

凝心聚力谱写高质量发展新篇章

（上接第一版）

推动产业转型升级是高质量发展的重点工作。在上海市浦东新区，上海擎朗智能科技有限公司加强技术创新迭代，多款服务机器人远销海外并受到追捧。“总书记强调积极发展战略性新兴产业和未来产业，让我们备受鼓舞。”公司创始人兼首席执行官李通说，将立足自身优势、加大创新研发投入，推动机器人等新兴产业发展壮大，为高质量发展蓄势赋能。

以高水平开放推动高质量发展，近年来南宁海关持续加快中越边境智慧口岸建设，推动自贸试验区、综合保税区统筹发展，助力广西将区位优势更好转化为发展动能。

南宁海关关长王咏冰表示：“我们将以习近平总书记强调的‘要积极推进高水平对外开放’为指引，紧跟国家重大战略，推动共建西部陆海新通道，强化沿线海关国际合作，扩大海铁联运规模和覆盖范围，加快打造北部湾国际门户港。”

推动经济社会发展绿色化、低碳化是实现高质量发展的关键环节。

“习近平总书记指出‘要坚定不移走生态优先、绿色发展之路’，我们的工作指明发力点。”大熊猫国家公园管理局四川片区唐家河管理处驻金桥村第一书记陈万里说，国家公园建设过程中，当地生态环境持续改善。要落实好总书记重要讲话精神，打生态牌、走生态路，着力打造好蜜蜂养殖等帮助老百姓增收致富的绿色产业。

维护民族团结，铸牢中华民族共同体意识

云南丽江古城，石板路蜿蜒曲折，纳西族传统民居古朴典雅。“习近平总书记告诉我们要保护传承好中华优秀传统文化

文化。我要更好履行职责，向游客讲好古城民族交融的精彩故事，让世界看到丽江的文化之美。”丽江古城博物院(木府)讲解员和茂说。

多年来，通过提升文化遗产保护水平、改善人居旅游环境，丽江古城历久弥新，走出一条持续、健康的发展之路。

“总书记要求处理好保护和发展的关系，让这座美丽的古城焕发新的光彩，我们深感使命在肩。”丽江古城区区长阿辉表示，将努力维护古城的完整性和原真性，开辟茶马古道马帮景观等多样化民族文化体验项目，打造更多民族风情特色民宿，在传承与发展之中带动当地各族民众共享发展成果。

宁夏博物馆内，鎏金铜牛、石雕力士志文支座等珍贵文物诉说着宁夏多民族融合、多元文化交流的历史芳华。

宁夏博物馆馆长王效军对习近平总书记讲到的“引导各族群众自觉铸牢中华民族共同体意识”颇有感触：“我们将按照总书记的指引，充分利用馆藏文物和研究优势，积极主动开发反映各民族交流交融、促进民族团结进步的展览项目。”

在甘肃兰州七里河区西园街道，汉、回、满、藏等各族居民共居、共学、共事、共乐。

“社区街道是抓好民族团结的重要阵地。”西园街道党工委书记范毓涛说，“总书记强调不断推进中华民族共同体建设，更加坚定了基层工作者做好社区工作的信心。我们将细化基层服务、整合各类资源、抓实惠民举措，努力让各族百姓安居乐业，为推进中华民族共同体建设贡献力量。”

全面加强党的建设，扎实开展学习教育

“习近平总书记指出‘党的领导是事业发展的根本保

每天8至10小时，你家娃睡够了没有

3月21日是世界睡眠日。全国爱卫办3月18日发布《睡眠健康核心信息及释义》，提出中小學生每天需要睡眠8至10小时。

但“新华视点”记者调查发现，一些中小學生每天睡眠时长不足8小时；有的孩子睡得晚、起得早，白天全靠咖啡撑。怎么才能让孩子睡个好觉？

晚上11点睡，早上6点多起

“每天差不多能睡7小时。”贵州黔南州某中学一名初二学生的家长说，孩子每晚9点半左右到家，10点50分左右入睡，第二天6点就要起床。

记者日前利用网络平台进行了“中小學生睡眠时长调查”，共回收有效问卷1426份。调查结果显示：77.19%的受访小学生家长反映，孩子每天睡眠不足9小时；72.34%的受访初中生家长称，孩子每天睡眠不足8小时；62.5%的受访高中生家长表示，孩子每天睡眠不足7小时。

