

青春追梦 奋斗圆梦

□新华社记者 冯冰 张京品 李浩

习近平总书记关切事

青春何谓?青春何为?
“广大青年既是追梦者,也是圆梦人。追梦需要激情和理想,圆梦需要奋斗和奉献。广大青年应该在奋斗中释放青春激情、追逐青春理想,以青春之我、奋斗之我,为民族复兴铺路架桥,为祖国建设添砖加瓦。”习近平总书记心系青年成长、关怀青年发展,多次对青年工作作出重要指示,对广大青年提出殷切期望。
当代青年以行动定义、以奋斗作答,将梦想化为航向、扬起奋斗的帆,在民族复兴之路上接力奔跑,汇聚成不可阻挡的青春力量。

淬爱国之心

书香盈园,青春当勉。
考入外交学院不满一年的常瑞雪在忙碌的学习之余,坚持投身学校模拟联合国协会等活动,参加“红星照耀中国”网络主题宣传。她尝试用英语讲述延安时期的红色故事,传承那段艰苦岁月背后的革命精神。
“我还在延安中学上学时,习近平总书记到学校考察时,希望延安中学坚持用延安精神教书育人,办好人民满意的教育,弘扬革命传统,培育时代新人。”常瑞雪说,“当时我虽只是高一学生,总书记的殷殷嘱托,让我更坚定了讲好延安故事的决心。”

2022年10月26日,习近平总书记来到延安中学枣园校区考察,走进高一(2)班教室,同师生亲切交流,问同学们有什么理想,长大后想做什么。有同学说将来想当李时珍那样的医生,有的说想考大学药剂专业,常瑞雪说想学外语,将来当一名外交翻译。
习近平总书记听了十分高兴,称赞他们人生目标明确,理想高尚。总书记勉励同学们从小树立远大理想,立志成为社会主义建设者和接班人,确保红色基因代代相传。
“总书记的鼓励,激励着我追梦前行,拼搏奋斗,矢志报国。”去年,常瑞雪以优异成绩被外交学院外交学专业录取。

成长在革命圣地的红色沃土,常瑞雪自幼便深受这片土地孕育的延安精神熏陶。早在六年级时,她就经常报名参加延安市“小小讲解员”活动,宝塔山上、杨家岭革命旧址等地都留

下了她的宣讲足迹。在一次次讲述中,历史的重量与先辈的选择,深深印击着她的心扉,也为她日后理解并践行总书记的嘱托埋下了信念的种子。
“抗日战争全面爆发后,4万多名怀揣报国信念的青年知识青年奔赴延安。年仅19岁的爱国华侨侨民,悄悄离开父母回国抗日。他托人将自己的照片捎给远在印尼的父母,照片背后写着‘妈:把我献给祖国吧。’”这个故事,常瑞雪讲了多次,每次讲起仍会热泪盈眶。

“它让我深切体会到,什么是超越个人的信仰,什么是不计代价的奉献。”这份将祖国命运置于生命之上的赤诚,时时触动着她、鞭策着她。
如今,常瑞雪常活跃在校内外活动中,将延安热土上的爱国故事分享到更广阔的舞台,让红色基因跨越山海,在更多青年心中深深扎根。
从校园的分享交流到社会的实践基地,从线上的“云团课”到线下的红色研学,爱国主义旗帜在青年心中高高飘扬,理想信念的根基在一次次洗礼中愈发牢固。新时代青年正将内心的家国情怀,转化为刻苦学习、实干奉献的自觉行动,在时代的答卷上,写下强国 my 的坚定誓言。

砺强国之才

走进有着“中国歼击机摇篮”之称的沈阳飞机工业(集团)有限公司,在厂区大道旁、车间墙壁上,“沈阳青年突击队”的旗帜格外醒目。
每一面旗帜背后,都奔涌着青春的热血与担当。
沈阳,一个被沈飞人永远铭记的名字。14年前,这位歼-15航母舰载机研制现场总指挥、沈飞掌舵人,在亲眼看见团队打造的雄鹰看舰成功两天后猝然离世。
英雄走了,可他为之奋斗的航空事业从未停歇。2013年以来,沈飞以“沈阳青年突击队”为载体,组织广大青年在急难险重任务中冲锋、做先锋,在推动航空科技自立自强上奋勇攀登。

