登高望远处，风光正无限

新华社记者 朱基钗 张研

秋风吹过祖国北疆，大地仿佛摊开一方巨大的调色盘，在这缤纷的色彩里，“绿”无疑是最亮眼的一抹。

10月16日，习近平总书记来到内蒙古自治区考察。在乌兰察布，两个考察点，一个是碧波荡漾的黄旗海，一个是数据跳动的高新区，绿水青山与绿色算力产业，恰是统筹高质量发展和高水平保护的生动写照。

在内蒙古，湖泊常被称为“海”，把水当作自然的珍贵馈赠。人们在一片有限的水里，寄托对无垠的想象。

呼伦湖、乌梁素海、岱海……对草原上一颗颗如明珠散落的湖泊，对山水林田湖草沙构成的生命共同体，习近平总书记牵挂于怀，“我对内蒙古的几个重要湖泊治理都提出过要求”。

3年前，顶着烈日，在乌梁素海考察的景象历历在目。此次，习近平总书记冒着塞上秋雨，来到了黄旗海边。

驻足远眺，很难想象眼前的辽阔湖面，20年前竟濒临干涸，狂风一起，黄沙漫天。下定决心、综合治理、久久为功，曾经龟裂的湖底，重新荡起清波；曾经飞走的候鸟，重返苇丛翱翔。

实地察看后，习近平总书记十分欣慰，“鸟不少，这里的水生态恢复得不错”“内蒙古有这些湖很难得，要把它们真正作为宝贵资源，好好加以保护”。

风物长宜放眼量。审视这片绿意，不能囿于一时的得失，必须跳出局部视野，放到中华民族长远发展的大局中去考量。

党的十八大以来，每次到内蒙古考察，习近平总书记都会讲到筑牢生态安全屏障；2018年至2022年全国两会，总书记5次参加他所在的内蒙古代表团审议，对内蒙古生态保护都谈得很深很透，“内蒙古生态状况如何，不仅关系全区各族群众生存和发展，而且关系华北、东北、西北乃至全国生态安全”。

这道祖国北疆的“风景线”，从来不是一隅风景，而是国家的“万里绿色长城”。此次考察期间，习近平总书记再次叮嘱：“总之，要从整个大局看内蒙古的生态安全屏障建设。这是国家战略，做好了，对整个国家都有利，对你们也有利。”

这里面，蕴含着当前和长远关系的辩证法。“表面上看，保护生态环境和发展经济存在一定的矛盾，但从根本上讲，两者是有机统一、相辅相成的。”

守护绿水青山不是静态守护、止步于护好山水，而是要因地制宜、点绿成金，把生态优势转化为发展动能。“绿色发展是高质量发展的底色，新质生产力本身就是绿色生产力。”

从北京到乌兰察布的高铁上，透过车窗可以看到，一排排高高转动的风叶，一片片连绵起伏的光伏板。驱车行驶在察哈尔高新技术开发区，宽阔的道路两旁，数据中心、机房楼宇林立，数据流无声奔涌。

依托“绿电+冷凉+近京”的优势，这座草原小城开辟出产业新赛道，正“崛起为亚太规模最大、增长最快的AI算力集群之一”，一举闯入全球视野。

在绿色算力产业发展的展示厅，从短视频到沙盘，从展板到实物模型，习近平总书记看得认真、问得仔细，给予充分肯定：“发展速度很快，未来很有潜力。”

从“输出牛羊、输出土豆”到“输出绿电、输出算力”，乌兰察布的转型，正是因地制宜闯出一条高质量发展新路的鲜活样本。

曾经的内蒙古，依赖资源的优势，也困于发展的惯性，经济结构偏重。资源型地区如何转型？高质量发展和高水平保护怎样相得益彰？

一字见方略，一语藏乾坤。习近平总书记勉励内蒙古各族干部群众守望相助。对于“守望相助”中的“望”，总书记的阐释高屋建瓴——“望，就是登高望远，规划事业、谋求发展要跳出当地、跳出自然条件限制、跳出内蒙古，有宽广的世界眼光，有大局意识。”

登高望远，意味着转换思维、破旧立新。

2018年，参加十三届全国人大一次会议内蒙古代表团审议，习近平总书记强调：“内蒙古产业发展不能只盯着‘羊、煤、土、气’，要大力培育新产业、新动能、新增长极。”

