

美国总统拜登向习近平主席致国庆贺电

新华社北京10月5日电 外交部发言人5日就美国总统拜登向习近平主席致国庆贺电答记者问。

有记者问：据媒体报道，许多国家、政党领导人和国际组织负责人纷纷致电或致函中共中央总书记、国家主席习近平，热烈祝贺中华人民共和国成立75周年。请问美国总统拜登是否有向中方致贺？

发言人说，近日，美国总统拜登致电国家主席习近平，祝贺中华人民共和国成立75周年。拜登总统在贺电中表示，值此中华人民共和国庆祝成立75周年之际，我谨代表美国人民向您和中国人民表达祝贺，致以最美好的祝愿。

西宁：真走访 真慰问 听真情 解真忧 ——全市各级党组织开展走访慰问活动

本报讯(记者 施翔)为进一步体现党中央和省委市委对党员干部群众的关心和爱护，近日，西宁市组织开展庆祝中华人民共和国成立75周年走访慰问活动，为部分老党员、优秀共产党员及因公牺牲的党员干部家属送去节日祝贺和诚挚的问候，激励广大党员干部更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，开拓创新，担当实干。

全市各级党组织始终坚持人民至上，把对党员群众的关心关爱放在心上、落在实处，用心用情开展走访慰问活动，实实在在帮助解决困难问题。各级领导干部通过上门走访、电话随访等方式，慰问新中国成立前参加革命工作的老干部、老党员、新中国成立前入党的农村老党员、新中国成立前入党的未享受离退休待遇的城镇老党员，因公牺牲的党员干部家属，“七一勋章”获得者和全国优秀共产党员、全国优秀党务工作者。

慰问过程中，各级党员领导干部细心询问他们的身体状况、生活情况等，认真倾听他们的心声与需求，感谢他们长期以来为全市经济社会发展做出的贡献，鼓励他们继续弘扬党的光荣传统和优良作风，运用自身的经验和智慧，一如既往地关心支持市委市政府工作，凝心聚力为西宁高质量发展献智献策。

此次走访慰问活动，不仅是对党员干部群众的关怀，更是一次继承发扬党的优良传统和作风的重要实践。下一步，西宁市将结合开展庆祝新中国成立75周年系列活动，进一步优化工作举措，提升服务意识，用心用情解决好广大党员干部群众的操心事、烦心事、揪心事，做到真走访、真慰问、听真情、解真忧，切实把党的关怀与温暖送到党员群众心坎上，不断坚定全市党员干部群众感恩听党话跟党走理想信念。

西宁市党建引领“有诉必应 马上办”机制创新工作日报

10月4日，12345政务服务便民热线接听群众来电诉求708件次，网民留言47件(西宁12345微信公众号40件、青海12345政务服务网站5件、市长信箱2件)，直接办理383件，转交责任单位办理325件。回访量283件。

热点问题：

- 噪音问题50件，无集中反映问题，12345政务服务便民热线已及时联系相应县区政府核处理。
- 交通秩序40件，无集中反映问题，12345政务服务便民热线已及时联系市公安交通管理局核处理。
- 消费维权38件，无集中反映问题，12345政务服务便民热线已及时联系相应县区政府核处理。

有诉必应 马上办

政务服务便民热线

12345

扫码关注

西宁市安全隐患 举报受理情况日报

10月4日，西宁市共收到安全隐患举报36件，其中12345政务服务便民热线接收举报28件、西宁市应急管理局接收举报2件、西宁市消防救援支队接收举报6件，主要反映小区物业、消防安全、市政道路、城乡建设等问题，已及时联系相应县区政府核处理。

安全隐患有奖举报

- 微信小程序举报(扫描二维码)
- 信访举报：举报地址为市或各县(区)、园区应急管理、消防救援机构办公地址
- 电话举报：服务热线举报投诉电话：0971-12345 安全生产举报投诉电话：0971-8230155 消防安全举报投诉电话：0971-6333599

春寻五瓣丁香 现在来看雪豹



本报讯(记者 悠然)“春天我曾专程到西宁，寻找五瓣丁香花；秋天，又专程到西宁，这次是来看一看神秘的雪豹。这样的西宁，我们爱了!”“这个国庆，雪豹之都西宁出名了，雪豹文创产品也出名了！我一定要带一些回去分享给朋友。”国庆假期的西宁，正以其独特的自然风光和丰富的旅游资源，吸引着众多游客的目光。“春天寻五瓣丁香，秋天来看雪豹”，这句充满诗意的表达，给西宁的旅游带来了无尽的吸引力。

西宁之美：春天丁香绽放，秋天雪豹神秘

“春天来到西宁，我不仅欣赏到了美丽的花朵，还感受到了西宁春天的生机与活力。尤其是在西宁寻找五瓣

丁香的经历，成为了我心中一段美好的回忆。”作为一名热爱旅游的人，赵磊对西宁这座充满魅力的城市心驰神往。在不同的季节来到西宁，他收获了别样的惊喜与感动。“我这次来的目的就是看一看神秘的雪豹。你看我相册里的雪豹，各种表情跟动作，是不是都能合成一组大片了。那灰白色的皮毛在阳光下闪烁着神秘的光泽，身上的斑点如同大自然精心绘制的图案。它的眼神深邃而敏锐，透露出一种王者的威严。”赵磊一边翻看着相册一边

