

把握「有机生命躯体」的内在规律

沈若冲



“微笑精灵”江豚又回来了！前不久江苏南京市开展“长江江豚保护主题月”活动，200多名市民作为“江豚同步调查员”，用相机定格下“微笑精灵”一次次嬉戏、腾跃的身影。监测数据显示，11月7日至14日期间，长江江豚段共观测记录到长江江豚86头次，种群数量稳步增长。

岸在变绿，水在变清，一度成为濒危物种的“微笑精灵”江豚如今频频露脸，长江经济带生态环境嬗变的背后，有“十年禁渔”的久久为功，更有“共抓大保护、不搞大开发”的勇敢笃行。正所谓，认识决定眼界，理念决定思路。习近平总书记深刻指出：“自然生态系统是一个有机生命躯体”，强调“治愈人类对大自然的伤害，首先要充分尊重和顺应自然”，为我们推进生态环境保护提供了正确的认识论、科学的方法论。新时代以来，始终把自然生态系统当做“有机生命躯体”，尊重自然、顺应自然、保护自然，坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，我国生态文明建设变化振奋人心，成就举世瞩目。

“有机生命躯体”，说的就是自然生态系统有其自身发展演化的客观规律。“不违农时，谷不可胜食也；数罟不入洿池，鱼鳖不可胜食也；斧斤以时入山林，材木不可胜用也。”《孟子》中这段话体现出中国古人对这一客观规律的认识与把握。几千年来，我国先民很早就懂得“取之有度，用之有节，则常足”的道理，形成了天人合一、道法自然、万物并育的生态理念。马克思认为“现在的社会不是坚实的结晶体，而是一个能够变化并且经常处于变化过程中的有机体”，恩格斯说“自然界的所有过程都处在一种系统联系中”。由此观之，将自然生态系统视为“有机生命躯体”，既是传承千年的智慧，也是对马克思主义社会有机体理论和自然生态观的创新发展。

正如人体通过代谢进行能量转换、依靠免疫系统抵抗病毒，自然生态系统这个“有机生命躯体”也具有自我调节、自我净化、自我恢复的能力，关键要处理好自然恢复和人工修复的关系。新时代以来，码头、砂厂、化工企业“关改搬转”，破解“化工围江”，长江大保护护航“一江碧水向东流”；三江源、大熊猫、东北虎豹等首批国家公园设立，保护面积达23万平方公里，呵护“万类霜天竞自由”；持之以恒植树造林种草，绿色版图不断延伸，重点治理区从“沙进人退”走向“绿进沙退”……实践告诉我们，给大自然休养生息足够的时间和空间，在依靠自然的力量恢复生态系统平衡的基础上，把自然恢复和人工修复有机统一起来，因地制宜制宜、分区分类施策，就能找到生态保护修复的最佳解决方案。

进一步看，自然生态系统环环相扣、相互依存、紧密联系，任何一个环节出问题都会影响肌体健康，必须把握自然生态系统这个“有机生命躯体”的内在规律，更加注重治理的系统性、协同性、有效性。内蒙古乌梁素海的生态修复和治理就是有力证明。最初“就水治水”，迟迟不见效；遵循综合治理，系统治理的理念，深刻认识到问题表现在湖里，根子在岸上，治沙造林、防治农业面源污染、加强城镇生活污水处理等多管齐下，成效明显。正如习近平总书记深刻指出的：“人的命脉在田，田的命脉在水，水的命脉在山，山的命脉在土，土的命脉在林和草”。把握自然规律，充分尊重和顺应自然，从系统工程和全局角度寻求新的治理之道，全方位、全地域、全过程开展生态文明建设，才能实现人与自然和谐共生。

“万物得其本者生，百事得其道者成。”做好各项工作，“把握规律性”都是一个重要要求。把握“有机生命躯体”的内在规律如此，我们看问题、作决策、办事情，亦当如此。

2023年全国“宪法宣传周”活动将于12月1日启动

本报北京11月26日电（记者张璠）今年12月4日是第十个国家宪法日。2023年全国“宪法宣传周”活动时间为12月1日至7日。各地各部门可从实际出发，在时间上适当延展。

根据中央宣传部、司法部、全国普法办日前联合印发的通知，2023年全国“宪法宣传周”活动的主题是“大力弘扬宪法精神，建设社会主义法治文化”。重点宣传内容是：习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平法治思想、习近平文化思想，宪法，社会主义法治文化，党的十八以来全面依法治国取得的成就。