2022年,习近平总书记回信勉励中国航空工业集团沈飞“沈阳青年突

击队”队员们,希望大家“争做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年”,激励一批又一批青年在建设航空强国的火热实践中绽放光芒。
在沈飞19厂,27岁的“罗阳青年突击队”队长任威朋,曾带领团队攻克某机型零件表面处理的技术难题。面对反复出现的工艺瓶颈,他们连续数日守在闷热刺鼻的氧化槽旁,通过细致观察与反复验证,最终锁定关键症结,保障了生产任务的高质量完成。

“传承罗阳精神,就要在实战中不断增长才干,练就解决难题、担当重任的真本领。”任威朋的话,道出了这支队伍共同的信念。
在沈飞,“罗阳青年突击队”并不是固定的队伍,而是围绕任务灵活组建的青年攻坚力量。十多年来,沈飞共组建了2000余支“罗阳青年突击队”,参与青年超5万人次,平均年龄35岁。他们以问题为导向,在攻坚一线锤炼技能,将个人成长熔铸于强国伟业。

从沈飞一隅到神州大地,强国建设的号角响彻每一个角落。万千青年接过接力棒,在各行各业勇挑大梁当主角,以奋斗激扬青春风采。在航天发射场,平均年龄30余岁的团队托举“神舟”飞天;在深海探测一线,青年工程师驾驭“奋斗者”号潜入万米深渊;在人工智能、集成电路、生物医药等新兴领域,青年人才攻难关、打硬仗,用智慧与汗水为强国事业增添亮色。

践报国之心

韶光正好,万物生长。
在距离边境线仅47公里的新疆谢依特小学,一群年轻志愿者响应“到祖国最需要的地方去”的号召,从四面八方而来,成为孩子们的老师、朋友和眺望世界的窗。

去年五四青年节前夕,习近平总书记给新疆克孜勒苏柯尔克孜自治州阿图什市哈拉峻乡谢依特小学支教西部计划志愿者服务队全体队员回信。总书记强调:“希望广大青年坚定理想信念,厚植家国情怀,练就过硬本领,发扬奋斗精神,到祖国和人民最需要的地方发光发热,为中国式现代化

建设贡献青春力量。”
重温习近平总书记的回信,姚智戈深感使命在肩、责任重大。去年,他选择延期服务,继续留在谢依特小学支教,将总书记的殷切嘱托化为扎根边疆、教书育人的坚定行动。“我要继续留在这里,点亮更多孩子们的梦想。”他说。

柯尔克孜族姑娘努热居都斯·司马依,深知边疆孩子对知识的渴望。从江苏师范大学毕业后,她回到家乡的谢依特小学任教。“总书记的回信让我倍感振奋。我要把在江苏上学的见闻,教给谢依特小学的孩子。”两年服务期满后,她选择继续留在家乡任教。
志愿者老师的付出,学生们看在眼里、记在心里。六年级学生吾热古丽·吐尔地艾山说:“志愿者老师们特别细心,总能察觉到我们的情绪。每当我心情低落时,老师都会耐心开导我。”

在志愿者与学校共同努力下,去年秋季学期谢依特小学教学质量跃升至全市第二。
坚守中,师生建立了难以割舍的情谊。志原姑娘郭正媛是2025年新来的志愿者,原本因饮食习惯,犹豫一年服务期满后是否延期,如今却放不下四年级的学生,“我决心申请延期,带完这一届学生。”
在支教青年中,志愿者们渐渐明白,支教不只是传道授业,更是铸牢中华民族共同体意识、助力稳边兴边的纽带。

山西小伙儿苏魏兵结束支教后,选择留在阿图什市工作。他常回到120公里外的谢依特小学看望孩子们,“支教改变了我的‘人生选择’”。
谢依特小学党支部书记李娜介绍,去年总书记回信后,谢依特小学的9名志愿者主动申请延期服务。2025年9月,这所小学又迎来16名新伙伴。
数据显示,克州西部计划志愿者规模从2024年至2025年的1485人,增至2025年至2026年的2005人,越来越多青年选择到西部去、到边疆去。

