

从厦门之兴看中国之治

(上接1版)我国东南沿海的门户,实现祖国统一的桥梁、我国同亚太经济区域联系的基地”。

到厦门工作不久,习近平同志就到东渡码头调研。在高耸的桥旁,他向工作人员询问能吊多少货、工作效率怎么样。当时,厦门港仅有两台桥吊,一台一年仅能完成3.5万标箱,而国外的先进桥吊一台每年能完成10多万标箱。

为此,发展战略对“厦门港的发展与布局”进行了专题研究,认为随着世界经济中心转移,在太平洋西岸将形成经济发展最为活跃的地区,厦门港具有港阔水深、少淤不冻等优势,且处于我国东部和南部许多沿海航线和太平洋西侧不少国际航线的必经之处或附近,大胆提出厦门港“逐步发展成为我国大陆东南沿海的中心枢纽港”的目标。

30多年来,厦门始终沿着发展战略擘画的蓝图,完成从支线港向干线港、枢纽港的蜕变。截至2025年4月,厦门港集装箱班轮航线达183条,航线网络通达51个国家和地区的151个港口,2024年集装箱吞吐量超1000万标箱,已成为国际集装箱干线枢纽港。

天朗气清,海风习习。走进位于厦门岛东北角的五通客运码头,人流熙攘,旅客有序出入闯关。

这里距离金门、水头码头约10海里,30分钟的航行时间,人脸识别、证件事项“抵厦即办”等便利措施,让厦金航线实现了航班“公交化”,厦金同城生活圈加速形成,两岸融合发展有力推进。

目前,厦门存续经营的合资企业6000多家,累计批准合资项目超过1.2万个。沿着发展战略指引的方向,厦门正加快建设两岸共同产业、共同市场、共同家园。

每到关键节点,习近平同志都为厦门改革发展指明方向。

2002年6月,时任福建省省长习近平同志到厦门调研,为厦门擘画“提升本岛、跨岛发展”战略,促进海岛型城市向海湾型城市转变。

2021年12月,厦门经济特区建设40周年之际,习近平总书记发来贺信,鼓励厦门“勇立潮头、勇毅前行,全面深化改革,推动高质量发展,促进两岸融合发展,努力率先实现社会主义现代化”。

在历史的大潮中搏击,乘着时代的东风奋进,东海之滨、鹭江之畔,演绎着中国特色社会主义的精彩故事。

1985年至2024年,厦门地区生产总值年均增长13.8%,逐步形成了涵盖经济特区、保税区、保税港区、自由贸易试验区、金砖创新基地、海上合作战略支点城市等开放载体的多层次、全方位、综合性经济开放格局,闽南经济中心、东南沿海门户地位愈加彰显。

“习近平同志在领导编制发展战略时,秉持开放、前瞻、把握历史趋势的大局观,科学谋划,明确厦门发展的战略定位、指导思想、战略目标,为当下全国和地方层面谋划‘十五五’时期经济社会发展提供了珍贵启示。”厦门大学经济学院教授刘连支说。

厦门改革发展的实践充分证明,只有胸怀“两个大局”,发扬历史主动精神,从全局谋划一域、以一域服务全局,自觉把工作融入党和国家事业大局,善于发现机遇、创造机遇,把握和用好机遇,在服务国家战略中探索试验、探路先行,才能实现既为一域争光、更为全局添彩。

(二)开门问策 集思广益

“面对这样艰巨的研究任务,我们的理论知识和工作经验都显得很不足。为此,专门班子要努力学习、勇于探索。”

2025年1月20日起,“十五五”规划编制工作网络征求意见活动开展。人民日报、新华社、中央广播电视总台所属官网、新闻客户端及“学习强国”学习平台同步推出了专栏——“我为‘十五五’规划献一策”。为期一个月的时间,群众积极建言献策,社会反响热烈。为做好“十五五”规划编制工作提供了有益参考。

习近平总书记对“十五五”规划编制工作作出重要指示,强调要坚持科学决策、民主决策、依法决策,把顶层设计和问计于民统一起来,加强调研论证,广泛凝聚共识,以多种方式听取人民群众和各界的意见建议,充分吸收干部群众在实践中创造的新鲜经验,注重目标任务和政策举措的系统性整体性协同性,高质量完成规划编制工作。

