

### 用好“关键一招” 激活发展动能

# 江西纵深推进重点领域改革攻坚突破

本报讯（全媒体首席记者朱华）社会管理事务有序剥离，干部薪酬与绩效紧密挂钩，加强土地节约集约利用以“亩产论英雄”……今年以来，我省各地深入开展“大抓落实年”活动，开发区管理体制不断向深水挺进，一项项大刀阔斧的改革举措纷纷落地。目前，全省开发区数量已整合至102个，管理机构精简率达40.6%，亩均工业增加值增长7.5%，高质量发展排头兵作用日益显现。

开发区日新月异的变化，是江西纵深推进重点领域改革攻坚突破、努力打造内陆地区改革开放高地的一个缩影。近年来，我省深入学习贯彻习近平总书记关于全面深化改革的重要论述和考察江西重要讲话精神，聚焦“走在前、勇争先、善作为”的目标要求，大力实施全面深化改革攻坚行动，坚持用改革开放这个“关键一招”解决发展中遇到的问题，增添发展内生动力。

从开发区管理体制、优化营商环境改革，到职业教育技工教育改革、深化科技体制改革，我省坚持敢为人先、先行先试，一项项改革举措在重点领域先后推行，一个个制约高质量发展的体制机制障碍得到有效破除。

营商环境优化提升，一直是江西改革攻坚的重点。去年以来，通过实施新一轮营商环境对标提升行动，我省“一次不跑”“一网通办”政务服务实现全覆盖，企业开办实现全程网办、一日办结、零成本，全省招投标全流程电子化率、不见面开标率达99%。

我省始终把解决实际问题作为改革的出发点，把关系经济社会发展全局的改革、涉及重大制度创新的改革、有利于提升群众获得感的改革放在突出位置，持续深化各领域各方面体制机制改革，不断解放和发展社会生产力、激发和增强社会活力。通过实施国有企业改革深化提升行动，国有经济运行质量持续改善；通

过深化金融改革，发行了全国首单地方国企低碳转型挂钩债券，去年绿色贷款余额增长42%；通过国际贸易“单一窗口”全面推广应用，江西出口通关效率已位居全国第五、中部地区第一。

我省还充分调动各地各部门争试点、谋改革、勇创新的积极性主动性，完善干部担当作为激励和保护机制，营造担当实干、奋勇争先的浓厚改革氛围。近年来，全省上下涌现出了余江宅改、石城移风易俗等一批在全国有影响力的基层改革鲜活经验，推动改革由一地一域向燎原态势拓展。

一年全面铺开，两年重点突破，三年整体提升。今年是全面深化改革攻坚行动的第三年，我省找准切入点和突破口，确定了基层治理、数字政府、国有企业、高等教育、县域医共体、集体林权制度等6个重点改革突破方向，继续推进重点领域和关键环节改革攻坚，为奋力谱写中国式现代化江西篇章提供强劲动力。



位于赣州市南康区的赣州国际陆港货运站，一派繁忙景象。作为全国第8个内陆开放口岸，赣州国际陆港实现了内陆、沿海港口通关一体化，常态化运行20多条中欧、中亚、铁海联运“三同”班列，为畅通国内国际双循环、融入共建“一带一路”注入新动能。

本报全媒体记者 洪子波摄

### 赣鄱非遗：

# 从“活”起来到“火”起来

曾悦之 本报全媒体记者 柳易江

“东风夜放花千树。更吹落、星如雨。”南宋词人辛弃疾描述的火树银花场景，近日在南昌凤凰沟景区得以生动再现。夜幕下，非遗匠人将铁液向天而击，满天星辰下，如泼金撒银，似天女散花，众人一片欢腾。

龙年春节，在“中国最美乡村”婺源，一场非遗大巡游令游客们激动不已。古典盛装的小童子，立在高高的抬阁盘架上随队而游；由百余条板凳连接而成的板凳龙，激越腾舞在如织的人流中……这些欢乐的场面，至今还在社交平台持续刷屏。