将青春华章写在祖国大地上,正是新时代中国青年的生动写照。他们扎根边关,走进乡村、坚守科研一线,以奋斗砥砺理想,用奉献诠释担当,在祖国最需要的地方挥洒汗水,于时代最前沿的舞台建功立业,为中国式现代化贡献青春力量。
(新华社北京5月3日电)

总书记寄语广大青年建功奋进新征程

“希望你们胸怀远大理想,矢志拼搏奋斗,带动广大青年把个人追求融入国家发展大局,立足各自岗位不断创造新业绩,在新征程上贡献青春力量。”
在五四青年节到来之际,习近平总书记给中国青年五四奖章暨新时代青年先锋获奖者代表回信,向全国各族青年致以节日祝贺并提出殷切期望。

这是对青春的礼赞,也是对奋斗的号召,激励广大青年在新征程上挺膺担当、奋勇争先。

青年兴则国家兴,青年强则国家强。在习近平总书记心中,青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量,“青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望”。
人们看到,获奖者代表中,有科技创新的攀登者、乡村振兴的耕耘者、社会服务的奉献者、卫国戍边的守护者……习近平总书记肯定他们牢记党的嘱托,扎根基层一线,“以实干担当书写无悔青春,展现了新时代中国青年自信自强、昂扬向上的良好风貌。”

志之所趋,无远弗届,青年成长最重要的是什么?
习近平总书记一言以蔽之:“立志是一切开始的前提”。

“青年志存高远,就能激发奋进潜力”“要做理想远大、信念坚定的模范”……细细梳理,不难发现,在五四运动100周年、中国共产党主义青年团成立100周年等重要历史节点,习近平总书记都勉励青年把自己自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中,为青年指引人生航向。

在“十五五”开局起步的关键节点,总书记回信获奖者代表,正是以榜样的力量,带动广大青年把个人追求融入国家发展大局,让青春之花在与时代同向同行中绚丽绽放。

心有所信,方能行远,青年如何成长为栋梁之材?
从徒步30里借书,到“一物不知,深以为耻,便求知若渴”的态度徜徉书海……习近平总书记青年时代的求学经历,启迪青年要把学习“作为一种责任、一种精神追求、一种生活方式”。

对于青年,学习为何如此重要?习近平总书记指出,“当今时代,知识更新不断加快,社会分工日益细化,新技术新模式新业态层出不穷”,这对青年能力素质提出了新的更高要求。

“静下心来多读经典,多知其所当然”“注重把所学知识内化于心,形成自己的见解”“既多读有字之书,也多读无字之书”……以知促行,以行求知,这是习近平总书记始终如一品格,也是对广大青年一以贯之的期盼。

人生之春,人生之华,青春如何绽放耀眼的光芒?
“奋斗是青春最亮丽的底色”“同人民一起奋斗,青春才能亮丽”……奋斗,始终是习近平总书记对青年一代的期许。

青年应如何奋斗?习近平总书记语重心长地说,“奋斗不只是响亮的口号,而是要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责中见精神”,指引青年用实干实绩擦亮青春的底色。

“中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。”
新征程上,唯有奋斗。

广大青年紧跟党走,以时不我待的责任感和使命感,投身强国建设、民族复兴的壮阔征程,以青春之我、奋斗之我在平凡岗位上创造不凡,在时代洪流中挺立潮头,一定能跑出这一代人的更好成绩。
未来属于青年,希望在于青年!
(新华社北京5月3日电)

以青春之火,燃时代之光!

■上接第1版 “嘎什哈小黄牛”品牌更是叫响全国,成为自治区名特优新产品。在他的带领下,嘎查集体经济从最初10万元跃升至300余万元。牧民告别了越穿越少的出行困境,平坦油路畅通无阻。他用沾满泥土的双脚,在大漠深处踏出了一条乡村振兴的康庄大道。

自2003年大学生志愿服务西部计划在内蒙古实施以来,累计近18000名志愿者奔赴草原腹地、边境一线,其中近6000人在服务期满后选择扎根基层,成为推动高质量发展的生力军。
在文化传承的道路上,他们以创新赋能非遗。用匠心守护传统根脉,让沉寂千年的非遗走出展馆,融入日常,在青春创意中迸发出跨越时空的生命力。