1986年10月,一场征文活动——“2000年——我心目中的厦门”在《厦门日报》展开,公开征集对《1985年—2000年厦门经济社会发展战略》的意见,引发全市大讨论,从专家学者、基层干部到普通群众,大家踊跃献策,投稿纷至沓来。《厦门日报》刊登

了14篇来自一线的建议,涉及城市规划、港口开发、海洋研究开发、金融中心建设等议题,来稿的作者既有科研院所专家学者,也有党政干部、媒体记者、工程师等,在社会上引发热烈反响。

彼时,从国家到地方,五年计划、年度安排是常见的,为一座城市制定15年的发展战略,却是头一回。

习近平同志有着清醒认识:“面对这样艰巨的研究任务,我们的理论知识和工作经验都显得很不足。为此,专门班子要努力学习、勇于探索。”

于是,习近平同志带着厦门市战略办成员到北京,登门拜访著名经济学家于光远。

“‘近平,你又来了!’一见面,于光远就亲切地招呼。习近平同志向于老谈了厦门要做发展战略的思路,请他指导,聊了一整个下午,气氛热烈。”对当年场景,郑金沐历历在目。

拜访于老之后,习近平同志又带大家来到中国社会科学院,向刘国光、董辅初等专家请教,厦门制定中长期发展战略的想法得到他们的肯定和支持。刘国光还专门推荐中国社会科学院经济研究所和厦门合作搞研究。

题目拟定,谋定后动。

习近平同志亲自审定了发展战略涉及的各个具体项目,分21个专题进行全面规划,由中国科学院、中国社会科学院和厦门大学等有关院所专家学者,厦门党政部门工作人员等100多人承担。

“发展战略编制是庞大的系统工程,既借助相关领域高层次专家力量,也把理论工作者和实际工作者各自优势发挥出来。”发展战略课题组成员徐楚炆说。

一线调查,摸清家底。

当年骑着自行车走街串巷,“跑”数据、摸家底的日子,时任厦门大学经济学院教师、课题组成员刘连支至今记忆犹新。

“厦门但凡几百人以上的厂子,哪怕在小巷子里,我们都挨家挨户走了个遍。”刘连支说,课题组常常骑着自行车搞调研,没有自行车的就坐着公交车满大街跑。

“当时还没有数据信息系统,我们就一家一家收集、核对、整理。”刘连支说,发展战略通过大量一手得到的真实数据,摸清了厦门的家底,也看到未来发展的可能性。

在数字化、信息化浪潮还未到来的时代,发展战略的编制就使用了数学模型进行分析预测。

翻开发展战略,各项数据图表、函数公式密密麻麻。在“厦门市2000年经济社会发展战略目标的预测报告”章节,农业、工业、建筑业、商业……10多张图表将各项数据的产出投入比值详细罗列,一项项方程分析计算,描绘出15年后厦门面貌的精准画像。

组建不久的厦门大学计算机系承担了建模分析重任。在一年半左右的时间里,时任厦大计算机系副主任章建德带领学生深入收集各项历史数据,用数学建模、定量计算的方法,进行前景预测,指出主要制约因素和必备条件。

这一经过深入调研、深思熟虑的战略蓝图,系统深刻回答了厦门经济特区朝什么方向发展、怎样发展等重大理论和实践问题,至今依然闪耀着穿越时空的思想光芒——

突出重点,明确“厦门经济特区逐步实行自由港某些政策的构想”“厦门港的发展与布局”,指明“厦门市的发展与对内对外辐射作用”;

全面系统,针对厦门市到2000年的工业、农业、对外贸易、旅游、财政与金融、教育等问题都分章节——作了战略规划;

守正创新,前瞻性地将厦门市的“人才开发战略”“城镇体系与生态环境问题”单设一章纳入发展战略推动实施,突出强调“必须把发展科学技术放在首要位置”……

正如经济学家马洪在发展战略序言中所说:“这个发展战略,对厦门经济特区制定长远规划、近期实施策略,具有指导意义。同时也为其它地区制定区域性发展战略,提供了有益的借鉴。”

