

《习近平关于尊重和保障人权论述摘编》

乌兹别克文版首发式在塔什干举行

新华社塔什干8月19日电 （记者 李奥）《习近平关于尊重和保障人权论述摘编》乌兹别克文版首发式暨交流研讨会8月19日在乌兹别克斯坦首都塔什干举行。

全国政协常委、民族和宗教委员会副主任，中国人权研究会常务副会长蒋建国，乌兹别克斯坦国家人权中心主任阿克马尔·赛义多夫，中国驻乌兹别克斯坦大使于骏等出席活动并致辞，中乌两国政界、智库、高校、媒体，驻乌使团代表，国际组织代表以及驻乌中资企业代表等近300人参加。

蒋建国在致辞中表示,《习近平关于尊重和保障人权论述摘编》是一部凝聚深厚人民情怀、蕴含丰富治理智慧、关怀全球人权治理的权威著作,贯穿了以人民为中心的人权理念,体现了人民至上的价值取向、平等共享的制度安排以及公平正义的国际担当。该书在乌兹别克斯坦的翻译出版,是中乌在历史相通、现实联通、理念贯通的土壤上,进行的一场关于人权的对话与互鉴,希望为乌兹别克斯坦人民观察和感知中国人权打开一扇新的窗口,搭建一座中乌知识界和民众间相互理解的桥梁。

阿克马尔·赛义多夫在致辞中表示,《习近平关于尊重和保障人权论述摘编》乌兹别克文版的首发,是乌中两国在人文交流和人权保护领域合作历史上的一个重要事件,标志着这种合作开启了新的篇章。习近平主席提出的增进人民福祉、以发展促进人权、倡导全球南方团结合作等理念,将为乌中开辟广阔的合作前景。中国致力于为人民提供切实的关怀,确保广大公民广泛参与社会生活,且与乌发展目标 and 理念相近,乌方高度评价与中方在保障人权方面所开展的合作与努力。

于骏在致辞中表示，中乌都在沿着符合本国国情的现代化发展道路坚定前行,有许多共同语言。双方人权领域交流合作的深化,进一步充实中乌新时代全面战略伙伴关系和命运共同体内涵。

首发式上,中乌两国嘉宾共同为新书揭幕。蒋建国等向乌方主要嘉宾赠送了新书。

首发式后,来自中乌人权、法律等领域知名专家学者围绕人权与发展、人权与法治、尊重人权道路多样性以及中乌、中国—中亚人权合作等主题进行了交流研讨。

《习近平关于尊重和保障人权论述摘编》乌兹别克文版是该书的第13个外文语种，由中国外文局所属外文出版社与乌兹别克斯坦出版印刷社共同合作翻译出版。乌兹别克文版首发式活动由中国人权研究会、中国外文局、中国驻乌兹别克斯坦大使馆、乌兹别克斯坦国家人权中心共同主办。

（上接第 1 版）

站在“治国”高度看“治边”，立足“治边”视角看“稳藏”。进入新时代，习近平总书记对西藏地位和党的治藏方略进行的前瞻性战略思考，将西藏在全国国家工作全局中的战略地位提升到一个全新高度。

2015 年 8 月，党的十八大以来中央召开的一次集中研究西藏工作的会议——中央第六次西藏工作座谈会召开。在会上，习近平总书记用“六个必须”概括了 60 多年实践过程中形成的党的治藏方略。

这一方略，既承接长期以来的西藏工作路线方针政策，更紧密契合新时代发展需要，对西藏各项工作作出全面部署。

谋长远之策，行固本之举。

5 年后，2020 年 8 月，在中央第七次西藏工作座谈会上，习近平总书记鲜明提出新时代党的治藏方略——

- 必须坚持中国共产党领导、中国特色社会主义制度、民族区域自治制度；
- 必须坚持治国必治边、治边先稳藏的战略思想；
- 必须把维护祖国统一、加强民族团结作为西藏工作的着眼点和着力点；
- 必须坚持依法治藏、富民兴藏、长期建藏、凝聚人心、夯实基础的重要原则；
- 必须统筹国内国际两个大局；
- 必须把改善民生、凝聚人心作为经济社会发展的出发点和落脚点；
- 必须促进各民族交往交流交融；
- 必须坚持我国宗教中国化方向、依法管理宗教事务；
- 必须坚持生态保护第一；
- 必须加强党的建设特别是政治建设。

