

共同奔向中国式现代化的美好未来

上接1版

从经济增量看,10多年间,中国经济总量基本上每1至2年就突破一个10万亿元关口,实现了从50多万亿元到130多万亿元的历史性跃升。2024年的经济增量,相当于一个中等国家一年的经济体量。

从发展质量看,创新动能日益强劲,科技创新成果层出不穷,产业结构不断优化,绿色底色愈发鲜明,居民人均可支配收入持续增长,教育、医疗、养老等公共服务体系不断完善,高质量发展不断迈上新台阶。

从全球视野看,中国经济总量规模稳居全球第二位,多年来中国经济增速在主要经济体中位居前列,中国成为150多个国家和地区的主要贸易伙伴,对世界经济增长贡献率保持在30%左右,持续成为世界经济的重要稳定器和动力源,为全球发展不断注入正能量。

一路走来,中国经济在风雨洗礼中成长,在历经考验中壮大,不断增强生存力、竞争力、发展力、持续力。潮起处搏风击浪,长看春风浩荡。一个发展大势愈加清晰:我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜能大,长期向好的支撑条件和基本趋势没有变。

每天生产8万多辆汽车、340万台智能手机,超过4.7亿件快递在寄送……中国经济,如大海一般壮阔无垠,又像长河一样奔腾向前。保持“乱云飞渡仍从容”的定力,激发“踏平坎坷成大道”的斗志,坚定“长风破浪会有时”的信心,牢牢抓住高质量发展这个硬道理不放松,新时代中国必将创造令世人刮目相看的新奇迹。

(二)
船行万里,有风平浪静,也有波涛汹涌。去年二、三季度,中国经济下行压力逐渐加大。当此关键时刻,9月26日,习近平总书记主持召开中央政治局会议,研判形势,果断部署一揽子增量政策。进入10月,社会信心有效提振,经济明显回升。

“前高、中低、后扬”,一条“V形”曲线,刻录下2024年中国经济走过的不凡历程,印证了以习近平同志为核心的党中央在复杂多变局面下驾驭经济工作的高超智慧和能力。

回望新时代以来的极不平凡历程,在中国经济发展的关键时刻、重要节点,习近平总书记高瞻远瞩、审时度势,从党和国家发展全局高度,以巨大的政治勇气和智慧、无畏的胆识和魄力,一次次作出

关键抉择,沉着应对挑战,指明前进方向,激发起强大信心和力量。

在危机中育先机,于变局中开新局,中国经济航船乘风破浪、行稳致远,根本在于习近平总书记掌舵领航,在于习近平经济思想科学指引。

伟大时代孕育伟大思想,伟大思想引领伟大征程。新时代以来,习近平总书记以马克思主义政治家、思想家、战略家的深刻洞察力、敏锐判断力、理论创造力,提出了有关经济发展的一系列新理念新思想新战略,在实践中创立形成并不断丰富发展了习近平经济思想。这一重要思想,坚持用马克思主义政治经济学之“矢”去射中国经济发展之“的”,创造性地提出一系列具有鲜明时代性的新理念新思想新战略,系统回答了我国经济发展怎么看、怎么干等一系列重大问题,全面阐明了新时代高质量发展的根本保证、价值取向、指导原则、路径选择、战略举措、制度基础、根本动力、重要着力点、可靠保障、科学方法、世界意义等,开拓了马克思主义政治经济学新境界,是立足国情、造福人民、放眼世界、引领未来的科学理论,为做好新时代新征程经济工作指明了正确方向、提供了根本遵循。

科学思想的引领,犹如征途中的旗帜、航行中的灯塔。新时代以来,面对严峻复杂的国内外环境,中国经济航船无惧风雨、劈波斩浪、稳健前行,交出了一份份来之不易、可圈可点的成绩单。振叶以寻根,观澜而索源。实践充分证明,习近平经济思想是推动我国经济高质量发展、推进中国式现代化的科学行动指南,也是有效应对风险挑战、推动发展行稳致远的强大思想武器。

