生命至上 安全第一

来这里！沉浸式体验“应急主题打卡点”

本报讯（记者 董世菊 通讯员 李旭东）6月25日，记者来到阿勒泰市桦林公园，红蓝色调的主题打卡点映入眼帘，鲜红的消防救援旗、橙色的消防卡通人物，吸引了众多市民前来打卡拍照。

活动现场，阿勒泰市森林消防大队工作人员通过消防安全知识讲解、装备展示（体验）、发放宣传资料等方式，向大家普及森林火灾、地震、洪涝等自然灾害安全常识和应急避险逃生技能。

“打卡点做得很有创意，也很有童趣，很多小朋友都在排队拍照。希望所有人都能增强安全意识，切实掌握逃生、自救技能。”阿勒泰市民张鑫说。

“应急主题打卡点”的设立，增强了公众的应急安全意识，激发了大家“人人讲安全，个个会应急”的主动性和积极性。下一步，阿勒泰市森林消防大队将持续以“安全生产月”为契机，通过“走出去+请进来”的形式，大力开展防灾减灾科普宣传活动，进一步增强广大市民安全防范意识，切实做到“驻一方热土、保一方平安”。

这里的“夕阳红”更美丽

6月25日，阿勒泰开放大学在阿勒泰市红石社区举行社区老年教育培训班开班仪式。

本次培训旨在大力弘扬中华民族爱老、敬老、助老传统美德，切实保障老年人合法权益，进一步做好社区基本公共文化涉老服务项目，通过开展丰富多彩的群众性文化活动，提升社区老年群体的获得感和幸福感。

据悉，阿勒泰开放大学开设了舞蹈、气功、模特等8个公益培训班，并聘请专业教师为社区居民授课。

记者 古扎丽·阿布都热西提 摄

为推动高质量发展注入强劲动力

（上接第一版）

党中央审时度势，着眼于解决制约高质量发展的结构性矛盾、体制机制障碍，形成了以新发展理念为指导、以供给侧结构性改革为主线的政策框架，推动经济结构调整和新旧动能转换，坚定走上更高质量、更高效益、更可持续的发展之路。

产业结构持续升级——

深入推进“三去一降一补”实现资源优化配置，助推传统产业转型加快，新兴产业蓬勃发展，服务业规模持续壮大。2012年到2023年，高技术制造业增加值、装备制造业增加值占规模以上工业增加值分别从9.4%、28%提高到15.7%、33.6%；服务业增加值占比从45.5%提高至54.6%。

需求结构不断改善——

牢牢把握扩大内需这一战略基点，积极构建扩大内需的长效机制，促进国内大循环更为顺畅、内外市场联通更加高效，着力发挥消费的基础性作用和投资的关键性作用。内需对经济增长的贡献率从2012年的105.8%提高到2023年的111.4%。

区域结构逐步优化——

京津冀协同发展迈上新台阶，长江经济带铺展高质量发展画卷，粤港澳大湾区建设步伐加快……新型城镇化和乡村振兴同频共振，区域重大战略向纵深推进。中国常住人口城镇化率从2012年的52.57%上升到2023年的66.16%，一个个高质量发展增长极加快崛起。

因势而谋、应势而动、顺势而为，供给侧结构性改革继续向“新”而行。

习近平总书记深刻指出，“深化供给侧结构性改革，核心是以科技创新推动产业创新，特别是以颠覆性技术和前沿技术催生新产业、新模式、新动能，发展新质生产力”；“深化科技体制、教育体制、人才体制等改革，打通束缚新质生产力发展的堵点卡点”。

当前，锚定“因地制宜发展新质生产力”，全国各地持续深化供给侧结构性改革，加快构建与新质生产力相适应的新型生产关系，不断开辟发展新领域新赛道、不断塑造发展新动能新优势。

构建开放型经济新体制 拓宽发展空间

上海现有7万多家外资企业，仅2023年就新设外资企业6017家，同比增长38.3%，实际使用外资突破240亿美元，创历史新高。

190条缩减至27条，制造业条目清零，服务业持续扩大开放……如今，上海自贸试验区外商投资准入负面清单只有薄薄两页多。

这里是建设自贸试验区“改革试验田”的起点。2013年9月29日，中国首个自由贸易试验区在上海诞生。随后，《中国（上海）自由贸易试验区外商投资准入特别管理措施（负面清单）（2013年）》发布，首次用负面清单管理外商对华投资，迅速点燃市场热情。

