

● 习近平总书记关切事 ●

让高原学子有更多人生出彩的机会

——教育援青记事

新华社记者 黄磊 汪伟 张子琪

教育是点亮高原孩子未来的明灯。

习近平总书记指出，坚持全国一盘棋，相互帮助，特别是沿海地区要帮助西部地区，发达地区要帮助欠发达地区，都要找准角色。这其中，很重要的一个就是教育对口帮扶，要把孩子们培养好，这有深远的意义。

新时代以来，我国把中西部教育置于全国教育总体格局中优先谋划设计，保障每个孩子受教育权利。新华社记者近期在青海采访了解到，教育援青行动持续发力，不断探索新举措、搭建新平台，如灯塔般照亮了孩子们的未来之路，让高原牧区学子有更多人生出彩的机会。

“学在他乡”：与更广阔的世界相遇

到模拟驾驶舱体验飞机驾驶，在蹦极绳提拉下感受在月球“漫步”……今年国庆假期，辽宁省科技馆迎来一批来自雪域高原的孩子——沈阳市翔宇中学的“异地班”学生。

他们多数是第一次走下高原，第一次来到科技馆。这一课，让他们印象深刻。

“好多东西以前只在书本和电视上看过，这次不仅看到了，还能体验互动！”在科技馆里参观，来自青海省果洛藏族自治州甘德县的更昂昂宝觉得“处处都很新鲜”，“我看了实验秀，上了科技课，还见到了神奇的记里鼓车”。

2008年起，受青海省教育厅委托，沈阳市翔宇中学开设“异地班”，青海高原牧区的孩子经过报名、选拔，可以到辽宁沈阳接受优质基础教育。

“高原牧区教育资源匮乏，但孩子和家长渴望得到优质教育的心情是迫切的。”翔宇中学负责民族教育工作的教师王成宏分享了一个感人的故事——

2010年，玉树地震后不久，王成宏带队去青海交接“异地班”相关工作。当时，震后条件还比较艰苦，晚上只能睡帐篷。深夜里，王成宏走出帐篷准备透口气，却看到令他难忘的一幕：帐篷外，静静地站着几名学生家长。他们说：“王老师，怕还有余震，我们轮流在这里‘巡逻’保护您，让您睡个好觉。”

“家长对老师的这种尊重让我深受触

动。”王成宏语带哽咽地说。

“异地班”让孩子可以接触更加广阔的世界。今年，共有466名学生从青海省玉树州和果洛州各县来到翔宇中学。

“自信”——这是16岁的更昂昂宝来到这个学校最大的收获。

当班主任魏玉琪一页页翻看更昂昂宝的英文作业时，欣慰地说：“从30分、50分，到如今还能拿满分，更昂昂宝收获了知识，也慢慢自信、阳光起来。”

据翔宇中学执行校长韩丹回忆，十多年前第一批高原学子来到沈阳时，带着青涩与懵懂，总是低头走路。如今的孩子，会跑到你面前自信地说：“老师好！”

不久前结束的翔宇中学运动会上，更昂昂宝怀着“为班级争光”的心愿报了名，并在百米赛中第二个冲线。他还在篮球场上司职小前锋，常和新结识的东北球友课后约球。

习近平总书记指出，必须促进各民族广泛交往交流交融，促进各民族在理想、信念、情感、文化上的团结统一，守望相助、手足情深。

近几年，青海省在省内外异地办班，涉及10余省市20多所学校，培养学生上万人。

“教育让孩子们走出大山和草原，是民族融合的‘连心桥’。”韩丹感慨地说，来自五湖四海的孩子共同学习、生活，收获了知识，也收获了友谊。

至今，已有超过3000名青海学子在翔宇中学接受了优质教育。在学校的会议室，一面锦旗格外引人注目。这是2008年至2023年全体毕业生共同赠送的，上面写着：“十五春秋培育高原栋梁，海阔天辽阔记翔宇师恩。”