知之愈明,则行之愈笃。国际形势越是复杂严峻,国内改革发展稳定任务越是艰巨繁重,越是要坚持以习近平经济思想为指导,步调一致向前进,团结奋斗开新局。深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,把思想和行动统一到党中央对国内外形势的判断上来,统一到党中央对经济工作的决策部署上来,坚定不移办好自己事,我们一定能战胜各种艰难险阻,推动中国经济发展不断迈上新台阶、实现新跨越。

(三)
“杭州六小龙”是怎样炼成的?随着浙江杭州一些科技企业频频火爆出圈,引发

广泛关注和深入思考。从持续推进教育、科技、人才一体改革发展,到不断优化营商环境、涵养创新生态,当地以改革点燃创造之火,以沃土培育科技之树,助力企业保持“十年磨一剑”的定力,在不懈探索中迎来了“乘风化龙”的发展契机。

钱塘江畔的生动实践,是新时代中国改革发展的一个缩影。一个个令人振奋的创新成果启示人们:改革,是高质量发展的活力之源、制胜之道。

改革开放是决定当代中国命运的关键一招,也是决定中国式现代化成败的关键一招。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全军全国各族人民,以伟大的历史主动、巨大的政治勇气、强烈的责任担当,冲破思想观念束缚,突破利益固化藩篱,敢于突进深水区,敢于啃硬骨头,敢于涉险滩,坚决破除各方面体制机制弊端,实现改革由局部探索、破冰突围到系统集成、全面深化的转变,各领域基础性制度框架基本建立,许多领域实现历史性变革、系统性重塑、整体性重构,解决了许多长期想解决而没有解决的难题,办成了许多过去想办而没有办成的大事要事,开创了以改革开放推动党和国家各项事业取得历史性成就、发生历史性变革的新局面。

发展永无止境,改革未有穷期。推动高质量发展、推进中国式现代化,还有不少硬骨头要啃,不少难关要过。比如,市场体系仍不健全,市场发育还不充分,政府和市场的关系尚未完全理顺,创新能力不适应高质量发展要求,产业体系整体大而不强、全而不精,关键核心技术受制于人状况没有根本改变,农业基础还不稳固,城乡区域发展和收入分配差距仍然较大,民生保障、生态环境保护仍存短板,等等。用发展的眼光看,破解发展中的问题、化解成长中的烦恼,必须进一步全面深化改革,从体制机制上推动解决,为中国式现代化建设注入强劲动力、提供有力保障。

改革只有进行时,没有完成时。党的二十届三中全会科学谋划以进一步深化改革推进中国式现代化,提出300多项重要改革举措,既是党的十八届三中全会以来全面深化改革的实践续篇,也是新征程推进中国式现代化的时代新篇。

山高水长不辞其远,披荆斩棘不改其志。新征程上,永葆“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风,在无人区拓荒,向深水区远航,奋力把党中央决策部署的“大写意”转化

为贯彻落实的“工笔画”,中国式现代化必将在改革开放中开辟更加广阔的前景。

(四)
“家家户户幸福生活、老老少少开心快乐,就是人间美景。我们要一起努力,让这美景越来越靓丽。”春节前夕,习近平总书记冒着严寒来到辽宁,看望慰问基层干部群众。

心之所系,行之所至。从大山深处到胡同院落,从彩云之南到北疆边陲,党的十八大以来,每逢新春佳节来临之际,习近平总书记总会来到人民群众中间,问冷暖、察实情、聊家常、问安康,彰显人民领袖爱人民的公仆本色和赤子情怀。

人民,在中国共产党人心中重逾千钧。发展为了人民,发展依靠人民,发展成果由人民共享。在新时代波澜壮阔的改革发展进程中,人民是逻辑起点,亦是价值归宿。高质量发展的脉搏,永远为人民而跳动。

全面打赢脱贫攻坚战,现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫;建成世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系,人民生活品质不断提高;民生领域改革持续深化,公共服务不断完善,“接诉即办”“最多跑一次”等举措便民利民;打好污染防治攻坚战,让绿水青山带来最普惠的民生福祉……民之所忧必念之,民之所盼必行之。温暖人心的民生成绩单,体现了以人民为中心的发展思想,生动诠释着“让人民过上幸福生活是头等大事”。

