

庆祝中国共产党成立100周年专论

为人民谋幸福 为民族谋复兴 为世界谋大同

王灵桂

内容提要

中国共产党坚持为人民谋幸福，在革命、建设、改革各个历史时期，始终坚持全心全意为人民服务，不断改善人民生活、增进人民福祉；坚持为民族谋复兴，通过不懈奋斗全面建成小康社会、开启全面建设社会主义现代化国家新征程，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；坚持为世界谋大同，始终是世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。

习近平总书记强调：“我们所做的一切都是为人民谋幸福，为民族谋复兴，为世界谋大同。”在中国共产党领导下，中国发生了翻天覆地的变化，创造了人类历史上前所未有的发展奇迹。今天，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，历史性地解决了绝对贫困问题，正在意气风发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。这不仅是中国的伟大成就，也是人类社会的巨大进步，更是中国对世界和平与发展的巨大贡献。

为人民谋幸福

习近平总书记强调：“为人民而生，因人民而兴，始终同人民在一起，为人民利益而奋斗，是我们党立党兴党强党的根本出发点和落脚点。”我们党自成立之日起，就把人民放在心中最高位置。在革命、建设、改革各个历史时期，我们党始终坚持全心全意为人民服务。改革开放40多年来，我们坚持在发展中保障和改善民生，全面推进幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶，不断改善人民生活，增进人民福祉。

居民人均可支配收入不断提升。改革开放破除阻碍国家和民族发展的一切思想和体制障碍，

极大激发人民群众的创造性，极大解放和发展社会生产力，极大增强社会发展活力，形成了中国特色社会主义道路、理论、制度、文化，使中国大踏步赶上时代。1978—2020年，我国国内生产总值从3679亿元增长到超过100万亿元，全国居民人均可支配收入由171元增加到3.2万元。截至2020年底，农村居民人均可支配收入达到17131元，增速连续11年快于城镇居民。目前，我国中等收入群体规模超过4亿人并持续扩大。常住人口城镇化率超过60%，城镇成为承载人口和高质量发展的主要载体。

脱贫攻坚取得全面胜利。改革开放以后，我们党团结带领人民实施了大规模、有计划、有组织的扶贫开发，着力解放和发展社会生产力，着力保障和改善民生。党的十八大以来，我们党把脱贫攻坚摆在治国理政的突出位置，组织开展了声势浩大的脱贫攻坚人民战争，披荆斩棘、栉风沐雨，发扬钉钉子精神，敢于啃硬骨头，攻克了一个又一个贫中之贫、坚中之坚。到2020年，现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫，832个贫困县全部摘帽，12.8万个贫困村全部出列，区域性整体贫困得到解决，完成了消除绝对贫困的艰巨任务，我国提前10年实现联合国2030年可持续发展议程的减贫目标。

民生保障水平不断提高。我们党始终坚持以人民为中心，聚焦保障与改善民生，实施了一系列重大工程，民生保障水平不断提高。教育事业全面发展，2020年九年义务教育巩固率达95.2%。建成世界上规模最大的社会保障体系，基本医疗保险覆盖超过13亿人，基本养老保险覆盖超过10亿人。居民人均预期寿命由1981年的67.8岁提高到2019年的77.3岁。“十三五”时期，我们党坚持把实现更高质量和更充分就业作为重要目标，城镇新增就业超过6000万人，城镇调查失业率和城镇登记失业率都保持在较低水平，1亿农业转移人口和其他常住人口在城镇落户目标顺利实现。高度重视环境保护与治

理，主要污染物排放量持续下降，城乡人居环境明显改善，人与自然和谐共生的现代化建设取得重大进展。

为民族谋复兴

习近平总书记强调：“一百年来，中国共产党团结带领中国人民进行的一切奋斗、一切牺牲、一切创造，归结起来就是一个主题：实现中华民族伟大复兴。”经过百年奋斗，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。

在百年奋斗历程中，我们党屡经风雨波折和严酷考验，始终为了中华民族的伟大复兴而勇往直前，不断从胜利走向胜利。党的十一届三中全会开启了改革开放和社会主义现代化伟大征程，实现新中国成立以来党的历史上具有深远意义的伟大转折。40多年来，我们党团结带领全国各族人民不懈奋斗，推动我国经济实力、科技实力、国防实力、综合国力进入世界前列，推动我国国际地位实现前所未有的提升，党的面貌、国家的面貌、人民的面貌、军队的面貌、中华民族的面貌发生了前所未有的变化。

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统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，以巨大的政治勇气和强烈的历史担当，科学把握当今世界和当代中国的发展大势，顺应时代要求和人民愿望，统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想，统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。