《中国睡眠研究报告2023》研究发现，学生群体每晚平均睡眠时长为7.74小时。《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时，小学生为7.65小时。

贵州省第二人民医院睡眠医学科主任冯震介绍，长期睡眠不足会导致中小學生记忆力、注意力、反应和思维能力等认知功能受影响，学习效率降低，出现抑郁和焦虑等心理问题的概率会增大。

陆军军医大学西南医院呼吸与危重症医学科主治医师黄晓寒说，中小學生长期缺觉还会导致发育迟缓、免疫力下降，增加肥胖和代谢性疾病、心血管疾病风险。

睡眠时间去哪儿了

为何部分中小學生难以保证充足的睡眠时长？

问卷调查结果显示，49.37%的受访家长认为，作业多是孩子睡眠时长不够的主要原因。

教育部要求，中小学校要合理调控学生书面作业总量，避免学生回家后作业时间过长。

然而，一些学校五花八门的作业加重孩子负担。一位孩子家长说，最近小孩中午都要喝咖啡赶作业，“作文、背诵、试卷改错、预习、总结、思维导图，各类作业加在一起，怎么都要11点后才能睡觉”。

一位孩子家长说，孩子平时有不少需要打卡的作业，以及让家长自行带孩子复习等隐形作业，每晚要花二三十分钟才能完成。

“校内学走路，校外学跑步”，一些学生因教考不匹配而选择在校外补课。上述问卷结果显示，24.89%的受访学生家长表示，课外培训作业多是孩子睡眠不足的原因之一。

因为担心没有一技之长、难以脱颖而出，一些家长给孩子报了不少兴趣特长班。北京小学生笑笑(化名)每晚7点后才能练琴，通常要练一个半小时，还有其他兴趣班的内容要复习，每天都觉得睡觉时间不够用。

中国社会科学院社会学研究所副研究员张衍认为，除学习压力外，夜间照明时间增长、噪音增多等环境变化，也会影

省政协调研组来青调研

（上接第一版）

着力推动兴业、强县、富民一体发展。要统筹推进区域协同发展，深化济青两大都市圈协同联动发展，更好地发挥对周边城市的辐射带动作用，推进农村基础设施和基本公共服务提档升级，构建城乡优质共享生活圈。

市政协副主席陈大维陪同。

强化学习 提升能力 更好服务全市发展大局

（上接第一版）

招商引资、培育新质生产力等全市重点工作，扎实开展地方立法、工作监督和法律监督，组织人大代表体察民情、汇聚民智、建言献策，全力推动市委部署落地见效，切实做到市委的工作重心在哪里、人大工作就跟进到哪里、力量就汇聚到哪里、作用就发挥到哪里。

李红兵主持，栾新、陈金国、毕维维出席。

卡奥斯具身智能机器人即将“进厂上班”

（上接第一版）波士顿动力曾经以跑酷和空翻闻名的Atlas机器人在工厂整理零件；特斯拉Optimus陆续展示工厂搬运、设备调试等场景；优必选Walker S在极氪工厂实训协同分拣、协同搬运、精密装配等任务……这些人形机器人“进厂打工”的炫技式展示，也让人们迫切期待着生产力变革的颠覆时刻。

但是，对工业场景来说，实现这一颠覆的“最优解”也未必是人形机器人。

“与机械臂相比，人形机器人自由度更多，但构造也更为复杂。现阶段人形机器人能够实现的操作精度和速度，都难

电子产品“偷”走睡眠，科学助眠怎么做？

你的睡眠健康吗？

充足睡眠是保障身心健康的重要条件，但在被电子产品包围的现代生活中，不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出，从睡眠质量上来说，经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。抛开为了睡个好觉而使用的助眠“神器”，要拥有良好睡眠，可以有哪些方法？