登高望远，需要立足禀赋、重塑优势。

2023年在内蒙古考察，习近平总书记指出，优化产业结构必须立足这些禀赋特点和战略定位，大力发展优势特色产业，积极探索资源型地区转型发展新路径，加快构建体现内蒙古特色优势的现代化产业体系。

从这样的角度去观察“草原云谷”乌兰察布，绿色电力托举绿色算力，从靠山吃山、靠水吃水的旧思维，到凭风借力、以绿生算、以算兴智的新理念，发展逻辑在深刻重塑。

在新一轮科技革命和产业变革的澎湃浪潮中，地理、气候、资源、区位、人文，发展的要素和条件，一切都在发生着新的快速组合。

从更宏阔的视野看，今日之中国，东部科创集聚、市场活跃，却面临能耗趋紧、空间受限的瓶颈；而西部资源富集、空间广阔，却一度缺少产业承载。实施“东数西算”工程、构建全国一体化算力网，正是优化国土空间发展格局、推动区域协调发展的深远谋划。

何止内蒙古乌兰察布，贵州贵阳、宁夏中卫、甘肃庆阳……这些曾经的“偏远之地”正阔步走向聚光灯前，原先被忽视甚至被视为“劣势”的资源禀赋，转化为数智经济时代的新优势。

又何止算力布局。大漠戈壁、雪域高原、巍巍群山、滚滚江河……一个个宏伟战略重塑空间格局，广袤大地铺展协同发展的大写意——

2022年7月，习近平总书记来到新疆考察，一席话意味深长：“过去是内陆的一个省份，现在有了‘一带一路’就不同了。这里不再是边远地带，而是成为一个核心地带，成为一个枢纽地带。”

如今，不靠海不临江的新疆迈向对外开放前沿，山城重庆在西部陆海新通道建设中“跨越山海”，广西平陆运河打造国内国际双循环的重要战略枢纽……胸怀“国之大者”，乘着时代东风，一地一域的探索实践，汇入中国式现代化的壮阔洪流。

“十五五”开局起步，此次考察期间，习近平总书记对新征程上全国各地区的发展给出清晰战略指引，关键就是：“要按照党中央战略决策和规划部署，树立和践行正确政绩观，完整准确全面贯彻新发展理念，紧跟时代潮流、抢抓发展机遇，立足自身条件、发挥比较优势，因地制宜推动高质量发展。”

登高望远处，风光正无限。

（新华社内蒙古乌兰察布10月18日电）

重阳话健康：社交是老年健康“刚需”

新华社记者 顾天成 刘祯



图为10月18日，在河南省洛阳市汝阳县刘伶广场，老年健身爱好者进行健步走。（新华社发）

“妈，重阳节，我陪您去看菊花展吧？”

“不去啦，人挤人，我在家挺好的。”

农历九月初九迎来重阳节，这样的对话并不少见。医学专家提醒：家中老人越来越“宅”，老友联系越来越淡，可能是老年医学中一种需警惕的健康状态——社会衰弱。帮助父母保持社会联结，是一项重要的健康任务。

“性格变了”可能是健康在报警

家住上海市的袁大妈退休前性格开朗，退休几年后不仅变得沉默寡言，还动不动就唉声叹气、夜里失眠……亲友以为她年龄增长性格有变，实际可能是健康在报警。

北京大学人民医院老年医学科主任医师魏雅楠介绍，社会衰弱与躯体衰弱、认知衰弱并列，是影响老年健康的三大维度之一，指因社会参与度降低、社会联系减弱导致的健康问题。

当前，我国人口老龄化程度持续加深。有研究数据显示，城市社区老人中大约每5位就有1位正在经历社会衰弱，识别它可对照三个信号：孤独感，主观上觉得“没人懂我”；社会隔离，客观上缺少接触与互动；社会脆弱性，遇到困难时能求助的资源越来越少。

“如果说躯体衰弱让腿脚变慢、认知衰弱让记性变差，那么社会衰弱，是一个人慢慢从‘我们’退回到‘我’。”魏雅楠说，这种状态会增加认知障碍、抑郁、残疾等重要的老年健康风险。

社交是老年健康“刚需”

魏雅楠说，老年人社交不是“锦上添花”，是健康与生存的“刚需”。它和吸烟、高血压一样，是独立影响寿命的风险因素。

社会衰弱危害有多大？一项涵盖148项研究、超过30.8万人的大数据分析显示，对老年人来说，社会关系强的人比关系薄弱者生存可能性高出50%；社会衰弱老人更易出现新发失能、抑郁、认知下降，还与“运动认知风险综合征”——步速变慢加主观认知下降直接相关。

