

提高在开放条件下干事创业的本领

绳短不能汲深井，浅水难以负大舟。党和国家事业越发展，对领导干部的能力要求就越高。习近平总书记强调：“现在，我们国家开放的大门越开越大，各级干部要提高在开放条件下想问题、作决策、抓工作的本领。”这一重要要求，为新形势下领导干部加强能力建设、提高执政本领指明了方向。

开放条件下，百舸争流、千帆竞渡，只有准确把握和顺应世界发展大势，才能先行一步，赢得发展主动权。早在2003年，习近平同志在浙江工作期间，就敏锐地把握新一轮科技革命和产业变革的趋势，部署建设“数字浙江”。那一年，杭州每百户居民家用电脑联入互联网还不到2户，很多干部对数据库等概念还不太理解。正是因为习近平同志前瞻性的战略眼光，让杭州在数字经济领域率先起飞。如今，字树科技、游戏科学等企业活力奔涌，在各自领域大放异彩。提高在开放条件下想问题、作决策、抓工作的本领，首

► 深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想

要的就是自觉运用习近平新时代中国特色社会主义思想观察世界，对当今时代特征和发展趋势进行正确分析、作出科学判断，以此推进本地区本部门工作。

人类社会进步，离不开文明交流、互学互鉴。在开放条件下，博采众长，广泛吸收人类优秀文明成果，学习借鉴国际先进经验，我们工作的亮点会更亮、优势会更优。在厦门工作期间，习近平同志探索建设自由港。当时，自由港在全国都是个新事物，很多干部对自由港是什么、能发挥什么作用认识很有限。习近平同志带着课题组到新加坡考察，组织全国第一个关于“出口加工区和自由港”的国际研讨会。在习近平同志直接领导下，厦门立足自身条件，提出实施自由港某些政策的具体构想，明确采取渐进式、经“三步走”，把厦门建设为“自由港型的经济特区”。如今的厦门，已发展成为我国国际交通

的重要枢纽、国际资本的重要聚集地、国际交流交往的重要窗口。中国式现代化，既有各国现代化的共同特征，更有基于自己国情的鲜明特色。各级干部在学习借鉴现代化建设中形成一般性经验、把握发展规律的同时，更要立足各地在人才、资源、产业、对外交通等方面的差异化发展条件，着力探索适合自身实际的开放新路子。

改革开放以来，我国经济之所以取得巨大成就，一个重要方面就在于吸引大量外资以及先进技术、管理经验和外来人才，与国内生产要素相结合，共同推进经济发展。浙江义乌既不临海也不临边，却与全球200多个国家和地区保持贸易往来，吸引1万多名外商常驻。实现从“买卖全国”到“买卖全球”，靠的就是转变贸易方式、推动市场转型、下放管理权限等一系列改革举措。加快构建新发展格局，是当前推动高质量发展的战略基点。各级干部要更好统筹国内国际两个市场、两种资源，增强对资金、信息、技术、人才、货物等要素的配置能力，既用好全球市场和资源发展自己，又推动世界共同发展。

随着我国与外部世界的联系更

加紧密，面临的风险挑战也不容忽视。领导干部应敏锐洞察、统筹考量开放过程中潜藏的各类安全风险，避免因片面追求开放速度而忽视安全隐患，也不能因过度担忧安全问题而阻碍开放步伐。例如，在制定区域开放政策时，要强化战略思维与全局意识，充分研判评估经济安全、意识形态安全、社会安全等方面风险，提高对开放领域安全问题的监测、预警和处置能力。

开放不止步，增强本领不停歇。各级干部唯有不断提振精神状态、提高能力水平，到世界市场的汪洋大海中去游泳，经风雨、见世面，放眼全局谋一域，把握形势谋大事，才能更好服务民族复兴、促进人类进步。

摘自《人民日报》

外国青年体验虹口“老土地”生活——

魅力文化 便利服务 活力社区

本报讯(记者 徐维晨)4月15日清晨，22位来自英、法、德等国的Z世代青年走进虹口区广中路街道，以“未来体验官”身份开启一场沉浸式文化之旅。

“未来体验官计划”活动由上海外国语大学新闻传播学院与欧洲时报联合发起，外国青年们深入虹口社区街巷，解锁本地生活密码，亲身感受上海社区生活圈的便捷与海派文化的独特魅力。

第一站，外国青年们来到青云书局，市级非遗剪纸传承人史萍手持剪刀，仅用短短两分钟便使一方红纸化作灵动小蛇。现场志愿者们一边为青年们提供翻译服务，一边讲解中国传统文化知识，如十二生肖的文化内涵。