“半夜不睡，白天崩溃”——这样的窘境困扰着不少职场人群。

中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示，我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时，18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%，且随着年龄的增长，睡眠困扰率逐渐上升。

是什么在“偷”走我们的睡眠？

全国爱卫办日前发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，熬夜，睡前长时间使用电子产品，会对睡眠产生不良影响。抛开为了睡个好觉而使用的助眠“神器”，要拥有以及不规律的作息时间等有关；职业人群睡前尽量不要刷手机。

“忙了一整天，只有睡前这段时间可以自主支配，忍不住放任自己多‘刷’会手机，结果越睡越晚，甚至放下手机了也难以睡着。”接诊过程中，北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕经常听到这样的描述。

范滕滕说，长期睡前“刷”手机会抑制褪黑素分泌，容易引发“睡眠时相延迟”，表现为夜间亢奋难以入睡、白天学习工作时容易嗜睡。

响睡眠。

此外，40.25%的受访家长反映，沉迷手机导致孩子睡眠不足。贵阳市民闻女士说，儿子5岁开始接触电子产品，如今已是“资深用户”。“我不督促的话，他就能一直玩，把睡觉的时间都耽误了。”

让孩子睡得好，我们还能做什么

近年来，教育部从统筹安排学校作息时间、防止学业过重、合理安排学生就寝时间等多方施策，推动学校、家庭及有关方面共同努力，确保中小學生有充足的睡眠时间。

2024年底以来，福建省龙岩市新罗区和武平县教育局先后出台规定，小学生如晚上9点半仍未完成家庭作业，可停止做作业及时就寝，第二天交作业时间向老师说明情况即可。

目前深圳市已有200多所义务教育阶段学校实现午休“躺睡”，覆盖学生近30万人。浙江、江西和贵州等多地中小学也有类似举措。

不少受访家长提出，学校要提升课堂教学和作业质量。

以匹配家电智能制造每10秒左右下线一台产品的生产节拍。”鲁效平表示，“我们希望实现的是，在保证工厂生产节拍的情况下，让具身智能真正实现在生产线上的落地。”

如何落地？卡奥斯选择从总装线上“拧螺丝”这一场景切入。

总装线通常是传统工厂用人最多的环节。随着“00后”进入工厂，产业工人的知识结构也在发生巨大的变化，总装工位成为下一步迫切需要通过智能制造替代重复性劳动的岗位。卡奥斯工业智能研究院的董李扬博士表示：“从作业效率上来看，搭载工业具身智能系统能够实现无缝换产，通过机器人不间断的连续作业，作业效率可以提升30%以上。在质量控制方面，使用具身智能系统可以减少人为操作的误差，在面对来料偏差或者是变形的特殊情况时，机器人可以通过智能视觉系统精准识别，并实现自适应的调整，从而大幅提升产品的质量，实现进一步的降本增效。”

当然，这也是一个极具挑战的选择。目前，海尔空调的灯塔工厂，是采用大规模个性化定制的互联工厂，对柔性生产的能力要求极高。生产线上的每一个产品都匹配用户订单，这意味着即便是两个相邻的产品也可能是不同的型号。要匹配这样的生产节拍和柔性生产需求，具身智能系统就得有“眼疾手快”的功夫，这背后必须有高精度感知系统和智能控制算法的支撑。

让机器人会“拧螺丝”并不简单

“以前的人工智能，大多是在虚拟的环境中处理数据、做决策，就像是一个被困在书本里的学者，只能通过文字来了解世界，无法直接感知和影响物理世界。这种模式下的机器人只能按照预设程序重复机械动作。”鲁效平表示，“而具身智能机器人不仅仅是处理数据，更强调通过感知、行动、反馈

证”。我们将充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用，以高质量党建引领县域经济社会高质量发展。”云南省临沧市沧源佤族自治县县委常委、组织部部长张春圆表示。

