

“必须持之以恒推进全面从严治党”

——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十六

● 新华社记者 孙少龙

办好中国的事情，关键在党、关键在全面从严治党。

习近平总书记庆祝中国共产党成立105周年大会上发表重要讲话时，把“注重强健自身，始终充满生机活力”作为我们党的优秀特质之一，强调：“坚定信心、接续奋斗，必须持之以恒推进全面从严治党。”

全面从严治党，是新时代党治国的理政的一个鲜明特征。

党的十八大以来，习近平总书记明确提出“全面从严治党”，并将其与全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国并列，形成“四个全面”战略布局；

党的十九大将“坚持全面从严治党”确立为新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略之一，并从8个方面作出具体部署；

党的二十大首次提出“健全全面从严治党体系”，强化管党治党全面系统布局、协同高效推进；

.....

2026年6月15日，全国党建工作座谈会学习贯彻习近平党建思想作出工作部署。习近平党建思想“十四个坚持”的内涵要义，其中之一正是“坚持全面从严治党”。

认识愈加深化、实践不断发展。

从驰而不息“打虎”“拍蝇”“猎狐”，到一部部党内法规制定修订，不断扎紧制度笼子，再到一次次党内集中教育环环相扣、步步深入……

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央以前所未有的勇气和定力推进党风廉政建设和反腐败斗争，刹住了一些多年未刹住的歪风邪气，解决了许多长期没有解决的顽瘴痼疾，清除了党、国家、军队内部存在的严重隐患，管党治党宽松软状况得到根本扭转。

进入新时代，全面从严治党取得了历史性、开创性成就，产生了全方位、深层次影响，必须长期坚持、不断前进。

持之以恒推进全面从严治党，必须



毫不动摇坚持和加强党的全面领导——

进入“十五五”，改革发展稳定任务之重，矛盾风险挑战之多，都对党的自身建设、党的执政能力与领导水平提出了新的更高要求。

“全面从严治党，必须坚持和加强党的全面领导。”习近平总书记深刻指出，坚持和加强党的全面领导，关系党和国家前途命运，我们的全部事业都建立在这个基础之上，都根植于这个最本质特征和最大优势。

踏上新征程，必须把全面从严治党作为重大而严肃的政治任务，在党中央集中统一领导下扎实有序推进，把坚持党的全面领导贯彻到管党治党全部工作之中，确保党牢牢把握反腐败斗争主动权，以党的永不变质确保红色江山永不变色。

持之以恒推进全面从严治党，必须始终

坚持严的基调、严的措施、严的氛围——习近平总书记深刻指出，管党治党，必须严字当头，把严的要求贯彻全过程，做到真管真严、敢管敢严、长管长严。

踏上新征程，必须始终保持正视问题的勇气和刀刃向内的坚定，始终保持

零容忍震慑不变、高压惩治力量常在，一

步不停歇、半步不退让，确保严的态度不变、决心不减、尺度不松，把严的基调、严的措施、严的氛围长期坚持下去。

持之以恒推进全面从严治党，必须进一步健全全面从严治党体系——

2025年2月16日，《求是》杂志发表习近平总书记重要文章《健全全面从严治党体系》。

在这篇重要文章中，习近平总书记明确要求“进一步健全要素齐全、功能完备、科学规范、运行高效的全面从严治党体系”，并从组织体系、教育体系、监管体系、制度体系、责任体系五个方面进行了系统阐述。

进入新时代，我们党不断深化对自我革命规律的认识，不断推进党的建设理论创新、实践创新、制度创新，在构建全面从严治党体系上积累了丰富成果。

从不断加强的建设各个领域具体的制度建设，到系统阐述健全全面从严治党体系的内涵要义、实施路径，充分体现了以习近平同志为核心的党中央与时俱进管党治党的系统思维、科学方法。