“让非遗走进生活,才是最好的保护。”“95后”蒙古族青年云博深耕皮艺非遗技艺,将传统皮雕与时尚元素相融,研发的“平安马凳”在2019年获中国旅游商品大赛铜奖,《佛心》皮雕箱包系列斩获中国旅游商品金奖,并被选为天骄航空非遗航旅装备。他启动“非遗从娃娃抓起”项目,累计吸引8万余名中小学生参与研学体验。云博用一针一线,绣出了传统技艺的时代华章,让古老非遗在青年手中绽放时代光彩。

盘活社区家底 老街焕发新韵

■上接第1版
信托物业则直击老旧小区的痛点。5个老旧小区被纳入服务范围,社区党组织牵头,退休党员组成“银发帮帮团”持续跟进,透明公开的服务清单和账目公示赢得了居民的信任和支持。

文体培训、文体活动业务也在同步发力。“沙河聚益·睦邻花开”主题文化活动实现营收135.1万元,9个社区的主题培训营收23.22万元。社区企业承接的49个基础设施维护项目,不仅为街道节约资金20%以上,还撬动社会资金15.6万元,为9个小区安装了153部电梯厢器。
“钱袋子”鼓起来了,街道党工委服务群众“底气”就足了:升级社区养老驿站、开设公益课堂、举办邻里文化节、搭建便民市集……一个个普惠性项目依托慈善基金启动,15分钟社区生活服务中心的轮廓日渐清晰。

如今,九原区正着手将“产业+治理”经验向更多社区推广,以集体经济发展激活基层治理内生动力。从“单点突破”到“全域推进”,在党建“红色动能”加持下,一幅社区强、治理优、居民富的美丽画卷正在徐徐展开。

【记者手记】

在九原区采访基层治理主题新闻的时候,每一处细节里都能感受到党建引领的强大动力。
街道作为基层治理的最前沿,是党和政府联系服务群众的“最后一公里”。如何把坚持和加强党的全面领导落实到基层治理中,体现到联系群众、服务群众、造福群众的工作中,是一个需要持续探索的议题。
沙河街道以党建为引领,结合实际培育集体经济,探索出的“产业+治理”经验是激活基层治理内生动力的大胆尝试,为更多面临同样困境的老旧小区,提供了一条可复制、可推广的治理新路径。

换一换主食,降低全身炎症水平

想要降低全身炎症水平,不必彻底改变饮食习惯,只需把主食中的白米白面换成全谷物,坚持6周就能看到明显效果。那么,具体该怎么做呢?

一是学会挑选真正的全谷物食品。看配料表,原料应为糙米、燕麦、玉米、黑米、小米、荞麦等全谷物,且全谷物添加比例最好达到51%以上,同时避免选择添加了大量白砂糖、植脂末的产品。二是烹饪前充分浸泡。糙米、黑米等提前泡2至4个小时,煮粥时比平时多煮半小时,也可以用高压锅、电蒸锅或豆浆机来改善全谷物粗糙的口感。三是控制每日食用量。健康成年人每天摄入全谷物和杂豆类50至150克,约占主食总量的1/4到1/3。一日三餐中至少有一餐包含全谷物,均匀搭配效果更好。四是循序渐进适应。如果吃不惯,先从燕麦、大黄米等口感黏糯的种类开始,再逐渐过渡到糙米等粗粮种类,由少到多慢慢增加比例。
(内蒙古科协供稿)

【科普内蒙古】

内蒙古校园足球十年砺剑开新局

■上接第1版

在不久前举行的全国大学男子丙组(高职高专)比赛中,内蒙古建筑职业技术学院获得了宝贵的第八名。
去年12月,呼和浩特市现代信息技术学校入选全国新型足球学校建设试点,成为全国仅有的18所试点学校之一。这所中职学校培养出了国家男子足球队主力拜合拉木,今年还将有多名毕业生被输送至四川、广州等地职业梯队。

在2025年伊利内蒙古自治区足球超级联赛(蒙超)中,各队超半数球员为在读或毕业大学生。其中,赤峰队教练员兼队员白帆作为内蒙古校园足球的代表人物,从校园足球迈入北京体育大学,走向国家沙滩足球队,再回归校园成为内蒙古大学体育教师,是内蒙古校园足球培养复合型人才的一个生动缩影。