近年来，青海省西宁市城东区慈幼社区坚持党建引领，积极协调老旧小区改造，推动辖区内路面硬化、路灯亮化，让居民切身感受到幸福。慈幼社区党委书记、居委会主任陈凤莲说：“我们要按照总书记要求，发挥基层党组织的带头作用，加大力度为群众提供可感可及的便民服务，不断提升群众生活幸福指数。”

党中央已经部署在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育。连日来，辽宁省沈阳市公安局各警种部门通过加强警示教育、查摆问题等，积极开展学习。

“习近平总书记强调要把正风肃纪反腐贯通起来，引导广大党员、干部自觉遵规守纪、大胆干事创业，为纵深推进全面从严治党指明方向。”沈阳市副市长、公安局长袁林表示，将把深入贯彻中央八项规定精神学习教育转化为护航振兴发展的具体行动，以铁军担当守护老百姓的获得感、幸福感、安全感。

重庆市纪委监委党风政风监督室主任岳伟华表示，将牢记习近平总书记嘱托，以开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育为契机，持续整治群众反映强烈的不担当不作为、违规吃喝、违规收送礼品礼金等突出问题，以作风建设新成效不断赢得人民群众信任拥护，为进一步全面深化改革、推进中国式现代化提供有力保障。

新华社记者（新华社北京3月20日电）

广西壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明明告诉记者，“半夜不睡”的患者有的是因为“睡不着”，还有的是“能睡着但睡不好”，表现为睡眠质量差、多梦、醒来感觉疲惫、思绪不宁等。

“入睡困难、睡眠维持困难、早醒等都是睡眠障碍的表现。如果已影响到健康和日常的工作生活，应及时到医疗机构寻求专业帮助。”赵明明说。

“缺觉”的影响不容小觑。根据《睡眠健康核心信息及释义》，长期睡眠不良会导致反应迟钝，注意力、记忆力等认知功能下降，学习工作效率降低，还会降低机体免疫力，增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

放下手机还是睡不着？从助眠香薰、助眠音乐、助眠枕头，到睡眠监测手环、经颅微电流刺激助眠仪、脑波共振助眠产品……近年来，人们对助眠产品的需求日益增加。

不过，专家提醒，如果过度依赖这些“助眠神器”，效果可能适得其反。

专家提醒，不仅要放下手机，真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。

“总体来讲，睡醒以后应该是‘满血复活’。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说，良好睡眠常表现为醒来后感到精力充沛、心情愉悦。

这需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。韩芳建议，可养成规律的睡眠时间，保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗澡泡脚等也有助于改善睡眠。

新华社记者（据新华社南宁3月20日电）

“尽量少布置简单重复的作业。”山东一学生家长说。

专家建议，要把学生身心健康放在首位，进一步有效落实“双减”政策。要促进本地和区域间教育均衡发展，缓解家长因担忧教育资源分配不均产生的教育焦虑。

在冯震看来，午睡是对中小學生睡眠时间的有效补充，建议各地因地制宜，通过购置“可躺式”课桌椅等方式，保障中小學生享受“舒心地午睡”。各地教育部门要将学生睡眠质量纳入学校考核指标，严禁教师占用午休时间考试补课。

黄晓寒建议，家长要为孩子营造良好的睡眠环境。“要按时关闭电子设备、调暗灯光，避免睡前过度兴奋。”她说，家长也要以身作则少熬夜。有调查显示，家长熬夜刷手机的家庭，孩子晚睡概率增加2.7倍。

此外，要严格管控中小學生使用社交媒体的时长。相关部门与网络平台等需进一步完善科技手段，帮助家长有效管理屏幕时间，助力孩子健康成长。

新华社记者 郑明鸿 杨欣 李黔渝

（据新华社北京3月20日电）

的闭环实现动态适应。”

