在适度。”高颖说，对大多数人而言，保持膳食均衡、适度运动和作息规律，顺应时令变化，比过度依赖外界干预更稳妥有效。

情绪波动莫轻视，心理调适有方法

古语说“伤春悲秋”，秋季容易情绪波动，甚至出现心理问题。北京大学第六医院研究员岳伟华表示，秋季天气转凉、日照变化带来的情绪波动，多属于正常生理心理反应。对于大多数人而言，这类情绪困扰可以通过保持规律作息、增加户外活动等方式缓解。

岳伟华指出，判断是否需寻求专业帮助可从两方面入手：一是持续时间，如过度担忧、紧张不安等情况持续半年以上，或情绪低落、兴趣减退等问题持续超过两周，需引起重视；二是严重程度，若已明显影响正常工作、工作或社交，需专业干预。

专家特别提醒，少数重症精神疾病患者秋季需警惕复发，要坚持规律服药、定期复诊，患者本人或家属要留意患者睡眠、情绪及行为变化，及时与医生沟通。为帮助公众及时调节情绪，岳伟华推荐了心理调节“小方法”：在焦虑、愤怒时可采用“情绪暂停法”，即先立刻停下手里的事，做一次缓慢深长的呼吸，快速观察一下自己的身体和情绪状态，冷静后再继续处理刚才的事情；与人争执时可“战术性暂停”，暂时中断对话。

“心理上的不适需要被正视，积极求助是勇敢自信的表现。同时不要因为短暂的情绪波动就紧张兮兮，随意自我贴标签。”岳伟华说。

相关疾病需警惕，科学防护保健康

秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示，科学防护与规范治疗同等重要。

浙江省疾控中心研究员蒋健敏提醒，流感疫苗应每年接种，尤其是老年人、慢性病患者、婴幼儿等重点人群应优先接种。即使曾经感染过流感，仍建议接种流感疫苗。首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师童朝晖说，单纯的长期咳嗽不会直接发展为肺炎，但咳嗽超过3周伴发热、胸痛、呼吸急促等，应及时就医；哮喘的典型症状是反复发作性的喘息、胸闷、气短及咳嗽，不典型哮喘患者可仅表现为咳嗽。

专家建议，哮喘患者要注意防寒保暖，避免冷空气刺激呼吸道，保持室内空气湿润，避免接触季节性过敏原，坚持规律用药，切勿自行停药或减量，季节性哮喘患者建议提前半个月用药。此外，高血压的预防与管理也不容忽视。中国医学科学院阜外医院主任医师张健说，预防高血压要遵循健康生活方式，限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。高血压患者应坚持低盐饮食、规律用药、定期监测血压，避免晨起过猛，突然用力等危险行为。

(新华社北京10月9日电)

(上接第一版)文旅融合持续深化，消费吸引力不断增强。“双节”期间，围绕“情满拉萨河”“城市观光巴士”“西藏味道”等文旅项目，市商务局配套发放专项消费券，联合文旅部门开展餐饮、非遗、文创等业态的招商工作，推动体验式消费成为新亮点，打造出“可游、可赏、可体验”的消费新场景。西藏会展中心在“双节”期间密集举办主题车展、宠物展、家居展等大型展会，市商务局结合消费补贴政策，协同撬动汽车等大宗消费及新兴消费领域，进一步拓展消费空间。

此外，节日期间县区活动精彩纷呈，区域消费热度提升。城关区、堆龙德庆区等县区积极配套《10条措施》资金，结合节庆节点累计开展各

类促消费活动20余次，结合本地特色资源，打造区域消费热点，形成多点支撑、百花齐放的消费促进体系。

此次“双节”促消费活动整体达到预期目标，通过政策资金精准滴灌、文旅商深度融合、线上线下协同发力，有效激发了市场活力，提升了消费能级。“‘双节’期间，我市按照‘政府搭台、商家唱戏、大众参与’的原则，组织了多场促消费活动，有效满足不同群体的消费需求。下一步，我们将系统总结本次活动中形成的好经验、好做法，研究出台更具针对性的支持政策，持续优化消费环境，巩固拓展消费回升向好态势，为全市经济高质量发展注入更加强劲的动力。”市商务局市场运行调节和监察科副科长项大军介绍。