勾、挑、掸、扬，水袖曼舞。3月19日，国家级非遗赣剧传承人陈俐在课堂挥舞水袖，翩若惊鸿，学生们感叹“赣剧舞姿太美了”。陈俐告诉记者，传承古老非遗，需要新的表达。3月上旬，由省赣剧院创排的青春版赣剧《红楼梦》在北京国家大剧院连演两场，反响热烈，观众被美秀娇甜的赣剧深深打动。青年演员挑大梁，向古典文化致敬。学者们在研讨会上表示，这是一次对600余年古老赣剧的“青春探索”。

江南三月，春暖花开。景德镇陶阳里历史文化街区明清窑作群手工制瓷技艺长廊，每天都吸引大批游客在此驻足流连。2023年10月11日，习近平总书记在这里与制瓷艺人亲切交流。当得知景德镇有2万多名年轻人忙碌在制瓷一线时，总书记颇为感慨：“很高兴看到陶瓷事业有这么多的传承人、继承人，这个事业要不断发展下去。”

非遗传承，创意不止。瓷与时高品牌联名，会迸发出怎样的火花？法国品牌欧莱雅携手景德镇陶瓷推出时尚文创。瓷胎轻薄透亮，釉色细腻洁白，外壁手工勾勒的蓝红纹彩，令埃菲尔铁塔神形俱现，寥寥几笔传承千年匠心，仅在方寸之间，就完成了中国陶瓷与法国埃菲尔铁塔的“对话”。2月18日，该文创亮相巴黎，献礼中法建交六十周年，展现中法文化交流之美。

“我们的国家级文化生态保护（实验）区数量，位居全国前列。”江西省文化和旅游厅相关负责人表示，我省把文化生态保护建设作为非遗保护传承的重要举措，正紧锣密鼓地推进，有的已成为标志性的文化新现场。比如，投资2亿元、建筑面积1万平方米的龙南世界客家非遗馆，通过现代科技手段活态展示国内外130余种客家非遗项目，让人们体验到“龙南一日，客家千年”的美妙。

随着数字科技的发展，我省一批非遗传承人大胆转变观念，用新媒体传播非遗老故事。新余竹编传承人李年根在新媒体平台拥有粉丝800万，直播时甚至有10万名网友围观他的竹编老手艺。

从“活”起来到“火”起来，多彩赣鄱，一个个古老的文化符号，正走向“春暖花开”。据了解，目前，我省国家级非遗达88项，拥有各级非遗传承人7283人。通过进一步丰富非遗呈现场景，推进非遗进社区、进校园、进景区，非遗，正焕发更加迷人的光彩。



近日，非遗“打铁花”在婺源县婺女洲度假区精彩上演，游客在火树银花、星光璀璨之间感受中国传统民俗文化魅力。

本报全媒体记者 史浩洋摄

### “大湾区能做的，我们也要能做到”

# 赣州持续打响营商环境品牌

本报赣州讯（全媒体记者刘美春）惠企政策集中兑现、设立企业“安静生产期”“全产业一链办”改革等相关工作在全省进行经验推广；获评全省唯一“中国投资热点城市”；6项案例入选2023年度江西省优化营商环境优秀案例，为全省入选案例数量最多的设区市……随着营商环境的不断优化，赣州这片投资兴业的沃土，处处涌动着生机与活力，升腾着希望与梦想。

“大湾区能做的，我们也要能做到”，这是记者在赣州听到最多的一句话。为持续打响营商环境品牌，赣州借鉴粤港澳大湾区及省内外先进地区经验做法，梳理改革清单，与广州、深圳等6个大湾区城市签订“跨省通办”协议，151个高频事项实现跨省通办，一次办成；127项深圳事项在赣州24小时自助办；202项高频事项“一件事一次办”。

“在工作人员指导下，我们只用半天时间就办好了工程质量安全监督手续以及《建筑工程施工许可证》，为项目开工争取了宝贵时间。”日前，在赣州经开区行政审批局，江西劲诚永磁新材料有限公司高效节能电机用磁材基地项目经理何英勤告诉记者，“这比我们开工时间提早了45天。”