从“六个必须”到“十个必须”，“坚持中国共产党领导”始终居于首位。其他内容与时俱进，更新完善，充分反映出治藏稳藏兴藏的内在规律，科学回答了一系列方向性、全局性、战略性问题，新时代党的治藏方略得到进一步丰富和发展。

“我代表党中央，向奋斗在雪域高原的西藏各族干部群众表示热烈祝贺和诚挚慰问！”

2021 年 7 月下旬，雪域高原沸腾了——习近平总书记来到西藏，作为中共中央总书记、国家主席、中央军委主席到西藏庆祝西藏和平解放，这在党和国家历史上是第一次。

习近平总书记一路看、一路问、一路听。看到西藏各族群众幸福的日子宛如绽放的格桑花，总书记欣慰地说：“目睹了雪域高原美丽壮观的风采，生机勃勃的新气象，感到高兴！”

历史深刻昭示，没有中国共产党就没有新中国，也就没有新西藏，党中央关于西藏工作的方针政策是完全正确的。

实践雄辩证明，新时代党的治藏方略，是中国共产党领导人民治藏稳藏兴藏成功经验的总结提炼和创新发展，是习近平新时代中国特色社会主义思想关于西藏工作的集中体现，为做好西藏工作提供了根本遵循。

擎画蓝图添动力——“抓好稳定、发展、生态、强边四件大事”

雅鲁藏布江河谷中，拉林铁路上的复兴号列车呼啸而过。

拉林铁路开通运营 4 年来，累计运送旅客超 395 万人次，运输货物超 127 万吨。

“全国的交通地图就像一幅画啊，中国的中部、东部、东北地区都是工笔画，西部留白太大了，将来也要补几笔……”2021 年 7 月，实地察

看这条铁路的沿线建设情况，习近平总书记指明方向。

“抓好稳定、发展、生态、强边四件大事”——党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央从党和国家事业全局出发，聚焦“四件大事”，为推动西藏长治久安和高质量发展倾注了大量心血，不断拓展新时代党的治藏方略新实践。团结稳定是西藏发展进步的基石。

漫步拉萨八廓街，空气中弥漫着酥油的香气。

“您好，贡康桑……”八廓街道鲁固社区的活动室传来了整齐的诵读声。为促进各族群众在互嵌融居中更好交流，鲁固社区居委会近年来开办“双语小课堂”。语言交流愈发顺畅，心与心便愈贴愈紧。

2021 年 7 月，习近平总书记步行察看八廓街风貌，走进特色商品店，询问旅游文创产业发展、藏文化传承保护等情况。

“我 23 年前来过一次，现在建得多么好啊！”总书记感慨万千，“千年八廓街，是我们各民族建起来的八廓街。各民族文化在这里交流交往交融，我们中华民族的大家庭在这里其乐融融。”

繁盛的八廓街，为西藏民族团结写下生动注脚。

习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想入脑入心工程深入实施，7 市（地）全部创建为全国民族团结进步示范市（地），社区民族团结一家亲共建行动扎实推进……西藏各民族交往交流交融持续深化，中华民族共同体意识不断铸牢，社会大局持续稳定，携手建设社会主义现代化新西藏的基础日益坚实。高质量发展是新时代的硬道理。

2025 年 7 月，西藏林芝，雅鲁藏布江下游水电工程正式开工。

习近平总书记亲自谋划推动的这一“世纪工程”，利用雅鲁藏布江丰富的水能资源，带动周边太阳能、风能资源开发，建设风光互补的清洁能源基地，将为加快构建新发展格局、推动高质量发展发挥积极作用。

两赴林芝巴吉村，鼓励村民“致富之路就在脚下，就是动脑筋，做聪明人。聪明人实际上就要选好发展之路”；听取西藏自治区党委和政府工作汇报，叮嘱大家“走出一条符合西藏实际的高质量发展之路”；向“2023·中国西藏发展论坛”致贺信，希望西藏“完整、准确、全面贯彻新发展理念，加快推进高质量发展”……

一路走来，西藏的发展，始终是习近平总书记心头大事。

今天的西藏，青藏铁路、拉林铁路、林拉高等级公路等建成通车，初步建立起涵盖公路、铁路、航空等多种运输方式的综合交通网络；青藏、川藏、藏中、阿里电网联网工程建成投用，主电网覆盖所有县（区、市）；清洁能源、绿色工业、数字经济、文化旅游等新兴产业加快发展，与高原人民息息相关的高原轻工业取得突破性进展……生态是西藏的“国之大者”。