习近平总书记鲜明指出，放眼全世界，没有任何一个政党能像中国共产党如此严肃认真地对待自身建设，如此高

人民·丰碑

近日，“人民·丰碑——中国国家博物馆馆藏经典美术作品展”在北京中国国家博物馆开展。展览作品生动呈现中国共产党与人民休戚与共、生死相依的奋斗史诗，展现党带领人民攻坚克难、夺取革命胜利、建设新中国、迈向新时代的恢弘画卷。

新华社发

度自觉地以科学的态度、体系化的方式推进自我革命，这是我们党的显著优势，也是引领时代的制胜之道。

踏上新征程，必须坚持制度治党、依规治党，更加突出党的各方面建设有机衔接、联动集成、协同协调，更加突出体制机制的健全完善和法规制度的科学有效，更加突出运用治理的理念、系统的观念、辩证的思维管党治党建设党。要坚持内容上全涵盖、对象上全覆盖、责任上全链条、制度上全贯通，使全面从严治党各项工作更好体现时代性、把握规律性、富于创造性。

常青之道，贵在自胜。

2026年是中国共产党成立105周年，也是“十五五”开局之年。形势与任务、历史与使命，都呼唤着一个更加坚强有力、更加充满活力的党。

在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，深入学习贯彻习近平党建思想，持之以恒推进全面从严治党，不断把新时代党的建设新的伟大工程推向前进，百年大党必将在自我革命中焕发蓬勃生机，团结带领人民在新的征程上取得新的伟大胜利。

新华社北京7月20日电

健康

一到三伏天就拉肚子？多半是饮食不当＋湿热所致

胡吃海喝冰啤酒、麻辣小龙虾、隔夜凉菜，正在悄悄损害肠道健康

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 胡凡

进入三伏天，受高温高湿的双重夹击，不少人一吃夜宵、冷饮就腹痛腹泻，还便血。湖南中医药大学第二附属医院（湖南省中医院）肛肠五科主任、主任医师谢彪表示，夏季肛肠科的门诊量比春季增长30%，腹泻、便血不是单纯的“上火”，胡吃海喝冰啤酒、小龙虾、隔夜凉菜等，正在悄悄损害肠道健康。

盛夏肠道“闹脾气”，饮食不当＋湿热所致

谢彪介绍，临床统计，夏季肛肠门诊患者症状占比有明显特征：急性腹泻或肠炎占85%（最普遍），痔疮急性发作72%，肛周脓肿、肛门感染45%，习惯性便秘38%。

很多人分不清楚便秘的轻重程度，可以记住齿状线分界法则。齿状线上方（直肠），内脏神经，无痛便血，多为内痔、息肉、肠道肿瘤；齿状线下方（肛管），躯体神经，排便剧痛伴出血，多为肛裂、外痔发炎。简单说来，便血痛不痛，齿状线以上无痛觉，以下痛觉敏感。

西医认为，夏季25℃至35℃的环境，是大肠杆菌、金黄色葡萄球菌繁殖的温床，再叠加三重伤害：冰镇刺激、辛辣灼伤、不洁细菌入侵，肠道保护膜受损，肠道渗液增多，引发反复腹泻。频繁拉肚子持续摩擦肛周黏膜，静脉充血肿胀，破溃后直接出现便血。

中医则认为，湿热下注、脾胃阳虚是病根。《黄帝内经》有言：湿热则濡泄。长沙的盛夏外湿重，加上冰奶茶、麻辣夜宵等催生内湿，湿热两股邪气下沉大肠；长期贪凉损伤脾胃阳气，水湿无法运化，直接引发腹泻、肛门灼热、便血。

三大湿邪来源包括：外湿，长沙持续高温加暴雨，环境潮湿；内湿，重油重辣、冰镇夜宵，内生湿热；阳虚，常年冰饮、冰水果，脾胃阳气亏虚。

入伏后频繁腹泻，可能与这些原因相关：饮食不当，高温导致食物易变质，食用腐败或生冷食物会刺激胃肠；胃肠功能紊乱，出汗多消化液减少、冷饮或久坐影响胃肠功能；细菌性肠炎，夏季食物易受污染，可能出现黏液脓血便；病毒性感染，通过污染水源传播，起病急伴呕吐；肠易激综合征，与精神紧张相关，晨起或餐后腹泻。



