

总书记为全民阅读躬身示范

新华社记者 杨湛菲 袁慧晶

今年4月第四周是首个“全民阅读活动周”。从“4·23世界读书日”到“全民阅读活动周”，不仅是时间的延长，更是全民阅读工作的进一步深入。

“希望全社会都参与到阅读中来，形成爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围。”2022年，习近平总书记致首屆全民阅读大会贺信，向全社会提出期盼。在总书记指引下，全民阅读风尚一步步深化。

书香致远，初心如磐。从梁家河的窑洞到南海的书房，从躬耕基层到领航中国，习近平总书记一直将读书视为“最大的爱好”和“一种生活方式”，并通过读书、谈书、赠书，将个人修养、文化传承与民族复兴、文明交流深刻联结。

“一物不知，深以为耻，便求知若渴。”习近平总书记曾这样回忆在陕北梁家河的知青岁月。那时，习近平同志白天劳作，夜晚便在煤油灯下与“砖头一样厚的书”为伴；上山放羊揣着书，把羊拴好便沉浸阅读；田间休息，拿出《新华字典》记一个字的多种含义，一点一滴积累……

这段“苦心志、劳其筋骨”的岁月，是习近平同志读懂人生、读懂中国、读懂中国共产党的重要起点；在反复研读《共产党宣言》《资本论》等经典中，筑牢坚定的马克思主义信仰根基。

后来，在河北正定，熟读县志、史料，为地方发展寻根溯源、摸清情况；在福建、浙江、上海等地工作期间，无论是中华优秀传统文化典籍，还是世界文学名著，广泛涉猎、融会贯通；到中央工作后，在不同场合谈及读书体会，将书中智慧融入治国理政实践……

“读书可以让人保持思想活力，让人得到智慧启发，让人滋养浩然之气。”习近平总书记坚定的理想信念、深厚的文化底蕴、开阔的战略视野和“我将无我，不负人民”的赤子情怀，离不开持之以恒的阅读习惯和书香滋养。

习近平总书记不仅自己手不释卷，还乐于分享读书心得、推崇开卷有益。

关心青少年的精神成长——在北京海淀区民族小学，听学生们朗诵《弟子规》和《少年中国说》，希望他们多从经典作品中汲取管

养；在澳门大学横琴新校区，与青年学子分享自己坚持阅读中华文化典籍的心得。“勤学、修德、明辨、笃实”，习近平总书记勉励年轻一代“珍惜韶华，潜心读书”。

重视党员干部的思想深化——习近平总书记曾系统阐述领导干部普遍应当读三个方面的书，强调读书要用“巧力”，读得巧，读得实，读得深。无论是青年时期三遍通读《资本论》、写了厚厚18本读书笔记，还是公务繁忙之余手不释卷、博览群书，总书记以身作则、勤学深思，激励着广大党员干部以书香筑牢信仰之基，补足精神之钙，把稳思想之舵。

在习近平总书记看来，书籍也是传递真情、沟通世界的特殊纽带。

上世纪六七十年代，由于年龄相近，又都喜欢读书，习近平同志和梁家河村民王宪平有许多共同语言，常常一起讨论书中的内容。后来，得知王宪平工作调动，习近平同志送他一本《毛主席诗词》，亲切地用小名称呼留言“送黑子：工作纪念”。

既以书为青年伙伴鼓劲，也以书为大国外交添彩。

2024年，习近平总书记出访法国，将一批中国翻译的法国小说赠予法国总统马克龙。《九三年》《包法利夫人》《红与黑》……轻抚一本小说，总书记就像见到老朋友一样亲切。这亦是对2019年马克龙总统所赠——1688年出版的《论语导读》法文版的回赠，体现了礼仪之邦礼尚往来的传统。

书籍，积淀文明、激荡心灵，为不同文明从彼此文化中寻求更多智慧、汲取更多营养架起友谊之桥，传递着相互尊重与共同的价值追求。“人民群众多读书，我们的民族精神就会厚重起来、深邃起来。”习近平总书记在不同场合谈及读书、倡导读书，就是希望人们在书香氤氲中提升文化素养、丰富精神世界，让阅读成为整个民族的生活方式。

如今，“全民阅读”写入党的二十大报告，“十五五”规划纲要，并连续13年写入政府工作报告，“书香中国”的梦想正在照进现实。

读书是个人成长之基，亦是民族兴盛之本。习近平总书记躬身示范、谆谆嘱托，引领我们在阅读中坚定信仰、汲取智慧、勇毅前行。

新华社北京4月23日电

需求牵引 推动服务业发展作出重要指示精神

学习贯彻习近平总书记就服务业发展作出重要指示精神

魏弘毅

近日，全国服务业大会在北京召开，会上传达了习近平总书记就服务业发展作出的重要指示。习近平总书记强调“突出需求牵引、改革攻坚、科技赋能、开放合作”，“需求牵引”列首位。

