

# 过一个风清气正的节日

## 学习手记

中秋连国庆。既是举国欢庆的日子，也是团圆相聚的时光。“洁不洁，看过节”。节日，还是观察党风政风的重要窗口。

2013年中秋节前，习近平总书记在辽宁考察时强调，中秋节、国庆节就要到了，要坚决刹住公款送节礼、公款吃喝、公款旅游和奢侈浪费等不正之风，过一个风清气正的节日。

“中秋节中央纪委抓月饼，看起来是小事，其实是抓这后面隐藏的腐败。”习近平总书记强调，要“抓了中秋节抓国庆节，抓了国庆节抓新

年，抓了新年抓春节，抓了春节抓清明节、抓端午节，就这么抓下去，总会见效的，使之形成一种习惯、一种风气”。

党的十八大以来，从抓月饼、贺卡到抓节假日、抓日常，具体问题突破带动面上解决，折射出党中央加强作风建设的清晰思路和坚定决心。

当前，明目张胆的公款送礼、违规吃喝得到有效遏制，但隐形变异手段不断翻新，警示我们作风建设必须锲而不舍、常抓不懈。

今年9月23日，中央纪委国家监委公开通报六起违反中央八项规定精神典型案例。细察这些案例，

不难发现，一些干部的违纪违法行为，往往就是从节日期间的一顿饭、一瓶酒、一份礼开始的。

“小事小节是一面镜子，能够反映人品，反映作风。小事小节中有党性，有原则，有人格。”在《之江新语》中，习近平同志曾这样写道。

“必要的人际交往是不可避免的，但交往必须有原则、有规矩，给自己装上‘防火墙’、‘过滤网’。”2022年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上，习近平总书记细细叮嘱。

讲原则、守规矩，并不意味着冷漠疏远；真诚健康的交往，同样饱含

温度。党员、干部应该如何过节？习近平总书记既划出红线、亮明底线，又身先示范、正向引领，用一言一行给出了答案。

1985年农历正月初八，时任正定县委书记习近平专程前往东权村，给年轻的致富先行者张新立拜年。他说：“这个致富典型很有意义，可以起到领路、示范作用。”

1986年中秋节前夕，时任厦门市副市长习近平骑着自行车，带着两盒月饼到厦门大学学生宿舍看望同学们，请同学们吃月饼，一起过节。

2005年春节前夕，时任浙江省

委书记习近平在湖州市长兴县的长广煤矿调研时，坚持下井看望慰问，向工人们详细了解井下生产、安全等情况。

“不正之风离我们越远，群众就会离我们越近。”“十五五”开局之年，党风政风带动社风民风，直接影响干事创业和民心向背。

过好节，更要守住“节”。在清风正气中涵养浩然正气，每一名党员、干部都应在人情往来中守住原则、守住底线，在团圆欢聚时不忘规矩、不忘职责，以自身清正、担当作为为党旗增色、为节日添彩。

（新华社北京10月4日电 记者熊丰）

商务部回应G20贸易部长会议：

## 坚持原则 促谈促合

新华社北京10月4日电（记者谢希瑶）商务部新闻发言人4日就二十国集团（G20）贸易部长会议及相关情况答记者问时表示，本次G20贸易部长会议，成员围绕主席国美方设置的反对粮食武器化、应对产能过剩、消除强迫劳动、调整最惠国待遇原则等议题交换意见，并就粮食议题达成联合声明，其余议题未形成成果文件。

有记者问：9月30日至10月2，G20贸易部长会议在美国威斯康星州密尔沃基举行。请问中方如何评价本次会议？中方发挥了怎样的作用？

发言人说，在粮食议题磋商中，包括中方在内的许多新兴市场和发展中成员都提出，粮食进口国和出口国应当共同维护粮食供应链稳定，同时，各方有权出于国内公共政策目标和保障粮食安全采取措施。对于这些意见，主席国予以了积极考虑，也在联合声明中得到了充分反映。应该说，这一成果的取得是所有G20成员协商一致、共同努力的结果。