在党的坚强领导下，中国这个世界最大发展中国家在改革开放后逐步跃升为世界第二大经济体，创造了世所罕见的经济快速发展奇迹和社会长期稳定奇迹。创新型国家建设成果丰硕，在

载人航天、探月工程、深海工程、超级计算、量子信息、“复兴号”高速列车、大飞机制造等领域取得一批重大科技成果。农业现代化稳步推进，粮食年产量连续稳定在1.3万亿斤以上。对外开放持续扩大，共建“一带一路”成果丰硕。新冠肺炎疫情防控取得重大战略成果，应对突发事件能力和水平大幅提高。公共文化服务水平不断提高，文化事业和文化产业繁荣发展。国防和军队建设水平大幅提升，军队组织形态实现重大变革。国家安全全面加强，社会保持和谐稳定。今年是“十四五”开局之年，我们全面建成小康社会，顺利开启全面建设社会主义现代化国家新征程。

为世界谋大同

习近平总书记强调：“中国共产党关注人类前途命运，同世界上一切进步力量携手前进，中国始终是世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者！”中华文明历来主张天下大同、协和万邦。中国共产党是为中国人民谋幸福的政党，也是为人类进步事业而奋斗的政党。改革开放40年来，我们党团结带领全国各族人民成功开辟了中国特色社会主义道路，取得了举世瞩目的发展成就，中国日益走近世界舞台中央，在全球事务中发挥更大作用，同各国一道为解决全人类问题作出更大贡献。

为经济全球化注入强劲动力。改革开放以来，我们党统筹国内国际两个大局，坚持对外开放的基本国策，实行积极主动的开放政策，形成全方位、多层次、宽领域的全面开放新格局。中国在开放中与世界共同发展，又在开放中不断回馈世界。2001年加入世界贸易组织后，我国认真履行承诺，不断扩大市场开放，坚定支持多边贸易体制，推动全球经济治理体系改革完善，在自身发展的同时为世界提供更多机遇。20年来，我国发展成为全球第二大经济体、第一大货物贸易

国、第一大外资吸收国，关税总水平由15.3%大幅降至7.5%，远低于加入世界贸易组织时承诺的30%左右，中国的开放发展为各国带来重要机遇、为经济全球化注入强劲动力、为世界经济增长作出重要贡献。

为解决人类面临的共同挑战提供中国方案。当今世界处于大发展大变革大调整时期，世界多极化、经济全球化、社会信息化、文化多样化深入发展，全球治理体系和国际秩序变革加速推进。同时，世界面临的不稳定性不确定性突出，世界经济增长乏力，贫富分化日益严重，热点问题此起彼伏，恐怖主义、气候变化、传染病疫情等对人类的威胁有增无减。世界那么大，问题那么多，国际社会期待听到中国声音、看到中国方案。中国推动建设新型国际关系，推动构建人类命运共同体，推动共建“一带一路”高质量发展，在一系列重大国际场合宣布务实合作举措，为破解全球发展难题、推动落实联合国2030年可持续发展议程提出中国方案、贡献中国智慧、注入中国力量。

为促进世界和平与发展贡献中国力量。我国是世界最大的发展中国家，在党的领导下，我国坚定不移走好自己的路，集中力量办好自己的事，让国家更富强、人民更幸福，为复杂多变的世界注入稳定性和确定性，这本身就是对世界和平与发展最大的贡献。中国将在推动自身发展的同时，加强与各国交流合作，开辟经济增长新源泉，壮大经济增长新动能。继续坚定支持多边主义、维护国际公平正义，与各国一道共同推动国际关系民主化、法治化、合理化。积极参与全球治理体系改革和建设，促进全球减贫与发展事业。中国的发展拓展了发展中国家走向现代化的途径，给世界上那些既希望加快发展又希望保持自身独立性的国家和民族提供了全新选择。

（原载2021年08月03日《人民日报》第13版 作者为中国社会科学院副院长）

口腔专家：

牙膏就是清洁口腔
口腔问题不能依靠牙膏解决

早晨洗脸刷牙，发现牙龈出血了，赶紧用一下“止血牙膏”？最近刷牙总感觉牙齿敏感，赶紧买支贵一点的“脱敏牙膏”？

你是不是也这样，每次牙齿不舒服，都想靠牙膏来解决？一支牙膏搞不定，就再买一支更贵的？以下这几个牙膏使用误区赶紧来看看吧。

误区1：贵的牙膏对牙齿更好

答案：并不是！

牙膏的贵和便宜，不单单是一个健康问题，同时还是一个商业问题，跟牙膏的功效、品牌和宣传都有关系。

说白了，牙膏其实就是一个化学混合物，主要成分是研磨剂，剩下的还有保湿剂、增稠剂及发泡剂等，功效成分其质量比重并不占多数。

虽然不同功效的牙膏成分上会有

一些区别，比如有的牙膏中含有中草药成分，有的含有氟化物成分，有的原料更容易制备一些，有的原料性能会更好一些，会在一定程度上决定牙膏的价格，但这并不是价格的决定因素。