服务业的本质是用服务来满足需求、创造价值，为企业生产和居民生活提供支撑保障。需求的扩张与升级，是服务业扩能提质的重要驱动力。突出需求牵引，是释放服务业潜力的必然要求。

习近平总书记指出：“党的十八大以来，我国服务业规模稳步扩大，质效持续提升，在支撑产业升级、满足民生需要、带动就业扩容等方面发挥了重要作用。”2025年，我国服务业对国民经济增长的贡献率高达61.4%，服务业规模已连续10余年占据国民经济半壁江山。

同时也要看到，“十五五”开局起步，我国经济正处于转型升级关键阶段，增长模式、发展动能、产业结构等面临深刻调整。不少行业附加值不高，经济运行供需矛盾凸显，百姓对高品质、个性化、便利化的生活性服务需求日益旺盛。

顺应经济社会高质量发展需求，着眼建设现代化产业体系，发挥国内市场优势，提升人民生活品质等需要，推动服务业扩能提质意义重大、正当其时。习近平总书记要求，推进生产性服务业向专业化和价值链高端延伸。作为产业延链增值的关键支撑，以需求为牵引发展生产性服务业，是推动服务业扩能提质的关键一环。

建设现代化产业体系、实现产业体系整体跃升，是“十五五”时期的重要战略任务。进一步克服我国不少行业附加值不高的短板，构建以先进制造业为骨干的现代化产业体系，需要更好发挥服务业作为科技创新“催化剂”、制造价值“倍增器”的作用。

“推动现代服务业同先进制造业、现代农业深度融合”“打造服务型创新型中小企业主阵地”“创新科技金融服务”……习近平总书记的系列重要论述，为以生产性服务业促进技术进步、提高生产效率、保障工农业生产活动有序进行提供科学指引。

着眼产业所需，各地精准发力：河北石家庄，检验检测、知识产权和平台载体赋能生物医药产业高质量发展；安徽合肥，“科大硅谷引导基金”撬动数十亿资金集聚，服务科技成果转化……多措并举推动生产性服务业“迈向高端”，现代服务业和先进制造业融合效应正加速释放。

当前，新一轮科技革命浪潮正在重塑生产制造方式，对生产性服务业的专业性提出更高要求。以需求为导向，必须全产业链补强生产性服务业薄弱环节。

围绕研发设计专业化、高端化，加快壮大科技服务；围绕生产环节价值提升，大力发展先进制造服务；围绕市场价值实现，着力提升配套专业服务水平……更好适应全产业链需求，促进服务业优质高效发展，我国现代化产业体系将更加完备、健全。

生活性服务业关乎千家万户，是居民消费的主要供给者。习近平总书记强调，促进生活性服务业高品质多样化便利化发展。聚焦发展生活性服务业，习近平总书记还曾明确指示“要适应人口和需求结构变化”。

当前我国人口发展呈现老龄化、少子化趋势，织牢“一老一小”民生保障网的需求尤为迫切。同时，我国居民消费正加快从“购买消费品”向“获得更好服务和体验”转变，品质化、个性化、高端化消费趋势日益增强，旅游、文化、体育、健康等服务消费需求潜力巨大。

从推动康养机器人进社区，提升老年消费体验；到“村BA”“村超”等赛事举行，带动文体消费；再到优质家政服务供给逐步扩大，点亮更多家庭美好生活……一系列实践背后，是对百姓生活需求的积极回应。

新华社北京4月23日电

（上接1版，中共中央办公厅 国务院办公厅印发《碳达峰碳中和综合评价考核办法》）注重实效的工作原则。

第二章 评价考核内容

第五条 评价考核紧紧围绕贯彻落实党中央、国务院关于碳达峰碳中和的决策部署以及应对气候变化国家自主贡献目标开展，推动各省（自治区、直辖市）落实碳排放总量和强度双控目标。