漫画/余宁山

夏季三大饮食“陷阱”，肛肠“隐形杀手”

在饮食上，谢彪推荐适度食用常温绿豆汤、凉拌冬瓜、苦瓜、高纤维深色蔬菜等。每日喝温白开水1500毫升至2000毫升，注意冰水无法替代补水。常温苹果、山药可以养护脾胃，要少吃西瓜、冰葡萄等大寒水果。尤其要注意，不要踩三大饮食“陷阱”。

陷阱一，不洁凉菜、夜市冰镇海鲜、隔夜卤味。路边凉拌菜、冰镇小龙虾、放置超过4小时的剩菜极易滋生致病菌，诱发细菌性肠炎、食物中毒。剧烈腹泻反复磨损肛门黏膜，诱发痔疮出血、肛周感染。建议食材现做现吃，不吃隔夜凉菜，海鲜需彻底煮熟。

陷阱二，麻辣小龙虾＋冰啤酒，肛肠“催命组

合”。辣椒素，人体无法分解，会完整经过肛管，灼烧肛周血管，造成静脉充血水肿；酒精扩张全身血管，加重肛周淤血；冰啤酒又重伤脾胃阳气，双重夹击。

有一位年轻人连续三晚在夜宵摊上“小龙虾配冰啤酒”，痔疮脱出嵌顿无法回纳，随后拨打120急救电话，被送到医院急诊科进行处理。

陷阱三，冰奶茶、冰西瓜、大寒水果。长期摄入寒凉食物，致使脾胃运化无力，水样腹泻频发，频繁擦拭肛门，诱发肛裂、痔疮反复出血。要少吃或禁吃特辣火锅、冰镇甜品、隔夜冷拼、不洁海鲜、高度白酒等。

腹泻到便血形成恶性循环，别硬扛

谢彪表示，从“腹泻”到“便血”，其实是个恶性循环。频繁排便摩擦，肛门括约肌疲劳、黏膜破损；腹泻冲击力刺激静脉丛充血肿胀；曲张血管压力过大破溃，出现滴血、喷射状鲜血；拖延不治，诱发痔疮嵌顿、肛周脓肿、肛痿，严重的可致肛周坏死性筋膜炎。

有时便血了，不能全让痔疮“背锅”。要根据疾病、便血颜色、典型特征、危险等级等来诊断最终结果。

如内痔，血色为鲜红色，无痛滴血或喷射出血，血便分离，危险等级为一级。

肛裂，血色为鲜红色，手纸擦血，排便撕裂剧痛，

危险等级为二级。

溃疡性结肠炎，血色为暗红或脓血，血与排泄物混在一起，伴腹痛、黏液、里急后重，危险等级三级。

直肠癌，血色为果酱色或暗红色，血便融合、大便变细、腥臭、排便习惯改变，危险等级四级。

谢彪提醒，这些人群需要重点筛查：40岁以上人群第一次便血，必须做肛门指检＋肠镜，禁止自行判断；50岁以上无便血人群，每2至3年做一次肠镜体检，早期筛查肠道肿瘤。各医院肛肠科每年均有这种案例，患者自认为是痔疮，最终被确诊为中晚期直肠癌。