“飞地学校”：让“平凡梦想”开花

“考上中央民族大学”——果洛西宁民族中学高三一班学生叶西才让的课桌上，一张便签纸写着他的高考志愿。

叶西才让来自果洛州甘德县青珍乡，原以为考上大学是个遥不可及的梦想。

果洛州，地处青海东南部，平均海拔超过4200米，优秀师资、优质教育资源一度较为匮乏。

2010年，上海开始对口支援果洛州。经

过长期探索，两地决定在海拔较低、基础条件更好的西宁建设一所寄宿制中学。果洛西宁民族中学便成为上海市和果洛州为高原牧区学子打造的“飞地学校”。

同时，上海选派7名援青干部人才“组团式”支援这所学校，并面向全国招募优秀教师。

“学习生活环境改变了，教育资源丰富了，孩子们学习成绩迅速提升。”来自上海、在青海工作近两年的果洛西宁民族中学校长常途说，这所学校2019年建成，2022年首批高考生本科上线率约68%，创下果洛州的历史新高。“2023年，学校高考生本科上线率突破70%。”

学校里，所有教室都配备了多媒体设备，不仅有音、体、美等专业教师，还成立了管乐团、空手道、机器人、书法等学生社团……

良好的学习环境并不局限于课堂。叶西才让说，学校还会组织丰富的课外实践活动，“我们还有去江苏、上海等大城市研学交流的机会。”

今年6月，习近平总书记在青海省果洛西宁民族中学考察时说，上海援建的这所中学，培养来自果洛牧区的各民族孩子，成效显著，意义深远。希望孩子们倍加珍惜这里的良好条件，心怀感恩、好好学习，德智体美劳全面发展，立志成为中国特色社会主义事业的接班人和建设者，努力为自己赢得人生出彩的机会。

“总书记的殷切关怀，激励着大家要努力学习、练好本领，为强国建设、民族复兴贡献力量。”常途说。

目前，果洛西宁民族中学的办学经验正在复制推广。毗邻西宁的青海海东市、江苏、上海、青海三地携手打造的另一所“飞地学校”——果洛海东中学正在加紧建设。

果洛州教育局局长久迈旦增介绍，学校预计可容纳3000名学生，是果洛西宁民族中学的3倍多，这两个学校将来可承载果洛州高中教学人数的一半以上、初中教学人数的五分之一。

“志愿教师”：在大山里点亮希望

上升2.9个百分点！

这是果洛州民族高级中学今年高考本科升学率相比去年的积极变化。在援青教师努力下，仅用3个月的时间，学校教育力量明显增强。

教师是学校最宝贵的财富。今年2月底，55岁的上海市鲁迅中学数学教研组长罗天华，和11位上海教师赴青海开展“组团式”教育对口帮扶工作。作为果洛州民族高级中学“数学学科工作室”负责人，上完第一节课后，罗天华有两个感受：孩子们很认真但基础薄弱；学习很努力但不善于思考和提问。

对此，罗天华与其他援青教师仔细研讨，带领本校老师调整教学思路：以增强孩子学习动力与信心为导向，重塑学业水平评价体系……

教学策略调整，效果明显。课间，不少孩子抱着习题册，围成一圈请教老师。“这场景以前几乎看不到，孩子们的学习热情被‘点燃’了。”果洛民族高级中学数学教研组长姜杰才感慨颇深。

习近平总书记指出，一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。

“刚来时头疼，现在也时常睡不着觉，不过一看到孩子们成绩提高，我就动力满满。”上海援青语文教师蒋红武说。

蒋红武还与果洛三所所属高中的6位语文教师组成教研团队，共享资源、共同进步。“只要当地老师有提升业务的需求，我们会调动各方资源全力以赴。”蒋红武说，今年她将带领果洛州大武民族中学教师代表赴上海开展教研活动，共享最新的教研成果。

一批又一批人接续不断的努力，终将收获丰硕的果实。

2010年以来，上海、北京、江苏、天津、浙江、山东等省市不断深化教育援青工作，先后选派近2000名教师来青支教，培养教学管理、教研、教师骨干8000余名，为青海省的教育事业注入源源不断的人才与动力，让高原牧区的孩子绽放更加绚烂多彩的梦想。

（新华社西宁10月21日电）

全国碳市场2023、2024年度配额分配启动

新华社北京10月21日电（记者高敬）记者21日从生态环境部获悉，生态环境部日前印发方案，对2023、2024年度发电行业碳排放配额预分配、调整、核定、清缴等各项工作进行部署。

生态环境部应对气候变化司相关负责人介绍，此次印发的《2023、2024年度全国碳排放权交易发电行业配额总量和分配方案》，既确保制度的延续性和稳定性，又更精准突出鼓励导向，做出了将基于“供电量”核定配额调整为基于“发电量”、进一步简化和优化各类修正系数、引入配额结转政策、优化履约时间安排等优化调整。

