

新华社播发学习手记：

# 既要做显功，也要做潜功

新华社记者 熊丰

树立和践行正确政绩观，要有效防范和纠正政绩观偏差，其中一个关键，就是在干事创业过程中正确把握显功与潜功的辩证统一。

“既要做让老百姓看得见、摸得着、得实惠的实事，也要做为后人作铺垫、打基础、利长远的好事，既要做显功，也要做潜功”。习近平总书记的重要论述，深刻把握显功与潜功的辩证关系，既饱含马克思主义实践观的哲学思考，又浸润中华优秀传统文化中“前人栽树、后人乘凉”的智慧，彰显共产党人“我将无我、不负人民”的精神境界。

在地方工作期间，习近平同志就对显功与潜功的关系有着深刻的思考。《之江新语》中写道：“功成不必在我”，要甘于做铺垫性的工作，甘于抓未成之事“多做埋头苦干

的实事，不求急功近利的‘显绩’，创造泽被后人的‘潜绩’。”

“为民造福是最大政绩。”显功的“显”，在于直面问题、真抓实干、务求实效，是即期见效、易于衡量的实绩。做显功，就是要聚焦群众急难愁盼，从就业、教育、医疗、养老等民生实事抓起，就发展中的堵点、卡点、难点问题破局，直面矛盾、敢于斗争，把发展成果转化为群众可感可知的获得感幸福感安全感。一项项看得见、摸得着的显功，彰显着实干担当，是对以人民为中心发展思想的生动诠释。

显功，绝不等于华而不实的“表面文章”、故作虚头的“政绩工程”。现实中，一些地方热衷于造亮点、堆盆景，忽视基层治理、产业培育、生态保护、人才培养等基础

性工作，看似有声有色，实则根基不牢、难以持续。

习近平总书记强调，“多做打基础、利长远的事情”“不计较个人功名，追求人民群众的好口碑、历史沉淀之后真正的评价”……这些重要论述，深刻揭示了潜功的核心要义。

潜功，是根基所在、长远所系，关乎“长久立”的根本问题。

新时代以来，从长江大保护共促一江碧水东流，到北斗组网、嫦娥探月等重大科技成果持续攻坚的突破，再到文化遗产等基础性工作的持续推进，一项项长远发展的成就，都是潜功的生动体现。

回顾习近平同志地方从政实践，对潜功的重视一以贯之。在宁德，提出“弱鸟先飞”

理念，倡导“滴水穿石”精神，下决心带领闽东百姓摆脱贫困；在福州，保护三坊七巷，避免大拆大建，为城市留住文化根脉；在浙江，启动“千万工程”，以久久为功精神改善农村人居环境……

“对当务之急，要立说立行、紧抓快办，不能慢慢吞吞、拖拖拉拉。对长期任务，要保持战略定力和耐心，坚持一张蓝图绘到底，滴水穿石，久久为功。”

显功，重在破解难题；潜功，贵在筑牢根基。奋进“十五五”新征程，显功与潜功的辩证统一，是推动事业行稳致远的必然要求。唯有涵养“功成不必在我”的境界和“功成必定有我”的担当，脚踏实地、接续奋斗，才能在二者的有机融合中，推动党和国家事业不断取得新突破。（新华社北京3月20日电）

## 两部门发文进一步支持和规范境内企业开展境外放款业务

据新华社北京3月20日电（记者吴雨 任军）为规范境内企业境外放款业务，中国人民银行、国家外汇管理局日前印发《境内企业境外放款管理办法》，并于3月20日对外发布相关通知。根据通知，两部门将进一步支持和规范境内企业开展境外放款业务，并通过上调宏观审慎调节系数，整体提高境外放款余额上限。

据介绍，通知将境内企业人民币和外币境外放款业务纳入统一管理，便利企业按照相同业务规则高效开展本外币放款业务。通知还将境内企业境外放款纳入宏观审慎管理，明确境外放款余额上限与其所有者权益挂钩，支持企业在余额上限内办理业务。

中国人民银行、国家外汇管理局有关部门负责人介绍，为更好满足“走出去”企业跨境运营资金需要，境内企业境外放款宏观审慎调节系数由此前的0.5上调至0.6，整体提高境外放款余额上限。

此外，通知还明确了境内银行、境内企业办理境外放款业务的管理要求和资金使用要求，有效防范风险。

## 2月份民航旅客运输量同比增长11%

新华社北京3月20日电（记者王丰昊）记者20日从中国民航局获悉，今年2月份，民航旅客运输量6830.5万人次，同比增长11%。

中国民航局当日公布民航2月份主要生产指标统计数据。数据显示，2月份，民航国内航线旅客运输量6144.2万人次，同比增长10.5%；国际航线旅客运输量686.3万人次，同比增长15.6%。