发言人表示，产能过剩、强迫劳动等议题从设置之初就有很大争议。当前G20成员普遍被加征强迫劳动301关税，也多为产能过剩301调查的对象。在此背景下，对于主席国设置上述议题，并推动发表联合声明、建立合作机制，很多成员都从不同角度提出了不同看法。最终，因大多数成员都有不同意见，会议未能就相关议题达成成果文件。中方注意到，美方会后发表主席声明中提及，其会同2个G20国家在G20框架外发表了有关强迫劳动问题的声明。

发言人说，对调整最惠国待遇原则议题，包括中方在内的绝大多数成员都在讨论中强调，该原则是多边贸易体制的基石，为全球贸易提供了稳定性和可预见性，一旦被动摇将严重损害多边贸易体制根基。按照各方意见，主席国未就该议题提出成果文件建议。

发言人表示，会议期间，中方始终秉持开放合作的态度，建设性参与各项议题讨论，并同成员密切沟通，充分发挥了促谈促合作用。同时，中方始终坚持原则，坚决维护自身和发展中国家的共同利益，并努力促进G20团结合作。

发言人说，展望即将召开的G20迈阿密峰会，中方愿与主席国及各成员共同努力，坚持协商一致、团结协作，共同为峰会贡献积极务实的经贸成果。

## 研考报名临近 报名流程有新变化

新华社北京10月4日电（记者王鹏）2027年全国硕士研究生招生初试报名时间为2026年10月15日至10月24日。记者近日从教育部获悉，研考报名流程和照片采集有了新变化。

以往研考报名包括网上报名和网上确认两个阶段，考生需分别在两个阶段登录研招网填报志愿并提交核验材料。自2027年研考起，采集时间由原来的网上确认阶段提前至网上报名的基本信息填写阶段，并且考生无需提前准备报名照片，而是直接通过学信网App在线拍摄并上传，系统会实时检测光线、角度等拍摄条件并提示调整，确保照片符合要求。

在优化报名照片采集模式方面，自2027年研考起，采集时间由原来的网上确认阶段提前至网上报名的基本信息填写阶段，并且考生无需提前准备报名照片，而是直接通过学信网App在线拍摄并上传，系统会实时检测光线、角度等拍摄条件并提示调整，确保照片符合要求。此外，报名照片将用于制作准考证。为确保打印的准考证照片清晰可用，今年报名照片背景颜色将统一要求为白色，考生拍摄时需选择白色背景。同时，为优化服务，系统也配套提供照片背景颜色替换等辅助功能，供考生选用。

## 暴饮暴食 易诱发肝胆胰急症

据新华社银川10月4日电（记者邹欣媛）国庆长假期间，人们探亲访友、聚餐出游活动增多。因饮食不当、作息紊乱引发的肝胆胰急症也进入高发期。医生提醒，假期暴饮暴食可能诱发多种急症，出现相关症状后务必及时就医。

“一到长假，由于人们连续进食高脂食物、过量饮酒，我们接诊的肝胆胰急症患者会明显增加。”宁夏医科大学总医院消化内科主任医师黄李雅说，除了常见的急性肠胃炎外，短时间内大量摄入高脂食物会让胆囊剧烈收缩，如果患者本身患有胆结石，结石很容易卡顿在胆囊管，从而诱发急性胆囊炎或胆绞痛。此类患者通常会出现右上腹突发持续性胀痛，或阵发性绞痛，疼痛可向右肩背部放射，且在进食油腻食物后症状加重，常伴随恶心、呕吐。

黄李雅说，暴饮暴食加上大量饮酒会刺激胰腺分泌大量胰液，若胰液无法被及时排出，胰酶就会在胰腺内部被激活，引发胰腺“自我消化”。急性胰腺炎的典型症状是突发的持续性剧烈腹痛，痛感多集中在中上腹，并可放射至腰背部，伴随恶心、呕吐；严重时甚至会出现休克、多器官功能衰竭。

