

习主席的小客人访华日记： “跟中国人民心很近”

3月28日，美国华盛顿州塔科马市林肯中学师生代表结束11天的访华之旅，回到家乡。面对记者，他们不顾长途飞行的疲惫，滔滔不绝讲起在中国的所见所闻，一个个满脸的兴奋与激动。

“读万卷书，还要行万里路”——2015年9月，习近平主席访美时曾走进林肯中学，用这句话鼓励美国年青一代到中国走走看看。2023年11月，习近平主席在旧金山出席美国友好团体联合欢迎宴会并发表演讲时宣布，为扩大中美两国人民特别是青少年一代交流，中方未来5年邀请5万名美国青少年来华交流学习。

与中国学生一起上课、唱歌、游戏，爬长城、游故宫、打太极、练书法……来自林肯中学和华盛顿州斯特拉孔中学的24名学生参访北京、湖北十堰、广东广州和深圳等地。在旅途中，孩子们写下了内容丰富、感情真挚的访华日记，记录下自己眼中更加真实、立体、全面的中国。

我的游历体验——“太酷了”

——3月19日，晴，北京。
“故宫好大啊！我们走了很多路。我给许多穿着美丽传统服饰的女孩拍了照片。”
“我们去吃了火锅，这是我头一次吃火锅！”
“在首都体育学院，我学了舞龙！很有趣，教我的那个人太好了！”
“在鸟巢顶部看风景，真是太棒了！”
——3月22日，晴，武当山。
“这是整个旅程中最让我兴奋的一部分，实在是太酷了！”
“这座古老的‘道教宫观’太美了，出于尊重，我没有在里面拍照，但在外面拍了很多照片。”
“武术表演太酷了，跳跃、空翻、舞剑，整齐划一，让人惊叹！”
“我们也打了太极，这可比看上去难多了！”
这些来自林肯中学12年级学生蒙特塞拉特·罗梅罗-罗查的日记。见到的美景，吃到的美食，体验到的中国文化，在中国的每一天行程，都让她“大开眼界”。
罗梅罗-罗查的好朋友、同校11年级学生以赛亚·朗在来中国前，列了一个长长的愿望清单：爬长城、买中国传统服装、体验中国历史文化……展现中国丰富面貌的各类活动、与中国同龄人的广泛交流，让他感觉自己的心愿“超额完成”。“中国为保护环境、拯救地球所做的努力，绝对是最令我印象深刻的。”这是他在出发前没有想到的。
“看到创新、技术和历史在中国达到这样一种

完美平衡，真是太神奇了。”朗感叹道，“相信很多美国学生会想要寻找机会去中国留学。”

1993年，时任福州市委书记的习近平曾到访塔科马市，并参观林肯中学。这所学校同中国结下了不解之缘。2015年习近平主席到访林肯中学后，第二年部分师生应邀访华。从亲切会面到书信往来，习近平主席与这所学校的师生们多次交流互动，不仅为学校带来巨大改变，也鼓励年青一代为中美友好写下动人的青春故事。

今年2月11日，习近平主席和夫人彭丽媛向林肯中学师生回赠新春贺卡，致以农历龙年新春祝福，欢迎师生们多到中国走走看看。

罗梅罗-罗查的姐姐艾布拉娜就是2016年访华的学生之一。回国时，艾布拉娜带回一本中国诗集，而这本书又成为妹妹与中国情缘的起点。

我的微信好友——“很暖心”

对青少年来说，这次访华之旅的一大吸引力是，结下一份可能影响一生的跨国友谊。

“带回家最珍贵的是友谊。”林肯中学此次访华行程的带队老师琳恩·艾森豪威尔说，“我们所有人的微信好友都比出发前多很多！我今早刚查过，我微信里的新消息足足有92条。”

中国人的热情友好、开放包容，让第四次带领学生访华的艾森豪威尔再度感到“宾至如归”，让更多第一次来中国的学生如沐春风。相同的爱好、相通的想法，让中美青少年拉近了距离。面对面的交流中，友谊的种子已经播下。

“3月20日，晴，下午1:21，大巴车上。真的太酷了！我遇到了一个北京大学的女生。她21岁，学习文学和历史专业，人特别好。我加了她的微信，还和她合影。每个人都很好，让我感觉很暖心。”林肯中学合唱团团员杰茜·杰斐逊在日记中写道。“每个人都那么可爱，我甚至无法用言语来形容他们是多么可爱和包容。我喜欢那里。他们热情好客，那里就像家一样。”她对新结识的中国朋友念念不忘。