“拧螺丝”看似是装配的基本动作，要想让具身智能机器人自己通过思考决策去实现，其实并不简单。

“我们的系统集成了基于深度学习的机器视觉技术，高精度的3D相机为系统装上了一双‘眼睛’，它不仅能看到生产线上的产品，还能够通过算法对它的位置和姿态进行精准预判，并且能够识别出像螺丝孔这样对工艺要求精细度极高的结构，识别精度达到0.1毫米以内，可以稳定、精准地抓取零部件，拿捏好拧螺丝的力道，从而解决了传统生产过程中机器人盲操作的痛点问题。”董李扬介绍道。

更重要的是“拧螺丝”的整个底层逻辑被重塑了。“传统的工业机器人‘拧螺丝’，执行的是工程师写好的代码和调校后的指令，是通过‘死记硬背’完成固定的行动路线。我们要告诉机器人每一个孔位要经历哪些路径点，每走到一个路径点时要用什么样的速度和加速度、每个关节用什么样的力矩。一旦来料出现偏差，机器人就难以应对。”鲁效平说。

在产品创新速度日益加快的当下，用户需求不断变化，工厂几乎每天都有新的型号投产，每个新型号就意味着新的产品结构和螺丝孔位。“一个工厂中最难被替代的岗位就是工艺设计工程师。”鲁效平讲解道，“每上新一个型号，工程师就要对新型号产品的操作指令进行编程、调试，调试的过程至少需要一周。”

大模型的精进，颠覆了这一模式。“卡奥斯天智工业大模型的4700余个机理模型和200余个专家模型，能够为我們的工业具身智能系统提供从意图识别到任务规划，再到代码生成等核心底层能力，让它像人类一样去理解、去思考、去执行。”鲁效平表示，“当工厂出现一款全新的产品时，搭载工业具身智能系统的机器人可以根据产品的CAD模型，识别

（上接第一版）积极发展战略性新兴产业和未来产业。要加快发展高原特色农业和文旅产业，促进产业增值、企业增效、群众增收。要积极探索利益共享机制，有序承接产业梯度转移。

习近平强调，云南区位优势条件独特，要积极推进高水平对外开放，建设面向南亚东南亚辐射中心。要高质量建设自由贸易试验区，加强交通物流、能源、数字信息等大通道建设，使各类开放平台成为经济增长点。要拓展与周边国家的经济、科技、人才、医疗、文化等交流合作，让高质量共建“一带一路”可感可及。

习近平指出，云南生态地位重要，要坚定不移走生态优先、绿色发展之路，筑牢我国西南生态安全屏障。要健全以国家公园为主体的自然保护地体系，加强生态系统保护和修复，持续开展石漠化、水土流失及小流域综合治理。要加强国土空间用途管制与生态环境分区管控衔接，扎实推进重点领域污染防治和重点湖泊环境治理。

习近平强调，云南民族众多，要加强边疆民族地区治理，拓宽各民族全方位嵌入的实践路径，深入推进新时代兴边富民行动，切实维护民族团结、边疆稳固。

习近平指出，党的领导是事业发展的根本保证。看一个地方党的领导和党的建设水平高不高，一个重要方面就是看政治生态好不好。各级领导干部要切实履行管党治党责任，作风正派、公道处事，以自身模范行动推动政治生态持续净化。各级党组织要加强党员、干部教育管理，严肃查处各种违规违纪行为，让歪风邪气没有市场。党中央已经部署在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，各级党组织和广大党员、干部要自觉增强学习教育的责任感紧迫感，联系全面从严治党形势任务，联系本地本部门本单位这些年开展作风建设的具体实践，进一步吃透中央八项规定及其实施细则精神，把握相关纪律处分条款，为查摆问题、集中整治打牢思想政治基础。要把正风肃纪反腐贯通起来，引导广大党员、干部自觉遵规守纪、大胆干事创业。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇陪同考察。

何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。

3月20日上午，习近平在昆明亲切接见驻昆明部队上校以上领导干部和基层先进模范、文职人员代表，代表党中央和中央军委向驻昆明部队全体官兵致以诚挚问候，并同大家合影留念。