此外，不少人平时肝功能正常，但放假期间若过量饮酒，酒精在肝脏代谢过程中产生的毒性物质会直接损伤肝细胞，一旦超出肝脏的代谢负荷，就容易引发急性酒精性肝损伤。患者会出现乏力、恶心、食欲减退等症状。医生提醒，若进食后出现持续加重的腹痛，尤其是中上腹或脐周疼痛；或伴随频繁呕吐，甚至呕血、黑便；或是出现头晕、胸闷、呼吸困难等情况，均属于危险信号。此时需立即停止进食饮水，并及时前往医院就诊。

### 家国情怀：

#### 爱国情感是假日主基调

赏锦绣山河，寻红色足迹。这个国庆，爱国情怀不只是宏大叙事，也是普通人可触摸、可参与的现场体验。

在北京天安门广场，来自全国各地的游客早早等候观看升旗仪式。山东临沂教师王芳带着上初中的儿子专程来京，在国旗下合影。“带孩子亲眼看一看国旗升起，读懂国泰民安的分量。”她告诉记者，这趟旅程，既是出游，也是一堂行走的爱国主义教育课。

在近日亮相的西康高铁安康西站，安康市民张杨一家人登上C8956次列车，两个多小时后抵达延安。登宝塔山、瞻仰杨家岭革命旧址，晚上看演出，一家人的行程充实而难忘。

全国各地革命纪念馆、红色旧址、长征主题展馆迎来客流高峰，红色文旅订单同比显著上涨，很多家庭把红色打卡纳入假期行程，红色景点成为流动中国里最厚重的精神坐标。

今年是中国工农红军长征胜利90周年。在中国国家博物馆欣赏《强渡泸定桥》经典油画，在红领巾公园漫步环湖“微长征”步道，在中国共产党历史展览馆影院里观看长征场景再现……游客们在北京推出的10条“漫步北京—新的长征”红色廉洁文化主题游线路中，循着红色足迹感悟伟大长征精神。

放眼全国，城市街头、高速服务区、高铁车厢随处可见国旗飘扬。300家全国红色旅游经典景区持续优化提升。

在江西，于都县中央红军长征出发地纪念馆迎来大批研学团队，预计7天假期将吸引游客近30万人次；在浙江，不少游客来到长兴县煤山镇，新四军苏浙军区纪念馆假期日均接待游客超千人次；在贵州，习水土城镇四渡赤水纪念馆参观热度高涨，游客量同比增长近三成……

中国旅游研究院院长戴斌表示，人奔奔赴红色地标，本质上是当代人对民族历史、革命传统的情感认同。行走旅途，人们不仅希望看见历史，也期待读懂历史。把史实讲准确，把故事讲生动，让不同年龄的游客都能有所感、有所思，才能让旅途中的—次感动，成为留在心中的长久记忆。

### 大道衢衢：

#### 交通强国托举亿万旅客出行

全社会跨区域人员流动量持续走高，铁路、高速、民航迎来大流量考验。全国高速公路网持续高位运行，路网监测系统实时调度、分段疏导，保障大流量下通行有序。

交通运输部数据显示，10月1日至3日，全社会跨区域人员流动量分别达3.29亿人次、3.06亿人次、3.04亿人次。

亿万人顺畅往返，背后是交通强国建设多年沉淀的硬件底盘。据统计，截至2025年末，我国国家综合立体交通网总里程已超过600万公里，高铁、高速公路、机场、港口织成一张覆盖城乡的巨型网络，大幅压缩时空距离，让远距离跨省游、城乡往返成为寻常选择。

