

全国政协港澳台侨委员会调研组赴广东开展民主监督性调研

本报讯 7月3日至7日，全国政协港澳台侨委员会赴广东，围绕“建设宜居宜业宜游的优质生活圈——粤港澳大湾区发展规划纲要落实情况及建议”开展民主监督性调研，并召开调研座谈会。全国政协副主席何厚铨、梁振英出席并讲话。

何厚铨表示，要把握大湾区建设的重大历史机遇，深化粤港澳在教育、医疗、文化、旅游、社会保障等领域的合作对接。要实施更多便利措施，共建合作发展平台，充分调动澳门社会各界积极投身大湾区建设，支持鼓励澳门居民尤其是青年在大湾区就业创业、学习生活，为加快建设世界级湾区贡献力量。

梁振英表示，要充分发挥人民政协独特优势，助推粤港澳在人才交流、医疗教育、社会福利、就业服务等领域开展务实合作，构建优质的生活、工作、文化和社会治理空间。要多做促进民心相通的工作，加快推进三地深度融合，推动港澳同胞更加积极主动融入国家发展大局，为推进大湾区建设凝聚强大合力。

调研组表示，建设粤港澳大湾区是习近平总书记亲自谋划、亲自部署、亲自推动的重大国家战略，建设宜居宜业宜游的优质生活圈是贯彻落实中央决策部署、践行以人民为中心的发展思想的具体体现。近年来，广东省认真落实《粤港澳大湾区发展规划纲要》，深化与港澳的交流合作，推动三地融合发展，便利港澳居民在大湾区内地城市发展，着力打造宜居宜业宜游的优质生活圈，取得显著成效。调研组认为，要明确粤港澳三地的定位和职责，以系统思维做好统筹规划、协同配合的工作；破解体制机制障碍，加快推进规则衔接、机制对接；提高大湾区内地九市发展平衡性和协调性，实现错位发展、优势互补；优化公共服务、社会保障、职业资格互认等方面政策措施，支持港澳居民到内地生活就业。

全国政协港澳台侨委员会主任刘赐贵率队，副主任王荣、仇鸿参加调研。（孙全诚）

（上接1版）

——进一步发挥浙江的生态优势，创建生态省，打造“绿色浙江”。20年来，浙江省控断面优良水质比例从42.9%升至97.6%，实现生活垃圾“零增长”、原生垃圾“零填埋”。浙江始终坚持“绿水青山就是金山银山”理念，生态环境公众满意度连续11年提升，良好的生态环境已成为浙江高质量发展的优势、动力与后劲所在。

——进一步发挥浙江的山海资源优势，大力发展海洋经济，推动欠发达地区跨越式发展，努力使海洋经济和欠发达地区的发展成为浙江经济新的增长点。20年来，浙江持续推动山海协作不断升级，持续念好“山海经”，推动50个发达县（市、区）结对帮扶山区26县，通过山海协作引进特色产业项目12000余个、到位资金7400余亿元。

——进一步发挥浙江的环境优势，积极推进以“五大百亿”工程为主要内容的重点建设，切实加强法治建设、信用建设和机关效能建设。20年来，浙江积极部署机关效能建设工作，实施“四张清单一张网”，传承弘扬“枫桥经验”“浦江经验”，浙江基层社会治理建设不断深化，2022年浙江群众安全感为99.28%，连续多年居全国前列。

——进一步发挥浙江的人文优势，积极推进科教兴省、人才强省，加快建设文化大省。20年来，8000多个“15分钟品质文化生活圈”在浙江落地，文化建设成果随处可享。高等教育毛入学率达到66.3%，较20年前增长了46个百分点。浙江不断深

（上接1版）

在科技创新上取得新突破

习近平总书记指出，中国式现代化关键在科技现代化。

在苏州工业园区展示中心，全国政协委员、苏州市副市长张桥向习近平总书记介绍了创新发展成果展示。“我深深感到领袖与人民始终心连心。”张桥表示。

苏州是国家创新型城市。“我们将牢记习近平总书记嘱托，加快实施创新驱动发展战略，推动产学研深度合作，加强科技攻关，努力突破关键技术难题，推进创新链产业链资金链人才链深度融合，不断提高科技成果转化和产业化水平，在实现高水平科技自立自强上奋勇争先，加快打造具有全球影响力的产业科技创新中心主承载区，推进数字经济时代产业创新集群融合发展。作为全国政协委员，我将学习贯彻习近平总书记关于加强和改进人民政协工作的重要思想，深入一线调研，形成高质量履职成果，为全国大局作出更大贡献。”张桥说。