厚植民生底色,现代化成色更鲜亮。新年伊始,各省市区的地方两会密集发布“民生礼包”,一系列惠民举措暖人心、鼓干劲。中国式现代化,民生为大。走好新时代党的群众路线,坚持在发展中保障和改善民生,把初心融入发展蓝图,用温暖点亮万家灯火,持续办好民生实事,不断提高人民生活水平,让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民,中国式现代化道路必将越走越宽广、越走越坚实。

汇聚民智民力,现代化动力更充足。无论改革还是发展,认识上的每一次突破和进展,实践中的每一个创造和积累,无不源于人民群众的拼搏奋斗和聪明才智。尊重人民主体地位和首创精神,把人民群众中蕴藏着的智慧和力量充分激发出来,推进中国式现代化就拥有了无往而不胜的强大力量。

全国两会召开在即。5000多名代表

委员将带着他们走村庄入社区、进校园赴工厂,通过深入调查研究、倾听群众呼声得来的真知灼见,齐聚一堂,共商国是。民心是最精准的坐标,民力是最磅礴的力量。深入践行全过程人民民主,进一步提振信心、凝聚力量,在团结奋斗中不断实现人民对美好生活的向往,中国式现代化的画卷必将更加精彩、更加温暖。

(五)
“欢迎大家畅游这片热情洋溢、开放包容的黑土地,追寻中国式现代化足迹。”在哈尔滨第九届亚洲冬季运动会开幕式欢迎宴会上,习近平主席热情欢迎国际贵宾。冰雪文化和冰雪经济方兴未艾,成为高质量发展的新动能和对外开放的新纽带。

世界好,中国才会好;中国好,世界会更好。在世界百年变局加速演进的背景下,新时代中国坚定不移扩大高水平对外开放,不断以中国新发展为世界提供新机遇,推动建设开放型世界经济,更好惠及各国人民。

开放,为经贸往来提供“硬核支撑”。统筹推进自贸试验区建设,高质量建设海南自由贸易港,不断缩减外资准入负面清单,制造业准入全面放开,服务业开放加速推进,搭建进博会、服贸会、消博会等国际经贸平台,高水平实施《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP),高质量共建“一带一路”持续推进……党的十八大以来,中国对外开放的大门越开越大,合作共赢的阳光大道越走越宽。在世界经济的坐标系里,一个迈向高质量发展、愿与世界分享机遇的中国,展现着深邃智慧和责任担当。

开放,也是文明交流互鉴的双向奔赴。春节申遗成功后的首个春节,在240小时过境免签政策以及“免签朋友圈”持续扩容带动下,不少外国游客乘兴而来,中国共接待来自175个国家和地区的入境游客逾343万人次,同比增长6.2%。“洋面孔”打卡大街小巷,“China Travel”持续升温……“来之前觉得中国是个谜,来之后自己变成了中国迷”。多层次、多领域的国际人文交流合作,不仅推动了中华文化走向世界,也让世界更深入地感受一个开放、自信、文明、安全的真实中国。乘着开放的春风,“各美其美,美美与共”的古老智慧在时代大潮中焕发新的光彩,搭建起心灵相通的桥梁,拉紧了中国与世界互利合作的情感纽带。

“中国已经找到了成功的现代化发展道路……相信中国将保持发展繁荣,为世界的和平和发展作出更大贡献。”如新加

坡国务资政李显龙所说,越来越多的国家和机构看好中国,以实际行动为中国发展前景投下“信任票”。世界银行、国际货币基金组织等国际机构上调2025年中国经济增长预期,特斯拉上海储能超级工厂正式投产,德国西门子、日本丰田汽车、法国赛诺菲等外企纷纷采取行动,进一步深耕中国市场,期待实现更大发展。

近日,《2025年稳外资行动方案》对外发布,从四个方面提出20条措施,再次表明中国坚持高水平对外开放、大力吸引外资的信心和决心。开放之门通往世界,合作之翼托举未来。胸怀世界、开放包容的中国,将以发展成果更好造福人类,与各国人民携手共创美好明天。

