

“开辟了实现中华民族伟大复兴的正确道路”——深入学习贯彻习近平总书记在庆祝中国共产党成立105周年大会上重要讲话系列述评之二

● 新华社记者 赵超

道路问题是关系党的事业兴衰成败第一位的问题,道路就是党的生命。

习近平总书记在庆祝中国共产党成立105周年大会上发表重要讲话时指出:“105年不懈奋斗,开辟了实现中华民族伟大复兴的正确道路。”

这条正确道路,就是中国特色社会主义,就是实现中华民族伟大复兴的必由之路。

风雨沧桑,大道无限。

走这条道路,我们党领导人民历尽千辛万苦,不断求索奋斗。

近代以后,中华民族进入积贫积弱、任人宰割的时期,各种主义和思潮轮番登场,却“诸路皆走不通了”,无法解决中国的前途和命运问题。

十月革命一声炮响,给中国送来了马克思列宁主义。中国共产党应运而生,团结带领中国人民取得新民主主义革命的胜利,确立社会主义基本制度,开创中国特色社会主义,走出了一条引领中国进步、增进人民福祉、实现民族复兴的康庄大道。

2012年11月,刚当选中共中央总书记的习近平,带领新一届中央领导集体成员来到国家博物馆,参观《复兴之路》基本陈列,回顾近代以来中国人民为实现民族复兴走过的历史进程,强调“全党同志必须牢记,道路决定命运,找到一条正确的道路多么不容易,我们必须坚定不移走下去”。

走自己的路,是党的全部理论和实践立足点。党的十八大以来,中国特色社会主义进入新

时代。以习近平同志为核心的党中央科学回答了当今时代和当代中国发展提出的一系列重大理论和现实问题,坚持和完善了中国特色社会主义;

明确中国共产党领导是中国特色社会主义最本质的特征,是中国特色社会主义制度的最大优势;

明确坚持和发展中国特色社会主义,总任务是实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴;

在中国特色社会主义事业整体部署上,强调统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局;

从全面建成小康社会到基本实现现代化,再到全面建成社会主义现代化强国,作出新时代中国特色社会主义发展的战略安排;

提出“四个坚持”,构成新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略;

……………

习近平总书记指出:“我们走中国特色社会主义道路,具有无比广阔的时代舞台,具有无比深厚的历史底蕴,具有无比强大的前进定力。”

走这条道路,中国共产党和中国人民不仅走得对、走得通,而且走得稳、走得好。

今年是孙中山先生诞辰160周年。一百多年前,孙中山在《建国方略》中描绘了中国现代化第一份蓝图。

2020年10月,习近平总书记在广东考察时来到汕头开埠文化陈列馆。在《建国方略》相关规划图前,总书记驻足凝视,感慨地说:“只有我们中国共产党人实现了。”

从一穷二白到成为世界第二大经济体,从饱

受欺凌到巍然屹立于世界东方,我们仅用几十年时间就走完发达国家几百年走过的工业化历程,创造了经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹。

习近平总书记强调,我们能够创造出人类历史上前无古人的发展成就,走出了正确道路是根本原因。

正是在这条道路上,我们党坚持总揽全局、协调各方,确保经济社会发展始终沿着正确方向稳步前行;坚持全国一盘棋、集中力量办大事,有力实施重大战略,有效应对重大考验;坚持以人民为中心的发展思想,让发展成果更多更公平惠及全体人民……

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央准确把握中国特色社会主义历史新方位、时代新变化、实践新要求,立足新发展阶段,贯彻新发展理念,构建新发展格局,推动高质量发展,因地制宜发展新质生产力,坚持全面深化改革,强力推进反腐败斗争,加大生态环境整治力度,打赢脱贫攻坚战,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,党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。

“七一”前夕,习近平总书记前往山东省德州市考察,深入田间地头,调研农村基层党组织建设和乡村振兴,走进农民家中共享幸福生活,寄语党员干部群众——

“105年来我们党团结带领全国各族人民不懈奋斗,创造了无愧于历史和人民的伟大成就。现在,我们正阔步行进在全面建设社会主义现代化国家的新征程上,要齐心协力走好新的长征路,开创更加光明的未来,不断满足人民对美

好生活的向往。”