雅鲁藏布江与尼洋河交汇处的雅尼湿地，水波潋滟，不时有黑颈鹤、斑头雁飞过。

日常巡护、野生动物救助、迁徙动物监测……管护员尼玛野措每天的工作都排得满满的：“习近平总书记 4 年前的叮嘱，我们都牢牢记在心里。”

2021 年 7 月，习近平总书记来到尼洋河大桥，远眺雅尼湿地，语重心长地说：“要坚持保护优先，坚持山水林田湖草沙冰一体化保护和系统治理”“守护好这里的生灵草木、万水千山”。

从在中央第七次西藏工作座谈会上指出“把青藏高原打造成为全国乃至国际生态文明高

地”，到主持召开十九届中央全面深化改革委员会第二十次会议、审议通过《青藏高原生态环境保护和可持续发展方案》，再到签署国家主席令公布青藏高原生态保护法……在习近平总书记心中，“保护好西藏生态环境，利在千秋、泽被天下”。

《西藏自治区国家生态文明高地建设条例》等正式施行，为把牢生态底线红线提供强大法治支撑；“两江四河”流域造林绿化工程、退化湿地保护修复、天然林保护等重大生态项目陆续实施，为雪域高原带来水清、草绿、天蓝；设立生态岗位、发放补助资金，绿水青山的保护者吃上了“生态饭”……如今，西藏是世界上生态环境最好的地区之一。

拱卫好祖国西南边陲是西藏义不容辞的责任。

2021 年 6 月底，建党百年的历史节点前夕，党中央首次颁授“七一勋章”。

身着传统藏装，隆子县玉麦乡原乡长卓嘎站在人民大会堂金色大厅，接过“七一勋章”。

“扎西德勒！”习近平总书记面带笑容，亲切地问候这位以“家是玉麦，国是中国”为信念的戍边卫士。

百感交集，卓嘎紧紧握住总书记的手，腼腆地道了一声：“总书记好，您辛苦了！”

珍贵的照片定格了毕生难忘的瞬间。

每当玉麦迎来新的建设者，卓嘎都会拿着照片告诉大家：“总书记颁授的‘七一勋章’不只属于我，党和国家不会忘记，所有坚守在祖国边陲的各族人民。”

“希望你们继续传承爱国守边的精神，带动更多牧民群众像格桑花一样扎根在雪域边陲”——这是领袖对卓嘎姐妹的嘱托，寄托着对“强边”的期许。

今天，曾经被称作“三人乡”的玉麦，已是远近闻名的“小康乡”；放眼西藏，固边兴边富民行动扎实推进，边境村庄基础设施、群众生产生活条件显著改善，各类产业蓬勃发展。

西藏的发展离不开中央支持和全国人民支援。

早在 1998 年，时任福建省委副书记的习近平同志因接送援藏干部来到西藏。

援藏干部高规格地由省委副书记陪送进藏——福建对援藏工作的重视，给西藏各族人民留下了深刻印象。习近平同志的讲话温暖人心：“林芝地区的事，就是我们省的事。”“要派最优秀的干部来，好中选优。”

时光飞逝，真情如一。

2021 年 7 月，习近平总书记在西藏考察时，面对脸被晒成了古铜色的援藏干部们，动情地说：“你们在高原上，精神是高于高原的”，并强调“这个事情必须一茬接一茬、一代接一代干下去”。

来自中国宝武集团的徐坡至今记得习近平总书记会见援藏干部代表时，自己在现场的那份激动：“援藏期满后，我选择了留下，调任西藏，继续为这片土地的发展贡献力量。”

大爱跨山海，真情汇高原。国家不断加大支援西藏力度，中央部委和全国相关省份对口援藏发挥强大组织优势，动员社会广泛参与，“组团式”援藏开创援藏新局面。一批批来自五湖四海的援藏干部人才，与西藏各族干部群众一道，共同谱写着中国式现代化的西藏篇章。

沐浴阳光，春华秋实。

进入新时代，西藏步入发展最好、变化最大、群众得实惠最多的时期。按照习近平总书记擘画的宏伟蓝图，各族人民团结携手，共创更加幸福

美好的生活。

情系雪域暖人心——“让各族群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障”

