

# 塑造城市气质： 深圳流行语背后的时代印记

在深圳蛇口，一块“时间就是金钱，效率就是生命”的标语牌，矗立了38年。标语牌所在的蛇口工业区微波山，曾是改革开放之初的“网红打卡地”。

招商局集团有限公司原研究部总经理梁宪回忆起“时间就是金钱，效率就是生命”的由来感慨不已。1979年7月，30多岁的梁宪从香港坐船第一次来到蛇口渔民码头，他作为原交通部派往香港招商局工作的外派干部，参与蛇口工业区的建设。

“那时候的蛇口真可以说是穷乡僻壤，淡水只有两口井，经济发展硬件、软件的基础都很薄弱。”梁宪说。

深圳与香港一衣带水，当时对岸的香港已经是“亚洲四小龙”之一，工商业发达，工作效率高，人们普遍重视对时间的合理利用。两地对于效率的重视程度反差强烈。为了调动大家的工作热情，“时间就是金钱，效率就是生命”这句标语应运而生。

在中国城市推进现代化建设过程中，开展一项项重要工作，悬挂标语已成为一种治理特色。一定程度而言，标语是时代的印记，更是城市气质的独特呈现。

从“杀出一条血路”到“敢为天下先”，从“来了就是深圳人”到“鼓励创新、宽容失败”，从“送人玫瑰，手有余香”到“深圳与世界没有距离”，40年来，深圳这些不同发展阶段的流行语，仿佛一条纽带连接着这座城市的过去、现在和将来，折射出深圳经济社会的发展变迁。

1990年12月1日，新中国证券市场的第一声交易钟声在深圳国际信托大厦15楼的交易所大厅敲响，标志着深圳证券市场进入了新的发展阶段。广东深圳证券交易所原副总经理禹国刚对当时的每一个细节记忆犹新，这也让他对“敢为天下先”有着自己特别的理解。



■8月26日晚8时26分，826架无人机在深圳湾畔升起，配合城市灯光秀，演绎深圳经济特区40年来的经济社会发展成就和日新月异的城市形象，庆祝深圳经济特区建立40周年。

新华社 发

“早晨9时，没有鞭炮锣鼓的欢响，更没有人潮涌动的热闹。一切平静安详。随着绳子的拉动，一声清脆的钟声拉开了崭新的历史帷幕……”他说，此后深圳用无数个第一次成为“敢为天下先”精神的最佳诠释。

而对更多人来说，“来了就是深圳人”则是深圳开放包容特质的典型写照。从渔火薄田的边陲小镇，到成长为国际化大都市，深圳已成为中国最大的移民城市，实际管理人口超过2000万。包容的城市文化，让逐梦深圳的异乡人没有地域之见、没有圈子之别。

24岁的潮汕姑娘蔡立新对此有着深切的感受。10年前她跟随做生意的家人来到深圳。毕业后她先后在电子厂打工、从事个体经营，如今在深圳一家公司做骑手送餐。

家人觉得这份工作危险又劳累，但蔡立新却很喜欢这种自由的生活状态。她说：“不是说别人让你去做什么，你就去做什么，要做自己喜欢的事。我相信深圳能带来美好的生活，我也可以融入深圳成为它的一部分。”

因改革而生，因创新而兴，深圳以开放吸引人才，又以人才带动创新，在制度的呵护下，继而形成“千帆竞发、百花齐放”的创新生态。秉承“发展是第一要务，人才是第一资源，创新是第一动力”理念，深圳提出的“鼓励创新，包容失败”标语至今仍在创新创业者脑中回响。

深圳华因康基因科技有限公司创始人盛司潼2008年怀揣梦想从海外第一次来到深圳，就被深圳的营商环境所吸引，决定从深圳开启创业征程。目前他创办的企业已拥有90多项国内外

发明专利，35项计算机软件著作权以及20个专用商标。公司研发的高通量测序系统，提高了我国在基因测序设备制造、试剂生产与生物信息分析服务等领域的科研水平。

“深圳‘鼓励创新，宽容失败’的氛围让我选择留下来。创业是艰苦的，要克服技术上的难关，要突破市场的篱笆；在包容的环境中创业又是快乐的，当研发成果转化为产品，填补国内空白时，我非常自豪。”盛司潼说。

