

习近平在河北雄安新区考察并主持召开深入推进雄安新区高质量建设和发展座谈会时强调

# 牢牢把握雄安新区功能定位 努力建设新时代创新高地和推动高质量发展样板

(上接一版)

23日下午,习近平主持召开深入推进雄安新区高质量建设和发展座谈会。国家发展改革委主任郑栅洁、河北省委书记倪岳峰、雄安新区党工委书记张国华先后发言。北京市、天津市、中央和国家机关有关部门负责同志提交了书面发言。

听取大家发言后,习近平发表重要讲话。他强调,在党中央坚强领导下,经过各方共同努力,雄安新区建设和发展取得重大阶段性成果。实践充分证明,党中央关于建设雄安新区的决策是完全正确的,各方面工作是扎实有效的。

习近平指出,深入推进雄安新区高质量建设和发展,必须坚持新区功能定位,更加有力有序推进北京非首都功能疏解和承接。要积极稳妥分批推进央企、高校、医院疏解项目建设,有序推进金融机构、科研院所、事业单位疏解,支持疏解单位更好发展。要强化对疏解项目、人员的政策保障和服务,引导支持疏解项目辐射带动新区及周边区域发展。

习近平强调,持续提升雄安新区综合承载能力,必须系统谋划,一体抓好

高质量建设和高效能治理。要科学把握节奏和时序,集中力量推进启动区、起步区等建设,努力创造“雄安质量”。要坚持党建引领新区治理,完善公共服务体系,着力保障和改善民生,积极探索面向未来的智慧城市管理模式,建设天蓝、地绿、水清的美丽雄安。

习近平指出,雄安新区要以改革创新为动力,推动科技创新与产业创新深度融合,因地制宜发展新质生产力,培育符合新区实际的现代化产业体系。要高水平建设雄安中关村科技园,推动更多科创成果转化落地。推动新兴产业和未来产业集群式发展,积极发展生产性服务业,支持传统产业改造升级。要大胆探索、先行先试,推动科技、金融等领域创新政策率先落地,着力打造市场化法治化国际化营商环境。

习近平强调,要加强党的领导和党的建设,牢固树立、深入践行正确政绩观,营造风清气正的政治生态。各有关方面要增强大局意识、责任意识,以实际行动落实好党中央决策部署,支持雄安新区高质量建设和发展。雄安新区广大干部要勇于担当,扑下身子抓落实,努力向党和人民交出合格答卷。

李强在讲话中表示,要认真学习贯

彻习近平总书记重要讲话精神,既保持“千年大计”的战略定力,又以只争朝夕的干劲,深入推进雄安新区高质量建设和发展。要在承接北京非首都功能疏解上力求新进展,增强疏解动力和承接引力。要在丰富城市内涵、提升城市功能上力求新突破,加快完善公共服务,营造一流产业生态,打造新时代创新高地。要在促进京津冀协同发展上力求新作为,集成各方优势,加强改革探索,发挥区域引领带动作用。

丁薛祥在讲话中表示,要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,抓住机遇、乘势而上,推动雄安新区全面落实创新驱动发展战略,深度融入区域协同创新网络,积极打造北京(京津冀)国际科技创新中心的重要支点;发挥高等院校、科研院所汇集优势,促进产学研融通创新,高水平推进教育科技人才一体发展;精心培育一流创新生态,加快发展新兴产业和未来产业,推进雄安新区高质量建设和发展迈上新台阶。

何立峰等陪同考察并参加座谈会,尹力、陈敏尔、吴政隆及中央和国家机关有关部门、军队有关单位、北京市、天津市、河北省、雄安新区、有关企业负责同志等参加座谈会。

## 广场舞,你跳对了吗

东风送暖,正好用一曲广场舞开启春日健身。

作为群众性健身舞蹈活动,近年来广场舞蓬勃发展,全国参与人数超1.2亿。全国广场舞健身活动推广委员会组织创编并推出了多民族、多类型、适合不同水平的大众健身舞蹈,例如具有藏族风情的锅庄舞、韵律舞蹈花飞舞等。记者近日采访了全国广场舞健身活动推广委员会竞赛裁判委员会主任、北京体育大学教育学院教授马鸿韬,请他讲解如何科学跳好广场舞。

### 跳前避免“三忽视”

许多广场舞爱好者存在“三忽视”现象:忽视充分热身导致肌肉激活不足,忽视科学着装影响运动表现,忽视场地选择增加意外风险。

首先,为了避免运动损伤,在跳广场舞前最好进行5—10分钟的全身热身,活动头部、肩部、胸部、腰部等部位的关节与肌肉,特别要重点活动膝关节和脚踝部位。以下热身活动可供参考:头左右、前后屈伸,可以放松斜方肌,缓解颈部僵硬;肩轴绕环,可以全面激活盂肱关节;展肩扩胸,可以激活胸大肌、改善肩关节灵活性;骨盆时钟运动,可以激活深层核心肌群;膝关节屈伸,可以促进关节滑液分泌,减少摩擦;脚踝关节屈伸,可以增强脚踝灵活性,使转体动作更流畅。

其次,要检查装备。春夏季可穿缓震透气且防滑的运动鞋、舞蹈鞋,避免穿拖鞋、凉鞋;冬季可穿防滑加绒运动鞋、高帮舞蹈鞋,避免穿硬底皮鞋、普通布鞋。服装方面,春夏季选用速干透气舞服、短袖。冬季选用轻便保暖速干衣,外搭轻便羽绒马甲等。护膝、手套、帽子等可根据气候变化按需搭配。