9月29日晚，北京西开往昆明南的D939次列车驶出站台，胡女士一家提前开启国庆旅程。列车跨越七个省级行政区，次日上午抵达昆明南。夜间赶路、白天游玩，动卧让长途出行多了一种从容的选择。

路网不断织密，出行服务也在持续完善。京沪高铁上，10月1日新投入运营的复兴号智能动车组升级版列车扩大车窗可视面积、优化座椅设计，新增独立婴儿座椅；北京首都国际机场繁忙的候机楼里，值机柜台、安检通道根据客流动态增开，为老人、儿童、首乘旅客等提供便捷通道……

交通强国建设，不止追求通行速度，也追求绿色转型。

新能源自驾成为本次假期一大特征。大量家庭选择电动车长途自

驾，见证我国新能源汽车产业、绿色交通体系快速成长。高峰集中出行，充电需求大幅增长。记者观察到，不少高速服务区充电桩前排起长队，有车主等候数小时才能补能。如何破解“充电焦虑”成为热议话题。

交通运输部、电网企业积极应对：在重点服务区增设移动应急充电桩，推行“充至80%离场”提升设备周转效率，引导车主错峰充电、分流至周边县域站点。

交通运输部预计，国庆假期，高速公路新能源车出行规模将达到日常的1.8倍。“今年1至8月，全国高速公路服务区新增大功率充电设施约1.1万个。”交通运输部副部长李扬说，服务区累计建成充电设施约8.9万个。

有关方面表示，将进一步加强调度监测，持续做好假期新能源汽车的出行保障。专家表示，提升充电配套服务能力，加强技术迭代，是一项系统性课题，需要各方合力推进、久久为功。

### 消费脉动：

#### 回暖趋势明显 升级需求旺盛

近期，中国经济回升向好的态势引发多家海外媒体关注。《华尔街日报》刊文指出，在第三季度末，中国经济呈现明显改善迹象。

科主任医师马江伟说，在高原洗澡首要原则是缩小环境温度差。建议选择室温较高的时段洗浴，最大限度缩小浴室与居住房间的温差。温差过大可引起血管快速收缩或扩张，增加心脏负担。

水温控制同样关键。马江伟说，洗浴水温不宜过高，高温会加速血管扩张、增加身体耗氧量，加重身体负担。建议水温控制在38摄氏度至40摄氏度，减少对血管和心脏的刺激。初次适应阶段，可先用热毛巾擦拭身体，观察身体反应，一旦出现胸闷、头晕等不适症状，应立即停止洗浴。此外，洗浴时间也应适当缩短。相较平原，高原洗浴最好控制在10分

### 消费市场呈现三大突出亮点：

#### 一是出入境游双向升温。

“全世界都知道中国人放假了”的话题冲上热搜第一。超长假期叠加免签政策红利，出境游热度大幅跃升。国内盛行的“串游”风潮在出境场景下演变为“跨国拼装游”。去哪儿旅行数据显示，预订“新加坡+马来西亚”“法国+意大利”“肯尼亚+坦桑尼亚”等双国乃至多国连游的酒店订单量同比增长1.2倍。

来自携程的报告显示，中国长假正在同时成为“中国人出境看世界”和“外国人人入境过中国节”的旺季，今年双节期间，入境游保持双位数增长，入境游一日预订量同比增长超4倍，门票同比增长超220%，火车票同比增长超170%。

二是深度体验游取代传统打卡游成主流。

大众消费从“走马观花”转向沉浸式、品质化需求。红色研学、文博观展、非遗体验、城市夜游持续升温，家国情怀深度融入假日消费，精神型、体验型消费成为拉动服务零售增长的核心动力。