强化足球育人功能,推动校园足球普及提高、深化足球领域体教融合……在内蒙古吹响青少年校园足球高质量发展的奋进号角中,足球人才培养初见成效。

截至目前,内蒙古通过校园足球体系培养的运动员已覆盖各个年龄段,从U系列国家队到职业联赛,从专业教练到基层体育教师,处处可见“校园出品”的身影。他们中有人像乌日古木拉和拜合拉木一样入选国家队,有人像白帆一样实现“球员—教师—教练”的角色转换,更有无数普通学生在足球中收获了健康体魄、历练了坚韧品格。

“青春就要勇于担当、敢于拼搏,我们会把这次夺冠当作新起点,戒骄戒躁、刻苦训练,不断精进技战术水平、保持昂扬斗志。更重要的是,要把赛场上顽强奋进、永不言弃的精神融入学习与生活,同时带动更多同学投身校园体育,传递足球精神、彰显青年担当。”阿斯汗的话,道出了校园足球最动人的模样。
青春与足球相伴,梦想与拼搏同行。新时代青年敢于拼搏、勇于担当,将绿茵赛场淬炼的坚韧精神融入成长之路,以汗水诠释热爱,以奋斗书写韶华,助力内蒙古校园足球阔步前行,尽显时代风采。

本报职业道德监督热线

0471-6635350 或
0471-6659749



乐享“五一”假期

5月3日,游人在浙江省湖州市德清县莫干山国际旅游度假区莫干度街观看杂技表演。“五一”假期,人们走出家门,尽享假日时光。
新华社发

绿能澎湃逐新程

■上接第1版 明阳集团领衔的风电装备产业集群先后引进30家配套企业,目前已具备6个核心部件和20个关键部件的生产配套能力,填补了内蒙古风电产业链14项关键环节的空白,本地化配套率已超85%。
在鄂尔多斯苏经济开发区零碳产业园,远景、华景、隆基等10余家新能源企业集聚发展,聚焦光伏、储能、氢燃料电池及绿氢设备制造等绿色产业,形成了“绿色能源吸引绿色产业、绿色产业消纳绿色能源”的良性循环。
在通辽市科尔沁区蒙东(通辽)高端重型基础装备制造产业基地,龙马集团牵头打造的风电装备制造产业集群不断发展壮大。项目全部达产后,预计将形成年产1万套轴承、2000台整机、3000台减速机、3000台电机及5000台套全产业链零部件的生产能力。

按照今年规划,内蒙古将锚定“扩量提质、可靠替代”目标,更好统筹新

能源高质量开发和高比例消纳。全年发电量力争达到9100亿度,其中新能源发电量超过3000亿度,占比升至33%;外送电量将超过3600亿度,其中外送绿电达到1000亿度。全力推动已纳规的“沙戈荒”基地全部开工建设,争取新一批“沙戈荒”基地尽快纳入国家“十五五”规划。同时协同推进电网和调节能力建设,年内计划投运500千伏输变电工程20项以上,建成新型储能700万千瓦以上。

在大力发展新能源的同时,内蒙古持续做好煤炭保供与转化文章,聚焦煤矿智能化提质增效和现代煤化工延链增值两大方向,推动煤炭产业从粗放低端向高端低碳转型。
今年,内蒙古提出要建强国家煤炭供应保障基地,煤炭产量稳定在12.5亿吨以上,坚决完成国家保供煤任务。同时,高质量建设鄂尔多斯国家现代煤化工产业示范区,建好现代煤化工中试基地。

与此同时,发挥绿色能源优势,培育发展新产业和未来产业,打造能源新质生产力。

在绿氢产业方面,今年,内蒙古将试点开展大规模离网制氢,拓展天然气掺烧绿氢、绿氢耦合化工、冶金等应用场景,开工建设乌兰察布—京津冀等3条绿氢管道,努力在绿氢产业上持续领跑全国。此外,加强算电协同布局,推进和林格尔零碳数据中心电力基础设施建设,推动和林格尔和资源富集盟市风光资源互济,努力在算力产业发展提供充足、稳定、高效、绿色的电力保障。

推动传统能源产业转型升级,大力发展绿色能源,做大做强国家重要能源基地,是内蒙古发展的重中之重。新征程上,内蒙古将继续抢抓战略机遇,在新能源协同发展中持续提升能源保障能力,以更大力度、更实举措加快能源绿色低碳转型,为中国式现代化贡献内蒙古力量。