

走出一条中国特色城市发展道路

(上接1版)城市开发边界“三条红线”,在优化功能的基础上,人口得到合理疏解,目前城区常住人口比2014年下降15%;

西部超大城市成都实现多中心、组团式布局,建立66个产业园区为核心的产业生态圈,不再同质化竞争,而是融合式发展;

上海在紧凑的空间里腾挪,努力给老百姓多一些公共区域,公园加速“生长”……

各地以城市规划为引领,积极探索符合自身特点的发展策略。

推进城市治理创新——

2018年9月28日,在辽宁考察的习近平总书记来到抚顺市东华园社区,实地了解当地采煤沉陷区避险搬迁安置情况。

面对围拢过来的居民,总书记满怀深情地说:“我一直牵挂着资源枯竭型城市,惦记着这些城市经济怎样、人民生活怎样,我这次就是专程来看看。在资源枯竭型城市发展转型过程中,首先要保障民生保障好,把困难群众的生活保障好,让老百姓的生活过得越来越好。”

城市治理是推进国家治理体系和治理能力现代化的重要内容。从衣食住行、教育就业、医疗养老,到文化体育、生活环境、社会秩序,方方面面都体现着城市管理水平和服务质量。

对超大城市,要求“走出一条中国特色超大城市管理新路子,不断提高城市管理水平”;对特大城市,指出“要走内涵式发展之路”“划定永久性开发边界”;对大城市,明确“要强化大城市对中小城市的辐射和带动作用,弱化虹吸挤压效应”;对小城镇,强调“因地制宜发展小城镇,促进特色小镇规范健康发展”……

党的十八大以来,习近平总书记走进大江南北一座座城市,考察城市发展现状,揭示城市发展规律,阐明城市战略定位,指明城市治理路径。

党的十八届三中全会明确“推进城市建设管理创新”,党的二十届三中全会提出“深化城市建设、运营、治理体制改革,加快转变城市发展方式”,深层次城市治理变革持续推进。

合理控制城市规模,优化城市空间结构,提升数字化治理水平,我国城市要素吸引力和综合竞争力不断提升,为现代化强国建设提供有力支撑和强大引擎。

进入新时代,我国常住人口城镇化率从2012年的53.1%提高到2024年的67%;2013年到2024年,我国累计实现城镇新增就业超过1.5亿人;2024年,27座城市国内生产总值超过1万亿元……创新之城、开放之城、振兴之城、智慧城市、公园城市、韧性城市、一幅和谐宜居、富有活力、各具特色的中国城市图景展开。

“城市是现代化的重要载体”

党的二十大报告提出,从现在起,中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国,实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

“城市是现代化的重要载体”。习近平总书记深刻阐明城市对以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的重要意义。

中国式现代化是人口规模巨大的现代化,我国14亿多人整体迈进现代化社会,规模超过现有发达国家人口的总和,艰巨性和复杂性前所未有,发展途径和推进方式也必然具有自己的特点。

2013年12月,习近平总书记在中央城镇化工作会议上指出,推进城镇化是解决农业、农村、农民问题的的重要途径,是推动区域协调发展的有力支撑,是扩大内需和促进产业升级的重要抓手,对全面建成小康社会、加快推进社会主义现代化具有重大现实意义和深远历史意义。

2023年11月29日,习近平总书记在上海考察期间,专程到外来人口占比高的闵行区,走进新时代城市建设者管理者之家调研。“租金贵不贵?”“不贵,住得很舒服。感谢党和政府,让我在上海有了个家。”总书记同租住在这里的新上海人郑岚宇交流。

习近平总书记又接连走进两间宿舍型租赁住房,倾听护理员、保安等基层一线劳动者讲述追求美好生活的故事。

“城市不仅要更有高度,更要有温度。”习近平总书记深情地说,要践行人民城市理念,不断满足人民群众对住房的多样化、多元化需求,确保外来人口进得来、留得住、住得安、能成业。