走进海拔 4000 多米的日喀则市定日县长所乡森嘎村，因地震受损的进村道路，如今已焕然一新。

2025 年 1 月 7 日，6.8 级地震重创定日。习近平总书记高度重视并作出重要指示：“要全力开展人员搜救，全力救治受伤人员，最大限度减少人员伤亡，防止发生次生灾害，妥善安置受灾群众，做好善后等工作。”

两天后，习近平总书记又主持中共中央政治局常务委员会会议，研究部署西藏定日抗震救灾工作。

短短几个月过去，作为受灾最严重的村庄之一，森嘎村重建项目进展顺利，一批村民迁入新居，开启新的生活。

民生冷暖，枝叶关情。习近平总书记深深牵挂着生活在雪域高原的各族群众。

“现在的墨脱，到处都是干净宽敞的硬化路，老乡亲们进出也都坐上了车，说走就走的旅行不再是梦……”

2025 年全国两会，北京人民大会堂。全国政协委员白玛玉珍走上“委员通道”，向大家讲述家乡——林芝市墨脱县从“高原孤岛”到“美丽边城”的时代蜕变。

千里之外的墨脱，十二届全国人大代表白玛曲珍从电视中看到这一幕，不禁回想起那令她终生难忘的一幕。

“现在到墨脱的路通了没有？”2013 年全国两会西藏代表团审议现场，习近平总书记关切地问。

坐在对面的白玛曲珍告诉习近平总书记，当年年底墨脱县的公路有望全线通车。总书记欣慰地点点头。

路，见证进步，更连着民心。

到西藏考察，走进群众家中，厨房、储藏室、卫生间……百姓生活的方方面面，习近平总书记都看在眼里，记在心头；

在打好精准脱贫攻坚战座谈会上，牵挂百姓健康，询问西藏相关地区负责同志“大骨节病现在人多不多？”；

在中央党校第一期县委书记研修班座谈会上，关心西藏基层干部：“你们现在按照海拔高度的补贴落实了吗？取暖费与拉萨有区别吗？”……

以人民为中心，是习近平总书记治国理政的核心理念；新时代西藏发展的脉搏，为人民而跳动。

——当前，西藏共有 4.2 万余名四级人大代表，其中藏族和其他少数民族占 89.2%，宪法和法律赋予的权利得到充分行使；

——2024 年，西藏城镇居民人均可支配收入达到 55444 元，是 1965 年的 121 倍，年均增长 8.5%；农村居民人均可支配收入达到 21578 元，是 1965 年的 199 倍，年均增长 9.4%；

——五级卫生健康服务网络守护人民健康生活，西藏人均预期寿命提高至 72.5 岁；

——一系列民生实事落地落实，西藏各族群众告别“饮水难、用电难、行路难、通信难”的历史，过上舒适便捷的现代化生活；

……………

2025 年 6 月 6 日，北京中南海。

习近平总书记接受班禅额尔德尼·确吉杰布拜见，勉励班禅在促进民族团结、宗教和顺、西藏稳定发展进步中作出更大贡献。

10 年间，习近平总书记两次在中南海接受班

再优化！个人养老金领取情形调整9月1日起实施

的个人及其家庭来说，在急需用钱治病时可提前动用储备的个人养老金账户余额资金，解燃眉之急。

“这使得传统意义上只能应对老年收入风险的养老金制度，可以进一步发挥缓解参保人及其家庭疾病费用负担的功能，成为基本医疗保障制度的重要补充。”中国人民大学劳动人事学院教授鲁全说，从这个意义上看，此次个人养老金领取情形的调整，是积极探索社会保障项目协同、功能丰富的创新之举。

申请渠道更加多样——在通过个人养老金资金账户开户银行申请领取的基础上，通知增加国家社会保险公共服务平台、电子社保卡、掌上12333App等全国统一线上服务入口，参加人当前基本养老保险关系所在地社会保险经办机构2类申请渠道。

鲁全认为，这一改革举措可方便群众通过多个渠道申领个人养老金，提高服务便利化程度，有利于提高参保群众的满意度。不同于国家法定的基本养老保险，个人养老金作为一种补充养老金制度，参加人领取个人养老金提出申请由社保经办机构核实，对核实通过的，由个人养老金资金账户开户银行代扣代缴个人所得税后，将资金划转至本人社会