货邮运输方面，2月份，民航货邮运输量74万吨，同比增长22.3%。其中，国内航线货邮运输量40.8万吨，同比增长21.2%；国际航线货邮运输量33.2万吨，同比增长23.8%。

## 为求关税减免

# 日本送美投资“大礼”

据新华社华盛顿3月19日电 为换取美国在关税问题上松绑，日本首相高市早苗19日访美期间，与美方达成730亿美元的投资项目。

根据白宫网站发表的声明，双方达成一项价值400亿美元的核反应堆项目，计划在美国田纳西州和亚拉巴马州建造小型模块化反应堆。此外，双方将在美国宾夕法尼亚州和得克萨斯州投资330亿美元用于天然气发电设施。

双方新宣布的投资项目是日本为获得美国关税减免而承诺的5500亿美元投资计划的一部分。特朗普去年7月称，美国与日本达成贸易协议。根据协议，日本将向美国投资5500亿美元，美国将获得投资利润的90%。日本将向美国开放汽车、卡车、大米及其他农产品和商品市场。美国将对日本输美产品征收15%的关税。

（上接第一版）各级党组织要注重从优秀团员中培养和发展党员；加强对少先队工作的领导，指导共青团履行好全团带队责任。支持和指导共青团团结带领青年发挥生力军和突击队作用。规范开展青年五四奖章暨新时代青年先锋奖评选等工作。

《意见》要求，各级党组织要加强团干部正确事业观、成长观教育，指导团组织建立团干部为青年办实事工作机制，引导广大团干部不尚虚谈、多务实效，多为青年计、少为自己谋；指导共青团深入贯彻中央八项规定及其实施细则精神，涵养积极健康向上的思想作风、工作作风、生活作风；坚持和完善密切联系青年工作机制，走好网上群众路线，切实发挥好党联系青年的桥梁纽带作用。指导共青团从严格落实党的纪律要求。指导共青团推进全面从严治党，突出政治要求，净化政治生态，保持良好形象；指导团组织严格团员教育管理，严肃团的组织生活，严格纪律执行。

《意见》强调，各级党组织要认真履行党建带团建责任，把党建带团建作为党建工作责任制的重要内容，把团建纳入党建工作规划和考核评价内容。共青团要自觉坚持党的领导，落实党建带团建工作部署，全面加强团的工作和建设。

## 多做“口碑工程” 不搞“口号工程”

新华社记者 张丽娜

### 新华时评

中部某地盲目上马“百亿级产业园”沦为“口号工程”，被媒体曝光后引发关注。近年来，一些地方“有轨电车”“物流新城”“仿古小镇”等项目，也因决策脱离实际，陷入折留两难，后患无穷的窘境。这些“口号工程”变成“烂尾工程”，背后折射出一些党员干部政绩

观出现偏差问题。

今年的政府工作报告提出，努力为群众多办实事。“十五五”规划纲要中，109项重大工程项目中民生工程达25项。办实事得实不实，工程建得好不好，一个重要标尺就是能不能成为百姓心坎上的“口碑工程”，而非劳民伤财的“口号工程”。

“天地之间有杆秤，那秤砣是老百姓。”政绩分量足不足，最终都要在这杆秤上称一称。

报表可修饰，数据可美化，现场可包装，民心无法作假。有一些党员干部在这杆秤前失了分寸，政绩观跑偏；有的败家子，把寅吃卯粮当“魄力”，留下一屁股债让群众戳脊梁骨；有的官油子，领导面前一套、群众面前一套，把芝麻吹成西瓜；有的表演派，眼里只有短期“轰动效应”，舆情来了连夜办，风头过了原样搁……凡此种种，病根都是政绩观出了问题。

“入党为什么，当‘官’干什么，身后留什

么？”这个问题，每一位党员干部都应常思常想。真正的口碑，不在材料报表里，而在百姓心头上。离任多年，老百姓谈起那些年、那些干部，还会由衷地念叨一句“那届班子干了实事”，这才是沉甸甸的褒奖。不少打基础、利长远的工作，党员干部任期内可能看不到轰轰烈烈的效果，也许多年后才逐渐生发影响；当年种下的树苗已渐成荫，规划的项目已让群众得了实惠、培养的人才已成栋梁……这都是树立和践行正确政绩观的生动注脚。