中国式现代化道路上,一个人都不能少。

习近平总书记结合改革开放以来我国城镇化实践探索的经验,立足“人口日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”,明确提出“走出一条中国特色城市发展道路”。

党的十八大以来,我国不断健全推进新型城镇化体制机制:

深化户籍制度改革,开放放宽除个别超大城市外的落户限制,2014年以来超1.5亿农业转移人口平稳有序进城落户;

农业转移人口市民化制度基本建立,城镇基本公共服务覆盖范围扩大,农民工参加城镇职工基本医疗和养老保险的比例提高,90%以上义务教育阶段随迁子女在流入地公办学校就读或享受政府购买学位服务;

加快城乡一体化进程,建立11个国家城乡融合发展试验区,城乡一体的基本公共服务提供机制逐步建立,城乡居民收入差距持续缩小,更好发挥县城连接城市、带动乡村作用,120个县城开展补短板强弱项建设示范。

区域协调发展是中国式现代化的重要支撑。

2020年10月16日,习近平总书记主持召开中共中央政治局会议,审议《成渝地区双城经济圈建设规划纲要》。唱好“双城记”,会议要求,成渝地区牢固树立一盘棋思想和一体化发展理念,健全合作机制,打造区域协作的高水平样板。

“‘双城记’我点的是两组地方,京津双城,成渝双城。”2024年2月,习近平总书记在天津考察时指出,“要围绕推动京津冀协同发展走深走实,深入推进区域一体化和京津同城化发展体制机制创新,唱好京津‘双城记’,有效贯通区域创新链产业链供应链资金链人才链。”

全体人民共同富裕是中国式现代化的本质特征,区域协调发展是实现共同富裕的必然要求。

“总的来看,我国经济发展的空间结构正在发生深刻变化,中心城市和城市群正在成为承载发展要素的主要空间形式。我们必须适应新形势,谋划区域协调发展新思路。”习近平总书记对城市工作深思熟虑、把脉开方。

到地方考察时,习近平总书记常会将一份地图放在手边,叮嘱各地“自觉打破自家‘一亩三分地’的思维定式,抱团朝着顶层设计的目标一起做”。

“以城市群、都市圈为依托构建大中小城市协调发展格局”“引导大中小城市和小城镇协调发展”“加强都市圈之间协调联动”……习近平总书记多次强调“协调”这一关键词。

澳门,回归之初面积仅20多平方公里,经济结构长期“一业独大”。

“积极主动参与粤港澳大湾区建设,整合优质资源,深化协同发展。”2024年12月,习近平总书记在视察澳门时指明方向。

找准在全国大局中的战略定位,跳出“一城一地”得失来思考发展路径,是新时代城市工作的重要方法。

在北京,明确建设政治中心、文化中心、国际交往中心、科技创新中心;在上海,强调加快建设具有全球影响力的科技创新高地;在深圳,要求建设好中国特色社会主义先行示范区……习近平总书记为超大城市明确发展定位。

打造京津冀、长三角、粤港澳大湾区三大高质量发展“动力源”,实施长江经济带发展、黄河流域生态保护和高质量发展“江河战略”,深入推进西部大开发、东北全面振兴、中部地区崛起、东部率先发展……一座座城市融入区域协调发展大格局,构

筑起一个增长极,优势互补,各展其长,汇聚成中国式现代化建设的强大力量。

“城市管理应该像绣花一样精细”

天下大事,必作于细。

2017年3月,习近平总书记在参加全国人大上海代表团审议时指出:“城市管理应该像绣花一样精细。”

以“绣花”为喻,体现的是对城市管理精度的要求。

习近平总书记曾鲜明指出:“我到一些大城市调研,大家反映的突出问题是城市规模不断扩大,但市政基础设施隐患较多,老化现象严重,地上和地下建设失衡。要加强城市规划和统筹协调,排除各类风险隐患,提高大城市精细化管理水平。”