保障卡银行账户。对此，中国社会保障学会副会长金维刚分析：“个人养老金由个人依法自愿参加并缴费，实行完全积累，并通过市场化投资努力实现保值增值，作为个人为自己未来退休或年老后提前进行养老金融储备。国家对个人养老金实施税收递延的优惠政策，即在向个人养老金账户缴存资金和投资过程中获得的投资收益暂不缴纳个人所得税，在最终领取个人养老金时按国家规定的个人所得税最低一档税率缴税。”

不少百姓关心，提前领取个人养老金后，还可以继续缴存资金吗？根据通知，除达到领取基本养老金年龄外，参加人达到其他条件领取个人养老金的，可以根据经济条件等情况，继续向本人个人养老金资金账户缴费，增加养老积累。这时，信息平台会将个人养老金账户重新变更为缴存状态。

据了解，各地人力资源社会保障部门将按要求完成与信息平台的对接，做好领取个人养老金的管理工作，加强与医保、民政等部门的信息共享，充分利用可获取的跨业务、跨层级数据，优化经办系统功能，为参加人领取个人养老金提供便捷服务。

禅额尔德尼·确吉杰布拜见，表达了他对藏传佛教界的深切关怀和殷殷厚望。

人们难忘，2021 年，习近平总书记走进藏传佛教著名寺庙——哲蚌寺。

这是建寺 600 多年来，人民领袖第一次到此考察。

在寺内，众僧人专注倾听习近平总书记阐释“和”之于宗教发展的意义：“宗教的发展规律在于‘和’。任何宗教的生存发展，都必须同所在社会相适应，这是世界宗教发展传播的普遍规律。藏传佛教的发展，要有利于人民生活改善，有利于社会稳定。宗教要和顺、社会要和谐、民族要和睦。”

新时代，西藏全面贯彻党的宗教信仰自由政策，坚持宗教中国化方向，爱国宗教人士作用得到充分发挥，宗教信仰自由保障的法治化水平不断提高，各种宗教、各个教派都得到尊重和保护，宗教和睦和顺。

宗教和顺，促进西藏长治久安；文明传承，构筑中华民族共有精神家园。

西藏博物馆副馆长吉如·巴桑罗布近日正全身心投入到唐卡专题展览的筹备工作中。他看着展柜中被悉心呵护的文化瑰宝，一段珍贵回忆涌上心头——

那是 2011 年 7 月，时任国家副主席习近平走进西藏博物馆，参观西藏文化事业繁荣发展的图片和实物。

看到藏戏等被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，习近平同志充分肯定藏族优秀传统文化得到保护发展，特别是一大批文化遗产得到有效保护，为传承藏族文化作出贡献。

习近平总书记深刻指出：“各民族优秀传统文化都是中华文化的组成部分，中华文化是主干，各民族优秀文化得到保护传承，为推进中华民族共同体建设提供强大精神文化支撑。

文化认同是最深层次的认同，是民族团结之根、民族和睦之魂。

西藏切实加强非物质文化遗产保护和传承，妥善保护文物古迹，科学保护古籍文献，各民族优秀传统文化得到保护传承，为推进中华民族共同体建设提供强大精神文化支撑。

教育是强国建设、民族复兴之基。

“希望同学们胸怀大志，报效祖国，为增进民族团结、维护国家统一作出自己的贡献。”2011 年 7 月，习近平同志来到西藏大学亲切看望师生，勉励同学们立志扎根西藏、踊跃到农牧区去，到祖国和西藏最需要的地方去，磨炼意志、增长才干，建功立业、报效祖国。

当时在场的大三学生米玛次仁深受触动。毕业时，原本有机会留校工作，但他毅然选择扎根基层，参与驻村工作，在奉献中收获成长，践行青春的真谛。

办学至今，西藏大学已培养 13 万余名学生，其中超 70%全日制毕业生像米玛次仁一样留藏工作，25%以上在艰苦地区扎根。

殷殷期许，点亮知识的明灯，照亮前行的道路。

截至 2024 年，西藏共有各级各类学校 3618 所，教职工 9.66 万名，在校生总数达到 97 万人，超过西藏总人口的 25%。西藏教育事业的历史性跨越，为西藏长治久安和高质量发展提供人才支撑、注入内生动力。

雪域拥抱新时代，携手共铸新辉煌。

站在新的历史起点，西藏各族儿女将更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，团结同心、感恩奋进，努力建设好团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业贡献新的力量。

（据新华社拉萨 8 月 19 日电 新华社记者）