秋览美景 乐享夏都

西宁打造黄金海拔康养之都正当其时 ——我市打造黄金海拔康养之都系列报道之二

“高原康养听起来真不错！西宁打造黄金海拔康养之都这个做法很赞！希望各地旅游业都多创新，满足大家多样化的需求！”

“当我第一次踏上青海的这片土地，雄伟的自然风光让我瞬间感受到了西宁的独特魅力，这座城市不仅是青海的省会，更是探索黄金海拔康养旅游的绝佳起点。9月25日，作为首批41名高原康养游客之一，我们抵达西宁，标志着西宁市在推动高原黄金海拔康养之都建设方面迈出了重要的一步。这次旅行不仅是为了放松身心，更是一次身临其境的高原康养体验！”

“西宁打造黄金海拔康养之都正当其时！此次高原康养旅游的推出，不仅是对当地旅游产业的推动，更是对游客需求的精准把握。为西宁点赞！”

……

9月25日，首批高原康养游客抵达西宁，打造黄金海拔康养之都让西宁成为热点。

新奇又安心！别样的高原康养之旅

“早就听说西宁是黄金海拔，是最佳高原康养之地，来之前做了很多功课，秀美壮丽的景观加上康养项目体验，这一定是一场别样的康养之旅。”来自山东的游客李佳乐说。

“刚刚做完身体机能监测，没想到还有专业康复训练师给出了运动处方，通过讲解了解到，高原低氧环境下可以激活机体潜能、提高心肺血液功能、增强机体氧利用能力、改善人体新陈代谢，激活生理功能和调整神经系统功能，高原康养绝对不是空穴来风，有机会要多待一段时间。”来自江苏的游客严文说。

“我很期待高原美食，通过介绍还了解了很多高原康养美食，如藜麦、青稞、蕨麻、藏牦牛肉等，我都要尝尝个遍！”山东游客孙娟娟说。

王洛宾的歌《在那遥远的地方》曾经吸引了很多人。那遥远的地方，如今不再遥远，几小时的航程，就能来到，既可望也可及。现在，高原疗养学和高原健康旅游已成为一门新兴的养生学，高原健康锻炼、旅行、短居和疗养成了人们的新追求。

西宁打造黄金海拔康养之都正当其时

西宁打造黄金海拔康养之都正当其时！“在适度、符合一定条件的高原低氧环境下，可以激活机体潜能、提高心肺血液功能、增强机体氧利用能力、改善人体新陈代谢。因此，低海拔地区的健康人群每年有机会在高原短期疗养或旅游，经低氧刺激，可以激活生理功能和调整神经系统功能，促进人体健康。”在2024年7月29日我省举办的首届高原康养医学学术研讨会上，“七一勋章”获得者、中国工程院院士、我国高原医学奠基人吴天一表示，高原康养是全新的理念，在适度、符合一定条件的高原低氧环境下，机体通过间歇性低氧“习服—适应”过程，可以改善低氧体能，改善心肺功能，提高氧传递的生理效率，增强氧的利用，调控代谢环节等。他提出：高原康养选择的是中度高原(理想海拔2220—2500米)，而西宁市海拔2240—2350米，刚好处于理想海拔范围内。高原健康养护正是充分利用高原的适度海拔、特定气候和在良好生态环境下，通过低氧应激和特定训练来激活和提高人体的生理机能，从而达到提高健康水平和防治某些疾病的效应。因此，西宁黄金海拔康养的理念逐渐受到人们的关注。

“确实是冲着高原来的，也确实是有备而来，低氧是高原环境独具的。

自豪地说道。

西宁文创：雪豹文创给游客们带来惊喜

“‘雪豹手机壳’‘雪豹手环’‘雪豹贴画’‘雪豹玩偶’……西宁文旅也太给力了吧！这么多雪豹文创产品，真是太亮眼了。”当游客们踏入西宁，看到这些琳琅满目的雪豹文创产品时，无不感到惊喜。一位来自安徽的游客感慨道：“原本只是来西宁欣赏自然风光，没想到这里还有如此独特的文创产品。这些雪豹手机壳、手环等，不仅设计精美，还让我对雪豹有了更深刻的认识。”另一位游客拿着雪豹玩偶爱不释手，“这个玩偶太可爱了，它让我感受到了雪豹的魅力，也让我更加关注野生动物的保护。”如今，西宁的雪豹文创产品，不仅仅是旅游纪念品，更是一种文化的传承和传播。它们让更多的人了解到雪豹的生存现状，唤起人们对野生动物保护的意识。通过这些文创产品，西宁吸引着更多的游客前来探索、体验，为西宁的旅游发展注入新的活力。

西宁，这座充满魅力的城市，用春天的丁香、秋天的雪豹和精美的文创，编织出了一幅绚丽多彩的旅游画卷。游客们在这里留下了难忘的回忆，也带走了对大自然的敬畏和对美好生活的向往。

庆祝中华人民共和国成立75周年 奋进强国路 阔步新征程