



宣传阐释习近平新时代中国特色社会主义思想

把新时代中国特色社会主义不断推向前进

国防大学习近平新时代中国特色社会主义思想研究中心

党的二十大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，对鼓舞和动员全党全国各族人民坚持和发展中国特色社会主义、全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴具有重大意义。习近平总书记在党的二十大报告中指出，大会的主题是：高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻新时代中国特色社会主义思想，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。这宣示了我们党在全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的新征程上，将始终高举中国特色社会主义伟大旗帜，团结带领中国人民承前启后、继往开来，以奋发有为的精神把新时代中国特色社会主义不断推向前进，不断夺取中国特色社会主义新胜利。

中国特色社会主义让科学社会主义在21世纪的中国焕发出新的蓬勃生机

江河万里总有源，树高千尺也有根。习近平总书记指出：“中国特色社会主义是社会主义而不是其他什么主义，科学社会主义基本原则不能丢，丢了就不是社会主义。”中国特色社会主义是党和人民历经千辛万苦、付出巨大代价取得的根本成就，既坚持科学社会主义基本原则，又根据时代条件赋予其鲜明的中国特色。

马克思主义是我们党和国家的指导思想。习近平总书记指出：“马克思、恩格斯关于资本主义

社会基本矛盾的分析没有过时，关于资本主义必然消亡、社会主义必然胜利的历史唯物主义观点也没有过时。这是社会历史发展不可逆转的总趋势”。我们要顺应社会历史发展不可逆转的总趋势，毫不动摇坚持和发展科学社会主义。

党的十八大以来，中国特色社会主义进入新时代。新时代中国特色社会主义始终坚持科学社会主义基本原则。在领导制度上，强调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，党是最高政治领导力量；在国体和政体上，实行人民民主专政和人民代表大会制度，不断健全人民当家作主制度体系；在经济制度上，坚持公有制为主体、多种所有制经济共同发展，按劳分配为主体、多种分配方式并存，社会主义市场经济体制等社会主义基本经济制度；在意识形态上，坚持马克思主义在意识形态领域指导地位，培育和践行社会主义核心价值观；在根本立场上，坚持以人民为中心，不断促进人的全面发展、全体人民共同富裕；等等。这些都在新的历史条件下体现了科学社会主义基本原则，充分表明新时代中国特色社会主义在坚持科学社会主义基本原则同中国具体实际、历史传统、新的时代要求相结合中不断丰富和发展科学社会主义。

新时代10年，以习近平同志为核心的党中央高举中国特色社会主义伟大旗帜，团结带领全党全国各族人民自信自强、守正创新，创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就。习近平总书记指出：“新时代10年的伟大变革，在党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发

展史上具有里程碑意义。”新时代中国特色社会主义的伟大成就，让科学社会主义在21世纪的中国焕发出新的蓬勃生机。

中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的唯一正确道路

实现中华民族伟大复兴，是近代以来中华民族最伟大的梦想。习近平总书记强调：“实现中华民族伟大复兴，道路是最根本的问题。中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的唯一正确道路”“坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信”。中国特色社会主义进入新时代，意味着中国特色社会主义道路、理论、制度、文化不断发展，证明了中国特色社会主义这条道路符合中国实际、反映中国人民意愿、适应时代发展要求，不仅走得对、走得通，而且一定能够走得稳、走得好。我们要深入学习贯彻党的二十大精神，在中国特色社会主义道路上不可逆转地走向中华民族伟大复兴。

党的十八大以来，国内外形势新变化和实践经验新发展，迫切需要我们深入回答一系列重大理论和实践问题。以习近平同志为核心的党中央，提出中国特色社会主义进入新时代的重大判断，丰富发展了社会主义发展理论；提出新时代我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，丰富发展了社会主义矛盾学说；揭示中国式现代化道路的中国特色和本质要求，作出全面建成社会主义现代化强国的战略部署，丰富发展了社会主义现代化理论；等等。在习近平新时代中国特

色社会主义思想指引下，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，中国特色社会主义展现出更加强大、更有说服力的真理力量，中国特色社会主义道路越走越宽广，中华民族伟大复兴展现出前所未有的光明前景。

走自己的路，是党的全部理论和实践立足点，更是党百余年来奋斗得出的历史结论。中国特色社会主义道路是创造人民美好生活、实现中华民族伟大复兴的康庄大道。脚踏中华大地，传承中华文明，走符合中国国情的正确道路，党和人民就具有无比广阔的舞台，具有无比深厚的历史底蕴，具有无比强大的前进定力。只要我们坚定不移走中国特色社会主义道路，就一定能够把我国建设成为富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国，就一定能够实现中华民族伟大复兴。

坚持和发展中国特色社会主义要一以贯之

中国特色社会主义既是我们必须不断推进的伟大事业，又是我们开辟未来的根本保证。习近平总书记指出：“新时代中国特色社会主义是我们党领导人民进行伟大社会革命的成果，也是我们党领导人民进行伟大社会革命的继续，必须一以贯之进行下去。”深入学习贯彻党的二十大精神，高举中国特色社会主义伟大旗帜，就要不断坚持和发展中国特色社会主义，以党的自我革命引领社会革命。