这位负责人介绍，全国碳排放权交易市场（强制碳市场）于2021年7月16日正式启动交易，纳入发电行业重点排放单位2000多家。目前已完成两个履约周期的配额交易与清缴工作，市场总体运行平稳，激励约束机制初步形成，通过配额管理，助力发电行业高质量发展。

1年期和5年期以上LPR双双下降25个基点

新华社北京10月21日电（记者吴雨 任军）21日，中国人民银行授权全国银行间同业拆借中心公布，1年期LPR为3.1%，5年期以上LPR为3.6%，均较上一期下降25个基点。

这是LPR年内第三次调整。今年2月，5年期以上LPR下降25个基点；7月，1年期和5年期以上LPR双双下降10个基点。今年以来，1年期LPR已累计下降35个基点，5年期以上LPR已累计下降60个基点。

中国人民银行首席经济学家温彬表示，此次两个期限LPR均下降25个基点，降幅较大，预计将带动企业和居民贷款利率下降，有助于促进社会融资成本稳中有降，扩大宏观经济总需求，支持物价合理回升，带动实体经济稳定增长。

目前，公开市场7天期逆回购操作利率已成为中国人民银行的主要政策利率。中国人民银行9月27日宣布，将7天期逆回购操作利率调降至1.5%，较前次下降20个基点。

“这带动此次LPR跟随下行，有效反映了央行政策利率变化。”招联首席研究员董希淼表示，这表明由短及长的利率传导关系在逐步理顺，货币政策传导效率不断提升。

中国人民银行行长潘功胜日前在2024金融街论坛年会上表示，进一步健全货币政策框架，将把促进物价合理回升作为重要考量，更加注重发挥利率等价格型调控工具的作用。

潍烟高铁开通运营 山东高铁运营里程突破3000公里

新华社济南10月21日电（记者张仲仁 邵鲁文）21日，潍坊至烟台高铁开通运营，潍坊北站至莱州、招远、烟台站间最快24分钟、34分钟、78分钟可达，莱州、招远接入全国高铁网，进一步促进山东半岛城市群互联互通。

据介绍，潍烟高铁途经青岛、烟台、潍坊3市，与既有济青高铁、青荣城际、潍莱高铁、莱荣高铁互联互通，项目全长237公里，设计时速350公里，是国家“八纵八横”高铁网沿海通道的重要组成部分和山东省北部沿海地区对外客货交流的主要通道。线路开通后，结束了山东莱州、招远等地不通铁路客运的历史，山东省高铁通车里程达到3047公里。

潍烟高铁昌平特大桥跨荣乌高速连续梁是全线控制性工程之一，施工过程中，线路需穿越大规模考古洞，项目部联合山东大学成立了“高速铁路穿越考古洞绿色高效处置与沉降控制技术”课题研究小组，有效提高了穿越考古洞处理的质量且大大缩短了工期。

据介绍，潍烟高铁开通后，胶东半岛形成高铁“双环”路网布局，青岛、烟台、威海3市实现“县县通高铁”。今后，山东还将加快推进济滨、雄商、津潍等6个在建高铁项目，进一步便利沿线人民群众出行，持续加强与京津冀、长三角及中西部地区的互联互通，打造“轨道上的山东半岛城市群”。

最高人民检察院依法对陈晏决定逮捕

新华社北京10月21日电 记者21日从最高人民检察院获悉，贵州省政协原党组成员、副主席陈晏涉嫌受贿、滥用职权一案，由国家监察委员会调查终结，移送检察机关审查起诉。日前，最高人民检察院依法以涉嫌受贿罪、滥用职权罪对陈晏作出逮捕决定。该案正在进一步办理中。



10月21日，演员在启动仪式上展示不同时代的发饰和服装造型。当日，浙江省美发美容行业职业技能大赛启动仪式在浙江省建德市举行。来自高校、企业的170名演职人员将美发美容与艺术相融合，为现场观众献上了一场精美绝伦的时尚秀。

新华社记者 徐昱 摄

持续疼痛也是病 早防早治不“忍痛”