欢呼雀跃声中，市级非遗剪纸传承人史萍送上了亲手剪制的十二生肖剪纸作品，一时间成为外国青年眼中最抢手的伴手礼。

来自剑桥大学的夏慕天(Tomas)在史萍的指导下，全神贯注地修剪着窗花边缘。“以前只在纪录片里见过剪纸艺术，没想到自己也能完成这么精美的作品。”夏慕天说，他非常热爱中国文化，尤其是对中国书法格外着迷，而今天过后他又多了一个兴趣爱好——剪窗花。

来自英国伦敦的艾玛(Emma)在社交媒体账号上拥有二十多万的粉丝，完成窗花创作后，她向镜头展示着窗花和游览照片，“中国剪纸既有传统韵味又很时尚，上海的夜景也很美，我将把照片发在我的社交媒体账号上，和我的粉丝分享喜悦。”

第二站，外国青年们来到广中路街道社区卫生服务中心同心分中心，在艾草香气中了解中医知识，品尝养生茶，并体验把脉、推拿和针灸的基本操作。

诊疗室里，医生正在为马克斯(Max)展示中

医推拿。“这里，还有这里，我的肩颈很紧绷。”马克斯(Max)用食指抵着右肩斜方肌，比划着。

一顿操作下，仅用一刻钟，他的脖颈已能自如转动，“肌肉变得很放松，充满了活力，太神奇了！”看着诊室里来往的居民，马克斯(Max)忍不住称赞，虹口的社区医疗服务真方便，只要下楼就能体验。

活动尾声，22位外国青年来到花园社区食堂，品尝虹口“老土地”的“标配午餐”。菜饭、麻婆豆腐、咕噜肉等美食冒着热气，大家纷纷记录这顿充满烟火气的午餐，在欢笑声中完成了一场味蕾与文化的双重对话。

在这场深度文化之旅中，弄堂窗边的剪纸、艾灸室的草木香、美食的香气都化作中国独特的名片，一齐跃进Z世代青年的镜头，将中国传统文化传播到世界各地。

外国青年体验“做一天上海人”

本报讯(记者 季志平)4月14日，由上海外国语大学新闻传播学院与欧洲时报联合举办的全球Z世代青年“未来体验官”活动走进嘉兴路街道，邀请外国友人体验“做一天上海人”，感受虹口的社区生活和独特魅力。

外国青年们参观了虹口区市民驿站嘉兴路街道第一分站，了解了嘉兴居民们的日常生活。他们还与社区居民一起练习瑜伽、打乒乓球、玩康乐球，体验虹口老年人悠闲的状态。

参访团成员Elliot说：“我体验了康乐球等不少项目，这些活动都特别有趣。我还了解到孩子们可以在市民驿站中免费游玩，老年人也可以得到很好的照护。”

对于市民驿站，Elliot频频点赞。他介绍，英国也有这样的社区中心，但是设施没有这里完善，规模也要小一些，并且分布比较分散，“上海的居民们有这样一个市民驿站实在是太棒了！”

随后，外国青年们穿过和平公园，来到了上海碳密馆和平书院。在上海碳密馆内，Elliot还坐上了“低碳咖啡实验室”的自行车，通过骑行的方式为自己磨咖啡豆，随后

由工作人员为他制作了一杯“低碳咖啡”。

这样低碳的新奇体验，引得不少外国友人争相拍照留念。对于现场展示的低碳充电宝、低碳音箱等各类低碳商品，他们也饶有兴趣，不少人还扫码现场下单。

在嘉兴路街道新时代文明实践分中心(社区文化活动中心)，外国青年们体验了打太极拳、制作艾草饼和画中国画三项活动。

“我太期待打太极拳了！”Matt在伦敦大学学习过汉语，他用一口流利的中文说道。Matt立即换上太极服，与同伴们一起跟随社区居民们的演示，一步一步完成各种招式。打完一套太极拳后，他还意犹未尽。“我以前看过打太极的视频，今天能体验真的很激动。太极的招式让我很有安全感，还可以锻炼身体。”

对于今天的体验活动，Matt也给出了很高的评价。虽然是第一次来上海，但是他对上海的印象特别好。“和伦敦相比，上海的生活更加便捷，这里有24小时的超市和咖啡馆。”Matt表示，上海的气候特别好，虹口的公园也很优美，市民们



都很友善，每个人都很有亲和力。在这里很轻松、很有安全感。

活动现场，本职工作是英语老师的瑞虹九期居民尹俊杰还担任起志愿者，提供了翻译服务。尹老师风趣且精准的翻译，为外国青年们了解中国文化带来了便利。

近年来，嘉兴路街道通过架构不同文明互学互鉴、融合创新的桥梁，欢迎来自不同地域、不同国籍的人士和居民来到嘉兴社区，形成常

态多元互动的社区人文交流格局，为嘉兴路街道争创国际文化友好社区，为虹口打造“上海北外滩、都市新标杆”贡献力量。

据悉，4月11日晚，本次活动开营仪式在上海外国语大学虹口校区举行。活动将持续12天，外国青年们将深入探访上海、杭州，了解中华传统文化，并通过与本地市民互动交流，全方位感受中国城市的现代活力与文化底蕴。