建立首个自贸试验区之际，适逢党的十八届三中全会即将召开，成为全面深化改革的生动注脚。

不久后召开的全会作出《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》，专门在“加快完善现代市场体系”这一部分提出，“实行统一的市场准入制度，在制定负面清单基础上，各类市场主体可依法平等进入清单之外领域。探索对外商投资实行准入前国民待遇加负面清单的管理模式”。

在新形势下为全面深化改革和扩大开放探索新途径，正是以习近平同志为核心的党中央引领建设自贸试验区的初心。

党的十八届三中全会以来，以习近平同志为核心的党中央统筹国内国际两个大局，坚持以扩大开放促进深化改革、以深化改革促进扩大开放，加快形成更大范围、更宽领域、更深层次对外开放格局，为经济发展不断拓展新空间。

“要加快从贸易大国走向贸易强国”——如今，我国已连续7年保持货物贸易第一大国地位，出口国际市场份额连续15年保持全球第一，是140多个国家和地区的主要贸易伙伴，吸引外资和对外投资均居世界前列。

“中国开放的大门不会关闭，只会越开越大”——面对全球化逆风，我国积极推进双边、区域和多边合作，已与29个国家和地区签署了22个自贸协定，与150多个国家、30多个国际组织签署了230多份共建“一带一路”合作文件，成功举办进博会、广交会、服贸会等一系列国际经贸盛会。

改革必然要求开放，开放也必然要求改革。

“建设更高水平开放型经济新体制是我们主动作为以开放促改革、促发展的战略举措”。2023年7月，习近平总书记在中央全面深化改革委员会第二次会议上作出系列部署，要求围绕服务构建新发展格局，以制度型开放为重点，聚焦投资、贸易、金融、创新等对外交流合作的重点领域深化体制机制改革。

加大力度吸引和利用外资，实施外商投资法，修订扩大鼓励外商投资产业目录，持续缩减外资准入负面清单；

自贸试验区提质扩容至22个，国家层面已累计复制推广了349项自贸试验区制度创新成果；

打造市场化、法治化、国际化一流营商环境，在市场透明、知识产权、环保标准等方面加强制度安排；

高水平实施《区域全面经济伙伴关系协定》（RCEP），主动对接《全面与进步跨太平洋伙伴关系协定》（CPTPP）和《数字经济伙伴关系协定》（DEPA）等国际高标准经贸规则……

十多年来，我国坚定不移建设更高水平开放型经济新体制，加快推进规则、规制、管理、标准等制度型开放，以高水平开放促进深层次改革，也为全球经济开放合作贡献中国智慧、提供中国方案。

深化改革不停顿，扩大开放不止步。

以高质量发展推进中国式现代化的蓝图已绘就，坚持以习近平经济思想为指引，坚定社会主义市场经济改革方向，以全面深化经济体制改革为牵引，“中国号”巨轮正无惧风雨稳健前行，驶向更辽阔的水域、更光明的未来。

（新华社北京6月26日电）

（上接第一版）只有充分发挥新型举国体制优势，坚决打赢关键核心技术攻坚战，才能把科技命脉和发展主动权牢牢掌握在自己手中。

观大势、谋全局、抓根本。习近平总书记深刻总结新时代科技事业发展的重要经验，“坚持党的全面领导”排在首位。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持党对科技事业的全面领导，健全党对科技工作的领导体制，发挥党的领导政治优势，保证科技事业发展始终沿着正确方向前进。党的二十届二中全会审议通过《党和国家机构改革方案》，加强党中央对科技工作的集中统一领导，组建中央科技委员会，作为党中央决策议事协调机构，统筹解决科技领域战略性、方向性、全局性重大问题。实践表明，党的领导是中国特色社会主义制度的最大优势，是中国特色科技创新事业不断前进的根本政治保证。充分发挥新型举国体制优势，关键就要完善党中央对科技工作集中统一领导的体制，加强战略规划、政策措施、重大任务、科研力量、资源平台、区域创新等方面的统筹，构建协同高效的决策指挥体系和组织实施体系，凝聚推动科技创新的强大合力。