中国健康与养老追踪调查的数据也证实：社会参与下降越慢，身体衰弱增长越慢。

专家提示，老年人退休、丧偶、搬离熟悉社区、住院出院后，是社会衰弱风险明显上升时段，家人此时要多关心、多“搭把手”。

加强联结 主动防衰

如何应对？核心八个字：“加强联结，主动防衰”。

专家建议，老年人可以把“出门见人”当成和吃药一样重要的健康任务，包括每周两三次、每次半小时以上的固定外出，结伴走路、打太极、跳广场舞等；也可以保留“被需要”的角色，如帮忙照看孙辈、教邻居用手机；一定不能忽视保养好听力、视力这些“社交入口”，管理好睡眠、情绪与慢性病。

对子女而言，与家中老人固定每周通话或视频，重要节日尽量见面；帮忙接送、报名、陪同参加社会活动；善用数字工具，但不要让它替代真实接触等都是行之有效的敬老爱老方法。

衰老不只发生在腿脚和记忆里，也发生在社会联结中。重阳节，最好的敬老礼物或许不是补品，而是一次探访、一通电话、一顿家宴，帮助年迈父母更好保持社会联结。

（新华社北京10月18日电）



四川宝兴：依托大熊猫构建生态文旅产业链

作为大熊猫栖息的核心县域，四川省宝兴县依托大熊猫国际溯源营地、熊猫古城等载体，发展以大熊猫溯源研学为特色的文旅产业，培育熊猫主题特色民宿，构建起“熊猫观光+溯源研学+民宿休闲”的生态文旅产业链，推动县域经济转型。2026年中秋、国庆“双节”期间，全县接待游客46.06万人次，实现综合收入2.48亿元。

这是10月17日在四川省雅安市宝兴县大熊猫国际溯源营地拍摄的大熊猫。 新华社记者 刘岭逸摄

万里长征逾六盘 一方热土启新程

新华社记者 李钧德 邹欣媛

赓续长征精神 奋进复兴征程

六盘山上，长风浩荡；葫芦河畔，秋色正浓。

1935年秋，中央红军翻越了长征途中的最后一座大山——六盘山。1936年10月，红军三大主力先后在会宁和将台堡会师，标志着历时两年之久的红军长征胜利结束。

而今，红色基因已深深浸润六盘山区这片土地。从“苦甲天下”到产业兴旺，从荒山秃岭到满目苍翠，当地干部群众正在红军长征走过的土地上，奋力书写乡村振兴的新时代答卷。

胜利会师 红旗漫卷

“六盘山上高峰，红旗漫卷西风。今日长缨在手，何时缚住苍龙？”1935年，毛泽东率领中央红军翻越六盘山时，作《清平乐·六盘山》抒发革命豪情。

“中央红军翻越六盘山，就是翻过了通往陕北革命根据地的最后一座大山。”宁夏固原市委党史研究室主任杜彦荣说，六盘山因此也被称为“胜利之山”。

秋高气爽，六盘山下葫芦河畔生机盎然。河岸边，将台堡红军长征会师纪念园的会师广场上，数十面红旗迎风飘扬，巨型花岗岩筑成的纪念碑静静矗立，研学队伍络绎不绝。

“目前园区年均接待参观者超百万人次，我们陆续整理推出了‘单家集夜话’等一批红色故事，以及《长征赞》等十余个快板节目，让参观者听得进、记得住。”将台堡红军长征会师纪念园服务中心主任谢亚骥说，纪念园历经多次改扩建，串联整合了遗址原貌、实物展陈、场景复原与生态配套，全方位守护革命遗迹和红色记忆。

近年来，固原市在革命文物保护修缮、红色文化价值挖掘上持续发力，颁布实施《固原市红色文化遗址保护条例》。依托长征国家文化公园（固原段）建设契机，固原积极申报各类红色遗址保护、基础设施提升项目，实施将台堡红军长征会师纪念园等一批革命文物保护修缮项目。