第六条 评价考核设置控制指标、支撑指标。

控制指标包括碳排放总量、碳排放强度降低、煤炭消费总量、石油消费总量、非化石能源消费占比等指标。

支撑指标包括节能、工业、城乡建设、交通运输、公共机构、碳排放权交易等领域具有代表性且对碳达峰碳中和具有支撑作用的指标。

第七条 “十五五”时期，国家发展改革委应当会同有关部门围绕如期实现2030年前碳达峰目标，制定“十五五”碳达峰行动方案，确保实现2030年碳排放强度比2005年降低65%以上、2030年非化石能源消费占比达到25%等目标，实现煤炭消费总量和石油消费总量达峰，合理控制煤电装机规模和发电量，力争年度新增清洁能源逐步覆盖全社会新增用电量。

第八条 “十五五”时期，各省（自治区、直辖市）党委和政府应当制定省级碳达峰行动方案，按照国家层面目标确定本地区各项指标的五年目标和分年度目标，并提出相应任务举措。

省级行动方案应当按时制定完成，经国家发展改革委会同有关部门衔接审核后，报党中央、国务院审定，并作为后续对各省（自治区、直辖市）开展评价考核的依据。

国家发展改革委会同有关部门衔接审核省级行动方案时，应当围绕国家层面目标，督促地方落实新（改、扩）建“两高”工业项目实施碳排放等量或者减量置换等要求，并综合考虑不同类型地区的主体功能定位、产业和能源结构、自然资源禀赋等因素，统筹好刚性约束

和弹性调控，体现差异化要求。

第九条 “十五五”时期起，每个五年规划期的第一年，国家发展改革委应当会同有关部门按照党中央、国务院确定的阶段性目标制定全国碳排放控制行动方案，各省（自治区、直辖市）应当制定省级碳排放控制行动方案，推动逐步实现碳中和。

第十条 国家发展改革委应当会同有关部门及时制定评价考核年度实施方案，细化工作举措，明确各项指标的评价考核细则，并可以根据形势和工作需要适时调整完善指标体系。

第三章 评价考核程序

第十一条 评价考核工作按照年度开展，于评价考核年度次年具体实施。

第十二条 各省（自治区、直辖市）党委和政府对本地区年度碳达峰碳中和工作开展自评，并按时将自评报告报党中央、国务院，抄送国家发展改革委等评价考核负责部门。

第十三条 各有关部门对所负责指标全国年度进展情况进行评估，对各省（自治区、直辖市）年度进展情况评价。对各省（自治区、直辖市）单一指标的评价结果分为达标、不达标。评价结果为“不达标”的，有关指标评价考核负责部门应当剖析该省（自治区、直辖市）工作中存在的问题、原因并提出改进建议，形成书面意见。各有关部门应当按时将评价结果以及书面意见送国家发展改革委。

第十四条 国家发展改革委会同有关部门采取实地抽查、委托第三方核查等方式，对有关省（自治区、直辖市）工作进展、任务落实、目标完成以及数据真实性等情况进行实地核验。

第十五条 国家发展改革委结合地方自评、部门评价、实地核验等情况，按照优秀、合格、不合格3个档次提出各省（自治区、直辖市）年度碳达峰碳中和综合评价考核结果建议，报党中央、国务院。

控制指标和支撑指标全部达标的省（自治区、直辖市），评价考核结果为“优秀”；1项及以上控制指标不

达标或者3项及以上支撑指标不达标的省（自治区、直辖市），评价考核结果为“不合格”，其余为“合格”。

第四章 评价考核结果运用

第十六条 评价考核结果经党中央、国务院审定后，由中央组织部、国家发展改革委按照程序向各省（自治区、直辖市）党委和政府反馈，并送中央纪委监委。

第十七条 根据评价考核结果对有关省（自治区、直辖市）进行约谈、通报提醒、通报表扬。

评价考核结果为“不合格”的，由中央组织部、国家发展改革委督促有关省（自治区、直辖市）党委和政府接到结果反馈后30个工作日内，向党中央、国务院作出书面报告，提出整改措施，明确完成时限。逾期整改不到位的，视情由中央组织部、国家发展改革委会同有关部门约谈该省（自治区、直辖市）党委和政府。

评价考核结果为“合格”但部分指标不达标的，由有关指标评价考核负责部门在一定范围内进行通报提醒。

评价考核结果为“优秀”或者单项指标表现突出的，由国家发展改革委会同有关部门进行通报表扬，并及时总结宣传、推广好经验、好做法。

第十八条 评价考核结果作为省（自治区、直辖市）党委和政府领导班子和有关领导干部综合考核评价、选拔任用、监督管理的重要参考。

评价考核中发现或者整改中出现重大失职失责情况的，由国家发展改革委会同有关部门提出追究责任建议，按照程序和规定将有关问题和事实材料等移交中央纪委国家监委、中央组织部，依规依纪依法对有关单位和个人予以责任追究。