金杯银杯，不如老百姓的口碑。当每一位党员干部都深明此理，那些急功近利的“口号工程”就会失去市场，惠及长远的“口碑工程”就能在百姓心中闪光。

（新华社北京3月20日电）



这是3月20日拍摄的佳木斯至同江铁路扩能改造工程同江特大桥架梁施工现场（无人机照片）。3月20日，中欧班列“东通道”佳木斯至同江铁路扩能改造工程同江特大桥正式复工架梁。佳同铁路扩能改造工程建成投用后，线路列车通过能力将提升3倍以上。

新华社记者 王松 摄

## 专家提醒认清失眠这些误区

新华社记者 黄薇

3月21日是世界睡眠日。中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示，中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。“睡个好觉”正在成为越来越多人最简单的奢望，睡眠问题成为全民健康的重要话题，但公众对失眠的认识却仍存在诸多误区。

“谈安眠药色变，这是最大的误区。”浙江省医学会老年精神障碍分会副主任委员、浙江省人民医院临床心理科主任医师廖峥表示，传统苯二氮卓类药物确实存在成瘾风险，但新型药物如食欲素受体拮抗剂则未发现成瘾性，安全性较高。

“如果是轻度短期失眠，可以采用非药物治疗，如果中重度慢性失眠，需要医生专业评估，再给出综合治疗方案。”廖峥说。

“大呼噜响起，睡得越香？”事实并不如此——响亮的鼾声往往是睡眠呼吸暂停的信号。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科主任医师唐劲松介绍，中国睡眠呼吸暂停综合征患者人群庞大，一些患者睡眠时呼吸反复停止，导致缺氧，严重者可致血氧饱和度降至60%以下。“这不是睡得好，而是反复窒息，会严重影响睡眠质量，甚至引发高血压、心脏病。”

在不少年轻人的观念中，“平时熬夜，周末睡一个好觉能补回”也较为常见。

“很难完全补回。”受访专家认为，长时间补觉会扰乱生物钟，长期睡眠不足造成的认知和代谢损伤，很难通过单次补觉修复，睡眠不足和过多均对身体不利。

浙江省立同德医院心身医学科主任、中西医结合睡眠中心主任马永春介绍，他的门诊中，约四分之一的中青年患者呈现出对“睡不好”的持续焦虑，这种状态被称为“控制性失眠”。

“控制性失眠”本质是对睡眠过度用力，他们会反复计算入睡时间，监测深睡比例，担心第二天效率下降；提前很久上床，希望多争取一点睡眠；一旦夜间醒来，立刻评估后果，焦虑迅速上升。睡眠从一种自然的生理过程，变成了一项必须完成的任务，甚至“背上了考核指标”。

马永春解释，睡眠依赖的是放松与节律，而焦虑和监控会激活大脑的觉醒系统。当“必须睡好”成为目标，大脑反而难以进入抑制状态，陷入越在意越难入睡、越焦虑越清醒的恶性循环。

廖峥建议，如果躺在床上超过30分钟没睡着，可以起来走一走，做些放松活动，等有困意了再上床。

多位受访专家表示，建立稳定睡眠节律，一般需要2到4周才能形成，要在床上不刷手机、不看视频，建立“上床即睡觉”的条件反射。如果失眠超过4周，或严重影响日间功能，应及时就医。

（据新华社杭州3月20日电）

如今，各类褪黑素产品颇受消费者、尤其是年轻群体青睐，“睡不着就来点褪黑素助眠”是又一常见误区。

“晚上睡觉前使用手机1小时，会减少褪黑素分泌25%至30%。因为褪黑素分泌受光线影响，晚上8点后接触强光会抑制其合成。”唐劲松说。

专家介绍，长期过量服用褪黑素可能影响机体正常分泌功能，引起睡眠功能紊乱。青少年、孕期及哺乳期妇女、红斑狼疮及抑郁症患者、服用糖皮质激素者不宜使用。

多位受访医生表示，部分睡眠障碍群体还存在对睡眠过度管理的误区。

## 委托评估机构权利义务告知书

姓名：曲显光 身份证号：220111195502021214  
曲宝春 身份证号：220111196704141227  
曲宝杰 身份证号：220111197301181245  
曲洪彪 身份证号：220111196809151210  
曲宝丽 身份证号：220111197011231224  
刘洋旭 身份证号：220103200406034131  
曲秀瑜 身份证号：220111197408301227

根据《吉林省自然资源厅关于长春市人民政府2024年第78批次农用地转用和土地征收的批复（吉自然资耕函【2025】207号）》、《吉林省自然资源厅关于长春市人民政府2024年第84批次农用地转用和土地征收的批复（吉自然资耕函【2025】131号）》、长春北湖科技开发管理区管理委员会决定对奋进乡一间村部分集体土地涉及的房屋等地上附着物实施征收，按照《长春市人民政府办公厅关于印发长春市集体土地房屋征收与补偿实施办法的通知》（长府办发【2012】6号）等相关规定，现将地上物评估的有关权利义务告知如下：