城市管理涉及设施运行、交通秩序、环境保护等方面,没有精细化管理,很难发挥城市应有功能,更难以实现高质量发展。

推进城市高质量发展,破解问题是发力方向。

首都北京,曾因人口稠密、交通拥堵、空气污染,饱受“大城市病”困扰。

2014年2月,习近平总书记在北京考察工作时强调,要健全城市管理体制,提高城市管理水平,尤其要加强市政设施运行管理、交通管理、环境管理、应急管理,推进城市管理目标、方法、模式现代化。

破解拥堵难题,构建以轨道交通为骨干、地面公交为支撑、多种出行方式为补充的综合交通体系;“细绣”城市空间,社稷坛、太庙、皇史宬等重点文物腾退,“左租右社”风采再现;“见缝插绿”,在寸土寸金的中心城区“抢”出绿地造森林……10余年来,北京探索出有效破解“大城市病”的基本路径和有效方法。

着眼破解“城市病”,解决人民群众的急难愁盼,习近平总书记精准指明发力方向——

提升建筑安全寿命,要求完善建筑市场管理体制机制,加大对违法行为的处罚;

加强基础设施建设,提出开展城市地下综合管廊建设试点,加快海绵城市建设;

完善生命通道系统,部署加强城市防灾避难所建设,增强抵御自然灾害、处置突发事件和危机管理能力……

坚持问题导向,落实城市管理主体责任,改革城市管理体制,变粗放型管理为精细化管理,城市正让人民群众生活得更方便、更舒心、更美好。

推进城市高质量发展,数智化管理是强大支撑。

2020年3月底,习近平总书记在浙江考察时来到杭州城市大脑运营指挥中心,对杭州市运用城市大脑提升交通、文旅、卫健等系统治理能力的创新成果表示肯定,希望杭州在建设城市大脑方面继续探索创新,进一步挖掘城市发展潜力,加快建设智慧城市,为全国创造更多可推广的经验。

习近平总书记指出,运用大数据、云计算、区块链、人工智能等前沿技术推动城市管理手段、管理模式、管理理念创新,从数字化到智能化再到智慧化,让城市更聪明一些、更智慧一些,是推动城市治理体系和治理能力现代化的必由之路,前景广阔。

随着数智化快速发展,城市是否更聪明了,运行是否更智慧了?

2024年4月,习近平总书记来到重庆市数字化城市运行和治理中心。这个重庆的“城市大脑”,过去散落各处的数据,聚合、赋能,水、电、气、讯、桥、隧、轨道、管网等城市体征指标一目了然,对城市的运行状态进行全方位监测和分析,实现多个领域的精准管控。

习近平总书记强调:“强化数字赋能,推进城市治理现代化,要科学规划建设大数据平台和网络系统,强化联合指挥和各方协同,切实提高执行力。”

山东青岛依托城市运行管理服务平台,将50多个市级部门、600多个作业单位纳入智慧化指挥调度体系;河南登封“网格治理+数字赋能”为提升文旅精细化、精准化服务水平打开新空间……近年来,数字化、

智能化赋能各地精细化、智慧化管理,为城市治理和群众生活带来便利。

推进城市高质量发展,社区基层治理是有效保障。

2014年11月,习近平总书记在福建福州军区社区考察时,提出“三个如何”的治理之问:“如何让群众生活和办事更方便一些,如何让群众表达诉求的渠道更畅通一些,如何让群众感觉更平安、更幸福一些。”

社区是城市治理体系的基本单元,一头连着百姓生活冷暖,一头连着国家长治久安。为做好社区工作,千千万万社区工作者辛勤忙碌,“90后”李肖娜是其中一员。

社区工作12年来,她所在的江苏省连云港市海连社区,从一个硬件差、设施旧的老社区变成了远近闻名的“全国民主法治示范社区”。

今年全国两会期间,习近平总书记来到江苏代表团参加审议。总书记同李肖娜交流互动的场景给大家留下深刻印象——

“你们社区人口有多少?”总书记关切地问。

“7266人,由5个居民小区组成。我刚来的时候,只有3000多人,现在翻了一番。”李肖娜脱口而出。

听了这几个数字,总书记感触良多:“社区书记是‘小巷总理’,管的事特别多,很不容易。”