开门问策,集思广益,吸纳民意,汇集民智,这种自觉的意识和工作方法,贯穿于从地方到中央的为政实践。

“正确的道路从哪里来?从群众中来。我们要眼睛向下,把顶层设计同问计于民统一起来。”习近平同志多次强调。

2020年,“十四五”规划编制通过互联网向全社会征求意见和建议。同年,习近平同志3个月内先后主持召开7场覆盖各领域各阶层人士的

专题座谈会。

2022年,党的二十大相关工作网络征求意见活动开展。这是我们党历史上第一次将党的全国代表大会相关工作面向全党全社会公开征求意见。

基层百姓的所思所想,社会各界的智慧力量,融入党和国家的顶层设计,这是全过程人民民主的生动实践,这是中国之治的独特优势。

(三)改革创新 勇立潮头

“经济特区的任务就是改革,经济特区应改革而生,我们要承担起这个责任。”

厦门港海沧港区远海全自动化码头,一个个白色的储能集装箱整齐罗列在冷货货物堆场,降温喷淋系统、防爆电源插座、可燃气体探测报警系统等设施,组成锂电池存放的“超大保险柜”,无人集卡往来穿梭,一批批锂电池从这里装船出海。

近年来,我国锂电池畅销海外,成为外贸出口“新三样”之一。由于锂电池化学特性和海运适用规则等问题,锂电池海运一度面临没有港口和船东敢接的困境。

2024年以来,厦门创新出台《厦门港集装箱式锂电池储能系统海上安全运输指南》,率先树立运输标准,得到国际认可,解决了企业出口锂电池的后顾之忧。目前,福建全省90%以上锂电池通过厦门港出口。

2024年12月,国家发展改革委公布《关于推广借鉴上海浦东新区、深圳、厦门综合改革试点创新举措和典型经验的通知》,包括“以标准创新推动集装箱式锂电池储能系统出海”等13项厦门的综合改革试点经验向全国推广。

经济特区应改革而生,担当起改革重任不仅责无旁贷,而且具有极大的示范效应。

对于上世纪80年代的厦门乃至中国而言,“逐步实行自由港的某些政策”,这是一个全新的改革课题。

“什么是自由港,可以实行哪些政策,国内没有先例可循。”时任厦门市计划委员会干部董群联回忆,“面对特区改革重大任务,制定发展战略时,习近平同志多次强调,一定要解放思想,解除禁锢,大胆闯、大胆试。”

在一次厦门市委常委会会议上,习近平同志语气坚定:“改革,先走一步有风险,但国家需要有人去蹚路子,搞好了,为国家以后的改革提供经验,起纲举目张的作用。”

习近平同志带队到新加坡等地学习自由港经验,并组织“出口加工区和自由港”厦门国际研讨会,广泛听取国内外专家意见。

“我们要立足中国的实际、厦门的实际,不能一概搬新加坡的模式,更不能搬用香港的模式,可以把它们作为重要参考。”习近平同志要求课题组的同志根据厦门的实际情况研究厦门自由港发展模式,争取探索出一条中国特色的发展自由港的路子。

在学习借鉴境外自由港建设经验,对厦门发展历史、家底、有利条件和制约因素进行深入研究基础上,发展战略对厦门实行自由港的某些政策提出“三步走”路径——

实施保税政策,建保税区;保税区范围扩大到全岛,扩展功能为自由贸易区,实施自由贸易区政策;有限度地在全岛放开的自由港。

“新时期以来,我国自由贸易试验区建设的实践印证了发展战略擘画‘三步走’路径的前瞻性、科学性,探索出一条中国特色的推进高水平对外开放道路。”厦门自贸委政策法规局局长邓光雄说。

厦门,是改革之窗,亦是开放之门。

从在改革开放中应运而生经济特区,到在新时代奋楫争先的自由贸易试验区,改革的精神气质早已融入这座城市的血脉。

在厦门工作期间,习近平同志亲自推动一系列重要改革,着一股闯劲,蹚出了一条双向辐射的开放发展之路。

发展战略率先提出,按照“小政府、大社会”的原则,建立精简高效的特区行政管理机构。

作为全国第一批机构改革试点城市,1987年,厦门工业系统的8个专业局全部撤销,简化企业审批,放权给企业。“这一刀下去,很多人哇哇叫,但就是要逼着大家解放思想尽快上路,融入市场经济。”厦门市原体制改革负责同志回忆道。