国办印发意见 提升中药质量促进中医药产业高质量发展

新华社北京3月20日电 国务院办公厅日前印发《关于提升中药质量促进中医药产业高质量发展的意见》（以下简称《意见》）。《意见》坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，以提升中药质量为基础，以科技创新为支撑，以体制机制改革为保障，形成传承创新并重、布局结构合理、装备制造先进、质量安全可靠、竞争能力强的中医药产业高质量发展格局，更好增进人民健康福祉和服务中国式现代化，从8个方面提出21项重点任务。

一要加强中药资源保护利用。加大中药资源保护力度，研究修订《野生药材资源保护管理条例》。规范珍稀中药资源开发利用，突破一批珍稀中药资源的繁育、仿生、替代技术。推进中药资源统计监测。

二要提升中药材产业发展水平。发展中药材现代种业，加强中药材种质资源保护和利用。推进中药材生态种植养殖，因地制宜发展林草中药材。加强中药材流通和储备体系建设，加强中药材市场管理，完善中药材价格监管机制。

三要加快推进中药产业转型升级。优化产业结构布局，发展优势产业集群。提升中药制造品质，推进中药工业数字化智能化发展。培育名优中药品种，加强中药炮制技术传承创新，支持中药大品种创新改良。打造知名中药品牌。

四要推进中药药品价值评估和配备使用。开发中医药临床疗效评价大模型，促进人用经验向临床证据转化。加强中药配备使用，优化中药集中采购、招标采购政策，实现优质优价。

五要推进中药科技创新。加强中医类国家医学中心和中药领域全国重点实验室、国家技术创新中心、国家制造业创新中心建设。加大国家科技计划对中药的支持力度，加强对医疗机构中药制剂、名医验方等的挖掘和转化。

六要强化中药质量监管。完善中药标准体系，加快中药数字化标准推广。健全中药监管体系，理顺中药品种保护审评管理体制，逐步完善中成药批准文号退出机制。

七要推动中药开放发展。促进更高水平开放，推动中药产品国际注册和市场开拓。维护产业发展安全。

八要提高综合治理能力和保障水平。加强统筹协调，推进人才队伍建设，加强资金支持。

需要锁付的孔位，自主完成工艺规划和操作生成，在新品导入环节减少了90%的编程调试时间，极大地提高了工厂的上新效率。”

工厂的未来形态

卡奥斯具身智能机器人即将在海尔空调灯塔工厂“上岗”。目前海尔已累计拥有9座“灯塔工厂”和1座“可持续灯塔工厂”，是全球拥有“灯塔工厂”数量最多的企业。“拧螺丝”只是一个开始。“下一步，卡奥斯工业具身智能系统将会研发更多套件。我们可以设想这样一个场景，未来，一个具身智能机器人，可以完成总装线上的锁付、焊接、铆接等所有工序，独立组装一台家电；或者，我们可以通过模块化的配置部署总装工位，让工厂自己根据订单决策排产，实现一个工厂就是一个智能体。”鲁效平表示，“这将实现真正的黑灯工厂。”

把工厂交给具身智能，人要去做什么？在鲁效平看来，无论技术如何演进，通过人机协同模式的创新，满足产业一线的新需求，让人更好地发挥自己的价值这一根本原则不会改变。他介绍，操作和维护工厂中的智能设备，需要掌握自动化控制、人工智能、数据分析等多领域知识的专业人才。例如，工业机器人系统操作人员不仅要熟悉机器人的操作流程，还要具备故障诊断和编程能力；人工智能工程师则负责开发和优化智能生产算法，确保生产系统的高效运行。这将推动劳动力结构加速向高端化、智能化转变。

需要承认的是，当前具身智能的应用落地仍面临挑战，要攻克技术瓶颈、高质量数据、成本与效益平衡、安全与伦理等领域的问题。但在人工智能从“虚拟”走向“物理世界”的必经之路上，具身智能的大门已然敞开，打开了更具想象力的未来工业智能空间。