国家千头万绪的事,说到底是千家万户的事。社区党组织建好建强了,社区工作就有了主心骨。

在城市考察,习近平总书记经常走进社区,了解基层治理情况,询问老百姓生活方便不方便,满意不满意,还有什么需求。

在宁夏银川金凤区长城花园社区,习近平总书记指出,要坚持党建引领,紧紧围绕解决居民的急难愁盼问题,把服务老百姓的各项工

作做深做细做到位。

在湖北武汉智苑社区考察时,习近平总书记强调,要把更多资源下沉到社区来,充实工作力量,加强信息化建设,提高应急响应能力和管理服务水平,夯实城市治理基层基础。

走进甘肃兰州枣林西社区,习近平总书记叮嘱,干好有用的事,少做无用功,需要上下各方面共同努力。

更贴心的服务项目、更优质的服务效果、更清晰的治理思路、更精准的治理体系、更专业的治理队伍、更智慧的治理方式,城市社区生动阐释着“城市让生活更美好”的真谛。

“城市是人民的城市,人民城市为人民”

习近平总书记强调:“城市的核心是人。”

杨浦,上海面积最大、人口最多的中心城区。滔滔黄浦江在这里划出一道15.5公里的滨江岸线。这个曾经的“工业锈带”,如今草如茵、树如盖,居民生活舒适便捷,蝶变为“生活秀带”。

2019年11月,习近平总书记在上海市考察,沿滨江栈桥步行察看黄浦江两岸风貌。在参观途中,遇到许多正在休闲健身的市民,习近平总书记同他们亲切交谈,指出“城市是人民的城市,人民城市为人民。无论是城市规划还是城市建设,无论是新城区建设还是老城区改造,都要坚持以人民为中心,聚焦人民群众的需求”。

人民城市为人民,要创造优良人居环境。城市是我国人口最密集、社会经济活动最集中的区域,也是污染排放集中、生态环境问题集中的区域。

早在上世纪90年代初,习近平同志在福州工作时,就大力推进“绿化福州”工作,带头植树,倡导“见缝插绿”和“成片种树”相结合,让“榕城”更加绿意盎然。

2013年12月,习近平总书记在中央城镇化工作会议上提出,“要让城市融入大自然”“让居民望得见山、看得见水、记得住乡愁”。

“我是在北京长大的,我的乡愁很多都与树有关。”2023年参加首都义务植树活动时,习近平总书记对大家说。

党的十八大以来,我国以京津冀及周边、长三角、粤港澳大湾区、成渝城市群等

为重点,全面加强城市生态环境保护治理,取得显著成效——

空气质量稳中向好,全国地级及以上城市优良天数比率达87.2%;

地表水环境质量继续改善,全国地表水水质优良断面比例为90.4%,地级及以上城市黑臭水体基本消除;

城市生态空间持续优化,全国城市建成区绿化覆盖率提高到43.4%,城市人均公园绿地面积提高到15.91平方米……

人民城市为人民,要延续城市历史文化文脉。坐落在福州中轴线的三坊七巷历史文化街区,保留着唐宋遗留下来的坊巷格局和大量明清古建筑,被誉为“里坊制度活化石”“明清建筑博物馆”。

2021年3月,习近平总书记来到这里考察,听取福州古厝和三坊七巷保护修复等情况介绍,步行察看南后街、郎官巷,参观严复故居。

留住古城的“形”,才能延续内在的“神”。

早在1991年,习近平同志在福州工作期间就曾召开文物工作现场办公会,推动制定福州历史文化名城保护管理条例和保护规划。由于他的重视,三坊七巷免遭拆除,一大批历史文物古迹保留至今。