在全国率先出台财税分流措施,率先建立经济特区金融体系,率先借外债搞基础设施建设,率先成立外汇调剂中心,成立我国第一家合资经营、企业化运作的航空公司——厦门航空,设立第一家中外合资银行——厦门国际银行……一项项敢为人先的改革实践,彰显“勇立潮头、勇毅前行”的

智慧和勇气。

改革未有穷期,百尺竿头更进一步。

2023年6月,中办、国办印发厦门综合改革试点实施方案,以清单批量授权方式赋予厦门在重点领域和关键环节改革上更大自主权,开启了厦门新一轮改革开放新征程。

锚定制度创新、高水平开放和两岸融合“三大功能”,厦门自贸片区挂牌以来,大胆试、大胆闯、自主改,累计推出600多项创新举措,31项改革试点经验向全国推广。

纵观厦门改革发展实践,创新始终被置于战略性的关键地位。

发展战略旗帜鲜明指出:“特区经济、社会要迅速发展,必须把发展科学技术放在首要位置。”

适应经济长期发展的需要,致力于形成以具有较高技术起点行业为主导行业和支柱行业的工业结构,发展战略将计算机应用技术、信息处理技术、生物工程、海洋开发、新材料作为优先发展产业,将电子、纺织、机械等作为重点发展领域。

“1990年启动建设火炬高新区,2012年打造厦门生物医药港,2020年谋划推出厦门科学城……30多年来,厦门科技创新工作始终按照发展战略指引,不断探索新机制、开拓新阵地。”厦门市科技局负责人说。

进入新时代,厦门着力增强基于科技创新的内生驱动力,实施科技创新引领工程,制定了先进制造业倍增计划,积极构建“4+4+6”现代化产业体系,培育出光电显示、集成电路、生物医药三大千亿级产业集群,加速向“创新海湾型”城市跃升。

八闽大地,孕育了“敢为人先、爱拼会赢”的开拓创新精神。改革开放,这是“当代中国最显著的特征、最壮丽的气象”。

惟改革者进,惟创新者强,惟改革创新者胜。

2024年10月,在中国(福建)自由贸易试验区厦门片区考察时,习近平总书记勉励:“今天,抓改革开放,无论深度还是广度,都比过去要求更高了。福建和厦门要适应形势发展,稳步推进制度型开放,对接国际高标准深耕细作,多出一些制度性、政策性成果,为扩大高水平对外开放再立新功。”

(四)人民至上 久久为功

“厦门取得的成绩,是一任接一任、一代接一代的接力赛,靠的是厦门建设和改革的参与者,厦门人民群众才是厦门建设的主体,各方面的建设都离不开厦门人民的辛勤努力。”

夏日的筭筭湖,碧波荡漾,白鹭翩跹,白鹭洲上的筭筭书院翠竹掩映、古朴清幽。

2017年9月,金砖国家领导人第九次会晤期间,习近平总书记和俄罗斯总统普京漫步于此,感受厦门“城市是第一个亮丽风景”。

“一座高颜值的生态花园之城,人与自然和谐共生”,习近平同志这样向世界推介厦门,筭筭湖正是这座高颜值城市生态之美的代表。

如今流连于此的人们难以想象,这里当年曾是一片湖水黑臭、鱼虾白鹭绝迹的景象。发展战略对当时的筭筭湖有着详细记载——“有机物污染严重,可见氮氮12%”“大多数菌株能耐受高浓度毒物,含筭筭湖的污染历史较长”“125家企业向该湖排放工业废水,占全市工业废水排放总量的45%以上”。

周边居民有的打电话,有的写信,发出“筭筭湖何时不再黑臭?”的强烈呼声。

良好生态环境是最普惠的民生福祉,生态变革势在必行。

1986年1月,厦门市八届人大常委会第十八次会议上,习近平同志代表市政府发言,开宗明义表明态度:“保护自然风景资源,影响深远,意义重大。”“我来自北方,对厦门的一草一石都感到是很珍贵的。”“厦门是属于祖国的、属于民族的,我们应该非常重视和珍惜,好好保护,这要作为战略任务来抓好。”