据悉，今年的重点活动安排包括：全国人大常委会办公厅

牵头举办第十个国家宪法日有关活动；全国普法办发布习近平法治思想系列讲座视频；教育部、司法部在北京举办全国青少年学生法治教育实践示范基地开馆仪式，司法部支持教育部组织开展国家宪法日教育系统“宪法晨读”活动、《宪法伴我们成长》歌曲传唱等青少年学生宪法法治教育主题活动；文化和旅游部、司法部、全国普法办在国家图书馆举办社会主义法治文化专题展览及系列讲座；农业农村部、司法部在江苏省常熟市古里镇康博村举办“宪法进农村”主场活动；司法部、全国普法办在河北省举办“法律明白人”作用发挥工作试点地区交流会等。

通知要求，各地各部门要切实担负起新的文化使命，大力建设社会主义法治文化，提升公民法治素养。抓住领导干部这个“关键少数”，认真落实领导干部应知应会党内法规和国家法律清单制度。抓住青少年、网民等重点群体，持续深入开展宪法宣传教育。推动宪法在地铁站、机场、火车站等公共场所的广泛覆盖，营造浓厚氛围。进一步发挥“民主法治示范村（社区）”、农村学法用法示范户和“法律明白人”在化解基层矛盾纠纷中的作用，教育引导群众通过人民调解、行政复议、诉讼等途径依法维护自身权益，做到办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法。

贵州文旅融合发展打开新局面——发挥生态优势 展现文化魅力

本报记者 陈隽逸 何宇澈

眼下虽然是贵州旅游市场的淡季，但位于黔南布依族苗族自治州荔波县的小七孔景区每天依然有逾万名游客到访，远超以往同期。

小七孔景区如何做到淡季不淡？“将文化融入旅游过程，丰富旅游内涵。”荔波县文化广电和旅游局副局长覃晓康告诉记者。

在景区最热门的小七孔古桥附近，少女身着汉服，手撑油纸伞，泛舟于碧绿的河面上。这是景区新增的古风展演活动，为自然风光增添文化氛围。

“在这里，仿佛进入了武侠剧中，很有意境。”来自东北的游客一丹“咔嚓”按下快门，定格最美瞬间。

用好民族传统文化，小七孔景区推动“非遗进景区”，在热门景点、游客聚集地展示瑶族刺绣、猴鼓舞等，既能推广非遗文化，又为附近的瑶山古寨引来客流。

“进入寨子，需要过三道门，首道门是用来标示共生的门……”身着传统服饰苗女、百褶裙，讲解员谢和梅引游客进入瑶山古寨。穿过两道门后，只听见一声

低沉的牛角号响，随后铜鼓、皮鼓纷纷响了起来，族人跳起猴鼓舞，欢迎远道而来的客人。尝一口“拦门酒”，穿过眼前的迎宾门，迎来铜鼓场、村史馆、熬药坊……游客一一领略瑶族传统文化魅力。

早年间，谢和梅在外务工。景区创建的时候，适逢结婚成家的年龄，她便回到了寨子，投身旅游产业。“这些年，随着景区的逐步发展，不只是猴鼓舞、瑶族古老的陀螺、刺绣等技艺也得到了传承。”

走进古寨，土墙茅草顶的房舍古韵悠悠，中央广场处的巨型铜鼓制作精美，穿着传统服饰的瑶族妇女在家门口做着刺绣，原始质朴的传统村落给人穿越时空之感。

“设计团队最大程度还原了瑶族的村寨风貌，目的是让游客感受原汁原味的瑶族文化。”瑶山

古寨旅游开发有限公司总经理王鹏博说。

“经停荔波的贵阳至南宁高速铁路开通以后，游客虽然多了，但来得快去得也快。”覃晓康说，如何让游客留下来、住下来，是当地旅游产业面临的现实问题，“我们将本地民族文化巧妙融入旅游过程，让游客既能‘游山玩水’，也能‘游文赏艺’。”

发挥生态优势，展现文化魅力，贵州文旅融合发展正不断打开新局面。

据悉，今年上半年，贵州全省旅游人次、收入已恢复至2019年同期水平，第三季度尤其是中秋国庆假期期间大幅超过2019年水平。今年秋冬季，贵州推出民俗节庆、文化演艺、体育旅游、红色旅游等10类特色优势产品，打造8类40条组合线路产品，以文化激活旅游资源，力求实现贵州旅游“淡季不淡”。

高质量发展调研行



上海市青浦区青西郊野公园是以湿地为特色的郊野公园。近日，公园水上森林进入最佳观赏期。图为11月25日，青西郊野公园层林尽染，水美如画。

袁新宇摄（影像中国）

山东省莒县协商议事解民忧——“拉呱”解难题 “陌邻”变“友邻”

本报记者 李蕊

一大早，在山东省日照市莒县同心社区海纳小区党群服务中心，每周一次的“一家人拉呱吧”议事会如期举行。社区干部、物业人员、楼长、居民代表等悉数到场，一张圆桌前，满满当当挤满了人。