(六)
嫦娥六号首次月背采样,“中国天眼”极目苍穹,“雪龙2”号破冰前行,梦想号探秘大洋,全球最快高铁列车CR450动车组横空出世,深中通道踏浪海天……近日,外交部发布的一段名为“未来已来”的高燃视频,展示一系列中国创新成果,引发广泛共鸣。逐梦星辰大海,奋斗开创未来,新时代中国在高质量发展之路上稳健前行。

“遵道而行,但到半途须努力;会心不远,要登绝顶莫辞劳。”经过长期艰苦奋斗,中国式现代化已经展开壮美画卷并呈现出无比光明灿烂的前景。道阻且长,行则将至;行而不辍,未来可期。前进道路上,只要我们坚定信念信心不动摇,直面矛盾问题不回避,应对风险挑战不退缩,坚定不移办好自己事,就一定能够打开改革发展新天地!

用耕耘唤醒大地,用汗水浇灌希望,春天是真抓实干的季节。各地重大项目建设扬鞭策马,企业招工赶订单生产火热进行,农民抢抓农时开展春耕备耕,科研人员刻苦钻研攻关,广大奋斗者在不同岗位拼搏奉献。最美的风景,不是山顶的风光,而是攀登者的足迹。中国式现代化的新征程上,每一个人都是主角,无数道光芒汇成照亮征途的璀璨星河。

历史不负实干者,时代眷顾奋进者。新时代新征程,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,在习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引下,14亿多中国人民坚定信心、凝心聚力、真抓实干,必将把强国建设、民族复兴伟业不断推向前进,共同书写中国式现代化新篇章。

据新华社北京3月1日电

三湘名医在线

健康

天气骤热骤冷,谨防心脑血管疾病

专家提醒:时刻关注身体的异常表现,早发现、早治疗

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近来,天气变化多端。根据长沙市气象局发布的气象预报,3月2日长沙气温高达28℃。但3月2日下午到3日,受寒潮天气影响,长沙气温下降12℃至16℃,有中到大雨,并伴有雷暴大风、冰雹等强对流天气,甚至上演前一日还是28℃、隔日便猛跌至3℃的“变脸剧情”。

天气骤热骤冷的变化,对人体尤其是患有心脑血管疾病的人群有什么影响?出现哪些症状应立即就医?湖南省人民医院心血管内科专家提醒,患有高血压、心脏病等心脑血管疾病的人群,不管天气如何变化,都应时刻关注身体的异常表现,做到早发现、早治疗。

近来,心脑血管疾病患者就诊量增加

年过七旬的曾姨驰,平时血压控制得不错。最近气温“旱地拔葱”骤然升至20多摄氏度,她不时感到头痛、头晕,甚至有时头部压迫感特别强,感觉有东西压着自己。她以为是老年人常见的“春困”,就没放在心上。近日,她突然感觉自己左边身体麻木,赶紧到医院检查,结果显示她的血压剧烈波动,导致脑部血流不畅,出现了脑梗塞迹象,幸好及时进行治疗,避免了更严重的后果。

75岁的刘大爷,患有冠心病多年,这几天他经常感到呼吸急促,尤其是走路或者稍微活动时,气喘得更严重。他以为是天气骤然升温的缘故,但一天后症状未见改善,反而越来越严重。他到医院检查,被诊断为心力衰竭,心脏无法有效将血液送到身体各部位,造成氧气不足,导致呼吸急促、气喘。

“近来,心脑血管疾病患者就诊量明显增加,大多为慢性疾病急性发病就诊。”湖南省人民医院心血管内科四病区主任、主任医师董波表示,心脑血管疾病是常见慢性病,很多人在冬季十分注意养护心脏,春天气温回升后,就会放松对疾病的警惕。殊不知,骤升或骤降的气温变化会让身体较难适应。在寒冷的日子里,人体的各项机能适应了低温环境,血管收缩、血液循环相对缓慢。突然的大幅升温,可能导致头晕、心慌、胸闷等症状。



漫画/余宁山

为何气温变化会影响心脑血管?