在南瑞集团，习近平总书记察看了企业自主可控技术产品展示。全国政协委员、南瑞集团董事长冷俊作介绍。

“习近平总书记的殷殷嘱托，对我们是莫大的鼓舞和鞭策。目前南瑞集团正在深化建设全国重点实验室，着力打造国家战略科技力量。作为一名科技工作者、一名政协委员，下一步，我一定牢记习近平总书记嘱托，聚焦中心大局认真履职，团结带领企业干部职工和界别群众，自觉把握好习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法，心无旁骛、久久为功，胸怀‘国之大者’，加快推动关键技术、核心产品迭代升级和新技术智慧赋能，研制更多国际领先和自主知识产权的核心装备，全力支撑新型电力系统建设，为提高国家能源安全和保障能力作出新的更大贡献，以实际行动回报习近平总书记的深情厚望。”冷俊表示。

“记得习近平总书记参加十四届全国人大一次会议江苏代表团审议时发表重要讲话，强调加快实现高水平科技自立自强，是推动高质量发展的必由之路。习近平总书记对科技工作的高度重视，让我们科技工作者心潮澎湃、壮志盈怀。去年在南京大学120周年校庆之际，习近平总书记给南大留学归国青年学者回信。一年多来在重要

故作坚强不如倾诉，政协委员点出预防抑郁症关键！

本报融媒体记者 周佳佳 易欣 实习记者 洪琳

第二时间

7月5日晚，歌手李玖因抑郁症轻生离世的消息引发大众对于抑郁症的讨论。为何世也会得抑郁症？如何理解微笑型抑郁症？emo（网络用语中，emotional情绪化的缩写）是抑郁吗？如何帮助周围人走出抑郁？北京市政协委员、北京回龙观医院临床三科主任李献云进行了解答。

医学上没有“微笑型抑郁症”

提及大家热议的“微笑型抑郁症”，李献云解释称，“微笑型抑郁症”只是公众对于抑郁症在外观上的分类，其实医学上并没有这种类别。

“有些抑郁症患者表现出的是表情愁苦、消极、悲观郁闷，而有些患者则善于在人前表现得一切如常，以微笑示人，实则内心非常痛苦，这种情况，就会被大家认为是患有‘微笑型抑郁症’。”李献云表示，鉴别一个人是不是患上抑郁症，不能仅凭外在表现或职业表现。

李献云介绍说，抑郁症有两个关键症状：情绪低落和兴趣减退。首先是出现低落的情绪，并且持续很长一段时间，比如两周

以上甚至更长；其次是兴趣减退，原来感兴趣的事情，变得突然不感兴趣，提不起劲头。同时，还伴有其他辅助症状，如身心疲惫、没有精力、失眠或嗜睡、没有胃口或暴饮暴食、注意力不集中、记忆减退、反应迟钝等，整个人呈现出消极的状态。

“如有具备其中一个主要症状及四个辅助症状，并持续存在两周以上，就可以判定为抑郁症。”李献云表示。

故作坚强不如倾诉，让内心“通通风”

抑郁症是一种比较高发的心理疾病。数据显示，中国成人抑郁障碍终生患病率为6.8%，其中抑郁症为3.4%。目前，中国患抑郁症人数约9500万。

李献云分析称，抑郁症病因与多种因素有关。首先是遗传因素，有抑郁症家族史的人容易罹患抑郁症。其次是社会因素，每个人所经历的挫折、刺激，包括过度呵护、溺爱等，都有可能成为罹患抑郁症的原因之一。第三是心理因素，每个人在成长过程中除了继承遗传基因外，也在潜移默化中继承其养育者的人生观、价值观，再结合自身的生活经历而形成了自己的独特个性。

“倘若在成长过程中，父母过分打压孩子、要求过于严厉，就容易导致后期所谓‘讨好型人格’‘完美人格’的形成，太在意别人的评价而忽略自己的感受，尽善尽美、不允许失

奋力谱写中国式现代化的浙江篇章

治水促转型，台州仙居“化工一条江”变清变绿了；杭州西溪湿地，持续修复“城市之肺”，打造出全国首个国家湿地公园；衢州开化坚持“生态立县”，钱江源被确定为长三角唯一的国家公园体制试点区……以“八八战略”为总纲，浙江打出一套以治水为突破口，以环境污染整治行动等为主要内容的转型升级组合拳。

浙江省委组织部常务副部长谢志远说，“八八战略”来源于大量的调查研究，既充分认识和把握自身优势，不断强化现有优势，又努力发掘潜在优势，不断把后发优势转化为新的优势，处理好“两座山”“两种人”“两只手”等辩证关系，在扬长补短、取长补短中为高质量发展筑牢根基。