从饮食、按摩入手，
中西医结合护肠健康

如何采用中西医结合方式护肠？谢彪首先推荐了对症食疗方。

寒湿腹泻（贪凉水样便、肚子冷痛）类型，可用紫苏、生姜、红枣汤，温中散寒，缓解受凉拉肚子；山药、莲子、芡实粥，健脾止泻，适合长期脾胃虚弱，可作为日常早餐。

湿热便血（吃辣后肛门灼热、大便黏马桶）类型，可用马齿苋、绿豆汤，马齿苋天然清热凉血，改善湿热便血；荷叶、冬瓜、薏米、排骨汤，清暑祛湿，缓解夏季肛门坠胀。

注意，腹泻要忌口。冰西瓜、冰奶茶、韭菜、芹菜等粗纤维蔬菜、油腻浓汤，会加重肠道负担。

其次，了解三个护肠急救穴位，随手按一按。

神阙穴（肚脐）搓热手掌顺时针摩腹，或艾灸10分钟，温阳止泻，适合长期贪凉引发的腹泻；艾灸注意温度，避免烫伤。

天枢穴（肚脐旁三指）腹痛突发拉肚子，拇指用力按压，缓解肠道痉挛、快速止泻。

足三里（外膝眼下三指）每日按揉3分钟，调理脾胃，提升肠道免疫力，俗话说“肚腹三里留”。

此外，应科学护理肛门，减少便血发作。温水坐浴，38℃温水，便后泡5至10分钟，消肿散瘀；也可用复方芩柏颗粒等中药熏洗，修复破损黏膜；限时排便，时间严格控制在3至5分钟；学会擦拭技巧，腹泻后用湿润纸蘸干，不要用力摩擦；每日提肛，早晚各进行一次，每次收缩放松肛门50下，强化括约肌功能。

水利部：维持对桂鄂湘3省份的洪水防御Ⅳ级应急响应

新华社北京7月20日电（记者 魏弘毅）记者20日从水利部组织的滚动会商获悉，当前水利部维持对广西、湖北、湖南3省份的洪水防御Ⅳ级应急响应。

看当前雨情，7月19日8时至20日8时，广东东部沿海、广西北部、贵州东南部、湖南中部南部、江西北部、安徽中部南部、江苏中部南部、上海等地部分地区降大到暴雨，其中广东汕尾、湖南株洲、广西桂林、江西九江、安徽安庆等地局部降大暴雨，最大点雨量广东汕尾海丰212毫米、湖南株洲石亭198毫米、广西桂林下午河169毫米、江西九江岷光167毫米、安徽安庆白湾157毫米。看当前水情，7月19日8时至20日

8时，受降雨影响，云南澜沧江支流弥苴河、金沙江支流漾弓江、普渡河支流鸣矣河，广西郁江支流田州河，广东北江支流官田河，安徽青弋江支流徽水，上海吴淞江及支流新泾港等8条中小河流发生超警洪水，最大超警幅度0.91米。目前大部已退至警戒水位以下。

记者了解到，根据24小时降雨预报，水利部向河北、内蒙古、安徽、江西、山东、湖南、广东、广西等8省份发出“一省一单”靶向预警，通报强降雨覆盖范围县（市、区）名单、水库名单、山洪灾害风险区域及点位，提醒做好水库安全度汛、中小河流洪水和山洪灾害防御等工作。

国家文物局：有条件的博物馆原则上取消预约限制

新华社北京7月20日电 记者20日从国家文物局获悉，国家文物局办公室近日印发关于做好2026年暑期博物馆开放服务工作的通知。通知要求，各博物馆应实事求是开展预约工作，对具备安全承载能力和错峰分流条件的场馆，原则上取消预约限制；确需保留预约的场馆，应简化预约操作流程，畅通预约渠道，缩短观众排队等候时间。

通知提出了强化安全管理、优化便民举措、丰富服务供给、规范参观秩序、加强监督引导等五方面要求。

伯纳姆就任英国首相

据新华社伦敦7月20日电（记者 赵家淞 于艾岑）英国工党党首伯纳姆20日在白金汉宫接受国王查尔斯三世授权组建新政府，正式就任英国首相。

伯纳姆1970年1月出生于利物浦郊区，毕业于剑桥大学。2001年首次当选议会下院议员，曾任文化大臣和卫生大臣。2017年，他辞去议员职务，出任大曼彻斯特市长，并两次获连任。今年6月，他通过补选重返议会下院。7月17日，他当选工党党首。