高校健康促进联盟成立

本报讯(记者 季志平)日前，“聚力健康联盟、共筑活力虹口”高校健康促进联盟成立仪式，在上海工程技术大学虹口校区举行。

现场，由同济大学附属上海市第四人民医院、虹口区江湾医院、虹口区爱国卫生和健康促进中心、虹口区疾病预防控制中心(虹口区卫生健康监督所)、虹口区精神卫生中心、虹口区牙病防治所、虹口区妇幼保健所、江湾镇街道社区卫生服务中心等8家单位组成的“高校健康促进联盟”正式成立。

联盟各单位将围绕高校师生健康教育、健康服务等重点领域深化合作，打造“一园式”健康管理新模式，实现健康数据联通，促进疾病干预实施，为师生健康保驾护航。

“上工程高职学院、高技校健康之家”同时揭牌，上工程高职学院、高技校与“高校健康促进联盟”单位签署合作协议。“健康之家”将通过整合校内外预防、医疗卫生及健康管理资源，构建覆盖高校全人群、全生命周期的健康服务体系，探索高校健康治理的新模式。

当天，学校校医开出了首张“处方单”。他说：“有了联盟单位的支持，以后学校师生就诊就更加便捷了。开出处方后，我们有专人在相应的医院拿药，师生利用课余时间就能在校内取药，免去奔波的麻烦。”

接下来，联盟单位还将为上海工程技术大学高等职业技术学院、上海市高级技工学校，提供义诊、健康咨询和预约健康检查等服务，为师生构建更加便捷优质的医疗保障体系。

打疫苗 防疾病 保健康

2025年4月25日是我国第39个“全国儿童预防接种日”，今年的宣传主题为“打疫苗 防疾病 保健康”。疫苗是预防、控制疾病和保护健康最经济、最有效的手段。接种疫苗，不仅能够保护个体健康，还能阻断传染病的传播和流行。

儿童是最需要接种疫苗的人群之一。接种疫苗在保护人的全生命周期健康中发挥着重要作用，儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗，青少年、成人、老年人也可以通过接种疫苗预防疾病。

疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。免疫规划疫苗由国家免费提供，婴幼儿出生后应按照国家免疫规划疫苗的免疫程序开展接种，包括乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、流脑疫苗、麻腮风疫苗、乙脑疫苗等。在上海居住的儿童享有同样的接种权利，只要没有禁忌症，都应该及时给宝宝接种。

上海市儿童免疫规划疫苗一览表

疫苗种类	预防疾病	接种程序
乙肝疫苗	乙型肝炎	共3针,0/1/6月龄
卡介苗	儿童结核病	共1针,0月龄
脊灰灭活疫苗	脊髓灰质炎	共4针,2/3/4/18月龄
百白破疫苗	百日咳、白喉、破伤风	共5针,2/4/6/18月龄,6周岁
A群流脑多糖疫苗	A群脑膜炎球菌引起的流行性脑脊髓膜炎	共2针,6/9月龄
麻腮风疫苗	麻疹、流行性腮腺炎、风疹	共3针,8/18月龄,6周岁
乙脑减毒疫苗	流行性乙型脑炎	共2针,8月龄,2周岁
水痘减毒活疫苗	水痘	共2针,1/4周岁
甲肝灭活疫苗	甲型肝炎	共2针,18月龄,2周岁
AC群流脑多糖疫苗	A群及C群脑膜炎球菌引起的流行性脑脊髓膜炎	共2针,3/6周岁

非免疫规划疫苗是居民自费并且知情、自愿接种的疫苗，如轮状病毒疫苗、B型流感嗜血杆菌疫苗(Hib疫苗)、流感疫苗、HPV疫苗、狂犬病疫苗等。自费自愿接种不代表此类疫苗不重要，从预防疾病和个体健康的角度，自费接种的疫苗同样重要。宝妈可以综合考虑，根据自身情况进行选择，以给宝宝更多的健康保护。

疫苗可以保护大多数人，接种疫苗的获益远远大于感染疾病造成的风险。疫苗接种不仅是个人行为，更是对整个社会的责任。每一个人的接种都在为整个社会建立一个更强的免疫屏障。

虹口区疾病预防控制中心专栏(4)

电话：68858909 网址：www.hkdc.sh.cn

地址：长阳路197号 邮编：200082