——坚持“主要矛盾、根本问题、重点突破”的科学路径。

作为改革开放先行地，浙江一些矛盾问题较早经信访渠道显现。2003年9月，浙江省委主要领导把第一次下访点放在金华浦江，开创了省级领导干部下访接访的先河。20年间，浙江各级领导共约15万人次下访接待群众，累计接待群众20万余批70万余人次。

浙江省委习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心课题组研究认为，“八八战略”针对浙江发展中遇到的根本性、深层次矛盾和问题，破解“成长中的烦恼”，坚持问题导向，注重破题攻坚。浙江各级干部深刻领悟“两点论”“重点论”，持续擦亮民营经济、数字经济等“金名

片”，浙江的高质量发展之路越走越稳健。——始终坚持“八八战略”体现了中国特色社会主义的发展逻辑，引领浙江不断续写中国式现代化省域新篇章

20年来，浙江历届省委省政府以“八八战略”为统领，把握精髓要义，久久为功、矢志不移，以“钉钉子”精神谋深抓细落实，并在实践中不断丰富和发展“八八战略”，续写中国式现代化省域新篇章。

——始终坚持以问题为导向进行调查研究，扑下身子干实事、谋实招、求实效。今年的“新春第一会”上，浙江省委部署实施创新、改革、开放三大领域三个“一号工程”。其中，在开放领域，实施“地瓜经济”提能升级“一号开放工程”，打造更具韧性、活力、竞争力的“地瓜经济”。

藤蔓向四面八方延伸，汲取更多阳光、雨露和养分，支撑根基部的块茎长得更加粗壮硕大……这种跳出一地一时、开放式的发展形态，被称作“地瓜经济”。

“推动更高水平开放，是发展所需，更是主动为之。”全球化纤龙头企业桐昆集团董事长陈士良说，“高手过招”必须具备全球视野，才能支撑未来的长远发展。

——始终秉持“功成不必在我”的精神境界，一任接着一任干。丽水市松阳县四都乡平田村，常

文化符号。我们将谨记习近平总书记的殷殷嘱托，走在创造时代新文化的前列，将东方美学与丝绸制品更好地融合呈现，让古城文化肌理与国际潮流趋势更好地相得益彰，努力将中国原创丝绸品牌推广于世界。”庄玲霞表示。

“习近平总书记考察，徐州市政协委员、徐工集团董事长杨东升思绪万千。”2017年12月，习近平总书记视察时在徐工集团考察时强调，抓实体经济一定要抓好制造业。我们牢记嘱托、感恩奋进，今年全国“两会”期间，来自徐工集团的全国人大代表单增海向习近平总书记当面汇报，得到总书记赞扬，并叮嘱我们还要再提升，向中高端走。”

杨东升表示：“下一步，我们将深刻领会习近平总书记重要讲话重要指示精神，坚持创新驱动，推动提档升级，全面智改数转，加快全球布局，为打造世界级工程机械产业集群、建设制造强国发挥引领支撑作用。”

——坚持“主要矛盾、根本问题、重点突破”的科学路径。

作为改革开放先行地，浙江一些矛盾问题较早经信访渠道显现。2003年9月，浙江省委主要领导把第一次下访点放在金华浦江，开创了省级领导干部下访接访的先河。20年间，浙江各级领导共约15万人次下访接待群众，累计接待群众20万余批70万余人次。

片”，浙江的高质量发展之路越走越稳健。

“八八战略”体现了中国特色社会主义的发展逻辑，引领浙江不断续写中国式现代化省域新篇章

20年来，浙江历届省委省政府以“八八战略”为统领，把握精髓要义，久久为功、矢志不移，以“钉钉子”精神谋深抓细落实，并在实践中不断丰富和发展“八八战略”，续写中国式现代化省域新篇章。

——始终坚持以问题为导向进行调查研究，扑下身子干实事、谋实招、求实效。今年的“新春第一会”上，浙江省委部署实施创新、改革、开放三大领域三个“一号工程”。其中，在开放领域，实施“地瓜经济”提能升级“一号开放工程”，打造更具韧性、活力、竞争力的“地瓜经济”。