此外,要对环境进行评估。地面方

面,优先选择塑胶地面或专业舞蹈木地板,其次选择平整的广场地砖或公园平地,避免坑洼、斜坡或碎石路。环境安全方面,远离机动车道,减少汽车尾气吸入和噪声干扰,优先考虑氧气充足、绿化较好的公园或社区广场。避免选择马路旁、施工区域以及过于狭窄拥挤的场所。夏季可选择早晚时段,避免暴晒;冬季避免风口,选择背风向阳处。

### 跳时防止关节磨损、肌肉劳损

在广场舞锻炼中,一些人认为,跳得越久越好。事实上,过度锻炼会导致关节磨损、肌肉劳损,甚至诱发心血管问题。因此,在享受广场舞带来的愉悦时,要建立科学的锻炼认知:真正的健康不在于一时尽兴,而在于持之以恒。

首先,要把握运动强度与动作幅度。在运动强度上,心率保持在(220-年龄)×60%—70%的安全区间。当出现气喘、大汗时,应立即调整节奏。单次练习的时长小于1小时,可采用“40分钟锻炼+5分钟休息”的间歇模式,中途休息时适量补水。保证每周安排至少两天休息日,让身体得到充分恢复。

在动作幅度上,以低冲击动作为主,如踏步、走步等,控制转体幅度在45度以内。蹲起时保持大腿与地面夹角不小于60度。保持颈椎的自然生理曲度,避免过度后仰。动作转换时,先稳定核心,再做肢体移动。跳舞时收紧小腹,微微屈膝,背部挺直,保持身体稳定。

其次,要注重呼吸调控。跳舞时用鼻子吸气、嘴巴呼气,可以根据音乐节拍调整呼吸,以便更好地补氧、稳定心率;节奏快或需要爆发力时,用“哈”声呼气,激活核心肌群,减少胸闷感。可以尝试一个小测试:能说话但不能唱歌

的状态为运动强度刚刚好,如果说话断断续续则要减慢动作。

第三,注意控制音量与周围环境。音量过大,既损伤听力又扰民。户外控制音量在60分贝以下,室内保持在50—55分贝即可。跳舞时,与周围舞友保持前后左右至少1.5米(大约两臂伸展开的距离),如果动作大,最好扩展到2米。人多时,可以从方阵变成同心圆;如果空间小,就用“之”字形排列,让大家都能舒展开。

### 跳后科学有效恢复

在享受广场舞带来的健康益处时,许多爱好者会忽略运动后的科学恢复环节。科学有效的恢复措施能提升锻炼效果,同时降低运动损伤风险。

避免急停,轻松走一走。刚跳完不要突然休息,最好再慢慢走几分钟,或者用轻缓的舞步活动5—10分钟,帮身体慢慢“降温”,让心率、体温平稳下来,也能预防头晕或腿部发软。

充分拉伸,不要偷懒。重点拉伸参与运动的主要肌群,比如弓步拉伸大腿前后,站姿转体扭动腰和髋关节等,并配合深呼吸放松身心。

补充能量,恢复状态。根据出汗量调整补充适量温度适宜的电解质饮料、碳水化合物(香蕉、全麦面包等)和蛋白质(酸奶、鸡蛋等),避免冰饮、高脂食物和酒精等。少吃加工食品,优先选择天然食材,比如坚果、燕麦粥等。

充足睡眠,心情愉悦。保证7—8小时优质睡眠,睡前2小时避免剧烈运动。可以与舞友互动,记录锻炼收获,保持良好的心情。

回顾总结,越跳越棒。可以尝试在跳舞时录下视频,结束后回看,判断动作是否标准,并对比教学视频,找出需要改进的细节。睡前可以闭眼默想一遍完整的动作流程,加深记忆,争取下次跳得更顺畅。(人民日报)

## 中共阜新蒙古族自治县委组织部公告

2026年第2号

根据《中共中央关于印发<党政领导干部选拔任用工作条例>的通知》(中发〔2019〕8号)精神,现将拟任领导职务人选公示如下(按姓氏笔画排序):

**李向征**,男,汉族,1988年12月出生,在职大学学历,中共党员,辽宁阜新氟产业开发区管委会原规划建设审批局副局长,拟任县直事业单位正科级领导职务。

**刘伟东**,男,汉族,1981年10月出生,在职大学学历,中共党员,原阜新农产品深加工产业园区(阜新市铸造产业园区)管委会招商局局长,拟任县直事业单位正科级领导职务。

**杨广**,男,蒙古族,1974年10月出生,在职大学学历,中共党员,原阜新市铸造产业基地管委会综合局局长,拟任县直事业单位正科级领导职务。

**苑久州**,男,汉族,1975年9月出生,在职大学学历,学士学位,中共党员,现任卧凤沟乡党委副书记、一级主任科员,拟提名为乡镇正科级岗位人选。

**张元**,男,汉族,1983年8月出生,在职大学学历,中共党员,原阜新农产品深加工产业园区(阜新市铸造产业园区)管委会经济运行与招商部副部长,拟任县直事业单位正科级领导职务。

**张胜锋**,男,汉族,1972年11月出生,在职大学学历,中共党员,现任化石戈镇副镇长、二级主任科员,拟提名为乡镇正科级岗位人选。

本公告发布后,对以上人选如有不同意见,请在2026年4月1日前以电话、信函、亲访、网上举报等方式向县委组织部反映。反映问题要实事求是,电话、信函应署真实姓名。信访有效时间以发信时当地邮戳为准。

联系电话:0418-8812380

电子邮箱:fmx8812380@163.com

通讯地址:中共阜新蒙古族自治县委组织部干部监督办公室(邮政编码:123100)

2026年3月25日



·广告·

## 分类信息

### 遗失声明

阜新蒙古族自治县阜新镇中心幼儿园事业单位法人证书正本遗失,统一社会信用代码:12210921567560906P,声明作废。