创新是一个复杂的社会系统工程。充分发挥新型举国体制优势，必须把政府、市场、社会有机结合起来，科学统筹、集中力量、优化机制、协同攻关。市场作用和政府作用是相辅相成、相互促进、互为补充的，要充分发挥市场在科技资源配置中的决定性作用，更好发挥政府各方面作用，调动产学研各环节的积极性，形成共促关键核心技术攻关的工作格局。国家战略科技力量是体现国家意志、服务国家需求、代表国家水平的科技中坚力量，要加强国家战略科技力量建设，优化定位和布局，完善国家实验室体系，增强国家创新体系一体化能力。实现高水平科技自立自强，既要把握当今科技发展的大方向，又要坚持以我为主，突出问题导向和需求导向。要保持战略定力，坚持有所为有所不为，突出国家战略需求，在若干重要领域实施科技战略部署，凝练实施一批新的重大科技项目，形成竞争优势，赢得战略主动。基础研究处于从研究到应用、再到生产的科研链条起始端，地基打得牢，科技事业大厦才能建得高，要提高基础研究组织化程度，完善竞争性支持和稳定支持相结合的投入机制，强化面向重大科学问题的协同攻关，同时鼓励自由探索，努力提出原创基础理论、掌握底层技术原理，筑牢科技创新根基和底座。

科技自立自强是国家强盛之基、安全之要。“众力并，则万钧不足举也。”前进道路上，加强党中央对科技工作的集中统一领导，充分发挥新型举国体制优势，把政府、市场、社会等各方面力量拧成一股绳，我们就一定能加快高水平科技自立自强步伐，把建成科技强国的战略目标不断变为现实。

（新华社北京6月26日电）

胡热来·阿曼太——

“摩托书记”的精彩人生

精神文明建设先进典型

□ 记者 古扎丽·阿布都热西提

10年来，她的保障网越织越密，帮助困难群体尽享实惠；任村党支部书记后，她初心不改，用实际行动为困难群体带来温暖……她就是胡热来·阿曼太。

胡热来是富蕴县喀拉布勒根乡加木克村党支部书记、村委会主任。儿时因意外摔伤，身高停留在了1.4米。

平日，胡热来以细致入微的工作态度、创新务实的工作作风、干练利索的办事风格，立足岗位，心系残疾人疾苦，尽心尽力解决残疾人实际困难，成为了残疾人的“知心人”。

2010年，初到喀拉布勒根乡残联办的胡热来，用了3个月时间，骑着电瓶车跑遍了全乡每一户人家，绘制了一张含有250户263位残疾人信息的“特别关注图”。

入户过程中，胡热来认识了因高烧导致脑瘫而被评定为重度残疾的赛力克（化名）。由于赛力克毫无生活自理能力，只要国家出台新的惠民政策，胡热来首先会想到赛力克，发放辅助器具、鼓励其不间断训练、经常性疏导情绪……

经过多年不间断训练，2018年，赛力克终于能踉跄着走路了。看到这一幕，胡热来流下了激动的泪水。

10年来，在胡热来的努力下，130名符合条件的残疾人享受到了最低生活保障，160人得到残疾人两项补贴，并全部加入了新型农村合作医疗。同时，45户困难残疾人家庭获得危房改造资金、12名白内障患者重见光明、80名残疾人收到免费辅助器具……保障网越织越密，困难群体尽享实惠。

“只有把残疾人及其家属的呼声和需求装进心里，才能使他们得到实实在在的帮助。”这是胡热来常说的一句话。

在胡热来的影响下，喀拉布勒根乡组建起“爱心妈妈”志愿服务队，长期帮扶困难家庭及其学生。

多年来，胡热来先后荣获自治区优秀共产党员、自治区“优秀残疾人专职委员”、自治区党员管理中心“优秀操作之星”称号，被评为自治区“最美家庭”，入选“新疆社会主义精神文明好人好事”等。

