

习近平同巴布亚新几内亚总督达达埃就中巴新建交50周年互致贺电

新华社北京10月12日电 10月12日，国家主席习近平同巴布亚新几内亚独立国总督达达埃互致贺电，庆祝两国建交50周年。

习近平指出，巴新是中国在太平洋岛国地区的好朋友、好伙伴、好兄弟。两国建交半个世纪以来，政治互信不断深化，互利合作成果丰硕，人文交流日益拓展，双边关系长足发展，不仅造福了两国人民，也为构建中国同太平洋岛国命运共同体注入强劲动力。

习近平强调，我高度重视中国同巴新关系发展，愿同达达埃总督一道努力，以两国建交50周年为契机，赓续传统友好，加强各领域交流合作，引领中巴新全面战略伙伴关系再上新台阶，更好惠及两国人民。

达达埃表示，建交50年来，巴新同中国关系取得长足发展，惠及两国和两国人民。巴新珍视同中国的长期友谊，坚定恪守一个中国原则，期待以两国建交50周年为契机，推动双边关系持续深入发展。

同日，国务院总理李强同巴新总理马拉佩互致贺电。李强表示，中方愿同巴新方一道努力，以建交50周年为契机，加快推进高质量共建“一带一路”，推动中巴新全面战略伙伴关系不断向前发展。

马拉佩表示，巴新政府高度赞赏中国为巴新经济社会发展所作重大贡献。巴新方将继续恪守长期坚持的一个中国原则，同中方深化各领域互利合作，推动双方全面战略伙伴关系不断发展。

习近平致电祝贺马迪塞就任爱沙尼亚总统

新华社北京10月12日电 10月12日，国家主席习近平致电于勒·马迪塞，祝贺他就任爱沙尼亚共和国总统。

习近平指出，中国和爱沙尼亚传统友好。近年来，两国关系保持平稳发展势头，各领域交流合作不断取得新进展，

给两国人民带来福祉。我高度重视中爱关系发展，愿同马迪塞总统一道努力，以今年两国建交35周年为契机，增进政治互信，拓展互利合作，扩大人文交流，不断丰富双边关系的时代内涵。

□新华时评

以“绣花功夫”织就城市宜居宜业新图景

□新华社记者 郑钧天

秋日上海，从“工业锈带”更新而来的“科创锈带”徐汇滨江游人如织，国庆期间接待游客超过40万人次；由原亚洲最大水泥厂留下的巨大筒仓改造的西岸穹顶艺术中心更是成为网红打卡地。这正是当下我国城市更新的生动缩影。

一处处老建筑、旧空间没有被简单推平重建，而是通过因地制宜的功能重塑，把沉睡的存量资源转化为科创、文化、公共服务的新载体，让闲置资产重新成为城市发展的活力支点。

城市更新的核心底色，是对城市文脉的尊重。北京用“老城保护”新思维替代过去的“旧城改造”，在保留老城历史肌理、人文乡愁的同时补齐民生短板；上海在街巷之间植入小型口袋绿地，打通原来碎片化的公共空间，既保护了上海老城厢的城市记忆，又满足了现代住宅建筑所需的采光、通风以及其他配套需求；重庆的“山城后巷”凭借独具特色的烟火气、文化味，成为游客与市民休闲消费的新空间……这类改造在保留历史遗存的同时推进活化利用，

让古老文明融入现代城市发展，老街区并未在更新中失去根脉，在历史与现代的衔接中焕发出新的生命力。

人民城市的成色，不仅绘于摩天大楼的高度，更见于人间烟火的温度。老旧小区成套改造、加装电梯、公共设施配套……这些藏在街头巷尾的细碎民生工程，正是垒起居民获得感的一砖一瓦。“小而美”的微改造，瞄准的是大民生，营造的是让群众满意的高品质城市生活空间。

推动城市结构优化、功能完善、品质提升，要下足“绣花功夫”。慢工细活里藏着城市可持续发展的底层逻辑。从工业遗存的功能转型，到老城厢的渐进式保护，再到社区微更新的持续改造，一尺一寸盘活沉睡的闲置资源设施，一街一巷打磨城市肌理与街巷面貌，一点一滴营造有烟火气、有历史底蕴、有发展活力的城市生活圈。

