

新华社电 2月6日，国家主席习近平就土耳其、叙利亚发生强烈地震分别向土耳其总统埃尔多安、叙利亚总统巴沙尔致慰问电。

习近平表示，惊悉两国发生强烈地震，造成重大人员伤亡和财产损失。我谨代表中国政府和人民，向遇难者表示沉痛哀悼，向遇难者

家属和受伤人员表示诚挚慰问。相信在总统先生领导下，两国政府和人民一定能够早日克服灾害影响，重建家园。

相关报道见A7

2023年2月
癸卯年正月十七

7 星期二

21°C
16°C

“两个确立”为党和国家事业发展提供根本保证

——新征程上满怀信心开新局展新貌系列述评之一

2023年是全面贯彻党的二十大精神开局之年。开局关乎全局，起步决定全程。新征程上满怀信心开新局展新貌，对于全面建设社会主义现代化国家至关重要。

习近平总书记深刻指出：“治理我们这样的大党大国，如果没有党中央权威和集中统一领导，如果没有全党全国思想统一、步

调一致，什么事也办不成。”

新时代十年的非凡历程雄辩证明，党确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位，确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位，反映了全党全军全国各族人民共同心愿，对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程具有决定性意义。展望未来，贯彻落实党的

二十大对未来一个时期党和国家事业发展作出的战略部署，“两个确立”必将在充满光荣和梦想的新征程上，始终是战胜一切艰难险阻、应对一切不确定性的最大确定性、最大底气、最大保证。

2023年1月17日，2022年中国经济数据发布——国内生产总值突破120万亿元，同比增长3%。就业基本盘总

体稳定，居民消费价格温和上涨，粮食生产再获丰收，内需规模继续扩大，经济社会大局和谐稳定。这份成绩单，是新时代十年伟大变革的生动注脚。

这十年，以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全军全国各族人民，采取一系列战略性举措，推进一系列变革性实践，实现一系列突破性进展，取得一系

列标志性成果，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，推动我国迈上全面建设社会主义现代化国家新征程。

事非经过不知难，成如容易却艰辛。

党的十八大以来，中国特色社会主义进入新时代，党和国家面临的形势之复杂、斗争之严峻、改革发展稳定任务之艰巨世所罕

见、史所罕见。

以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全军全国各族人民，撸起袖子加油干、风雨无阻向前行，义无反顾进行具有许多新的历史特点的伟大斗争。

在决战决胜脱贫攻坚的“大战”中，习近平总书记7次主持召开中央扶贫工作座谈会，50多次调研扶贫工作，走遍全国14个集

中连片特困地区，亲自指挥这场气壮山河的人民战争夺取全面胜利，完成全面建成小康社会的历史任务；

在抗击新冠疫情的“大考”中，习近平总书记运筹帷幄、坚决果敢，带领人民同心协力、众志成城，高效统筹疫情防控和经济社会发展，取得举世瞩目的成绩；

(下转A5)

开学首日

各出奇招 惊喜不断



6日，东风东路小学天伦校区，学生们头戴兔年头饰进入校园，参加开学典礼 羊城晚报记者 林桂炎 摄

羊城晚报讯 记者蒋隽、王沐依、何宁、崔文灿、甘卓然报道：2月6日，广州市中小学开学。在经历了半个学期网课和一个寒假之后，为了迎接同学们重返阔别已久的校园，学校各出奇招，给学生带来各种好玩、有趣、有意义的“惊喜”，在别出心裁的开学礼之后，学生们还迎来了多元的“开学第一课”。当日，羊城晚报记者兵分几路，前往多所中小学探访学生们如何度过“开学第一天”。

6日，广州市东风实验学校操场上，初一年级300多名师生齐聚一堂，各自伏案书写春联。书写完毕，同学们将各自的作品悬挂在操场上，几百副春联迎风飘扬，颇为壮观。该校副校长欧阳怡介绍，学校已举办多届春联比赛，并把春联比赛和语文教学、书法选修课程进行结合。日常语文教学中，老师会讲授对仗工整、平仄协调等对联知识。

东风东路小学为学生布置了返校“作业”：戴兔年头饰。当日上午，小兔子们蹦蹦跳跳地走进校园。学生的头饰各不相同，有的学生戴了动画角色“玲娜贝儿”头饰，有的写着“兔年快乐”“兔”“飞猛进”等祝福语，有的用围巾制作了创意头饰，还有的干脆用纸剪出一只兔子然后自己上色。小小一个头饰，给予了孩子们极大的想象和发挥空间。

朝天小学校长孔虹为同学们送上一份特别的礼物——红葱头，寓意聪明伶俐、红红火火。

华南师范大学附属小学的开学典礼上，翻转腾跃的一条“金龙”将气氛推向了高潮。据介绍，该校开设了33项非遗课程，打造校园特色，“龙舞文化”课程就是其中之一。

黄埔区东荟花园小学校长郭云海带领老师们赠送同学们兔年福袋，福袋里装着老师们对同学们的祝福：苹果（寓意平平安安）、铅笔（寓意前途似锦）和免洗洗手液（寓意健康无忧），祝愿同学们在新的一年里健康平安、幸福成长。

第一课：“考古侦探”带你穿越



广州实验中学学生体验文物拓印手工 羊城晚报记者 蒋隽 徐振天 摄

羊城晚报讯 记者蒋隽、徐振天、文艺、通讯员穗文广旅宣报道：“考古学不等于盗墓挖坟，也不等于寻宝，它是揭示人类社会生活规律的一门科学。”2月6日，在广州实验中学同学们的欢声笑语中，该校的“开学第一课”由广州市文物考古研究院院长易西兵从考古讲起。