为进一步提高为民办事效率，胡热来将电瓶车换成了摩托车，因此，她被大家亲切地称为“摩托书记”。变的是交通工具，不变的是为民服务的热心。胡热来说：“我将把自己有限的能量全部发挥出来，不断提升村民们的获得感和幸福感！”

健康阿勒泰

（上接6月21日第四版）

六、适量运动防止损伤

①量力而行适度点

在选择运动项目时，应根据年龄、性别、体能、兴趣及外界环境等多种因素来决定运动的方式与强度。如果想要获得精准的运动指导，可咨询专家为自己量身定制运动处方。

鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度活动。日常生活中要尽量多运动，达到每天步行6000~10000步的身体活动量。

②热身拉伸充分点

运动前适当热身，可以增加关节灵活性及身体柔韧性，有利于预防肌肉拉伤。运动后拉伸可以改善血液供应，有效消除运动后肌肉的紧张状态，缓解肌肉疲劳。

③专业指导科学点

游泳、铅球、标枪等技巧性较高的运动需要请专业人员指导，以掌握正确的肌肉发力模式，避免发生没有必要的损伤。

深蹲时，膝关节不要超过脚尖，否则关节软骨会被挤压到骨缝边缘。这样受力过大，易造成髌骨、半月板损伤，也可能使韧带因过度牵拉出现劳损。

跑步时，全脚掌同时着地会减少身体与地面的缓冲时间，易导致足弓弧度变小或消失。正确做法是按照脚后跟、足弓、前脚掌的顺序依次着地，循环往复。

④灵活结合多样点

运动时，应避免单一肌群的持续刺激。因为单一的运动方式容易让肌肉达到疲劳状态，从而导致肌肉拉伤。

七、常见运动误区

①不练则已，一练惊人

如果平时缺乏运动，突然在短时间内进行高强度运动，机体难以适应，人会有严重的疲劳感，会浑身酸痛，还会拉伤肌腱、肌肉，甚至发生运动猝死。正确的锻炼方法是从小运动量、小幅度、简单的动作开始，让机体有个适应的过程，在大约半个月后逐渐增加运动量、增强运动强度。运动的动作也要由易到难，循序渐进。

②一日之“练”在于“晨”

大多数人尤其是中老年人会选择在清晨锻炼，其实在清晨，特别是在日出之前不适合锻炼。一是因为在夜间，植物会吸入氧气，呼出二氧化碳，导致日出之前空气中的二氧化碳浓度比较高；二是清晨污染物还滞留在地表上方，空气不佳；三是如果气温比较低，寒冷的刺激会诱发人体血管痉挛。所以锻炼宜在太阳出来、雾气散开以后进行。

③体型瘦就是健康

健康与否不能仅以外表的胖瘦判断，健康的生活方式才是健康的重要保证。科学运动能够增强体质，预防多种疾病。对BMI正常的人来说，运动可以改变身体成分及肌肉、脂肪结构，提高机体各方面的功能。

④局部减肥，精准瘦身

哪里胖就练哪里，精准打击脂肪，就可以达到局部减肥的效果吗？其实不是！因为锻炼首先会消耗内脏脂肪，然后才是皮下脂肪。局部锻炼可以增强局部肌肉的力量，但不能局部减肥。

⑤运动口渴时猛喝水

运动时如果感觉特别口渴，说明身体已经处于缺水状态了。此时喝水应小口缓咽，每次不宜太多，而且不要喝太凉的水。在运动前、运动期间和运动后都要注意补水，以防体力不支。

⑥剧烈运动后马上洗澡

剧烈运动后，人体皮肤表面血管扩张，汗孔张大，排汗增多，此时不能马上洗澡。如果马上洗澡，轻则让人头昏眼花，重则让人虚脱休克，还容易诱发其他慢性病。剧烈运动后，应给身体一个舒缓的时间，充分休息后再洗澡。

（未完待续）

（地区卫健委提供）

新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司关于召开2023年度股东大会的公告

新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司（以下简称本行）2024年6月27日召开的第二届董事会第二十九次临时会议决定，本行定于2024年7月18日（星期四）召开2023年度股东大会，提交本次大会的议案由第二届董事会第二十二、二十三、二十五、二十七次、二十九次临时会议审议通过。根据本行章程，特公告如下：