“我认为这次旅行对我的意义在于，给我提供了结识新朋友的机会。”朗对记者说，结识中国朋友非常重要，相信青少年之间的交流和联系将密切中美两国的关系。

林肯中学校长卡尔·霍塞思笑着告诉记者：“相信所有学生都会告诉自己亲友，在这11天旅途中遇到的中国人是多么可爱！”

越是困难的时候，越需要拉紧人民的纽带、增

进人心的沟通。长期以来，习近平主席关心并亲自推动加强中美青少年交流，增进友谊。

2023年，包括林肯中学学生在内的华盛顿州“美中青少年学生交流协会”和各界友好人士致信习近平主席。习近平主席在复信中寄语：“希望更多中美青年相知相亲、携手同行，成为两国友好的新一代使者，为中美关系发展接续注入动力。”

罗梅罗-罗查认为，重视青年学生之间的交流至关重要，因为“青年是社会的未来，要靠我们来传承和发展两国之间的友好关系”。

我的中国情缘——“改变一生”

3月18日，一曲《在希望的田野上》在清华大学附属中学响起，林肯中学和斯特拉孔中学的学生用这首欢快并充满深情的中文歌作为礼物送给中国朋友，赢得阵阵掌声。

2015年9月23日，习近平主席到访林肯中学，林肯中学合唱团学生和福州教育学院附中学生合唱《在希望的田野上》，美妙的歌声和两国青年的友好，赢得在场所有人喝彩。

这首歌，九年来一直在林肯中学传唱，承载着众多美国学生的中国情缘。

“当我唱起这首歌时，我感觉自己跟中国人民心很近。”罗梅罗-罗查在日记里写道，音乐可以跨越语言的障碍，拉近人与人的距离。

林肯中学校长霍塞思说：“有机会走进中国，这是一个有着几千年文明历史的国家，又是一个有着各种新可能的国家，绝对是改变一生的宝贵经历。”

艾森豪威尔在华盛顿州任教已有45年，见证了习近平主席同当地人民友好交往的历程。她说：“我们能感觉到，他（习近平主席）真诚地关心我们，我们也真诚地关心他。”

33年前，霍塞思第一次来到中国，就是作为大学生来华参加美式橄榄球表演赛。2015年，习近平主席在林肯中学观看了学生的橄榄球训练课，并在训练课后愉快接受了学生们赠送的橄榄球和橄榄球衣。在接受记者采访时，霍塞思聊起这个“巧合”，认为这印证了体育也是中美人民之间的“共同语言”和友谊纽带之一。

一本书、一段旅行、一首歌、一项运动，这些都是中美之间人文交流的载体，都是中美人民友好的见证。“只要持续加强这种人与人的交流，就能找到共同点，就能打破障碍。”霍塞思对中美友好的未来充满期待。

（新华社美国塔科马市3月28日电）

我外交部：

敦促日方应坚持走和平发展道路

新华社北京3月29日电 就日本2024财年防卫预算创历史新高，外交部发言人林剑29日表示，中方敦促日方坚持走和平发展道路，以免进一步失信于亚洲邻国和国际社会。

当日例行记者会上，有记者问：据报道，28日，日本正式通过2024年度预算，其中防卫费达7.95万亿日元，同比增长16.9%，创下历史新高。请问中方对此有何评论？

林剑表示，由于近代日本军国主义的侵略历史，日本的军事安全动向一直备受

亚洲邻国和国际社会高度关注。近年来，日方大幅调整安保政策，逐年增加防卫预算，不断放宽武器出口限制，谋求突破性军力发展，不能让亚洲邻国和国际社会对日本是否真心坚持守防卫、坚持走和平发展道路产生强烈质疑。
“我们敦促日方切实尊重周边邻国的安全关切，深刻反省侵略历史，坚持走和平发展道路，以免进一步失信于亚洲邻国和国际社会。”林剑说。

西部陆海新通道班列运输货物已超20万标箱



中国铁路南宁局集团有限公司统计显示，截至3月29日，今年西部陆海新通道铁海联运班列运输集装箱货物20.03万标箱，同比增长7.2%。图为3月28日，在钦州港码头，多艘海轮在排队卸货（无人机照片）。
新华社发

美媒：

对华贸易带给美国诸多好处

据新华社北京3月29日电 美国《华盛顿邮报》近日发表社论说，对华贸易带给美国诸多好处，对华“脱钩”十分荒谬，强行“脱钩”后果是灾难性的。

文章说，货物贸易方面，2022年美国对华货物出口额创历史新高。2023年，美国对华出口额最大的产品类别是天然气和原油，得克萨斯州由此成为美国对华出口最多的州，对华出口约占该州总出口额