薪火相传 初心如磐

1935年，毛泽东率领中央红军进入宁夏，在单家集与宗教人士促膝夜谈，讲解党的民族政策和抗日主张，对方介绍了当地的风土人情，留下了“单家集夜话”的长征佳话。

单家集革命旧址坐落于西吉县兴隆镇单南村，如今，村党支部书记边斌接过了义务讲解红军长征故事的接力棒。今年来自全国各地的红色研学团络绎不绝，经他一番讲述，那些历史场景仿佛就在眼前。“小时候我就听爷爷讲红军与群众鱼水情深的故事，我要一直讲下去，讲给更多人听。”

六盘山红军长征纪念馆前，3000余名师生齐声诵读《清平乐·六盘山》；在将台堡红军长征会师纪念园，研学师生向会师纪念碑敬献花篮；在乔家渠红军长征毛泽东宿营地，200余名干部群众边走边学话初心……诵读声、脚步声、讲解声在六盘山下的土地交织回响，伟大长征精神在这里落地生根。

在固原市隆德县，72岁的非遗代表性传承人张国勤融合刺绣、绘画、木雕等多种技艺，打造15组长征主题雕塑，以300多个神态各异的人物，再现长征的经典场景。“创作的过程就是自己重走长征路的过程。我循着当年的长征路线实地寻访、搜集资料，打磨每一处细节，让书本里的长征历史看得见、摸得着。”他说。

沃野生金 奋进新程

在固原市西吉县将台堡镇火集村，一个个日光大棚泛着光泽，数百名村民正忙着在田间地头摘菜装箱。“4000余亩冷凉蔬菜连片种植，去年火集村冷凉蔬菜总产值突破3000万元。”将台堡镇党委书记崔武强说，在火集村带动下，目前全镇冷凉蔬菜产业稳步发展，育苗、灌溉、流通等全链条配套跟进，龙头企业与产业代办联手打通全国销售市场。

如今单家集活畜交易市场已颇具规模，活畜年交易量超30万头，交易额突破60亿元。边斌说：“天一亮，市场里就热闹起来，订单不断。去年全村人均可支配收入近2.4万元。老一辈人常念叨：红军当年进村时买卖公平、秋毫无犯，‘公正诚信’的传统，一代代传了下来，成了我们做生意的‘本钱’。”

六盘山脚下的杨家店村是远近闻名的红色美丽村庄。过去这里交通闭塞、土地贫瘠，如今沿街民宿、农家乐错落有致。“依托六盘山红军长征旅游区的客流，不少村民实现了在家门口就业，闲置的农家老屋被改造成特色民宿，实实在在吃上了‘红色旅游饭’。”隆德县城关镇杨家店村党支部书记赵志仁说，村集体深挖本土红色资源，开发特色研学课程，村集体经济持续壮大。

如今，六盘山下的乡亲们，正阔步迈向乡村振兴的新征程。

（新华社银川10月18日电）

今年前三季度全国铁路发送旅客超37亿人次

新华社北京10月18日电（记者**樊曦**）记者18日从中国国家铁路集团有限公司获悉，今年前三季度，全国铁路累计发送旅客37.1亿人次、同比增长4.8%，创历史同期新高。

今年以来，铁路部门统筹高速铁路和普速铁路资源，充分挖掘运输潜力，动态分析铁路12306购票大数据，及时在热门方向和区段增加运力投放。前三季度，全国铁路日均安排开行旅客列车11511列，同比增长5.3%，圆满完成春运、暑运和清明、五一、端午、中秋等假期运输，较好地服务了旅客假日出行。

与此同时，铁路部门主动对接旅游观光、生态康养、红色研学等市场需求，助力旅客乘火车“乐游中国”，有力服务了旅游经济发展。前三季度，全国铁路累计开行旅游列车2860列，同比增长25.5%，其中旅游专列1613列、旅游专线列车1247列。精准对接各地赛事、展会、文艺演出等活动安排，开行“歌迷专列”“球迷专列”等947列，激活“主题列车+”经济，有效带动餐饮、酒店、文旅等产业发展。

在跨境客运组织方面，广深港高铁、中老铁路分别发送跨境旅客2584.5万、26.5万人次，同比分别增长11.8%、37.8%。铁路部门积极适应国家过境免签政策带来的入境客流，为外籍旅客出行提供便利，全国铁路发送外籍旅客1900.2万人次、同比增长33.4%。



10月18日，西藏山南市萨热路跨江大桥实现全线合龙。该桥位于山南市乃东区，横跨雅鲁藏布江，是山南市首座采用悬臂现浇梁工艺的市政大桥。图为合龙后的西藏山南萨热路跨江大桥（无人机照片）。 新华社记者 晋美多吉摄