时代标语背后是思想解放的结果，是人民群众智慧的结晶。从经济特区到中国特色社会主义先行示范区，今天的深圳又一次置身新的历史方位中。“思路一变天地宽”，更多的时代标语或将在下一个40年涌现，继续鼓荡起人民群众创新创业的激情，实现更美好的未来。

（新华社）

# 推动更深层次改革 实行更高水平开放 为构建新发展格局 提供强大动力

（上接01版）

会议审议通过了《关于推进对外贸易创新发展的实施意见》、《关于新时代振兴中西部高等教育的若干意见》、《关于规范民办义务教育发展的实施意见》、《关于进一步规范医疗行为促进合理医疗检查的指导意见》、《关于进一步推进生活垃圾分类工作的若干意见》。会议还听取了党的十八届三中全会以来农村改革进展情况汇报。

会议指出，当前，经济全球化遭遇逆流，单边主义、保护主义抬头，我们决不能被逆风和回头浪所阻，要站在历史正确的一边，坚定不移扩大对外开放，增强国内国际经济联动效应，统筹发展和安全，全面防范风险挑战。推进对外贸易创新发展，要落实新发展理念，紧紧围绕构建新发展格局，以供给侧结构性改革为主线，深化科技创新、制度创新、业态和模式创新，加快提升贸易质量，稳定产业链供应链，培育外贸新动能，深入推进贸易便利化，优化外贸发展环境。

会议强调，振兴中西部高等教育，要坚持和加强党对高校的全面领导，坚持中国特色社会主义教育发展道路，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，推动实现内涵式发展，主动对接重大区域发展战略，扎根中国大地办大学，突出优势特色、汇聚办学资源、促进要素流动，有效激发中西部高等教育内生动力和发展活力，推动形成同中西部开发开放格局相匹配的高等教育体系。

会议指出，规范民办义务教育发展，目的是全面贯彻党的教育方针，坚持党对义务教育的全面领导，坚持社会主义办学方向，坚持依法治教，落实政府责任，加强分类指导，强化民办义务教育规范管理，营造良好教育生态，促进学生全面发展、健康成长。各级党委和政府要坚持国家举办义务教育，确保义务教育公益属性，办好办强公办义务教育。

会议强调，这次应对新冠肺炎疫情，我们按照集中患者、集中专家、集中资源、集中救治的原则，坚持科学防治、精准施策，不断完善诊疗方案，调整优化诊疗程序、治疗药物和重症病人抢救措施，完善医保异地即时结算制度，医疗卫生体系发挥了重要作用。广大医务人员坚守医德医风、严格执业规范，表现出高度的责任感和奉献精神。进一步规范医疗行为，促进合理医疗检查，要从规范医疗主体行为入手，加大对医疗机构和医务人员行为的监督管理，加强技术创新，促进资源共享，统筹推进医疗管理体制、运行机制、服务价格、绩效分配等综合性改革，扎实推进行业作风建设。

会议指出，生活垃圾分类关系人民群众日常生活，对于推动生态文明建设、提升社会文明程度、创新基层社会治理都有着重要意义。要从落实城市主体责任、推动群众习惯养成、加快分类设施建设、完善配套支持政策等方面入手，加快构建以法治为基础、政府推动、全民参与、城乡统筹、因地制宜的垃圾分类长效机制，树立科学理念，分类指导，加强全链条管理。

会议强调，党的十八大以来，我们全面部署、系统推进农业农村改革，一些长期制约农业农村发展的体制机制障碍逐步得到破解，基础性关键性制度更加完善，农业农村优先发展的制度框架和政策体系初步形成，进一步解放和发展了农村社会生产力，增强了农业农村发展活力，为打赢脱贫攻坚战提供了重要制度支撑。要坚决守住土地公有制性质不改变、耕地红线不突破、农民利益不受损这三条底线，继续抓好重点领域和关键环节改革，统筹谋划、把稳方向、全力攻坚。要把保障粮食安全放在突出位置，健全粮食安全制度体系，加快转变农业发展方式，在探索现代农业发展道路上创造更多经验。要完善农村产权制度和要素市场化配置，提高农村土地、资金、人才、技术等各类要素的配置效率，激发农村内在活力。要健全农业支持保护制度，提高政策的精准性、指向性和实效性，引导农业发展由增产导向转为提质导向。要大力实施乡村振兴战略，健全城乡融合发展体制机制和政策体系。要注意加强改革系统集成，推动各项制度相互衔接、形成合力。要实事求是、因地制宜，依法依规、稳妥慎重，把握好各项工作的时度效，扎扎实实为民办事、为民造福。