一、自收到本告知书5日内，您可与全体被征收人在通过政府网站报名通知而产生的房地产、林业评估机构中协商选定一家房地产、一家林业评估机构（通过政府网站报名通知而产生的房地产、林业评估机构分别为：长春中兴房地产土地估价有限责任公司、吉林银行房地产估价有限责任公司、吉林融创房地产评估公司、吉林省鲲鹏森林资源资产评估有限公司、吉林省惠友资产评估有限公司）。对您位于奋进乡一间村的房屋及地上附着物进行评估，评估资产范围以调查登记为准。

二、在5日内不能全部达成一致意见的视为协商不成。经协商未达成一致意见的，由房屋征收实施部门组织被征收人、基层组织代表及评估机构、公证机构，于3月27日上午9时在乡一间村村委进行公证并全程录音录像，采用抽签、摇号等随机方式选定评估机构。

三、房地产价格评估机构选定或者确定后，由房屋征收实施部门作为委托人，向房地产价格评估机构出具房屋征收评估委托书，并与其签订房屋征收评估委托合同。

四、征收实施部门和被征收人对评估报告有疑问的，可要求评估机构作出解释和说明。

五、在房屋征收评估过程中，被征收人不配合、不提供相关资料的，房地产价格评估机构应当根据被征收房屋所有权属登记参照同类房屋进行评估，并在评估报告中说明有关情况。

六、应当按照无异议的评估结果或者评估专家委员会的鉴定结果签订补偿协议。

联系人：刘广明 电话：17767783732  
长春市北湖科技开发管理区管理委员会  
2026年3月21日

## 严正声明

本人获悉《时代商家》在未征得本人书面同意及正式授权的情况下，擅自将本人署名为该社编辑部主任。对此，本人严正声明如下：本人与《时代商家》不存在任何劳动、聘用关系，从未出具过合法的聘书及合约，相关署名纯属杂志社单方擅自使用，与事实严重不符。该杂志社以本人名义开展的一切编辑、出版等活动，均非本人意思表示，亦未获得本人授权，由此产生的一切法律纠纷、经济纠纷及不良后果，均由该杂志社自行承担，与本人无任何关联。本人已要求该杂志社立即撤销所有不实署名，并保留通过法律途径追究其法律责任的全部权利。敬请社会各界、相关单位及读者知悉上述情况，谨防误导，由此产生的风险及损失，本人不承担任何责任。声明人：刘伟 2026年3月20日

## 遗失声明

● 莫英略（身份证220303200106242028）将白城医学高等专科学校毕业证丢失，毕业证编号：137431202206000734，声明作废。  
● 吉林省华燧企业信息咨询服务有限责任公司（统一社会信用代码：91220104MAE50YMO9）遗失公

## 公告

（买方）宋宜标：你将坐落在湾沟镇兴工街房屋出售给了王友芝。房产证号：58496+X证，建筑面积49.01+20.87平方米。因房屋买卖过户此房主找不到你，望你看到此公告，速与（买方）王友芝联系。如若十五日内没有音讯，我们将依据江源区政府2024年7月17日第17期会议纪要规定办理过户。联系电话：13180717159 白山市江源区不动产登记中心 2026年3月20日

## 公告

（买方）马锐：你将坐落在石人镇北山街房屋出售给了黑熊。房产证号：00022111，建筑面积64.24平方米。因房屋买卖过户此房主找不到你，望你看到此公告，速与（买方）黑熊联系。如若十五日内没有音讯，我们将依据江源区政府2024年7月17日第17期会议纪要规定办理过户。联系电话：15943993516 白山市江源区不动产登记中心 2026年3月20日

## 公告

（买方）刘子龙：你将坐落在石人镇后堡子村房屋出售给了王友芝。房产证号：051672，建筑面积71.70平方米。因房屋买卖过户此房主找不到你，望你看到此公告，速与（买方）王友芝联系。如若十五日内没有音讯，我们将依据江源区政府2024年7月17日第17期会议纪要规定办理过户。联系电话：13204393986 白山市江源区不动产登记中心 2026年3月20日

## 注销公告

吉林省清洁能源供热协会（统一社会信用代码：51220000MJ37008029）因管理体制调整，经2026年3月7日会员代表大会决议，决定注销。自2026年3月12日成立清算组，启动清算。理公告债权人于本公告发布之日起45日内向清算组申报债权，逾期未申报视为自动放弃。特此公告 联系人：吉林省清洁能源供热协会清算组 联系地址：长春市南关区亚泰大街3375号 联系电话：18604316189 吉林省清洁能源供热协会 2026年3月19日