走这条道路,中华民族伟大复兴势不可挡,展现出前所未有的光明前景。

中国共产党成立105周年之际,“十五五”开局之年。新征程上,中国共产党人继续高举中国特色社会主义伟大旗帜,汇聚亿万人民磅礴伟力,把国家和民族发展放在自己力量的基点上,把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。

乘历史大势,走人间正道。

今天,我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。

习近平总书记指出:“我们坚持和发展中国特色社会主义,推动物质文明、政治文明、精神文明、社会文明、生态文明协调发展,创造了中国式现代化新道路,创造了人类文明新形态。”

前进道路上,我们党以道不变、志不改的定力,坚持党的全面领导和党中央集中统一领导,坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,继往开来、守正创新,做到不畏浮云遮望眼、乘风破浪不迷航。

前进道路上,我们党立足基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期,准确把握党和国家事业发展所处历史方位,对未来5年发展作出顶层设计和战略擘画,体现了奋力开创中国式现代化建设新局面的历史主动。

前进道路上,我们党团结带领全体人民,一张蓝图绘到底,一茬接着一茬干,向着强国建设、民族复兴的目标砥砺前行,不断书写新的时代篇章,必将夺取中国特色社会主义新的更大胜利。

新华社北京7月6日电

中国海军成功组织潜射战略导弹试射

新华社北京7月6日电(于晓泉 孙飞)7月6日12时01分,中国人民解放军海军1艘战略核潜艇向太平洋相关公海海域,成功发射1发携载训练模拟弹头的潜射战略导

弹,准确落入预定海域。此次导弹试射是中方年度军事训练的例行性安排,已事先向有关国家作了通报,符合国际法和国际惯例,不针对任何特定国家和目标。



7月6日12时01分,中国海军1艘战略核潜艇成功发射1发携载训练模拟弹头的潜射战略导弹,准确落入预定海域。图为导弹出水瞬间。新华社发

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/欧艳

党的二十大的二十大:以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴

● 新华社记者 林晖 邢拓

时间的指针指向21世纪的第三个十年。经过全党全国各族人民持续奋斗,我们实现了第一个百年奋斗目标,在中华大地上全面建成了小康社会,向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进。

迈上新征程,建设什么样的社会主义现代化强国、怎样建设社会主义现代化强国?

2022年初,党的二十大文件起草组成立,习近平总书记担任组长,鲜明提出起草党的

二十大报告要全面把握我国发展面临的新的战略机遇、新的战略任务、新的战略阶段、新的战略要求、新的战略环境。

2022年7月,习近平总书记在省部级主要领导干部“学习习近平总书记重要讲话精神,迎接党的二十大”专题研讨班上指出,党的二十大要对全面建成社会主义现代化强国两步走战略安排进行宏观展望,重点部署未来5年的战略任务和重大举措。

2022年10月16日至22日,中国共产党第二十次全国代表大会在北京胜利召开。这是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。

习近平总书记在党的二十大报告中庄严宣示:“从现在起,中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。”

总结过去5年工作和新时代10年伟大变革的重大意义,阐述开辟马克思主义中国化时代化新境界的重大问题,阐释中国式现代化的五大特征、九条本质要求和前进道路上必须牢牢把握的五条重大原则,全面部署经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设等各方面工作,强调坚持党的全面领导和全面从严治党……

党的二十大报告是党团结带领全国各族人

民夺取中国特色社会主义新胜利的政治宣言和行动纲领,是马克思主义的纲领性文献。

习近平总书记深刻指出,我们胜利召开党的二十大,擘画了全面建设社会主义现代化国家、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图,吹响了奋进新征程的时代号角。

党的二十大闭幕不到一周,习近平总书记带领新一届中共中央政治局常委瞻仰延安革命纪念地。

昔日,老一辈革命家筚路蓝缕,披荆斩棘,从延安走到了北京。重温革命战争时期党中央在延安的峥嵘岁月,习近平总书记发出伟大号召:“让我们踏上新征程,向着新的奋斗目标,出发!”