牙膏作为刷牙辅助剂，基本作用是清洁口腔，经过严格检测的一般市售牙膏就能满足，美白、防蛀、脱敏、止血等功效都是辅助性的，不足以直接影响口腔健康，价格也不是挑选牙膏的绝对标准。

误区2：口腔问题靠牙膏就能解决

答案：不能！

如果已经有口腔问题，首先应该寻求牙医的帮助，进行检查判断和必要的诊治，解决好牙齿问题后，再根据牙医的建议，选择相应功效的牙

膏，而不能仅依靠牙膏刷牙解决。

举个例子：张某牙龈出血，其实是牙周炎和牙结石引起的，甚至是牙周炎的症状信号。这种情况下，张某的正确做法是：先去牙医处检查，必要时洁牙，进行牙周的基础治疗后，再用相应的牙膏进行日常保洁。

那对于普通人群来说，有没有必要选含氟牙膏呢？

有必要！试验表明，每天用含氟牙膏刷牙两次，患龋齿的风险降低40%。所以，选择一款含氟的基础款牙膏，每天坚持用正确的方式刷牙，可以有效预防蛀牙。

有的人觉得要把牙膏挤满牙刷，才能起到清洁保护口腔的作用，其实不是的。只要给口腔里面定期持续地提供微量的氟，就能对牙齿起到保护作用。

误区3：小孩子不能用含氟牙膏

答案：假的！

从第一颗乳牙萌出，孩子就应该开始使用含氟儿童牙膏，并注意牙膏用量。

儿童含氟牙膏相对于成人含氟牙膏来说，含氟浓度要低一些，基本在600~800mg/kg（成人的含氟牙膏浓度基本在1000~1500mg/kg）。

即使是使用儿童含氟牙膏，用量上也要注意控制，三岁以下的小孩建议用少一点，一颗米粒大小的量就足够了；三岁到六岁的小孩，建议用黄豆大小的量。

此外，小孩在七八岁之前，刷牙都是需要家长帮助的，因为小孩手的灵活性、自己刷牙的能力和耐心

始终是有限的，不管使用哪种刷牙工具，都需要家长帮忙，以免清洁不充分。

误区4：给小孩用成人防蛀牙膏效果更好

答案：不推荐。

成人的牙膏里通常含有很多偏刺激性的成分，比如薄荷、精油等，小孩通常不喜欢这些味道，甚至会觉得很辣，慢慢会对刷牙产生排斥。

所以，不管是什么功效的牙膏，都不推荐小孩使用成人版的。

误区5：刷牙前牙膏先沾水才能刷干净

答案：假的！

沾不沾水都可以，看个人习惯。虽然说牙膏在嘴里溶解、发泡都需要水分，但实际上，当口腔接触到牙膏的时候，口水就在分泌了。也就是说，这个时候口腔里面是充满了水分的，不需要额外沾水。

误区6：牙膏过期了照样可以使用

答案：假的！

过期的牙膏不建议继续使用，牙膏过期后，可能会滋生细菌，造成潜在的危险。此外，牙膏过期后化学成分会发生改变，功效成分也会降解，发挥不了牙膏的作用。

据健康时报

炎热天气，佩戴口罩的注意事项

夏季天气炎热，戴着口罩会更热，可能出门没多久，就已满脸是汗，口罩也快湿透了……更糟糕的是，如果佩戴不当，还会引发包括皮肤问题在内的一系列问题。今天，我们就来聊一聊天气比较热的时候，口罩的那些事。

戴口罩遵循“一查，二看，三闻”原则

选择口罩，首先要考虑口罩的过滤能力。比如我们看到的市面上有N98、N95，这个数字代表了口罩的过滤能力。口罩的过滤指标越高，意味着防护效果越好。但是，过滤能力强，也意味着佩戴口罩的舒适感更差，更“憋气”。