的5%。在此之前，大豆、小麦和玉米长期占据美国对华出口额榜首。
文章认为，作为世界第一大和第二大经济体，美中经济相互交织、相互依存，而且注定在一段时间内仍将如此。中国仍是美国关键出口市场，在美国农业中心地带尤其如此。试图让两国“脱钩”的说法是谬论，如果把两个经济体强行分开，其结果将是“灾难性”的。

◀◀(紧接1版①)充分运用红色资源开展实践教学，引导青年学生在以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的历史伟业中，坚定理想信念、锤炼本领、勇于担当。

“同学们，怎么认识这个属于你们的新时代？”3月22日，在长沙理工大学“三全育人”教育基地的“新时代成就”展台前，该校马克思主义学院副教授钟芙蓉向学生抛出问题。为了让学生“沉浸式”感受新时代的伟变变革和历史成就，她将思政课堂“搬”到了这里，创新形式解读党的二十大精神。

多年来，钟芙蓉从未停止对思政课教学改革的探索。做实验、实地调研、拍摄微电影……她把晦涩难懂的理论转换成一个个生动可感的教学案例，用学生喜闻乐见的方式把思政讲深、讲透、讲活。

“习近平总书记在湖南考察时的重要讲话，为奋力谱写中国式现代化湖南篇章指明了方向。

作为一名思政课教师，我深感重任在肩。”钟芙蓉表示，将坚持立德树人根本任务，坚持守正创新，充分运用好湖南的红色文化资源和创新发展成果，持续推进思政课改革创新，扎根湖湘大地讲好中国故事，促进思政课入脑入心入行。

3月25日，长沙民政职业技术学院马克思主义学院的一堂思政课上，青年教师马也名在讲授“建设社会主义文化强国”时，引入“VR全景漫游”，带领学生感受舌尖上的湖湘之美——湘绣，并结合湖湘文化和湘绣的“前世今生”“漂洋过海”，引导学生理解推动中华优秀传统文化的创造性转化和创新性发展。

“伴随数字化技术与‘大思政课’日渐融合，海量的数字资源、数字手段、数字媒介为教学提供了辅助，教师的数字素养将成为影响育人效果的重要因素。”马也名说，作为思政课教师，应主动掌握数字化技术的特征与使用方式，不断提升数字化技术

应用水平。同时，不断提升数据采集分析学情的能力，利用最新数字技术捕捉并充实教学素材，并综合运用政治语言、学术语言、网络语言等，回应学生关切，使课堂变得丰富而鲜活，充满现代气息。

深挖红色资源 引导学生扣好人生第一粒扣子

“你们现在是一棵棵小树苗，将来有一天会长成中华民族的参天大树。”2020年9月16日，习近平总书记走进汝城县文明瑶族乡第一片小学，习近平总书记走进汝城县文明瑶族乡第一片小学，旁听了一堂思政课，并希望学生们把红色基因传承好，好好学习知识和本领，努力成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

牢记嘱托，不负期望。这几年，第一片小学充分利用“半条被子”故事发生地的红色资源优势，致力

于红色教育的探索和研发，探究“红色育人新路子”。该校以“请进来，走出去”的方式上活思政课，带领孩子们走进红色陈列馆、红色故事发生地，探寻更多的红色故事，并邀请退休老教师、老党员、红色故事主人公后人走进校园，讲述原汁原味的红色故事，传承红色基因。同时，还培养了一批小小讲解员，用自己的声音、自己的方式弘扬红色精神。

“今后，我们将按照习近平总书记此次考察湖南时提出的保护运用好红色资源，上好思政课的要求，充分利用好当地的红色资源，将红色知识与校本课程相融合，形成红色教育体系的特色课程，引导学生扣好人生第一粒扣子，将来长成中华民族的参天大树。”第一片小学校长兼道德与法治课教师李亚东表示。

3月的石门县夹山镇，满目苍翠，绿树成林。96年前，在这片红色的土地上，1000多名南乡起

义的优秀儿女为了民族的独立和解放，英勇牺牲。如今，南乡起义纪念陵园，已成为石门县夹山镇中心小学道德与法治课的“移动课堂”。

近年来，该校与宁乡市城北中学牵手结对，在省教师发展中心的指导下，共同探讨将红色文化融入学科教学中。蔡晴川、王尔琢等一大批石门籍革命英雄的英勇事迹进入课堂，红色基因在追寻历史足迹的征程中不断传承。课堂也一扫枯燥沉闷，尽显生机盎然。