一、会议时间：2024年7月18日（星期四）上午10:30（请提前半小时到场办理签到手续），会期半天。

二、会议地点：阿勒泰市五指泉街6号 新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司9楼大会议室

三、会议出席对象：本行董事、监事、高级管理人员；截止至2023年12月31日前登记在册的本行全体股东或其委托代理人；大会见证律师；邀请的领导和嘉宾。

四、会议主要议程：审议《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司董事会2023年度工作报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度信息披露报告》《关于马东伟辞去新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司第二届董事会董事的议案》《关于刘文天辞去新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司第二届董事会董事的议案》《关于选举魏铭为新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司第二届董事会董事的议案》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司第二届监事会监事的议案》《关于丛玉江辞去新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司第二届监事会监事的议案》《关于张建萍辞去新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司第二届监事会监事的议案》《关于选举李燕琦为新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司第二届监事会监事的议案》《关于选举汪爱丽为新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司第二届监事会监事的议案》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2024年度经营计划》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度主要股东评估报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度会计决算报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2024年度财务预算计划》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度利润分配及股金分红分配方案》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司绿色信贷发展战略》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度“三农”金融服务工作报告及2024年度金融服务计划》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2024年度核销计划》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司关于不良贷款减免事项转授权的议案》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司关于不良资产批量转让事宜的议案》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度关联交易专题报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2024年固定资产购建、大宗物品采购计划的方案》，需要审议表决的其他事项等。

听取《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司独立董事向大会作述职报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年董事会对董事的评价及独立董事的相互评价结果》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司关于“十四五”发展规划2023年完成情况的报告》《关于解聘马东伟新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司行长的决议》《关于解聘刘文天同志新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司副行长的决议》《关于解聘王伟波同志新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司副行长的决议》《关于聘任魏铭同志新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司行长的决议》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年监事会对董事、监事、高管层履职评价报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司关于2023年度流动性风险管理工作总结的报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度反洗钱工作报告及2024年反洗钱工作计划》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度经营管理层工作报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年资本充足率管理及内部资本执行情况报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度社会责任报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年关于落实中国银行保险业监督管理委员会阿勒泰监管分局监管意见及我行整改措施的报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度审计工作报告》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2024年度内部审计工作计划》《新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度安全生产、安全保卫目标管理工作情况报告》，其他需要听取的事项等。

五、会议出席及签到：（一）登记时间：截止至2024年7月8日

（二）登记地点：本行各营业网点、党委办公室

（三）登记材料：办理登记和出席会议时，应持本人身份证件办理登记；如委托代理人出席的，受托代理人应持本人身份证、授权委托书和委托人身份证复印件办理登记；法人股东代表应持法人出具的法定代表人身份证明（加盖公章）和本人身份证，受托代理人应持法人出具的法定代表人身份证明、授权委托书及本人身份证出席会议。

六、联系方式：阿勒泰市五指泉街6号 新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司5楼 党委办公室

联系电话：（0906）2138035
2131717

联系人：徐红梅 18290911717

七、其他事项：（一）本公告在《阿勒泰日报》及本行微信公众平台、各营业网点公布，股东大会审议事项及相关会议材料将备置于新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司2023年度股东大会会务组，供各位股东查阅，查阅时需要审验身份证原件，法人股东需要提供加盖公章的企业营业执照复印件和股金证的原件。

（二）本行全体股东均有权出席股东大会，并可以委托代理人出席会议和参加表决，该股东代理人可以不是本行股东。受托代理人于7月8日前在阿勒泰农商银行就近网点报送本人身份证复印件、授权委托书（双方签字）和委托人身份证复印件等资料，进行参会登记。

（三）单独或者合并持有本行3%以上股份的股东，可以在股东大会召开10日前提出临时提案并书面提交董事会。

（四）本行不向参会股东发放礼品及补贴，以维护其他股东的利益。参会人员的食宿、交通费用自理。

特此公告

新疆阿勒泰农村商业银行股份有限公司

2024年6月28日

声明

◎哈巴河县阿合叶尔克·巴合提别克出生医学证明（出生证编号：K650160284）丢失，声明作废。