因此，在日常环境下，如果你所处的不是高风险区域，那么一次性医用口罩就可以满足我们日常的防护需求。

目前我国口罩供应充足，购买口罩比较方便，那么，你手里的口罩是否合规，质量是否有保证呢？该如何挑选质量合格的口罩呢？可以遵循“一查，二看，三闻”的原则。

“一查”：在口罩的外包装上，我们可以看到一个注册证号，大家可以到国家药品监督管理局的网站上去查询这个注册证号，看是否和你手中的口罩品牌规格一一对应。如果没有这个注册证号，则说明这个口罩资质不合格，不具备足够的防护能力。

“二看”：用剪刀剪开一只口罩，可以看到中间有一层熔喷布层，这也是决定口罩防护能力很重要的功能层，如果没有，则说明这个口罩不能够起到很好地保护作用。

此外，也可以看一看口罩的制作工艺。耳挂是否对称？弹性是否良好？口罩是否有毛刺儿？表面是否平滑？这些都决定了口罩的工艺质量。

“三闻”：合规的口罩应该没有异味，如果闻到口罩有明显的异味，如发酸、发霉，则可能在生产或储存过程中出现了质量问题，这样的口罩尽量不要使用。

口罩的防护能力还取决于佩戴方式是否正确。正确的方式为：洗净双手，拿出口罩，对折，将对折的金属条中心点贴近鼻梁，佩戴口罩，然后捏紧鼻梁，调整整个口罩和面部的贴合度。如果发现你佩戴口罩的时候口罩两侧透气，则说明这个口罩的尺寸不适合，应立即更换。

戴口罩出现皮肤问题怎么办

天热的时候，佩戴口罩时间稍长，就会明显感觉到口罩下的皮肤温度因为空气无法流通而偏高，加上呼吸的原因，口罩内会渐渐潮湿。因此，在口罩覆盖的区域，其实是一个综合了高温、高湿度、厌氧环境的“细菌乐园”。如果长期不更换口罩，这种高温高湿厌氧的环境会造成许多的皮肤问题。那么，如果已经出现了敏感或者痤疮等皮肤问题，我们该怎么办呢？

首先，可以使用口罩垫来缓解口罩内潮湿的问题，或者在安全环境下隔一段时间摘下口罩让面部适当通风，减低口罩的湿度，保持面部干燥。

其次，可以适当使用舒缓类、修复皮肤屏障功能的护肤品来缓解过敏症状，如果症状严重，也可以在医生的指导下适当口服抗敏类药物。如果有痤疮发生，可以选择抗痤疮的药膏配合抗感染的药膏涂抹，并使用有抗痘功能的护肤品。

除此之外，我们也要注意及时更换口罩。一般情况下，一次性医用口罩和医用外科口罩的使用时长累计不超过8小时，职业暴露人员使用口罩不超过4小时。

如果在使用过程中接触过病人或者进入过高危场合，口罩一旦摘下，则必须丢弃，不可重复佩戴，以防感染。

此外，如果口罩受潮，被油污污染，或者佩戴时发现口罩与面部不贴合，则需要更换。

戴口罩的其他注意事项

佩戴口罩时间长了容易让人感到憋气，是因为口罩的过滤性能在一定程度上也阻碍了空气的流通。

因此，在佩戴口罩的时候，不适合进行剧烈运动。

如果佩戴口罩时感到头晕、缺氧、心率异常等不适，则应尽快转移到安全区域，摘掉口罩通风换气。

据科普中国

冰箱保存食物原则：尽快食用

许多人都会有一个生活习惯，一次性买很多肉菜，往冰箱里一囤，能吃上很久。其实，任何食品（不包括食盐等某些调味品）在任何保存环境下，都是有保质期的。肉类的保质期与保存温度有关。有些人以为肉放进冰箱就万事大吉了，但低温只能抑制细菌生长，并不能杀灭细菌，某些耐低温的细菌、霉菌还

是可以生长繁殖的。

冰箱保存食物要谨记一个原则——尽快食用。毕竟，肉买回来后，最佳的食用期就在1个月内。至于保质期的长短，以下的判断方法可供大家参照：

●购买的肉类及肉制品，可参考标签上的保质期和保存条件，来判断保存

期限。

●没有保质期标识的鲜肉，冷藏（温度为0~至4摄氏度）保存不要超过1周。

●在-18摄氏度以下（冰箱冷冻室的温度），猪、牛、羊等红肉的保质期是10至12个月；鸡鸭肉类大概为8至10个月；海鲜、河鲜类因含大量易于氧化

的不饱和脂肪酸，保质期一般为半年左右，但最好在4个月内食用。

●腌制的肉内最好放入冰箱保存，保存温度在-5至0摄氏度，可保存6个月。

●如果肉身发青变黏，有臭味，就可以直接丢掉了。

据家庭医生