“不断培养学生的爱国主义精神，不断在孩子们的心中厚植民族文化，培养他们坚定的民族自信、文化自信，是思政教育的重头戏。”副校长罗英表示，“本土红色文化走进课堂只是思政教育的一个点，我们将继续深入挖掘本地的特色文化、特色经济、特色文明，将其融入课堂，真正实现‘五育并举’的教育改革。”

◀◀(紧接1版②)娄底坚持市委带头、市級层面带头、市领导带头，从根子上减轻基层负担，自上而下，一级对一级负责，一级做给一级看。

3月27日，娄底市委书记邹文辉在调研铁路专用线总体情况过程中，不设议程、不摆座位牌，不要求提供汇报材料，轻车简从直插现场解决问题。如今，这已成为娄底各级领导干部在基层排忧解难的常态。

着力为基层“松绑”，娄底出台市本级带头做好为基层减负的工作要求，明确市直机关各单位，一般不得要求乡镇村负责人参加会议；市直单位赴同一乡镇（街道）督查检查，每季度原则上不得超过1次，赴同一村（社区）每年原则上不得超过1次；严格控制“一票否决”事项，不能动辄签“责任状”，变相向基层推卸责任。

娄底创新推出“先批后做”为基层减负举措。“‘先批后做’，就是按照审批后的清单项目与频

次执行，未纳入清单内的事项一律不得向基层摊派。计划外确有必要开展的，经市級层面审批后方可开展。”娄底市减负专项工作机制召集人介绍，“先批后做”针对减负要求和基层痛点，把部门权力关进笼子，精简源头、载体和过程。

根据“先批后做”清单，娄底市直单位开展的各类督查考由304项精简到131项；市級政务App仅保留2个；节庆论坛展会活动由26项精简到11项；社会事务进校园事项由66项缩减到12项。有的市直单位年均10余项高频次督查检查，被压缩至年均两三项、且都只有一次，市农业农村局多个乡村振兴督查项目，整合成1项开展，起到“精简简政”效果。

“以下观上”用基层感受检验实效

为切实掌握基层减负的“用户体验”，娄底建立市級层面专项工作机制，设立一批基层减负观

察点，以下观上，实时掌握基层反馈，逆向监测市級单位发文、开会和开展督查、检查、考核等情况。

连日来，娄星区双江乡党委书记刘剑平，全身心投入到1000余亩辣椒基地项目。该乡辣椒小有名气，但都是分散种植。今年，该乡与高校合作，连片规模开发，培育优质品种，做大做强辣椒产业。

“去城里开一次会，半天时间就没有了，有时回来还要再召开会议传达和研究，以前一周开会最多有10余次。今年以来，开会次数大幅减少，能把大量时间用在项目和建设上。”刘剑平表示，这次市級层面带头精简工作，“指挥棒”作用非常明显。

各级党委都是基层减负的责任主体。双峰县洪山殿镇曾一年开会200多场，是“文山会海”的重灾区。近年来，双峰县严控会议数量，分类精简时长，该镇会议数量缩减70%以上。镇村干部从形

式主义中“解脱”，扎进高标准农田项目、优质高产油茶林基地等建设现场，为春耕生产打下坚实基础。

“以前经常要填报表、各种打卡，周末不加班是完不成考评要求的，群众不理解，村干部到底‘忙’在哪？”娄星区杉山镇杉山村党总支书记胡珍良表示，近年来，会议、报送材料、App打卡等任务大幅压减，村干部能更好地忙到实处。“现在村上全力推进2条通组公路建设，打通‘断头路’，赢得群众改观。”

为“马”赋能让“车”减重

上面千条线，下面一根针。娄底坚持自上而下推进与自下而上探索相结合，让大车减重、为小马赋能，破解基层治理“小马拉大车”问题。

南县高水平打好备汛主动仗

3月28日和29日连续两天，南县在浪拔湖镇南鼎村藕池中支河畔举行防汛抢险实战演练，演练科目有巡查查险、排查查险、浸沟开挖、管涌处置、蓄洪转移疏散等。参加人员有县、乡（镇）防汛技术人员、乡镇防汛主要负责人及群众达500余人次。演练过程中，指战员分工明确，密切配合，井然有序，达到了检验防汛预案、锻炼队伍的目的，取得了实战效果。