据新华社北京7月6日电

健康

“鼓槌敲背”走红网络,寒湿腰痛别盲目拍打

外治敲击仅能缓解轻症不适,出现持续病痛应去医院规范诊治

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 项丹 肖心玥

近来影视剧《主角》热度居高不下,片中“舅舅”胡三元以鼓槌叩击腰背、疏通寒湿腰痛的桥段刷屏一些短视频平台。不少网友纷纷效仿,艾草锤、空心拳、小木槌等轮番上阵。然而,不少中老年人跟风操作后,反倒出现腰背酸痛加重、皮下大片瘀青的情况。长沙市中医医院(长沙市第八医院)主管护师、长沙市中医药“神农人才”尹伊兰提醒,叩击松筋看似简单,内里藏着完整的中医学逻辑,手法、穴位、人群皆有讲究,盲目乱敲只会伤身。

跟风“敲背”反倒添了新病痛

短视频平台里,一些观众复刻剧中鼓槌敲腰的场面,评论区满是跟风打卡的体会。有人称吹空调落下的腰冷僵硬,敲上几分钟浑身轻快。也有大批网友晒出踩坑经历,说是仅凭片段模仿,非但没能缓解不适,反倒添了新病痛。

张大爷便是其中一位受害者。入夏以来,他整日待在空调房下棋,腰腹常年发凉,特别是晨起弯腰时酸胀难忍。刷到剧中“敲背疗法”后,立刻找来家里的擀面杖当作工具,每日早晚用力捶打后腰、脊椎两侧。起初敲打后皮肤发热,大爷误以为起效,便不断加大力度,持续操作一

周后,腰部开始持续性刺痛,轻轻触碰就有痛感,夜里翻身困难,皮肤还布满紫黑瘀斑。

网上还有很多相似反馈。一些年轻上班族复刻剧中操作,久坐空调房后,下班回家对着后腰猛敲,有人直接握紧空心拳头重击腰眼,短短几分钟便酸胀加剧;有人长时间强力拍打膈窝追求出痧,事后双腿发沉、浑身乏力。“影视剧里,简化了中医外治的完整流程,只呈现敲击见效的画面,省去了辨证取穴、力度把控、禁忌人群等关键细节,普通人照搬镜头动作,很容易走入养生误区。”尹伊兰说。

“敲背疗法”根植千年中医理论

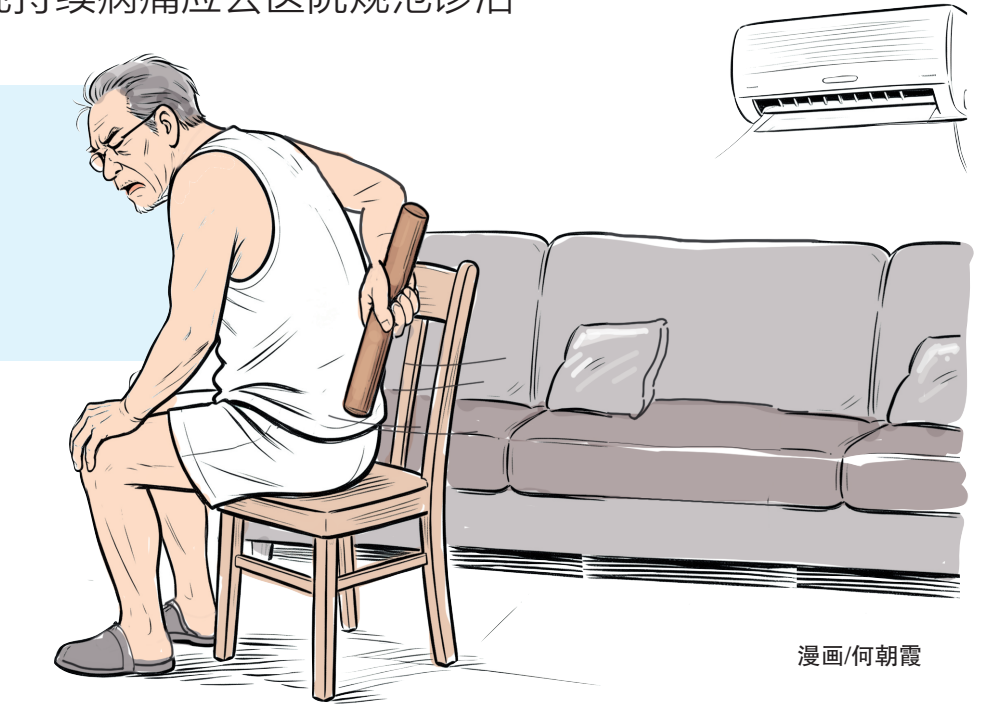
“很多人只看见敲打带来的温热舒缓,却不知这套器械叩击松筋手法,并非影视剧凭空创作,而是传承千年的中医外治技法演变而来。”尹伊兰结合古籍与临床,拆解“敲背疗法”背后完整的经络逻辑。