关于环境保护与建设发展的关系,习近平同志深刻指出——

“由于愚昧造成的破坏已经不是主要方面了,现在是另一种倾向,就是建设性的破坏,这种破坏不一定就是没有文化的人做的,但反映出来的又是一种无知,或者说是一种不负责任。”

发展战略率先提出“生态位”概念:“本市的生态环境实为优越,在发展特区经济的同时,一定要防止环境污染,保持生态平衡,为厦门地区人民和子孙后代保护环境创造一个美好的生活、生产环境。”当时对厦门发展的这一远见,于光远予以高度评价评价:“厦门是第一个提出生态问题的。”

1988年3月30日,关于加强筭筭湖综合治理专题会议召开,打响了厦门整治环境污染的一场大硬仗。

习近平同志提出治湖“20字方针”:依法治湖、截污处理、清淤筑岸、搞活水体、美化环境。厦门市成立筭筭湖治理领导小组,明确“市财政今明年每年拨款1000万元”。

“当年拿出1000万元可不是小数目,相当于全市一年基建投入的1/10。”时任厦门市公用事业局副局长张益河感慨,“筭筭湖治理,开始动真格了!”

遵循“20字方针”,筭筭湖经历5期治理从未停歇,水质提升、保卫饮用水安全、修复筭筭湖生态环境等目标先后实现。2024年,第6期综合治理启动,着重不断完善湖区自然生态系统,提升环湖步道、公园绿地品质,让美好环境更好惠及民众。

念“民之所忧”,行“民之所盼”,久久为功,持续用力。

整洁的主街小巷,焕新的楼房外墙,粉刷成“金箍棒”“椰子树”等创意图案的烟囱、电线杆……厦门市湖里区禾山街道围里社区,从昔日的电线杂乱、低垂、房前屋后随处是铁皮棚的老旧城中村,蜕变为一个和谐舒适的社区。

“经过改造,社区环境好多了,大家心情也舒畅了。”从小生活在这儿的居民陈建军说,“变化太大了,原来堆垃圾的地方成了老人们纳凉的场所,孩子们能在新修的运动场地上打羽毛球,过去的老宅子也改造成了网红茶馆和公益图书馆。”

城中村治理,事关城市现代化进程。城中村居民,多数为外来人口,他们辛辛苦苦在这座城市打拼,为城市发展作出重大贡献,如何让他们安居乐业,是政府之责。

“厦门人民群众才是厦门建设的主体,各方面的建设都离不开厦门人民的辛勤努力。”习近平同志曾在一次新闻采访中中说。

对于城镇化发展趋势的深刻洞察,发展战略指出郊区农村非工业化发展带来的城中村相关问题,并提出一体化统筹规划建设思路。

发展战略明确的2000年厦门经济社会发展六大战略目标中,居民收入增长、社会事业发展、生态环境良好等直接关系民生的指标占到一半,体现着鲜明的民生导向。

“沿着习近平总书记当年的部署,我们在推进城市现代化进程中,始终坚持以人民为中心,建设普通市民有获得感归属感的人民城市。”厦门市住房和城乡建设局局长李德才说,目前,厦门已开展71个城中村现代化治理,正在稳步推进剩余37个,让城中村居民共享发展成果。

“发扬钉钉子精神,有坚持不懈的韧劲,推出的每件事都要一抓到底,一件事情接着一件事情办,一年接着一年干,锲而不舍向前走”——这种一张蓝图绘到底的战略眼光,狠抓落实的实践精神,格外鲜明。

在福州,“3820”战略工程推动“纸糊的福州城”向“现代化国际城市”迈进;在浙江,“千万工程”造就千万美丽乡村,造福广大农民群众;在上海,“人民城市人民建、人民城市为人民”化为现实图景……

巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,以“持久战”咬定目标,加快推进农业农村现代化;实施长江十年禁渔,坚持山水林田湖草沙系统治理,生态文建设驰而不息,聚焦区域协调发展,一场场座谈会接续部署,一处处关键处落子开辟发展新空间……

“功成不必在我、功成必定有我”“把历史视角、战略思维,都落实到具体行动上”——这是新时代中国共产党人的远见和担当。

穿越30多年时光,《1985年—2000年厦门经济社会发展战略》以其所蕴含的人民性、前瞻性、系统性、务实性、一贯性,已成为厦门发展进程中历久弥新的战略基石,并在新的时代坐标下进一步彰显出深沉而持久的力量。