南县地处洞庭腹地，地势低平，四面环水，长江“三口”水系穿境而过，是名副其实的“洪水走廊”和防汛大县。据气象水文部门预测，今年汛期，长江流域气候年景总体偏差，流域降水量正常偏多，但降水时空分布不均，涝重于旱，长江中下游偏多。主汛期，长江流域降水量偏多，其中，中游干流附近偏多可能达2成以上。

为有效防御今年可能发生大洪水，3月5日上午，县长、县防汛抗旱指挥部指挥长钟剑波主持召开防汛工作专家会商会，重点分析研判了今年气象与水雨趋势、存在问题，对防汛工作进行部署。3月27日，益阳市副市长、南县县委书记罗讯对汛前处险和重点工程进行实地调研。他要求各地要切实做好汛前处险和物资储备、值班值守等工作，确保各项防汛备汛措施得到有效执行。

南县全面夯实工程基础，全县333公里一线堤防基本达标，堤顶公路已硬化，两水夹堤段进行填塘固基，散浸、砂眼群堤段吹筑压浸平台。4个蓄洪垸病险穿堤建筑物全部拆除重建，部分穿堤涵管加长处理，堤身筑防渗墙处理。蓄洪安全能力不断增强。大通湖东垸安全建设基本完成，安全区

面积5.57平方千米，可安置近3万人。今年完成改扩建泵站111处，3处朝天口工程已关门备汛；维护维修176处386台65008千瓦机电泵站。

南县高度重视汛前处险，自2008年以来，县财政累计投入4813.1万元，处置重点影响全县安全度汛的风险隐患491处；更换抗旱闸门166张，每年可节省农排电费约70万元。今年投入200万元，处置重点影响安全度汛风险隐患25处。

南县修订完善《防汛应急预案》等预案体系，储备2700多万元防汛抢险物资，储备应急抢险土源20处4.837万立方米；建立了73人的“防汛专家库”，成立了200人的抢险专业队，编制了人员安全转移路线图、防汛物资储备位置图和重点险工隐患分布图、穿堤建筑物位置图、兵力布置图“五张图”等。

通过超前备汛，科学防汛，南县保持了连续61年不溃一堤一垸记录。（张顺君）

为了未成年人身心健康 双江口中心卫生院开展宣教活动

近日，宁乡市双江口中心卫生院组织双江口镇中心小学学生及家长举行未成年人身心健康宣教活动。宁乡市政协副主席陈永胜为宁乡市“护航未成年人身心健康志愿者”服务团队进行了授旗。

活动现场，双江口中心卫生院通过悬挂宣传横幅、发放宣传资料等形式，向参与活动的学生和家长普及了未成年人身心健康保护知识，讲解了遭遇家暴和校园欺凌时的处理办法，让每一个家庭意识到未成年人身心健康保护的重要性，引导未成年人不断增强自我保护意识。

此次活动还邀请了宁乡市心理咨询师协会副会长、国家二级心理咨询师陈欢现场授课。她以《心理、安全和未来》为题，结合最近发生的邵阳初中生遇害案等热点案例，从心理健康的标准、如何识别心理问题、心理问题出现时如何求助等方面进行了生动的讲解，寄语同学们努力学习，健康成长，做一个阳光可爱、充满正能量的好孩子。在讲座后的互动环节，陈欢对学生和家长提出的一些未成年人心理问题进行了解答，并就未成年人心理危机的早期干预提出一些方法措施。

一位参与了活动的家长表示：“现在对孩子的身心健康保护有了更深的认识，今后会更注重孩子的身心健康，让他平安健康成长。”（李曼斯 孙新明 岳胜军）

双清交警严防“病车”上路

消除安全隐患 净化交通环境

今年以来，邵阳市公安局交警支队双清大队加强面包车管理，加大对辖区逾期未年检、未报废等隐患车辆的查处力度，切实预防交通事故发生，及时消除道路交通安全隐患，净化交通安全环境。

根据市局通报逾期未年检车辆行车轨迹及驾驶员的情况，双清交警大队综合分析、精准研判，很快查找到2台存在逾期未年检面包车目前正在辖区内行驶。于是，民警立即行动，上门追查，对车主就车辆逾期未年检上路行驶的危害性进行讲解，并发动当地社区干部联合上门教育劝导，最终劝说车主主动提供车辆信息，接受行政处罚。目前双清交警已依法对逾期未年检、未办理保险面包车湘E1***7、湘EP***7车辆进行扣留。

“机动车逾期未年检，无法及时发现机动车制动、转向、灯光等安全系统存在的问题，存在严重交通安全隐患，一旦发生交通事故，保险公司也不承担赔偿责任，车主无法获得理赔。”该大队负责人介绍。（孙静 张春花）