“前期，网格员入户走访时，有业主反映部分住户私自铲除绿化带，种韭菜、大葱，别人去劝，他还不乐意，邻居间闹得很不愉快。”许崇峰是同心社区党总支书记，也是议事会的主持人，“今天，咱们坐在一块拉呱（意为“聊聊天”），大家出出主意，这事到底咋办？”

“这事不假。我家楼前就有种韭菜的，夏天打药，我都不敢开窗。”家住一楼的居民曾宪花第一个发言，“再说了，好好的草皮被铲了，也影响小区环境。”

“建议物业加强管理，小区这么大，要是都来种菜，那还了得？”楼长孙峰接上话茬。你一言我一语，会议室里的气氛渐渐热闹起来。突然，坐在角落里的刘大爷站了起来。

“我先道个歉，种的葱，有我的一部分。”刘大爷不好意思地挠挠头，“其实吧，种菜不是单纯为了吃。过去在家种地，现在住上楼了，但耕种的情怀忘不了。”

“既然是出于情怀，为啥不种花草草呢？”居民吴洪娜说出想法，“我觉得，小区可以专门规划一块地，允许栽树种花，居民自己负责管理好，既满足了耕种情怀，又提升了小区绿化，岂不一举两得？”

话音刚落，许多人点头称赞。“这个方案很好，但是，地块选在哪里好呢？”提出问题是海纳小区物业经理王明强。

“要不这样，趁着大伙儿都在，咱一起去看看，到底选在哪儿合适。”说完，许崇峰站起身来，同大家一起走出会议室。

“我觉得，小区物业得制定个实施方案，居民可以栽树种花，但

必须责任到人，管理好施肥、收果等，不能影响其他住户生活。”许崇峰叮嘱王明强。当天，在大家的一致协商下，小区9号楼前的一块绿地被确定为居民自由栽花种树地块。随后，物业出台了具体方案，并张贴在了小区公示栏里。

“一家人拉呱吧”议事协商平台，让居民有地儿说事、理事，社区工作人员实行弹性工时、轮流值班，随时接受居民反映的问题和建议。”许崇峰介绍，“以前，同住一个单元的邻居，见了面都不认识。现在，一个社区就是一个家，遇事大家商量着办，一起出谋划策，互动的过程中，增进了邻里间的感情。”

不光是同心社区，目前，莒县22个城市社区均依托社区党群服务中心、网格先锋驿站等服务场所，设立了“一家人拉呱吧”议事协商平台，同时利用楼栋微信群、热线电话等载体扩大居民参与“拉呱”的渠道，促进居民一起协商议事解难题。

议事要持续运行，必须有章可循。莒县制定了“居民提事、网格听事、社区议事、民主定事、协同办事、群众评事”六步工作流程，实行问题清单销号制，能解决的及时解决，一时难以解决的，上报社区党组织、联合相关部门共同研究解决方案。自去年9月“一家人拉呱吧”设立以来，莒县各城市社区共搜集居民各类诉求建议2850余条，已办理2819条，办结率达98.91%。

“通过汇民意、解民忧、聚民力，‘一家人拉呱吧’有力地推进了社区治理。未来，我们将拓展‘上门拉呱’‘市集拉呱’‘电话拉呱’等形式，广泛倾听群众声音，让‘陌邻’变‘友邻’，打造城市社区幸福共同体。”莒县县委常委、组织部部长陈长虎说。

全过程人民民主·在现场

一版责编：许诺 刘念 张帅祯 二版责编：程聚新 蒋雷婕 梁泽渝
三版责编：于景浩 戴楷然 崔琦 四版责编：陈亚楠 张佳莹 杨烁莹

国家卫生健康委介绍冬季呼吸道疾病防治情况

科学统筹医疗资源 落实分级诊疗制度

本报记者 白剑峰

11月26日，国家卫生健康委召开新闻发布会介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况。国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋介绍，随着各地陆续入冬，呼吸道疾病进入高发时期，各地要科学统筹医疗资源，落实分级诊疗制度，跨科跨院调剂力量，发挥医联体作用，提高一般性感染的诊疗能力和重症识别转诊效率。

近期我国急性呼吸道疾病持续上升，与多种呼吸道病原体叠加有关

米锋介绍，监测显示，近期呼吸道感染性疾病以流感为主。此外，还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等引起的疾病。分析认为，近期我国急性呼吸道疾病持续上升，与多种呼吸道病原体叠加有关。要努力增开相关诊室和治疗区域，适当延长服务时间，加强药品供应保障，发挥中医药作用，最大限度提高接诊能力和诊疗规范化水平；要向社会及时公开、持续更新提供儿科、发热门诊等服务的医疗机构信息，发挥互联网医院和基层医疗卫生机构作用，方便群众就近就便有序就医；要做好学校、托幼机构、养老院等重点人群密集场所疫情防控，减少人员流动和探访。