审批环节、材料、时限均压缩36%以上，611项政务服务事项“一网通办”……便捷、高效，这是如今在赣州办事的企业和群众发自内心的评价。

发展遇到困难怎么办？有诉求找谁说？优化营商环境，必须直面问题。针对群众异地办事面临的“多地跑”“折返跑”等痛点，赣州聚焦企业社会保障卡申领、不动产抵押登记等办理频次高的事项，重塑办理流程，高质量推进落实40个重点事项和127项改革任务。常态化开展“新官不理旧账”等营商环境领域问题专项治理，建立畅通高效的涉企问题受理服务渠道，全面化解涉企问题矛盾纠纷。

“全南县推行‘一业一证’改革，实行‘拿证即开业’”“信丰县推进工业项目‘拿地即开工、竣工即投产’改革”“南康区高标准打造普惠金融中心，提升普惠金融服务覆盖率、可得性和满意度”……改革启动以来，赣州在全省率先实现市县两级行政审批局实体化运行全覆盖，评标准分离等18项改革经验获全省推广。培植发展沃土，赣州已成为大湾区企业抢滩入驻的发展热土。2023年，该市新签约引进大湾区（含珠三角地区）项目超190个，合同金额突破1400亿元。

“下一步，我们将以优化涉企服务为抓手，加快要素市场化配置改革，抓好土地、资本、技术、数据等重点要素市场化改革任务落实，在流程上做‘减法’，在效率上做‘加法’，最大限度地激发经营主体活力。”赣州市发改委副主任黄世明说。

今年3月21日是第24个世界睡眠日。近段时间，为提高公众对睡眠健康的认识，省内多家医院组织相关科普、义诊活动。记者在多个活动现场发现，不少群众被“睡不好”“不想睡”“睡不着”等问题困扰，“睡个好觉”仿佛成了一种奢侈。

良好的睡眠是提高免疫力、保持身体健康的前提。在世界睡眠日到来之际，记者采访多名专家，话一话当代人的睡眠困境与解决之道。

### 科学应对入睡困难与“报复性熬夜”

“中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，入睡困难成为00后、90后、80后最大的睡眠困扰。在刚才的临床咨询中，不少患者也提到了这个问题。”3月19日，江西省精神卫生中心睡眠门诊主治医师黄洋在接受采访时表示，在快节奏的工作与生活中，现代人承受的压力日益增大，出现入睡困难的情况不必过度惊慌。偶发情况可通过呼吸训练、适量运动等方式缓解，长期出现则要注意减轻心理压力，及时接受心理治疗或药物治疗。

“熬最晚的夜，睡最少的觉”，白皮书显示年轻人成了熬夜主力。“虽然年轻人知道熬夜存在危害，却仍然选择通过熬夜抵抗焦虑情绪，使自己陷入了熬夜的循环。”据黄洋观察，不少年轻人陷入“报复性熬夜”的睡眠困境，实际上是一种过度补偿的行为。她建议，年轻人应该对自己的心理和生理健康给予更多关注，在必要的时候寻求专业的帮助。

是不是一定要每天睡足8个小时才算好？黄洋表示，据统计，成年人每天需要睡7至8个小时，但实际上这是一个较为宽泛的标准。每个人所需要的睡眠时间存在较大的个体差异，应该根据自身的睡眠规律以及身体状况判断，找到适合自己的睡眠规律，不必拘泥于规则。

### “秒睡”与“打鼾”背后的健康隐患

3月20日下午，南昌大学第一附属医院东湖院区组织大型义诊活动，多学科专家联合为群众提供健康睡眠指导服务。

“睡觉打鼾常常被误解为是睡眠深沉、安逸的象征。但实际上，打鼾可能会导致白天乏力、注意力不集中，甚至可能是阻塞性睡眠呼吸暂停的症状之一。”南大一附院呼吸与危重症医学科主任医师马琳向记者介绍，近些年来，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的发病率在肥胖、精神压力大等人群中明显上升。若人们发现睡觉时有明显的打鼾问题，必要时应前往医院进行夜间睡眠监测，尽早介入治疗。