新华社记者 董瑞丰

偏头痛、肩周痛、足跟痛、坐骨神经痛……多少人在反复疼痛中默默忍受？今年10月21日是世界镇痛日。专家提醒，慢性疼痛是一种独立的疾病，需要合理的治疗干预。

数据显示，我国慢性疼痛患者群体庞大。如何判断是否属于慢性疼痛？该如何科学防治？记者采访了相关专家。

“能忍则忍”是误区

老李是名卡车司机，长期久坐开车，腰、背、臀部经常疼痛难忍。一爬楼梯，膝盖也开始酸痛。医院诊断为肌肉骨骼损伤。

吕大爷去年得了带状疱疹，治好之后仍反复剧烈疼痛，上医院一查：带状疱疹后遗神经痛。

还有部分癌症患者，术后持续疼痛；一些病人时常感觉全身多处疼痛，各项检查却找不到明显原因……

专家介绍，急性疼痛是身体发出的警告，但当疼痛反复持续1个月以上，就可称为慢性疼痛。慢性疼痛会带来人体系统功能失调、免疫力降低以及心理问题等。随着长时间疼痛的刺激，人的神经系统可能发生改变，

难以治愈。

日前在北京举行的2024年疼痛医学周学术会议上，一份新公布的数据显示，2023年我国慢性疼痛相关疾病住院患者达2615万例。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示，我国疼痛患者群体庞大，但社会对疼痛管理的科学认知还不足，治疗不及时、不正确容易导致病情加重，需要促进疾病知识普及。

“有些人认为，疼痛能忍则忍，这其实是一个认识误区。”樊碧发说，不少慢性疼痛患者不仅身体承受痛苦、免疫力低下，而且精神也受到极大影响，常常伴随着焦虑、抑郁情绪，严重影响生活质量。

如何规范化治疗？

尽早干预、积极管理——根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构日前发布的《常见疼痛管理联合提示》，早期治疗能够提高药物治疗的敏感性，达到更好的治疗效果。

根据上述提示，对于轻中度疼痛，患者应积极寻找病因并通过药物和非药物治疗相结合的方式干预；重度疼痛患者则应及时就医，尤其是慢性疼痛合并突发疼痛，可能是病情恶

化的信号。

“随着医疗技术的进步，涌现出很多镇痛药物以及先进的治疗手段。”樊碧发介绍，目前对神经痛、癌痛、骨关节疼痛等都有规范化治疗方案。其中，用药不是越多越好，也不是越少越好，而是强调联合原则，最大限度发挥非药物、改善神经代谢药物、解除焦虑抑郁状态药物的作用，并最大程度降低药物副作用。

非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多。专家介绍，这些方法包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经阻滞等。

2024年世界镇痛日的主题为“关注疼痛的性别差异”。有研究发现，女性患有慢性疼痛疾病的比例更高，由于生理特征，感受到的疼痛程度更强，治疗难度也更大。

中华医学会疼痛学分会主任委员、南昌大学第一附属医院疼痛科主任张达颖表示，疼痛的性别差异，还要求疼痛科医生注重治疗的个体化、药物作用的差别以及社会心理等多种因素对治疗效果的影响。

织起综合防治网

多位专家介绍，目前我国的慢性疼痛诊

疗仍存在知晓率低、就诊率低、完全缓解率低等问题。

樊碧发认为，被动的临床诊疗要转向主动的综合防治。下一步将联合社会各方力量，共同推动开展慢性疼痛的科普宣传、早期预防、筛查预警、综合管理等工作。针对重点人群和重点疾病，还要有针对性地开展预防干预，如改善工作环境、优化生活习惯、加强体育锻炼等。

作为“健康守门人”，基层医疗卫生机构能否科学、有效、规范地进行疼痛诊疗和管理，也面临挑战。

数据显示，虽然全国范围内疼痛科收治的患者逐年增加，但68.7%的患者是在三级医院进行诊疗。以带状疱疹后遗神经痛为例，二级医院的治疗有效率比三级医院低11.6%。

对此，多位专家认为，应进一步强化疼痛学科建设，尤其是在基层医疗机构，提升慢性疼痛的综合诊疗能力。

2022年底，国家卫生健康委等部门印发了疼痛综合管理试点工作实施方案，要求逐步推广疼痛综合管理，提升疼痛诊疗能力和相关技术水平。

国家卫生健康委医政司副司长李大川表示，慢性疼痛机制复杂，不仅需要全流程管理，还需要建设包括多学科协作在内的综合管理体系。未来要结合疼痛专业质控指标，切实帮助改善基层医院疼痛诊疗的水平，造福更多患者。（新华社北京10月21日电）