董波表示,气温骤变时,血管的扩张、收缩会直接影响到老年人或患有心脑血管疾病的人群。血管收缩与扩张及血压波动。气温骤升可引起血管扩张以及血压下降,心脏需加快跳动以维持血液循环,可能引发低血压,导致头晕或晕厥。气温突然降低时,人体的生理反应是通过收缩外周血管来保持体温。这种机制会使外周血管阻力增加,血液流动更加困难,进而导致血压上升。突如其来的血压波动可能会成为诱发心肌梗死的因素。

血液黏稠度变化。气温骤升,出汗增多导致血液浓缩,同样增加血栓风险和冠心病发病风险。气温骤降后,低温刺激会使血浆中的一些蛋白质(如纤维蛋白原)浓度上升,导致血液黏稠度增加,血流阻力增加,血液流动性变差,使得血栓的形成风险增加,增加心肌梗死的发生风险。

自主神经调节。气温骤升,副交感神经兴奋,心率减慢,血管扩张,可能导致心脏供血不足。气温骤降后,低温也会刺激交感神经系统,导致肾上腺素等激素的分泌增加。这些激素会引起心跳加速、血

压升高、心脏负荷加重,进一步增加心脏的耗氧量,增加心肌梗死的发生风险。

因此,气温忽热忽冷时,以下人群要特别注意:老年人,血管弹性下降,体温调节能力减弱,对气温变化的适应能力较差,而气温骤变易导致血压波动、血管收缩或扩张,诱发心绞痛、心肌梗死;冠心病患者,冠状动脉存在狭窄或斑块,气温变化可能诱发血管痉挛或斑块破裂;高血压患者,气温骤变(尤其是骤降)会导致血管收缩,血压进一步升高,增加心脏负担;糖尿病患者,常伴有血管病变和神经调节功能异常,对气温变化的适应能力较差;肥胖者,心脏负荷较大,常伴有代谢综合征(如高血压、高血脂、高血糖),对气温变化的耐受性较低;吸烟者,吸烟会损伤血管内皮功能,加速动脉粥样硬化进程,降低血管对气温变化的适应能力;有冠心病家族史的人群,可能存在遗传性心血管疾病风险因素(如高胆固醇血症、高血压等);其他如长期精神压力大者、慢性呼吸道疾病患者、长期缺乏运动者等,对气温变化的适应能力也会减弱,心血管系统的耐受性降低。

注意心脑血管疾病的早期征兆

董波表示,心脑血管疾病在发病前,可能会出现胸痛、胸闷气短、心悸、呼吸困难、乏力等前兆。

胸痛:胸痛属于比较常见的临床症状,受到心肌梗死、心绞痛、心包炎、心肌炎等心血管病的影响,均有可能会造成不同程度的胸痛。

胸闷气短:部分患者在胸痛的同时可能会有胸闷、气短等临床症状,在受到活动、情绪刺激等因素影响后,可能会使症状加重。

心悸:心悸主要是指患者自觉心跳或心慌,同时伴随胸前区不适感,可明显感觉到心脏跳动。

呼吸困难:呼吸困难主要是指患者主观感觉到呼吸费力、空气不足,严重时还有可能会出现鼻翼翕动、张口呼吸、端坐位呼吸等。

乏力:当发生心脑血管疾病时,可能会导致身体的重要脏器如大脑等供血不足、机能无法正常运作,从而引起乏力,主要表现为精神不振、四肢无力、全身疲软无力、嗜睡等。

如果患者感觉体力不支或有胸痛、呼吸困难等临床症状,可前往医院就诊,通过心电图检查、心脏超声检查等相关的检查,判断是否存在心血管病。

怎样预防心脑血管疾病的发生?董波提醒,要注意以下几个方面:

心脑血管疾病患者应将血压、血脂、血糖控制在正常水平,注意定期体检,要有心脑血管疾病的基本常识和警惕性。平时用药要谨慎,一定要在医生的指导下合理用药。

养成良好的生活习惯,早睡早起,保证充足的睡眠;适当进行运动,同时保持心态平稳。注意保暖,春季气温多变,有脑血管疾病史的人群,外出时尽量穿暖和一些。

早晨的温度是一天中较低的时候,温度过低会导致血管过度收缩,容易引起血压上升。所以,中老年人最好在太阳出来之后再锻炼。

合理清淡饮食:春季饮食应以清淡、温补为主,低盐、低脂肪、低胆固醇,多喝水,避免过度进食。每天吃足量的水果和新鲜蔬菜,少吃油腻食物,戒烟戒酒。

“如果出现了头痛、头晕和胸闷、血压突然升高等症状,一定要及时到医院就诊。”董波提醒。

门牙“跑偏”可能是牙周炎的健康警报

长沙晚报3月1日讯(通讯员 刘青青 全媒体记者 徐媛)

蒋大姐从小就有一副整齐的门牙,可前段时间她突然发现右边的门牙有点不对劲,不仅比左边的门牙长,还往前凸出来了。她赶紧来到长沙市口腔医院就诊,打算把这颗牙齿磨短一些,让牙齿重回整齐漂亮的状态。由于不了解门牙“跑偏”背后的原因,蒋大姐先来到了口腔修复科,可修复科医生检查后告诉她,“你这颗牙齿‘跑偏’,是因为牙周病引起的,得先去牙周科看看,把炎症控制好,没有好的地基是建不了好房子的。”于是蒋大姐来到牙周科,先进行牙周治疗。

牙齿为什么会突然“跑偏”?牙周黏膜科副主任医师潘涛介绍,正常情况下,牙齿应该稳稳地待在它们的“岗位”上。但是,口腔医生却经常遇到像蒋大姐这样的情况,它主要分为生理性和病理性两大类。

生理性牙齿移位,通常发生在牙齿发育和萌出的特殊时期。就好比小树苗在成长过程中,会因为自身生长规律而发生一些细微的位置调整,这是正常现象。而病理性牙齿移位则是牙周炎的一种常见表现,它的出现往往意味着口腔健康亮起了红灯。当牙周支持组织遭到破坏,比如牙周炎导致牙槽骨吸收,或者受到不良的咬合力影响,又或是遭遇外伤时,牙齿就可能发生移位。值得注意的是,这种移位一般更容易出现在门牙区域。

牙齿能够稳稳地待在原有的正常位置,离不开健康的牙周组织及其足够的高度。当牙周发生炎症,包

裹牙齿的骨头逐渐减少。此时,这颗牙齿受到的来自周围肌肉的牵拉力量,以及其他牙齿对它产生的力量,以及炎症性的肉芽组织给它的力量,这些力量共同作用,致使这颗牙齿向受力大的方向发生移位。此外,邻牙缺失后如果长期不镶牙,牙齿就会像失去约束的孩子,向缺牙的地方倾斜,对颌的牙齿也会乘机伸长。而这些变化反过来又会造成食物嵌塞、菌斑堆积,进一步滋生细菌,容易导致牙周炎,形成一个恶性循环。

如果是牙周炎导致的牙齿移位,治疗不能一蹴而就。首先,必须先经过系统的牙周治疗来控制炎症。龈上洁治和龈下刮治能够去除牙齿表面和牙龈下方的牙结石、菌斑等,调合则可以去除不良的咬合力量。在一些较为严重的情况下,甚至需要进行牙周手术。

经过牙周治疗后,有部分牙齿可以有一定程度的复位,甚至完全恢复到原来的位置。但大部分移位的牙齿还需要借助正畸或者修复治疗来帮忙。正畸治疗通过佩戴牙套等方式,慢慢引导牙齿回归到正确的位置;修复治疗通过烤瓷牙、贴面等方式,改善牙齿的外观,让牙齿重新变得整齐美观。

牙齿“跑偏”可以预防吗?答案是肯定的。每年定期的口腔检查能够及时发现潜在的问题。定期牙周维护也必不可少,比如每半年到一年进行一次洗牙,去除牙齿表面的污垢和牙结石,保持牙周组织的健康。预防牙周病及其他口腔问题的发生,把小问题消灭在萌芽状态,是预防各类口腔疾病的“万能钥匙”。