今年5月，工党在英国地方选举中

遭遇重挫，党内要求时任首相斯塔默辞职的呼声不断上升。斯塔默6月22日宣布辞去工党党首职务，并表示将在继任者产生后即卸任首相，伯纳姆即表示愿成为继任者。7月17日，工党召开特别大会，宣布伯纳姆当选新党首。斯塔默20日早些时候向国王递交辞呈。

伯纳姆是英国过去十年来的第七位首相。英国媒体指出，和前任们一样，伯纳姆的执政之路不会平坦。他将面临社会福利、国防开支、生活成本、地缘政治等领域诸多难题。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/欧艳

三伏天来临 骨科医生教你祛湿护脊

长沙晚报7月20日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 江婷婷）三伏

天来临，长沙持续高温闷热，不少人感觉颈肩腰背也跟着“闹情绪”，僵硬发沉、酸胀冷痛，甚至老毛病颈项痛、腰突又卷土重来。湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）骨伤二科（脊柱外科）负责人冯帅华副主任医师表示，夏季颈腰椎病痛，主要是贪凉久坐、湿邪阻滞经络等导致。

高温高湿下，容易引发以下脊柱问题——
湿热阻络，颈腰椎旧疾复发。中医认为，湿邪重浊、阻滞经络。夏季湿热交蒸，湿气侵入腰背经络，气血运行不通、筋脉失养。患有颈椎病、腰突、腰肌劳损的人群，此时颈肩僵硬发沉、腰背酸胀冷痛、肢体麻木症状会明显加重。

久坐少动，劳损持续加重。天气一热，大家都爱窝在空调房里，长时间低头刷手机、瘫坐软沙发。固定姿势让脊柱持续承压，腰背肌肉长久紧绷，加上久坐伤肉、脾虚生内湿，内外湿气交织，困束筋脉，形成越坐越僵、越湿越痛的恶性循环。

贪凉受寒，加重筋骨疼痛。频繁吹空调、风扇，让颈肩、腰腹对着冷风直吹。寒邪和湿邪结合，凝滞局部气血，导致肌肉快速痉挛收缩，极易诱发急性颈腰痛。

三伏天，居家护脊怎么做？冯帅华表示，祛湿防病有妙招。在日常防护方面，

要保持环境干爽，室内定时除湿，避免颈腰部位长期直吹冷风，防止肌肉痉挛；搬抬重物时屈膝下蹲、腿部发力，切勿直腰弯腰负重，减少腰椎瞬时压力；出汗后及时擦干汗水，切勿带汗吹风，减少湿寒侵袭。每坐30至40分钟起身活动颈腰，拉伸放松肌群，缓解脊柱持续受压。

在居家祛湿方面，用热水袋、热毛巾敷腰背督脉、膀胱经，每次敷15分钟，温热可化散湿邪、疏通气血，改善腰背沉重僵硬；艾灸固本，艾灸大椎、肾俞、命门穴，每次10分钟，温阳散寒、健脾祛湿，适合常年颈腰不适人群；食疗健脾，脾负责运化水湿，夏季少吃冰饮、生冷、甜腻食物，避免滋生内湿，建议多吃薏米、茯苓、山药、冬瓜等食材，由内减少湿气堆积；导引疏通，久坐后练习耸肩展肩、缓慢转腰，舒展督脉与膀胱经，疏通淤堵经络，缓解筋脉发紧。

日常生活中也要注意护脊小习惯，比如少坐软沙发、矮凳，选择有腰部支撑的座椅，维持脊柱正常生理曲度；床垫软硬适中，避免睡姿扭曲牵拉腰背；减少低头看屏幕，看手机时尽量抬高视线，保护颈椎。

冯帅华提醒，如果出现持续性颈腰痛、手脚麻木、活动受限，切勿自行用力按揉或暴力扭腰，以免加重椎间盘刺激。轻度可通过除湿保暖、艾灸热敷、适度拉伸缓解；若症状反复发作、影响日常活动，需及时到专科就诊。