叩击拍打归属于中医按跷、击法门类,其原理最早可溯至《黄帝内经》所载“导引按跷”,即以手或器具拍打体表疏通气血。唐代孙思邈亦将捶背、叩竹杖纳入日常养生。而清代《医宗金鉴·正骨心法要旨》明确记载了专用工具“振挺”——以短木棒节律击打筋骨,松懈筋挛、散除瘀堵。简言之,民间流传的各类敲背、捶筋疗法,乃至剧中出现的鼓槌,其本质正是“振挺”的改良形式;借均匀的物理振动松懈筋膜粘连,达到舒筋活络的治疗目的。

从经络层面来说,敲击腰背可直击人体阳气枢纽。脊背正中是督脉,两侧并行足太阳膀胱经,督脉总管一身阳气,被誉为阳脉之海;膀

胱经贯穿全身,五脏六腑对应的背俞穴尽数分布在这条经络沿线。寒邪有收引之性,湿邪质地重浊,长期吹空调且久坐不动会让寒湿停留在腰背,阻滞经络气血,进而引发腰部冷痛发沉、僵硬。规律叩击带来的深层振动,能顺着经络传导,唤醒督脉阳气,化开凝滞气血。

临床调理寒湿腰痛时,叩击会分三层穴位逐层温通,如同分层次点燃暖火。轻敲膈窝委中穴,借“病在上取之下”的远道思路,导出腰部淤积寒湿;节律敲打肾俞、命门,充盈命门之火,从根源补足肾阳,化解盘踞腰臀的寒冰;轻震大肠俞与阿是穴,直接震开局部堵滞的气血,实现通则不痛。规范叩击过后,温热感顺着经络蔓延到小腹、双腿,正是阳气贯通、寒湿消散的直观表现。现代中医药教材也佐证,节律叩击产生的深层共振,能放松紧张肌群、疏通经络,和剧中司鼓控力、轻重顿挫的发力逻辑不谋而合。



漫画/何朝霞

叩击松筋并非人人适用随时能做

“叩击松筋虽温和实用,却并非人人适用、随时能做。”尹伊兰结合多年老年病护理经验,为大家梳理了居家“敲背疗法”的实操准则与禁忌边界。她提醒市民,外治敲击仅能缓解轻症不适,身体出现持续病痛务必前往医院规范就诊。

居家操作,手法、力度、节奏都要拿捏得当。击打全程依靠手腕发力,空心掌、空拳或是轻便柔枝棒最合适,切忌实心拳头、硬质棍棒蛮力重压;力度遵循由浅入深、从渐重,皮肤微微泛红、周身温热便是最佳状态,不必刻意追求大片紫痧,过度出痧只会损伤皮下软组织。

另外,拍打节奏保持舒缓匀速,每分钟六十次至一百次,均匀节律才能形成共振,杂乱无章的重击只会刺激肌肉紧绷。操作顺序自有章法,先叩击脊背正中督脉,再顺延两侧膀胱经,从上至下缓慢叩击至腰骶,切勿逆向敲打。

以下几类人群需要彻底避开“敲背疗法”,绝不能跟风尝试:存在血小板减少、血友病等出血倾向人群,敲打易引发皮下大面积出血;重度骨质疏松老年人,外力冲击存在骨折风险;皮肤破损、湿疹疱疹、体表肿瘤患者,局部禁止敲击;孕妇腰骶、小腹区域严禁叩击,极易诱发宫

缩;急性腰扭伤24小时内,局部水肿充血,敲击会加重肿胀疼痛。此外,饱腹、空腹、醉酒状态,或是心脑血管症、脊柱术后人群,都要谨慎操作。叩击结束后人体毛孔张开,4小时内避开冷风直吹,不要立刻洗冷水澡,防止寒湿二次侵入体内。