三是城市品质消费持续领跑。

一线、热门旅游城市商圈餐饮、高端住宿、文体休闲供需两旺，以旧换新、品质消费、夜间经济持续发力，政策红利与市场活力同频共振，筑牢消费基本盘。

在整体向好、业态升级的同时，一些局部地区的分化也引发关注。一方面是一些县域旅游迎来“超级黄金周”，但也有网友称有的县域文旅出现“人流大，消费少”的现象。

总体看，县域旅游发展的基本面向好。部分县域过去仅依靠一次性门票经济，产业链短，自然难靠消费。锚定做强县域商业体系，完善县域商贸、物流、文旅配套的目标，一些县域已经找到问题的解法：依托本地非遗、乡土赛事、乡村市集，拉长产业链，把过境客流转化为过夜消费。

中国社会科学院财经战略研究院市场流通与消费研究室主任依绍华说，过去游客满足于打卡拍照，如今消费者更看重品质、特色与性价比。部分县域过去仅依靠一次性门票经济，产业链短，自然难靠消费。锚定做强县域商业体系，完善县域商贸、物流、文旅配套的目标，一些县域已经找到问题的解法：依托本地非遗、乡土赛事、乡村市集，拉长产业链，把过境客流转化为过夜消费。

国庆半程消费图景，印证了中国经济韧性强劲、结构升级的特征，市场与产业也不断在高质量发展需求和民生关切中磨砺成长。流动中国正在持续释放源源不断的发展活力。

（新华社北京10月4日电）

# 高原旅游别急着洗澡，休整速洗防感冒

## 生活观察

壮丽的雪山、风格别致的藏袍、香浓可口的酥油茶……西藏独特的自然风光和人文风情让游客心驰神往，但“高反”也让不少游客心存顾虑。“上高原一定别洗头”“适应几天再洗澡”“在高原千万别感冒”等各类高原旅游小贴士在社交平台传播，引发网友讨论。

专家就此指出，与氧气充沛的平原地区不同，高原地区具有低压、低氧的环境特点。洗澡，在高原特殊环境下潜藏一定风险。

拉萨市人民医院急诊科主任医师张一杰说，高原低压低氧环境会持续让人体心肺系统承压。人体内血

氧含量下降后，心脏负荷会显著增加，极易出现心慌、心悸等症状。上海同济大学附属普陀人民医院内科医生王明亮也指出，高原环境下人体血氧饱和度和易持续走低，加之洗浴时密闭浴室产生的大量水蒸气会进一步降低室内含氧量，增加缺氧风险。

因此，专家不建议游客刚抵达西藏立即洗澡、洗头，应预留两至三天时间来适应高原环境，再根据自身身体状态而定。王明亮特别提醒，老人、儿童等代偿调节能力较弱人群的高原反应往往存在滞后性，贸然洗澡、洗头，可能加重高原反应，引发身体不适。

针对如何在高原环境下安全洗浴，上海市奉贤区中心医院心血管内

科主任医师马江伟说，在高原洗澡首要原则是缩小环境温度差。建议选择室温较高的时段洗浴，最大限度缩小浴室与居住房间的温差。温差过大可引起血管快速收缩或扩张，增加心脏负担。

水温控制同样关键。马江伟说，洗浴水温不宜过高，高温会加速血管扩张、增加身体耗氧量，加重身体负担。建议水温控制在38摄氏度至40摄氏度，减少对血管和心脏的刺激。初次适应阶段，可先用热毛巾擦拭身体，观察身体反应，一旦出现胸闷、头晕等不适症状，应立即停止洗浴。此外，洗浴时间也应适当缩短。相较平原，高原洗浴最好控制在10分

钟左右。洗浴后应及时擦干身体、穿好衣物，注意保暖，避免受凉。

王明亮认为，在高原地区应格外警惕感冒，感冒可能成为高原反应加

重的诱因。在高原低温低氧环境下，感冒可能会诱发急性高原肺水肿，严重时可危及生命。

（新华社拉萨10月4日电）

## “海口精神”表述语有奖征集

百年海口有精神，海口精神是什么？请您为提炼“海口精神”贡献金句。

《“海口精神”表述语投稿登记表》附件下载及详情请扫描二维码。

