

# 习近平在听取海南自由贸易港建设工作汇报时强调 认真学习贯彻党的二十届四中全会精神 高标准建设海南自由贸易港

## 蔡奇出席汇报会

新华社三亚 11 月 6 日电 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在听取海南自由贸易港建设工作汇报时强调，建设海南自由贸易港，是党中央着眼新时代全面深化改革作出的重大决策。要认真学习贯彻党的二十届四中全会精神，在党中央集中统一领导下，各级各方面密切协作、主动作为，通过持续努力，全面实现海南自由贸易港建设目标。

11 月 6 日上午，习近平在海南省三亚市听取海南自由贸易港建设工作汇报。国家发展改革委主任郑栅洁、海南省委书记冯飞作了汇报。

听取汇报后，习近平发表重要讲话。他指出，党中央决定，今年 12 月 18 日海南自由贸易港正式启动全岛封关，这是我国坚定不移扩大高水平对外开放、推动建设开放型世界经济的标志性举措。各级各方面要精心准备，确保平稳有序。

习近平强调，建设海南自由贸易港的战略目标，就是要把海南自由贸易港打造成为引领我国新时代对外开放的重要门户。要锚定这个战略目标不动摇，全面落实海南自由贸易港建设总体方案，深入实施海南自由

贸易港法，解放思想、改革创新，分步骤、分阶段构建与高水平自由贸易港相适应的政策制度体系。要稳步扩大制度型开放，进一步提高贸易投资自由化便利化水平。深入推进商品和要素流动型开放，更好促进生产要素跨境流动。构建更加开放的人才机制，为自由贸易港建设提供有力人才支撑。深化行政体制改革，优化政务服务，着力打造市场化法治化国际化一流营商环境。

习近平指出，高标准建设海南自由贸易港，主要目的是促进海南高质量发展，助力全国构建新发展格局。要结合实际科学编制“十五五”规划，紧紧围绕建设“三区一中心”的战略定位，全面提高海南经济社会发展水平。着力打造具有海南特色和优势的现代化产业体系，推动主导产业优化升级，促进科技创新和产业创新深度融合，努力在发展新质生产力的取得新突破。加强同粤港澳大湾区联动发展，深化同京津冀、长三角、长江经济带等区域合作，深度融入共建“一带一路”，在推进高水平对外开放中发挥牵引作用。生态是海南一大优势，要守护好这份家底，坚持陆海统筹，持续抓

好突出环境问题整治，高质量建设国家生态文明试验区。加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，解决好人民群众急难愁盼问题，扎实推进共同富裕。

习近平强调，越是扩大开放，越要统筹发展和安全，牢牢守住安全底线。要科学有序安排开放节奏和进度，加强风险识别和防范，稳扎稳打、步步为营。

习近平指出，要以永远在路上的清醒和坚定推进全面从严治党，巩固深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果，努力营造风清气正的政治生态。完善一体推进不敢腐、不能腐、不想腐工作机制，着力铲除腐败滋生的土壤和条件。要引导各级干部在遵规守纪前提下敢于担当、善于作为，用扎实奋斗创造经得起实践和历史检验的工作业绩。

习近平强调，当前海南要紧盯“海鸥”台风走势，完善有关措施，切实做好防范和应急处置工作，确保把损失降到最低。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇出席汇报会。

何立峰及中央和国家机关有关部门、海南省负责同志参加汇报会。

## 阜新蒙古族自治县政协关于征集文史资料的通知

文史资料工作是人民政协开展爱国统一战线工作的重要组成部分，是一项促进祖国大团结、大统一、大繁荣、大复兴，进行社会主义精神文明建设，教育子孙后代的重要内容。县政协结合我县文史研究工作实际，为了及时、深入、广泛地挖掘、整理、保护散落于县域内外和民间的有关珍贵史料资源和信息，特开展本次文史资料征集。

### 一、征稿范围

主要包括：我县不同历史时期的政治、经济、军事、文化、教育、科技、政法、民族、宗教、风俗、文物、古迹、人物等方面的文史资料；具有史料价值的照片、日记、手稿、古籍、图书、遗墨等，均在征集范围。

### 二、征稿要求

1.关于文稿写作。一是必须遵循“三亲”原则，即：亲历、亲见、亲闻的史料。二是稿件内容确保真实可靠，拒绝凭空杜撰。必须“实事求是，去伪存真”，做到秉笔直书，如实反映历史原貌，不夸大、不掺假、不编造情节，不塑造典型。三是文体以散文叙事为主。原则上杜绝诗词曲赋联及新诗等作品稿件（不包括在散文叙事中引用部分诗词曲赋联