时隔近30年重回故地,习近平总书记强调,保护好传统街区,保护好古建筑,保护好文物,就是保存了城市的历史和文脉。对待古建筑、老宅子、老街区要有珍爱之心、尊崇之心。

在北京玉河,习近平总书记强调,要本着对历史负责、对人民负责的精神,传承历史文化文脉,处理好城市改造开发和历史文化遗产保护利用的关系,切实做到在保护中发展、在发展中保护。

在山西平遥古城,习近平总书记指出,要敬畏历史、敬畏文化、敬畏生态,全面保护好历史文化遗存,统筹好旅游发展、特色经营、古城保护,筑牢文物安全底线,守护好前人留给我们的宝贵财富。

在江苏苏州平江路历史文化街区,习近平总书记提出,平江路历史文化街区是传承弘扬中华优秀传统文化、加强社会主义精神文明建设的宝贵财富,要保护好、挖掘好、运用好,不仅要在物质形式上传承好,更要在心里传承好。

目前,全国共登记不可移动文物76.7万处,公布国家历史文化名城143座,划定历史文化街区近1300片,认定历史建筑6.8万处,第四次全国文物普查深入开展,城市文化遗产走向整体性、系统性保护。

人民城市为人民,要持续保障和改善民生。

今年春节前夕,习近平总书记冒着严寒来到辽宁沈阳。在考察经过集中改造的大东区长安街道长安小区时,总书记详细询问了当地优化便民惠民服务、提升居民生活品质等情况。

沈阳是座老城,建成已有30多年的长安小区在没改造之前,路面不平、坑坑洼洼。2023年实施改造后,小区增加管网系统,优化绿地景观,增建了休闲广场。煤、水、电、热,“里子”“面子”挨个儿改造,实现旧貌换新颜。

习近平总书记指出,城市更新要因地制宜,同社区建设结合起来,一切着眼于便民、利民、安民,特别要更好地关心呵护“一老一小”。

党的十八大以来,我国持续推进城市更新行动。2019年至2024年,全国累计开工改造老旧小区28万个,惠及居民4800万户,超过1.2亿人,实施居住建筑节能改造4.46亿平方米,改造提升各类老化管线36万公里,建设养老、托育等各类社区服务设施7.8万个……

城,所以盛民也。今天,“人民之城”理念在中华大地上勾勒出“幸福之城”壮阔图景。

新时代新征程,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,各地上下联动、齐抓共管、奋力拼搏,城市工作必将开辟新局面,中国城市必将书写高质量发展新篇章。

新华社北京7月13日电

午睡别乱睡 小心越睡越累

午睡有哪些好处?
快速充电:如同手机没电,午睡20分钟能让大脑和身体缓解疲劳,下午效率飙升。
改善情绪:午睡如同“心理重启键”,醒来后情绪更稳定、抗压能力更强。
记忆升级:午睡时,大脑自动整理“内存”,睡后学习、工作创意更佳。
提升健康:午睡可以降低心脏病风险、调节血糖,相当于给身体发“健康红包”。

应该怎么科学午睡?
午睡的最佳时间:尽量在午餐后15—30分钟再睡,避免饱食后立刻躺下;睡眠时长20—30分钟最佳(浅睡眠期),最长不超过60分钟。
最佳睡姿:平躺(有条件的准备折叠床、沙发);
次选睡姿:在靠背椅上仰睡(使用U型颈枕支撑颈部,腰部可加小靠垫,脚最好垫高);
避免睡姿:直接趴桌睡、枕手臂睡、无支撑地垂头睡。
在有限的条件下,上班族、学生等群体该怎么科学午睡?

趴睡变躺睡——准备折叠床/懒人沙发,午休时展开使用,平躺姿势可放松脊柱;
电脑椅改造——调节椅背放平,头部靠颈枕或U型枕,腰部用腰靠支撑,脚最好垫高;

【代替方案】
靠墙睡——U型枕+靠墙/挡板支撑头部,腰骶部紧贴椅背;
抱枕睡——用立式午睡抱枕,双手自然下垂抱紧,缓解颈椎压力。

小结:午睡不是偷懒,是科学休息,省时间、提状态、护健康。

(营口市卫生健康事务中心)