敬畏文脉、锚定民生、精雕细琢，一针一线绘就历史有根、产业有力、民生有温度的城市画卷，方能真正实现更有品质、更可持续、更加包容的城市更新。

（新华社北京10月12日电）

习近平总书记关切事·长征

□新华社记者

中国工农红军跋涉万水千山，长驱数万里，铸就了人类历史上的不朽丰碑，淬炼出跨越时空、历久弥新的伟大长征精神。

党的十八大以来，习近平总书记多次踏上长征沿线的红色热土。从江西于都到湖南汝城，从广西全州到贵州遵义，从宁夏将台堡到陕西延安……一次次驻足凝望，既是对初心使命的深情回望，也是坚定走好新的长征路的郑重宣示。

九秩光阴流转，伟大长征精神薪火相传，在新时代的壮阔征程上熠熠生辉。

永不熄灭的理想信念之火

江西于都河畔，夜幕降临，长征源合唱团的排练室灯光准时亮起。刚走下讲台的教师、刚结束手术的医生……百余名合唱团成员如约相聚，一遍遍唱响《长征组歌》，把长征故事融入铿锵歌声。

袁尚贵是合唱团的老团长，也是一名红军后人。2019年5月20日，习近平总书记在中央红军长征出发纪念馆参观时强调：“我们不能忘记党的初心和使命，不能忘记革命理想和革命宗旨，要继续高举革命的旗帜，弘扬伟大的长征精神，朝着中华民族伟大复兴的目标奋勇前进。”在纪念馆一楼，总书记亲切会见了于都县的红军后代、革命烈士家属代表，袁尚贵就在其中。

袁尚贵的外公是一名在反“围剿”战斗中牺牲的红军战士。“我外公没有留下什么惊天动地的故事，却深深影响着。我记事起，我时刻记住自己是于都千千万万红军后代之一，我要把总书记的嘱托落实到行动上，讲好长征故事。”袁尚贵说。

新生力量也在源源不断加入合唱团，长征精神在传唱中浸润人心。2000年出生的赖飞宏，加入合唱团已三年。第一次领唱《过雪山草地》时，他紧张得手心冒汗。唱到“风雨侵衣骨更硬”一句，他特意加重咬字：“我想唱出那种力量，越是寒风刺骨，革命风骨越坚韧。”

赖飞宏家中，爷爷辈兄弟四人悉数投身长征，三人牺牲于漫漫征途，唯有堂爷爷赖观长身负重伤辗转回乡。“站在台上唱‘革命理想高于天’时，我常想，那些倒在路上的先辈没能走到终点，但他们心里装着的那个理想，我得替他们唱出来、传下去。”他说。

建团16年来，长征源合唱团开展公益演出700多场，160余名团员中，大多为红军后人。“当年中央红军从于都集结出发，走遍万水千山，今天我们于都再出发，把红色歌声传向先辈战斗过的地方。”合唱团艺术总监邵伟民说，“唱了这么多年，最大的感受是，越往前走，越要想知道为什么出发。”

近期，长征沿线掀起重走长征路、寻访红色旧址的热潮。一支支队伍循着先辈足迹走进历史深处，体悟伟大长征精神。

湖南郴州瑞金村无名红军烈士墓前，一

永远与人民群众风雨同舟

“‘半条被子’的故事，代表了我们党的初心，体现了党的为民本色。”“我们共产党人和老百姓的感情就是共用一条被子的感情。”2020年9月，习近平总书记来到湖南汝城县沙洲村“半条被子的温暖”专题陈列馆，真挚的话语道出我们党和老百姓的鱼水情深。

当年，三名女红军借宿沙洲村村民徐解秀家中，见她被褥单薄，临别时将仅有的一床行军被剪一半留下。也正是在这片土地，红军发布长征途中重要公开宣言《出路在哪里》，宣废除苛捐杂税、没收地主土地财产分配给贫苦农民的主张，字里行间浸透着共产党为穷苦大众找出路、谋幸福的初心。