当前,“十五五”规划正在谋划。“科学制定和接续实施五年规划,是我们党治国理政一条重要经验,也是中国特色社会主义一个重要政治优势。”习近平总书记亲自领衔挂帅,身体力行调查研究,凝聚各方智慧力量,致力于科学制定指引未来发展的战略蓝图。

“民之所举,则无不胜也;众智之所为,则无不成也。”亿万人民团结一心不懈奋斗,必将在中国式现代化新征程上,再创举世瞩目的伟大奇迹!(记者朱基银、郑良、刘红霞、严斌懋、吴剑锋)

新华社厦门7月3日电

每周两次这类运动 心脏和血管更年轻

跑步、散步、骑自行车等活动是许多人日常锻炼的首选。然而,除了这些常见的有氧运动外,还有一类运动在日常活动中往往被忽略,那就是抗阻运动(力量训练)。

40岁后增加抗阻运动,对心血管健康有积极影响

- 改善血压**
在年轻健康成人(≤40岁)中,抗阻运动可引起舒张压小幅但显著的降低(降低1毫米汞柱);
对于中老年健康成人(>40岁),抗阻运动可为其收缩压(降低4毫米汞柱)和舒张压(降低2毫米汞柱)带来更大幅度的降低。
- 改善血脂**
抗阻运动不仅有助于控制胆固醇水平,还能改善疲劳状况,缓解抑郁情绪,并增加骨密度。

每周2次抗阻运动,有助于预防心血管疾病

建议抗阻运动和有氧运动结合。每周≥2次抗阻训练,可有效实现肌肉和心血管获益。

- 自重训练**
使用身体自重进行运动,比如俯卧撑、引体向上、蛙跳、深蹲等,可以在家中或健身房进行,锻炼核心力量和肌肉力量。
- 弹力带及器械训练**
可以用哑铃、沙袋、弹力带等方式增加外加阻力。可以在家中或健身房进行,初次可由专业教练指导,确保正确姿势和安全性。
- 爬楼梯锻炼**
爬楼梯是一种低成本、便捷的运动方式,兼具有氧和抗阻的特性。它既能提升心肺功能,又能增强臀腿的肌肉力量。

(营口市卫生健康事务中心)

关于辽宁农商银行盖州支行下辖二级支行地址变更的公告

尊敬的客户:

因业务发展需要,经监管部门批准,辽宁农商银行盖州暖泉支行、盖州九垓地支行、盖州青石岭支行、盖州陈屯支行、盖州双台支行地址发生变更,新机构地址具体信息如下:

辽宁农商银行盖州暖泉支行:
机构地址:辽宁省营口市盖州暖泉镇二道沟村
机构编码: B2113S321080035
机构电话: 0417-7745062

辽宁农商银行盖州九垓地支行:
机构地址:辽宁省营口市盖州九垓地街道办事处东达营村金水一岸小区1#楼303 304 305 306 307 门市
机构编码: B2113S321080039
机构电话: 0417-7180643

辽宁农商银行盖州青石岭支行:
机构地址:辽宁省营口市盖州青石岭镇朱甸村
机构编码: B2113S321080048
机构电话: 0417-7721087

辽宁农商银行盖州双台支行:
机构地址:辽宁省营口市盖州双台镇董屯村明泉河畔小区2号楼1-2层10号
机构编码: B2113S321080036
机构电话: 0417-6571207

辽宁农商银行盖州陈屯支行:
机构地址:辽宁省营口市盖州陈屯镇店村
机构编码: B2113S321080034
机构电话: 0417-7152031

变更日期: 2025年1月21日
新址已正式对外营业。我行开户行号、客户名称及账号等信息保持不变,如有任何疑问,可拨打网点电话或前往就近网点咨询。

感谢您一直以来对我的支持
与信任,因地址变更给您带来的不便,敬请谅解,我将一如既往地为您提供优质、高效的金融服务。

特此公告
辽宁农村商业银行股份有限公司盖州支行
2025年7月4日

社会主义核心价值观

SHE HUI ZHU YI HE XIN JIA ZHI GUAN

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善