更重要的是,不能将敲背当作万能解法,过度依赖居家拍打。吹空调诱发的轻度寒湿腰背僵硬,规范叩击能够临时舒缓不适;但若是腰椎间盘突出、重度腰肌劳损、脏腑虚寒引发的长期腰冷疼痛,单靠敲打只能短暂缓解表层酸胀,无法解决内里病根。不少老人长期依靠敲背缓解腰痛,拖延数月才就医,寒湿已经深入经络脏腑,调理周期成倍拉长。

尹伊兰建议,日常久坐办公、畏寒腰酸的人群,可把规范叩击当作日常养护手段,操作前对照经络找准穴位,时长应在5至10分钟。一旦腰部持续刺痛、麻木放射至腿脚,或伴随畏寒乏力、经期腹痛加重等情况,可及时前往长沙市中医医院中医门诊辨证调理,由专业人士开展规范叩击、艾灸、中药内服等综合治疗,切勿照搬影视剧中的动作自行操作,耽误诊疗时机。

夏天胰岛素要不要放冰箱?室温超30℃时已开封胰岛素应存冰箱

长沙晚报7月6日讯(全媒体记者 杨蔚然 通讯员 杨君)胰岛素是一种蛋白质类激素,不当的储存方法(如高温、光照或冷冻等)容易造成蛋白质变性,使胰岛素活性降低甚至失效,严重影响糖尿病患者的血糖控制。进入夏季,胰岛素到底要不要放冰箱?湖南航天医院药剂科副主任、副主任药师于勇文作了详细解释。

于勇文介绍,通常未开封的胰岛素(包括瓶装胰岛素、胰岛素笔芯、胰岛素预充注射笔)最佳保存温度应在2℃至8℃,即冰箱的冷藏室。在该温度下,胰岛素可以保存至包装盒上标明的有效期。因此,应将胰岛素放在冰箱冷藏的中间层,避免靠近冰箱内壁或者冰箱门上,因为靠近内壁处温度可能过低,导致胰岛素结冰,而冰箱门上温度波动又太大,且经常开关震动会使胰岛素的分子结构断裂,从而破坏生物活性,导致药效丧失。切记胰岛素不可冷冻,冷冻会使其蛋白质变性,尤其是冷冻结冰后的胰岛素不可使用。

对于已开封的胰岛素,可在25℃至30℃的气温下保存,但效价会随时间延长而下降。不同胰岛素类型开封后的有效期也略有不同,具体有效期可查看药品的说明书。若室温超过30℃,已开封的胰岛素应储存在冰箱内,注射时需提前30分钟取出回暖。同时,注意每次注射后应取下针头,盖上笔帽、避光

保存,避免针头阻塞、污染等。使用前应检查胰岛素外观,若出现结块、沉淀、变色或冻结,则不可使用。

为什么开封的胰岛素不宜一直放在冰箱的冷藏室,而要放在室温下?于勇文表示,这是因为温度骤变易导致蛋白质变性。已开封的胰岛素若反复在室温(约25℃)和冰箱冷藏温度(2℃至8℃)之间切换,会因温度骤变使蛋白质结构发生改变,导致活性失活,药效下降甚至失效。另外,温度变化会使胰岛素笔芯内的药液与空气发生热胀冷缩,从而影响剂量的准确性。冷藏的胰岛素温度较低,直接注射会刺激皮下组织,影响注射部位的舒适度和胰岛素的吸收效果。

此外,出门旅行时携带胰岛素要避免极端温度和多次震动。未开封的胰岛素,最好保存在一个胰岛素专用冷藏器具内,如胰岛素专用冷藏杯、冷藏盒、冷藏包。正在使用的胰岛素可在常温下携带和保存,但夏季气温超过30℃时,应将胰岛素放在保温容器中随身携带。乘坐飞机时,由于托运行李舱的低温可能导致胰岛素失效,因此需要提醒患者准备糖尿病诊断证明,以便将胰岛素随身携带,而不要放在托运行李中。

于勇文提醒,患者使用胰岛素前要认真查阅该胰岛素说明书,确保按规定储存,使用如有疑问应及时咨询医生或药师。