跨越90余载，为民造福的接力棒代代相传。党员干部接续奋斗，把为民承诺落实到田间地头、村寨院落。

如今的沙洲村，依托红色文旅、现代农业以及村里引进的现代家纺企业，让本村及周边400多名乡亲在家门口实现就业；屋场夜谈会上群众提出增设文体器材、修建后山果园引水工程，诉求很快得到落实……

一桩桩民生实事映照为民初心，沙洲村党支部书记朱向群说：“老百姓需要什么，我们就做什么！”

千里之外的陕西延安安塞区南沟村，曾是远近闻名的“三难村”——出行难、娶媳妇难、村干部干事难。习近平总书记考察时嘱托，共产党当家就是要为老百姓办事，把老百姓的事情办好。

牢记总书记嘱托，当地干部扑下身子，带领村民深耕苹果产业，打通产销渠道，完善乡村配套，去年村集体收入达69万元。今年初，村党组织换届，李金亮当选南沟村党支部书记：“还是那句话，把老百姓的事情办好。”

宁夏西吉将台堡，红军长征胜利会师地之一。2016年，习近平总书记在红军长征会师纪念馆发出“我们每代人都要走好自己的长征路”的伟大号召。

昔日苦瘠天下下的旱塬，如今已是产业兴旺、民生向好的幸福家园。当地干部持续推进饮水安全工程，让干旱山区家家户户通上自来水；建设乡村互助养老点，上门照料行

动不便老人，实实在在补齐老区民生短板。

风雨同舟，更显于危急关头的挺身而出。地质隐患点，网格员日复一日巡山排查；山洪来袭时，干部连夜上门转移群众……从黄土沟壑到河谷村寨，处处是党群同心共渡难关的生动实践。

回望长征路，展望新征程，党和人民始终紧紧相依，心往一处想、劲往一处使，在新时代的长征路上并肩向前。

接续奋斗的新长征路

红军长征胜利90载，伟大长征精神历久弥新。习近平总书记指出：“每一代人有每一代人的长征路，每一代人都要走好自己的长征路。”

历史与现实，在黔山秀水间交汇。1935年4月，中央红军右路纵队挺进黔西南，死守花江铁索桥这一战略要冲，确保红军主力顺利抢渡北盘江。如今，距花江铁索桥不远处，“横竖”都是世界第一的花江峡谷大桥横跨贵州关岭、贞丰两县，成为新的工程奇迹。

这座坐拥山区峡谷最大跨径、最高桥面两项世界纪录的大桥，主缆等上部构件全部由贵州钢绳(集团)有限责任公司研制生产。从依靠进口到自主研制，这背后是几代科研人员持续攻关的成果。

“要找对方向，不盲目，不怕苦，不怕失败。这是长征给我们的重要启示。”贵州钢绳股份有限公司技术中心产品研发室主任杨正延说，从1970年生产出第一根蒸汽绳，到如今产品广泛用于海陆空等大国重器，几代人接力奋斗，终于解决了技术“卡脖子”难题。

这样的攻关故事，在今天的中国大地不断涌现。

湖南杂交水稻研究中心，科研人员在第三代杂交水稻、耐盐碱水稻和低镉水稻等多个攻关方向取得显著成果；四川东方电气集团历时13年，自主研制出我国首台F级50兆瓦重型燃气轮机，打破了国外垄断……

习近平总书记指出：“不论我们的事业发展到哪一步，不论我们取得了多大成就，我们都要大力弘扬伟大长征精神，在新的长征路上继续奋勇前进。”

长征沿线一些脱贫地区，在摆脱千年贫困后，正接续推进乡村振兴，续写着新时代的“长征故事”。

在四川会理，当年红军数万人靠7条木船从皎平渡顺利渡过金沙江；如今，当地把石榴发展成地方特色产业，几十年攻坚，会理石榴被评为“中国国家地理标志产品”“中国驰名商标”，成为乡村振兴的重要名片。

在贵州遵义播州区团结村，“七一勋章”获得者、“时代楷模”黄大发带领村民历时36年绝壁凿渠，用一锤一钎在大山间凿出一条长近万米的“天渠”，解决了世世代代的缺水难题。“每个人都作一点贡献，我们的国家会越来越好。”91岁的黄大发说。