米锋提醒公众，要保持戴口罩、多通风、勤洗手的卫生习惯，倡导“一老一小”等重点人群积极接种相关疫苗，有呼吸道症状时要做好防护，保持社交距离，避免家庭、单位内交叉传染。大医院人员密集，等候时间长，交叉感染风险较高，家里如有儿童患病症状较轻，建议首先到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。目前，全国各省份卫生健康部门已在官方网站和政务微信平台公布了本地可以提供儿科诊疗服务的医疗机构信息，并将及时更新。

预防传染病，疫苗是安全、便利、经济的一项措施

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说，目前有疫苗可预防的传染病大概有40多种，其中有一部分属于呼吸道传染病。在目前呼吸道疾病流行的情况下，建议大家按照免疫程序，能够接种疫苗的尽量接种疫苗。近期我国呼吸道疾病流行监测结果显示，病原体以流感病毒为主，多种病原共同存在。

王华庆说，预防传染病，疫苗是安全、便利、经济的一项措施，在传染病防控中发挥着重要作用。不同疫苗针对的对象有所不同，主要根据疫苗的特点、防控疾病的需要来决定。针对呼吸道疾病最常用的流感疫苗，对象是6个月以上的人群，重点是老年人和有基础性疾病的人群、婴幼儿等。

老年人预防呼吸道疾病的疫苗主要有3种：流感病毒疫苗、肺炎球菌多糖疫苗和新冠病毒疫苗。老年人在接种疫苗时，要严格把握禁忌证，假如对疫苗或者疫苗当中的成分有既往过敏史，就不能接种。之前打同类疫苗出现过严重的不良反应，尤其是过敏反应，也不能接种。要科学把握适应证。老年人有一些基础性疾病，如果处在急性发作期，或者疾病进展期，疫苗需要缓种。适应证不是禁忌，但是要防止出现其他偶合情况的发生。在接种过程中，不管是老人还是家属都要仔细阅读知情告知，保证接种安全有效。

扶助正气，抵抗风寒燥火，可以从衣食住行等方面入手

广东省中医院院长张忠德说，刚开始出现喉咙痛或者流鼻涕、打喷嚏，要确定是风寒还是风热。风热的主要用清热祛风的中成药或者药膳进行防治，或者按摩少商穴、列缺穴；出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痒等风寒证，可以用祛风寒常用的中成药或者食疗。但是，基础疾病很严重或者咳嗽发热很厉害，要采用中西医结合的治疗方法，用中医的方法防止基础疾病加重，同时用西医的方法配合治疗，让患者尽快康复。

张忠德说，扶助正气，抵抗风寒燥火，可以从衣食住行等方面入手。在饮食方面，要多吃一些健脾补气的食物。冬天温补的食物比较多，比如羊肉、牛肉、鸡肉等，避免吃一些燥热油腻的食物，可以搭配一些萝卜，既帮助消化又可滋阴补气。另外，选择一些药膳，以补气驱寒运燥为主，如党参、黄芪、生姜、紫苏叶、核桃等，搭配不同的膳食。在居住方面，要多通风。不仅要通风，还要保持湿度。另外，科学合理运动，避免大汗淋漓。

北京协和医院临床营养科主任于康说，维持合理免疫的重要基础是合理膳食。要确保食物多样化和充足的优质蛋白质摄入，保证新鲜充足的蔬菜和水果摄入，保证充足的饮水，做到吃动平衡，维持良好的生活习惯。

高龄的老人以及合并严重基础疾病的老人，在就医时要更加积极一些

北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明说，老年人随着年龄的增长，呼吸道局部的防御功能和整个免疫功能是下降的，再加上老年人多合并多种基础疾病，因此容易罹患呼吸道感染，而且一旦罹患容易发展成重症。

高龄老人以及合并严重基础疾病的老人，在就医时要更加积极一些。比如年龄八九十岁，合并有严重的呼吸系统疾病、心血管系统疾病、活动性肿瘤等，这种患者一旦感染，往往病情发展比较迅速，容易出现重症。如果症状比较轻，只有一些流鼻涕、打喷嚏症状，可以选择居家观察。如果出现高烧不退、呼吸困难、喘息、血氧饱和度下降，或者出现了大小便失禁等中枢神经系统症状，还有精力明显不足、饮食障碍、出现嗜睡等情况，都需要及时就诊。

对于老年人来说，出现呼吸道感染，首先是抗感染治疗。老年人多合并多种基础疾病，要注意药物的相互作用。同时，根据老年人的肝肾功能调整剂量。