“秒睡”是失眠患者期待的“特异功能”，却成为患者王女士的困扰：“无论前一天晚上睡了多久，每天10时左右都会控制不住地犯困。”南大一附院罕见病中心负责人洪道俊告诉记者，像王女士这样经常性不分场合“秒睡”，很可能是患上了“发作性嗜睡”。“发作性嗜睡是一种罕见的神经系统疾病，临床表现为日间过度嗜睡和猝倒等。如出现相关症状，应及时就医寻求帮助。”洪道俊说。

“在门诊中不少患者反馈，平时加班熬夜，指望周末可以补回睡眠，却感觉越睡越累。”南昌大学第二附属医院内分泌代谢科主任雷水红建议，比工作日早睡一个小时，或者晚起一个小时是周末有效的补觉方法，以免导致生物钟紊乱，从而对肾上腺、垂体、下丘脑等激素分泌产生影响。

### 选择正确助眠方式

“睡眠困难户”越来越多的当下，褪黑素等安眠类药物、发热眼罩等助眠物件，助眠音乐等“黑科技”日益火爆。

作为失眠人群的常用助眠药之一，褪黑素仿佛成了“神药”。黄洋提示，褪黑素作为失眠症的辅助治疗药物，不建议患者在没有医生的指导下自行服用。“褪黑素是内源性激素，轻度失眠患者可以先晒晒太阳，抑制白天褪黑素分泌，晚上反而会睡得更香。”

记者观察各大网购平台，蒸汽眼罩作为“助眠神器”备受消费者青睐。南大二附院眼科中心副主任医师俞益丰表示，选择合格安全的蒸汽眼罩在睡前贴敷，确实可以起到促进局部血管扩张、缓解眼部疲劳、促进睡眠的效果。“改善入睡困难状况，保持良好的睡眠习惯也很关键。睡前一小时放下电子设备，有利于改善睡眠质量。”

泡脚、刮痧等中医养生方法，正在年轻人中流行。江西省中医药大学附属医院脑病科主任医师黄春华表示，在《黄帝内经》灵枢篇中有大篇幅内容描述经络与睡眠关系，中医中药治疗失眠具有悠久的历史 and 确切的疗效。

“中医在治疗失眠方面治法新颖，疗法形式多样。群众居家保健可通过按摩太冲穴、合谷穴、太溪穴，双手空心拍打肘窝、三阴经，练习八段锦等中医传统功法提高睡眠质量。”在食疗方面，黄春华建议，失眠人群可使用百合莲子红枣炖汤或者煲粥，阳虚人群可服用萝卜生姜汤，气血不足的人群可用黄芪、当归、枸杞、酸枣仁煎水饮用。

### “我为祖国增绿添彩”活动启动

本报讯（伍群珍）春风拂新绿，植树正当时。只要你愿意动动手指，我们就为你种下一棵小树苗，为祖国增添一抹属于你的绿色。3月20日，由江西日报社（江西报业传媒集团）、江西省林业局、江西省生态环境厅联合主办的“我为祖国增绿添彩”活动启动。

开展“我为祖国增绿添彩”活动，旨在落实今年政府工作报告中提出的“深入践行绿水青山就是金山银山的理念，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，建设人与自然和谐共生的美丽中国”，为祖国增添一抹绿色。

扫描下方二维码进入H5页面点击“我要植树”即线上认领树苗并参与线上植树，您认领的树苗将由本次活动的工作人员在线下为您栽种。同时，网友也可在“留下姓名和电话可参与幸运大抽奖线下植树活动200个名额”页面，按下“点击参与”图标输入名字以及手机号码后提交，即有机会到现场种下小树苗。主办方将从留下个人信息的网民中随机抽取200个名额，于3月23日前在安义县乔乐乡，动手栽下小树苗。届时，网民可根据自身需要选择不同的主题林地种下小树苗。

此次“我为祖国增绿添彩”活动报名截止时间为3月22日17时。

# 如何才能睡个好觉

世界睡眠日 健康睡眠

世界睡眠日 健康睡眠