藤蔓向四面八方延伸，汲取更多阳光、雨露和养分，支撑根基部的块茎长得更加粗壮硕大……这种跳出一地一时、开放式的发展形态，被称作“地瓜经济”。

“推动更高水平开放，是发展所需，更是主动为之。”全球化纤龙头企业桐昆集团董事长陈士良说，“高手过招”必须具备全球视野，才能支撑未来的长远发展。

——始终秉持“功成不必在我”的精神境界，一任接着一任干。丽水市松阳县四都乡平田村，常

文化符号。我们将谨记习近平总书记的殷殷嘱托，走在创造时代新文化的前列，将东方美学与丝绸制品更好地融合呈现，让古城文化肌理与国际潮流趋势更好地相得益彰，努力将中国原创丝绸品牌推广于世界。”庄玲霞表示。

“习近平总书记考察，徐州市政协委员、徐工集团董事长杨东升思绪万千。”2017年12月，习近平总书记视察时在徐工集团考察时强调，抓实体经济一定要抓好制造业。我们牢记嘱托、感恩奋进，今年全国“两会”期间，来自徐工集团的全国人大代表单增海向习近平总书记当面汇报，得到总书记赞扬，并叮嘱我们还要再提升，向中高端走。”

杨东升表示：“下一步，我们将深刻领会习近平总书记重要讲话重要指示精神，坚持创新驱动，推动提档升级，全面智改数转，加快全球布局，为打造世界级工程机械产业集群、建设制造强国发挥引领支撑作用。”

在建设中华民族现代文明上探索新经验

习近平总书记指出，建设中华民族现代文明，是推进中国式现代化的必然要求。

“习近平总书记指出，苏州在传统与现代的结合上做得很好，不仅有历史文化遗产，而且有高科技创新和高质量发展，代表未来的发展方向。这让我们苏州人更加自豪、倍感振奋。”江苏省政协委员、苏州市政协主席朱民说。

苏州政协一直高度重视传统与现代的结合。围绕古城保护持续开展重点提案督办、市政协联动履职，将委员工作室建在生物医药等产业链上，通过多种形式持之以恒建言献策、凝聚共识，为苏州高质量发展作出了积极贡献。“下一步，我们将深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，真抓实干，发挥专门协商机构作用，聚焦古城保护，把苏州文化名片擦得更亮；聚焦实体经济，让苏州经济发展的活力更强；聚焦民生改善，使江南水乡的魅力更强，切实将习近平总书记对苏州的厚爱重托落到实处。”朱民表示。

“我们刚跟进行了习近平总书记任在文化传承发展座谈会上的重要讲话精神，没想到能够迎来自习近平总书记考察苏州古城平江历史文化街区，还走进了丝绸门店。这为我们继续走好优秀传统文化的创新发展的路注入了强大的信心。”苏州市姑苏区政协委员、珥唐丝绸创始人庄玲霞说。

“丝绸是中华优秀传统文化的一张闪亮名片，是面向世界讲好中国故事和展示江南美学的重要

败。在这种背景下，每当遇到生活中的不如意，或特定时期中激素水平有变化的时候，就很容易罹患抑郁症。”李献云补充说。

那么，什么样的群体容易患上抑郁症？李献云介绍说，从临床经验来看，善于“打碎牙齿往肚里咽”的人更容易有患上抑郁症的风险，因为每个人对于痛苦的承受能力有限，在承受痛苦时，要学会向他人倾诉，哪怕最终并不能解决问题，起码能知道还有人在支持和关心着自己，可以分担自己的一部分痛苦，也能让自己稍微喘口气。

“相反，对于一个‘故作坚强’的抑郁症患者而言，他的内心世界像租了一间没有窗户的房子，不断被吹大的气球，压抑、悲伤等负面情绪迟早会将这个气球‘撑爆’，越着急饰太平、越掩饰情绪。”李献云表示，要学会倾诉，适当让自己的内心“通通风”，这是远离抑郁症的有效方法。

走出抑郁症阴霾有很多途径

在很多人看来，得了抑郁症就很难治愈，李献云表示，这是一种误解。人们应该科学看待这种疾病，采取科学的手段防治抑郁症。

“首先，不要过分挤压自己的休息时间。”李献云强调，无论多忙多累，一定要让自己“喘口气”，休息和娱乐可以很好地疗愈自己，让自己有效远离抑郁情绪。第二，要多运动。有规律的运动可以帮助保

年云雾缭绕，村里的房子呈阶梯状，层叠起伏，因此又被称为“云上平田”。2016年，松阳县启动“拯救老屋行动”，对传统村落进行保护性抢救与开发。

既保留村庄的原汁原味，又请专业人士进行空间重构和提升改造，如今走进平田村，随处是古色古香的民居和创意工坊。松阳县委书记黄巍说，“千万工程”不是千村一面，而是要因地制宜、生态保护、有机发展，让乡村成为人们心灵的归处。