学生：感到既好奇又新颖

这是考古首次走进广州实验中学“开学第一课”的课堂，为了帮助同学们更好地了解考古这门学问，课堂外，易西兵和同事们准备了文物拓印手工体验、文物展览、黄埔区考古成果展示等区域。有趣的互动形式和图文并茂的展示吸引了大批学生，几位现场参观的同学反馈：“之前没接触过考古方面的专业知识，对此感到既好奇又新颖。”

课堂上，易西兵以《走近

中国人的志气、骨气、底气。

“考古是构建中华民族的发展历程、传承中华优秀传统文化的重要组成部分，很多的艺术、传统文化、文明都是通过考古工作来构建和不断充实的。”站在近年来广州考古工作不断取得新成果的历史节点，易西兵认为让考古加入“开学第一课”意义重大，“希望通过课堂加强青少年对考古的关注和支持，共同做好文化遗产保护。”

广州首个区级考古工作站成立

当天，广州市文物考古研究院黄埔工作站、黄埔区历史文化保护传承中心在广州实验中学挂牌成立。易西兵介绍，工作站主要从事抢救、保护、研究工作，黄埔区历史文化保护传承中心则负责宣传普及考古成果。

记者了解到，此次考古工作站选址中学校园，在国内考古文博界、教育界都是一次创新与探索。

“如果说以前的馆校合作是1.0版本的话，这一次完全是2.0版本甚至3.0版本。”易西兵解释，以往的馆校合作主要是送课进校园，或者组织学生到博物馆或考古工地参观，而这次将考古工作站设置在校内，学生可以近距离观看工作站的考古工作，并参与文物拓印、文物修复等体验活动。

易西兵说，该工作站是广州范围设立的首个区级考古工作站，“接下来，将配置专门人员驻站。”

相关报道见A3

中共中央国务院印发《质量强国建设纲要》

到2025年质量强国建设取得阶段性成效

据新华社电 近日，中共中央、国务院印发了《质量强国建设纲要》，并发出通知，要求各地区各部门结合实际认真贯彻落实。

《纲要》指出，建设质量强国是推动高质量发展、促进我国经济发展由大向强转变的重要举措，是满足人民美好生活需要的重要途径。当今世界正经历百年未有之大变局，新一轮科技革命和产业变革深入发展，引发质量理念、机制、实践的深刻变革。面对新形势新要求，必须把推动发展的立足点转到提高质量和效益上来，培育以技术、标准、品牌、质量、服务等为核心的经济发展新优势，推动中国制造向中国质量转变、中国速度向中国质量转变、中国产品向中国品牌转变，坚定不移推进质量强国建设。

《纲要》提出的主要目标是：到2025年，质量整体水平进一步提升，中国品牌影响力稳步提升，人民群众质量获得感、满意度明显增强，质量推动经济社会发展作用更加突出，质量强国建设取得阶段性成效。经济发展质量效益明显提升，产业质量竞争力持续增强，产品、工程、服务质量水平显著提升，品牌建设取得更大进展，质量基础设施更加现代化，质量治理体系更加完善。到2035年，质量强国建设基础更加牢固，先进质量文化蔚然成风，质量和品牌综合实力达到更高水平。

《纲要》还从推动经济质量效益型发展、增强产业质量竞争力、加快产品质量提档升级、提升建设工程品质、增加优质服务供给等方面提出了要求。

深港陆路口岸全面恢复正常通关 跨境返工晨练宵夜 深港同城生活返晒嚟

详见A4

防疫科普 答疑

主持人：龚丹枫
本栏目将收集广大读者关于新冠感染、治疗、康复的各种疑问，并邀请相关专家给予详细解答。读者来信可发送至信箱：wbzbbjk@126.com。

年后“懒羊羊”？ 渐进式运动来恢复

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 宋莉萍

不少人“阳康”后变成了“懒羊羊”，易感到疲劳，怎么办？肺康复专家、广东省中医院综合三科（老年医学科呼吸专科）主任李际强表示，渐进式运动能促进“阳康”后的机体恢复，令身体逐渐“醒神”。

李际强表示，病后身体需要恢复，但若一觉得疲惫而“躺平”，身体机能只会越来越弱。循序渐进式运动可增强呼吸肌的力量，改善心肺功能，也可以提高机体的免疫能力，改善易疲惫的状态。

“阳康”者从简单的呼吸训练开始，如腹式呼吸、缩唇呼吸等，提高呼吸肌功能。在感染新冠病毒两周后，基本消失（一般在感染两周后），“阳康”者可进行低等强度运动，锻炼时间可逐日递增10-15分钟。低强度运动持续5-7天后，若无不良症状，可改为中等强度运动，如快步走、慢跑、骑单车等。据广东省体育局近日颁发的

《新型冠状病毒感染转阴后（阳康人员）重返运动指南》，一般来说，新型冠状病毒感染者需要三倍以上新型冠状病毒感染天数才能恢复到原来的运动状态。

运动时可借助运动腕表，心率控制在有氧区间，或简单以180-年龄计算（例如40岁则控制在180-40=140以下），一旦心率超过就降低强度。

运动中需注意什么？李际强提醒，运动中若出现胸闷、胸痛、气急、呼吸困难、眩晕、头痛、恶心、呕吐、显著乏力等不适时，应立即停止运动，监测心率、血压等，若无法缓解应及时就医，并在无症状后进行身体评估再重新恢复体育活动。

此外，儿童以及平日有运动习惯的人群须注意，感染后1个月内，不要进行对抗性剧烈运动，不要急于恢复到以往的运动强度，以免造成身体负担，过犹不及。