会议指出，党的十八大以来，党中央提出，到2020年要在重要领域和关键环节改革上取得决定性成果。这些年，全面深化改革从夯基垒台、立柱架梁，到全面推进、积厚成势，再到系统集成、协同高效，一路蹄疾步稳、勇毅笃行，在新起点上实现了新突破。各地区各部门要强化责任担当，增强紧迫感、提振精气神，全力完成党中央部署的改革任务。要做好党的十八届三中全会以来改革任务落实情况的总结评估，把总结评估同谋划“十四五”时期改革思路结合起来，同汇聚深化改革的强大力量结合起来，全面展示改革取得的重大成就和宝贵经验，坚定各方面深化改革的决心和信心，为开启全面建设社会主义现代化国家新征程积蓄力量。

中央全面深化改革委员会委员出席会议，中央和国家机关有关部门负责同志列席会议。

# “禁塑”开始

9月1日，在广州一超市的出口，市民用纸箱子将刚购买的商品打包回家。

当日，广东省《关于进一步加强塑料污染治理的实施意见》开始实施，明确到2020年底，广州、深圳城市建成区的商场、超市、药店、书店等场所以及餐饮打包外卖服务和各类展会活动，禁止使用不可降解塑料袋，集贸市场规范和限制使用不可降解塑料袋。

（新华社 发）



# 打鼾不等于睡得香 请关注睡眠健康

健康微讲堂  
佛山市第三人民医院特约

打鼾是生活中常见的现象，在大众的认知中，一躺上床就打鼾的人，睡得真快、真香，“打鼾”便演变成了“睡得好”的代名词，事实真的是这样吗？

## 什么是打鼾？

打鼾，俗称打呼噜，是睡眠时发生呼吸节律异常和（或）通

气异常为主要特征的临床表现，出现鼾声的原因主要是上呼吸道狭窄、阻塞或反复塌陷，造成气流加速、紊乱或形成涡流导致上呼吸道周围的组织出现振动而发出鼾声。

## 打鼾的人有哪些表现？

体征表现：打鼾的人体型多偏肥胖或超重，可见颈短粗、下颌短小、后缩，或存在鼻甲肥大和鼻息肉、鼻中隔偏曲、扁桃体和腺样体肥大等上气道结构或肌肉收缩

异常的情况。

夜间表现：①打鼾声响亮且不规则：伴间歇性不规律呼吸停顿，往往是鼾声——屏气——喘息——鼾声交替出现，有呼吸间歇停顿、憋气现象。②夜间频繁觉醒/憋醒：多数打鼾患者因呼吸暂停致体内缺氧而憋气，出现频繁的觉醒。③夜尿增多：打鼾导致慢性间歇性低氧的发生，引起交感神经兴奋，刺激膀胱平滑肌导致夜尿增多，个别患者出现遗尿。

日间表现：①嗜睡：轻者表现为开会时或看电视、报纸时困倦、打盹；重者在吃饭、与人谈话时即可入睡。②疲乏：患者常感睡觉不解乏，白天疲倦乏力，工作效率下降。③认知行为功能障碍：多为注意力不集中，精细操作能力下降，记忆力、判断力和反应能力下降。④头痛、头晕：由于夜间缺氧，常在清晨或夜间出现隐痛。

## 打鼾的危害

以打鼾为主要表现的睡眠呼

吸障碍类疾病与高血压、心脑血管疾病、糖尿病的发生有很强的相关性，可导致多系统多器官的功能受损，影响人们的认知功能以及生活质量等。

## 打鼾如何治疗？

一般性治疗：①减肥；②戒烟戒酒；③纠正睡姿：尽量侧卧位睡眠。

非手术治疗：单纯打鼾及轻度睡眠呼吸暂停者，可使用口腔矫治器。

手术治疗：对于单纯性由鼻咽部疾患或解剖畸形引起的患者，可通过手术治疗，严重缺氧的呼吸暂停患者，不宜手术治疗。

打鼾是睡眠呼吸不畅的信号，而非“睡得香”的表现，关注睡眠健康，睡眠呼吸障碍不容忽视，如果发现自己有打鼾的情况且有上述的一些表现，应尽早前往睡眠医学专科接受睡眠监测，接受正规的治疗避免并发症的出现。

（佛山市第三人民医院睡眠医学科）

推广