路在脚下，行则将至。从救亡图存到民族解放，从温饱不足到全面小康，再到今天朝着共同富裕稳步前行，中国共产党人不断以奋斗将蓝图变为现实，在新的长征路上续写光辉篇章。(记者：冯俊扬、刘佳敏、施钱贵)（新华社北京10月12日电）

检查井盖运维服务国家标准发布

新华社北京10月12日电 国家市场监督管理总局12日通报，市场监管总局(国家标准委)近日批准发布国家标准《城市公共设施 检查井盖运维服务规范》(GB/T 48259—2026)。这个标准聚焦城市“小井盖、大民生”突出风险，针对井盖缺失、沉陷、异响、翻转等安全隐患，统一城市公共区域检查井盖运维全流程服务要求，为保障群众安全出行、提升城市公共设施精细化管理水平提供技术支撑。

标准围绕巡查巡检、应急处置、维修保养、档案管理四大核心运维环节，针对群众出行反映突出的各类井盖隐患，明确可落地执行的运维技术条款。一是压实巡查巡检底线。明确常规区域井盖每周至少开展1次日常巡查，人员密集、高等级道路等高风险区域加密巡检，井盖内部开盖检查每半年不少于1次，提前排查松动、井体破损隐患。二是明确应急处置时限。建立24小时值守机制，井盖出现缺失、塌陷险情须

第一时间布设警示防护，接报检修后处置人员2小时内抵达现场，重大险情6小时内完成修补恢复。三是细化维修保养要求。对井座路面高差、井周修复、绿化带井盖安装高度作出量化指标，针对性解决井盖异响跳车、井周沉降开裂等常见问题。四是落实档案可追溯管理。推行“一盖一档案”，建立纸质与电子台账，完整留存位置、材质、巡检维修记录，实现井盖运维全过程可追溯。

室内攀岩切勿盲目追求“征服快感”

□新华社记者 余佩璇 唐紫宸

周末的室内攀岩馆内，抓握、蹬踏、辗转腾挪……“飞檐走壁”热潮持续升温。与此同时，运动损伤和意外事故也不时见诸报道。如何加强防护?记者就此采访了有关专家。

“有些人是某一次攀爬时，手指突然‘啪’一下，随后疼痛、肿胀；有些人没有明显的一次外伤，但就是越爬手指越疼、握力越来越差；还有一些人是反复肩痛。”北京大学第三医院运动医学科副主任医师代岭辉说。

专家指出，日常生活中，手指很少承担全身重量。但攀岩时，依靠少数手指“扣握”狭小岩点维持身体姿态，这会给手指肌腱、关节侧副韧带带来巨大负荷。此外，在攀岩过程中要做大量悬吊、过顶、牵拉动作，如果肩袖、肩胛稳定力量不足，肩、肘关节也极易受损。

不少认知误区会使受伤风险增大。首先是“有安全绳、保护垫，就万无一失”。代岭辉解释，防护装备主要是为了防止坠落后带来的重伤，却无法分担抓握时手指、肩肘承受的局部压力，保护垫接得住坠

落，但保护不了肌腱韧带的超负荷压力。其次是“疼一点忍忍就过去了”。代岭辉提醒，普通运动后的肌肉酸胀与组织损伤的疼痛有本质区别。

“出现局部疼痛，伴随肿胀、活动受限或力量下降时，切勿硬撑。尤其攀爬时手指突然出现声响，需要警惕肌腱损伤，不能随上胶布接着爬。”宁夏回族自治区人民医院骨科主任医师尚小可说。

代岭辉建议，要遵循由易到难、先学动作再加力量的方式进行攀岩运动，切忌一味追求难度提升。

“不要一进馆就挑战高难度线路，先通过动态拉伸活动肩、肘、腕、髌、膝、踝等全身关节，让身体充分热起来。”代岭辉说，攀岩运动前要充分热身，还要学会依靠脚、髌和核心转移重心，分散局部受力，才能降低受伤概率。训练难度和训练量也不可短时间内猛增，要尽量给肌腱和关节留出足够的适应周期，阶梯式提升运动能力。

专家提示，一旦出现局部剧痛、肿胀、活动受限，或坠落后无法负重，应立即停止运动，严重时及时就医。

（新华社北京10月12日电）