对评价考核中表现突出的单位和个人，有关省（自治区、直辖市）和部门可以按照规定给予表彰奖励。

第十九条 评价考核应当实事求是、公平公正。对存在徇私舞弊、谎报瞒报、篡改数据、伪造资料等行为，造成评价考核结果严重失真失实的，有关省（自治区、直辖市）评价考核结果直接确定为“不合格”，并按照有关规定严肃追究相关单位和

人员责任。

第五章 评价考核实施

第二十条 评价考核主要依据国家统计局数据，统计数据缺失或者时效性暂不能满足评价考核需要的，可以采用全国市场数据和有关部门统计、调查、监测、核算数据。国家统计局以及其他掌握数据的部门应当及时向有关指标评价考核负责部门提供评价考核所需数据。

第二十一条 国家发展改革委、生态环境部、国家统计局应当持续完善碳排放统计核算制度，会同其他评价考核负责部门持续提升数据统计、调查、监测、核算能力，加强对评价考核工作的数据支撑。

国家发展改革委、国家统计局、国家能源局应当建立重要数据动态监测预警制度，定期监测全国以及各省（自治区、直辖市）碳排放量、煤炭消费量、石油消费量、新增用电量、新增清洁能源电力消费量等指标，视情对有关省（自治区、直辖市）进行提醒预警。

第二十二条 各省（自治区、直辖市）应当结合评价考核工作，统筹碳达峰碳中和、经济社会发展和能源安全保供，科学合理分解并压实减排责任，确保能耗双控向碳排放双控全面转型平稳接续，稳妥有序降低传统行业碳排放，坚决遏制“两高”项目盲目上马。坚持有效市场和有为政府相结合，积极发挥碳市场等各类市场化减排机制的作用。

有关省（自治区、直辖市）评价考核结果受重大自然灾害、突发事件等非人为因素影响的，由国家发展改革委会同有关部门进行综合判定，据实提出评价考核结果建议，并在报党中央、国务院的报告中予以单独说明。

第六章 附则

第二十三条 国务院国资委应当参照本办法，制定中央企业落实碳达峰碳中和目标任务有关评价考核制度。

第二十四条 本办法由国家发展改革委负责解释。

第二十五条 本办法自发布之日起施行。

四个助眠好方法 让您睡个好觉

按摩耳朵、按揉涌泉穴助睡眠

搓揉耳朵边儿，提拉耳朵尖儿，揉揉小耳垂，安眠好入睡。通过按摩耳朵，可以改善脏腑气血、养心安神。但要注意：耳朵有外伤或内耳有疾病的人群不适合用此方式助眠。

经常失眠多梦、睡不安稳，也可能是肾阴不足或肾阳亏虚在作祟。试试每天睡前按揉涌泉穴5分钟，简单一招，就能助你拥有好睡眠~戳视频，速速学起来。

这款代茶饮能改善睡眠质量

将25克酸枣仁、12克柏子仁，捣碎后用纱布包好，放入水中煎煮10~20分钟，待水变温后加入1~2勺蜂蜜，临睡前趁温服下，有助于缓解入睡困难，改善睡眠质量。

这样的睡姿更有利于健康

首先俯卧是最不推荐的睡姿！长时间保持这个睡姿，颈椎关节持续受压，可能导致颈椎病等问题。最推荐的睡姿是仰卧。仰卧时，枕头的高度不宜过高或过低，枕头压实后，与拳头等高或略高为宜。其次是侧卧。侧卧时，枕头高度需要完全支撑颈椎和头部，让颈椎平行于床面。

“478呼吸法”助你快速入睡

躺在床上翻来覆去睡不着？专家教你“478呼吸法”，吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒，重复5~10次，有助于放松身心，平稳入睡，简单有效易坚持。

（营口市卫生健康事务中心）

关于辽宁名源科技有限公司年产25万吨燃料油调和加工项目规划设计方案调整公示

辽宁名源科技有限公司年产25万吨燃料油调和加工项目位于营钢南路以南，该项目建设工程设计方案符合该地块规划设计的控制指标，现对其规划总平面图进行批前公示，公示时间为2026年4月24日—2026年5月7日。利害关系人如有异议请在公示期间提出，逾期未提出视为放弃权利。

联系单位：营口市自然资源局西市分局

联系电话：0417-3888064

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中共营口市委宣传部 营口市文明办 宣

文明健康 绿色环保

美丽中国 我是行动者

中共营口市委宣传部 营口市文明办 宣