2003年6月，浙江省委作出了实施“千村示范、万村整治”工程的战略决策。浙江历届省委省政府持续深化“千万工程”，20年来，逐步形成了“千村向未来、万村奔共富、城乡促融合、全域创美丽”的动人画卷。

——始终与人民心相印、同甘共苦、团结奋斗，不断把人民对美好生活的向往变为现实。在杭州市西湖区翠苑一区社区，为了解决老人吃饭难问题，社区开设了物美价廉的老年食堂；针对探望老人的子女停车难题，社区还划定了专门的车位。此外，社区池塘里还引入生态水循环系统，以小微举措提升老旧小区环境。

翠苑一区社区是杭州践行“民呼我为”的一个缩影。杭州聚焦群众急难愁盼，积极探索“民呼我为”具体实践，坚持办实事，推动解决民生问题，让幸福有感、可知、可及。

20年来，浙江历届省委省政府坚持人民至上、矢志造福人民，努力把浙江打造成为新时代全面展示中国特色社会主义制度优越性的重要窗口。

浙江省委书记易炼红说，惟创新者强、惟改革者进、惟开放者兴。续写好“八八战略”这篇大文章，必须在新的更高起点上，推动创新、改革、开放实现更大突破，全面激发活力、增添动力、提升创新力竞争力，努力构筑高质量发展新优势，奋力书写新时代的“新荣光”。

（记者 何玲玲 袁震宇 商意盈 王俊祿 顾小立）

向。继续开展春风行动等工会促进就业服务行动，持续发挥“工会创业贷”促就业作用，用心用情办好群众切身利益的大事，持续传递党的温暖。聚焦新就业形态劳动者职业特点和实际需求，将服务精准送到新就业形态劳动者身边；同时，进一步发挥他们走街串巷、联系群众的天然优势，带动他们积极参与社区基层治理，实现新就业形态劳动者和城市之间的“双向奔赴”。

“2020年11月12日，习近平总书记考察南通博物院的情景，至今仍历历在目、温暖在心。我非常有幸在现场为总书记讲解张謇兴办社会公益事业等情况。习近平总书记亲临考察、点赞勉励给南通人民莫大鼓舞。在市委领导下，全市上下聚力把习近平总书记的殷切期望、重要要求转化为中国式现代化在江海大地可观可感的现实图景。”江苏省政协委员、南通市政协主席黄巍东表示。

黄巍东表示，我们将牢记习近平总书记谆谆教诲，恪守人民政协为人民的价值取向，协助党委政府办好群众最在乎的事、最牵挂的事、最期盼的事。今年，我们重点围绕完善“一老一幼”服务体系、持续改善低收入群体生活水平等开展协商议政，助力“同奔共富路、建好幸福城”。扎实开展新时代群众路线，坚持协商于民、协商为民，推动有事好商量协商议事有效服务基层社会治理，将协商议事与基层党建、文明实践等相互贯通，为人民政协提供家门口的优质服务。今年下半年将重点围绕“建设江海平原特色宜居宜业和美乡村”等议题，组织四级政协委员参与协商议事，用心用情联系服务界别群众，助力解决群众的“急难愁盼”。

“习近平总书记对城乡人民生活十分牵挂。2014年12月考察江苏时，习近平总书记首先到市业镇卫生院，了解农村医疗卫生事业发展和村民看病就医情况。”镇江市丹徒区政协委员、世业镇党委副书记李奎至今记得当时的情景。这些年，世业镇推动民生工程加快建设，扎实办好民生实事，实施“党建+网格化”社会治理，探索社会治理新模式。

“下一步，将扑下身子搞调研、沉到一线解难题，高质量推动家庭医生服务、医防融合等工作，不断增强群众健康福祉；加快敬老院公建民营步伐，不断提高养老服务水平和质量；进一步实施‘党建+网格化’，推进基层治理体系和治理能力现代化。作为政协委员，我还将用好协商议事平台，汇聚各方智慧和力量，为提升基层社会治理水平等建言献策，确保以高质量建言助推高质量发展。”李奎表示。

“习近平总书记强调，江苏必须在保障和改善民生、推进社会治理现代化上走在前列。”习近平总书记强调，要做好重点群体就业工作，勉励青年人成就有价值的人生。作为一名曾经从事党的青年工作和现在服务广大职工的青年干部，我备受鼓舞、倍感振奋。”江苏省政协委员、省总工会副主席张迎春说。

张迎春表示：我们将牢牢遵循习近平总书记重要讲话重要指示精神，立足岗位职责，找准主攻方