及新诗等内容）。文稿不拘观点，不加评论，不限长短。内容客观、真实、具体，文风朴实、生动、准确，文字简练，语句通畅，逻辑清晰。四是如不识字，或年老执笔困难，可自请代笔人，或由县政协文史委指派专人执笔。五是文稿中相关引用的资料一定要加注释或说明，避免产权纠纷，文责自负。提供相关图片资料的，要附详细文字说明。

2.关于作者署名。所有稿件，必须注明作者姓名（涉及口述人的要注明其姓名）、职业、通信地址、联系方式（电话、手机号、微信号等），以便联系。文稿是由口述者加记录整理者共同合作完成的，口述者姓名置于前，记录者置于后，并在姓名前缀口述、记录字样。作者在两名以上的，主次要自行商定，不能含糊。

3.关于征稿时间。本次征稿截至 2026 年 5 月底。此后，将不设时限，随时欢迎广大作者投稿。

4.关于稿件投寄。来稿用铅字稿打印并带电子稿，或直接发电子稿；如用稿纸必须誊写清楚。对不能执笔的口述人可以录制音频或视频资料，但是必须附带文稿。来稿请寄阜新蒙古族自治县政协学习宣传文

史委邮箱，或发送至指定微信号。

电子邮箱：zxwsw2025@163.com

微信：wxid\_628i0z7bvt9x21 或saylove3561

纸质稿件请寄：（123100）阜新蒙古族自治县政协文史资料编辑部（收）

联系人：朱明德15804189998

张 亮13154187171

### 三、稿件安排

1.审稿。县政协文史委对来稿进行核实，有权进行增删，并加以文字修改。所有来稿一律不退稿，请作者自留底稿。来稿如被录用，会通知作者本人。

2.稿酬。本次为无偿征稿，根据稿件的质量、价值、篇幅，酌情赠送纪念品《蒙古贞文史》3—10 册。

3.编辑。在校审修改基础上，编印《蒙古贞文史》。在有关报刊、网站转载刊发。对有史料价值的照片、日记、手稿、古籍、遗墨以及音频视频资料和其他实物史料等，将在阜新蒙古族自治县政协文史馆永久收藏保存。

政协阜新蒙古族自治县委员会学习宣传文史委  
2025 年 11 月 4 日

## 每天走多少步合适？运动养生要“适度”

30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜

“大家现在喜欢通过走路锻炼身体，我们建议走路也要有度，一般 30 分钟到 60 分钟、步数 6000 步至 1 万步为宜。老年人的体能下降，30 分钟至 40 分钟、4000 步至 6000 步较为合适，还可以分两段或者三段来走路，这样对身体是有益的。”在国家中医药管理局召开的新闻发布会上，中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国给出建议。

运动养生需要注意：因人而异。比如，对于阴虚、气虚的人群，不推荐太剧烈的运动，应以温和的散步为主，调息养神。运动中要观察自己的身体信号，特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。不能过于疲劳，运动起来没有“度”，比如运动完之后腰酸腿疼，这样会适得其反。运动之后神清气爽，肌肉没有过度的反应和疲劳，这是比较好的“度”。注意时间，锻炼时间以清晨为好。日出时锻炼对阳气的激发有好处；夜间则要注意保护阳气，避免大量、剧烈的活动。

大多数人选择中等强度的运动为好。什么是中等强度？可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟（220-年龄）× 0.6 次至（220-年龄）× 0.7 次之间。四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说，每个人体质不一样，因此运动适应方式也有不同。我们可以通过中医体质辨识、体质体能评估和运动技术分析，了解身体机能的薄弱环节，找到伤病发生的关键因素。

（人民日报）

## 关于阜新蒙古族自治县教育局、招考办、 教师进修学校搬迁新址办公的公告

为进一步提升政务服务水平，优化办公环境，经县委、县政府批准，阜新蒙古族自治县教育局、招考办、教师进修学校将于近期搬迁至新址办公。现将有关事项公告如下：

### 一、新办公地址

阜新蒙古族自治县教育路西段 36 号（县蒙高中西侧）。

### 二、搬迁及启用时间

阜新蒙古族自治县教育局、招考办、教师进修学校定于 11 月 9 日开始整体搬迁，一周结束后原办公地址同时停止使用。

### 三、其他注意事项

1. 搬迁期间，原址电话线路将逐步迁移至新址。11 月 10 日至 11 月 14 日期间，如遇电话暂时无法接通，请通过备用联系方式：13604983381 与我们联系。

2. 我们将尽全力确保搬迁期间各项工作的平稳过渡，确保为民服务不间断。对于搬迁期间给您造成的不便，敬请广大市民、相关单位和社会各界谅解。

3. 建议前来办理业务的单位和个人，可提前通过电话咨询 8822344。

特此公告

阜新蒙古族自治县教育局  
2025 年 11 月 7 日