当前，世界百年未有之大变局加速演进，世界之变、时代之变、历史之变的特征更加明显，我国发展面临新的战略机遇、新的战略任务、新的

战略阶段、新的战略要求、新的战略环境，需要应对的风险和挑战、需要解决的矛盾和问题比以往更加错综复杂，坚持和发展中国特色社会主义面临许多新的重大课题。我们要全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，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，全面深化改革开放，促进共同富裕，推进科技自立自强，发展全过程人民民主，保证人民当家作主，坚持全面依法治国，坚持社会主义核心价值观体系，坚持在发展中保障和改善民生，坚持人与自然和谐共生，统筹发展和安全，加快国防和军队现代化，协同推进人民富裕、国家强盛、中国美丽。

时代呼唤着我们，人民期待着我们，唯有矢志不渝、笃行不怠，方能不负时代、不负人民。习近平总书记在党的二十大报告中深刻阐述了“五个必由之路”。全党必须牢记，坚持党的全面领导是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路，中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的必由之路，团结奋斗是中国人民创造历史伟业的必由之路，贯彻新发展理念是新时代我国发展壮大的必由之路，全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的必由之路。这是我们在长期实践中得出的至关紧要的规律性认识，必须倍加珍惜、始终坚持，咬定青山不放松，引领和保障中国特色社会主义巍巍巨轮乘风破浪、行稳致远。

(原载于2022年10月19日《人民日报》第17版，执笔：刘光明 胡得志 刘永亮)

“永远跟党走 奋进新征程”

天生街道举行学习贯彻党的二十大精神演讲比赛

本报讯(记者 代宇航)为深入学习贯彻党的二十大精神，进一步激发党员干部不忘初心、砥砺奋进的干事创业热情，10月26日，天生街道举行“永远跟党走 奋进新征程”学习贯彻党的二十大精神演讲比赛。

比赛现场，12位参赛选手围绕主

题，结合自身工作，用鲜活生动的事例、真诚的语言、饱含深情的讲述，分享自己对党的二十大报告的所思所想，展现了基层党员干部干事创业的新气象和勇于担当、主动作为的奋斗姿态。参赛选手们富有激情、声情并茂的演讲，不时赢得现场观众的阵阵掌

声。“看到台上演讲者们慷慨激昂的演讲，我对党的二十大报告有了更深刻的体会。”天生街道奔月路社区党委书记李丽表示，今后将以党的二十大精神为指引，只争朝夕、敬业奉献，积极为社区群众办实事。

接下来，天生街道将开展更多贴近实际、主题突出、内容丰富的主题党日，进一步统一思想、凝聚共识，动员广大党员干部深入学习好、贯彻好、落实好党的二十大精神，营造良好的学习氛围，确保党的二十大精神落地生根，形成生动实践。

区舞蹈家协会完成换届选举

本报讯(记者 刘洪浩)10月28日，区舞蹈家协会在区文化馆举行第三次代表大会，选举出新一届舞蹈家协会领导班子及理事会成员。

会议听取了区舞蹈家协会第二

届理事会工作报告，审议并通过了《重庆市北碚区舞蹈家协会章程》修改草案、《重庆市北碚区舞蹈家协会第三届理事会理事选举办法(草案)》，选举产生了第三届协会主席、

副主席、秘书长以及理事会成员。

区舞蹈家协会成员纷纷表示，将认真学习领会党的二十大精神，紧紧围绕区委、区政府中心工作，积极开展文艺惠民活动；要准确把握

时代脉搏，以更加强烈的责任感和使命感，广泛参与舞蹈创作和理论研讨，不断丰富群众文化娱乐生活，助推北碚文化事业高质量发展再上新台阶。

澄江镇举办移风易俗文艺演出

澄江镇

本报讯(记者 刘洪浩)10月26日，澄江镇组织志愿者在澄江路社区举办“移风易俗 文明北碚”主题文艺演出活动，引导群众摒弃陈规陋习，助推乡风文明。

当天，活动现场热闹非凡，由志愿者自编、自导、自演的舞蹈、男女声合唱等节目轮番上演，以群众喜闻乐见的方式，倡导群众从自身做起，抵制铺张浪费、高价彩礼、大操大办等陈规陋习，增强群众的文明意识。此外，志愿者还结合活动主题，在现场摆放宣传展板，向过往群众发放宣传资料，呼吁辖区群众持续关注并支持我区创建全国文明城市城区各项工作，进一步提高群众对全国文明城市创建的知晓率、参与度和满意度。

现场群众纷纷表示，本次活动增强了大家对全国文明城市创建的意识，今后将以实际行动规范自身行为，倡导文明健康、厉行节约的良好风尚。



同心共创 文明城

本报讯(记者 胡毓恒)近日，金刀峡镇小塘村组织村民代表开展“好媳妇”“好婆婆”道德评议活动，村民代表们齐聚一堂、各抒己见，积极推荐身边的先进典型。会议一开始，村民代表胡邦明抢先发言：“我认为小塘四组彭科平可以评为‘好媳妇’。”众人一听，纷纷点头。原来，彭科平悉心照料行动不便的婆婆已三年有余，洗衣、煮饭、熬药、守夜……她从未叫过一声苦，也没喊过一声累。在她体贴入微的照料下，老人如今已经能够下地活动。

金刀峡镇小塘村开展道德评议活动

“不止是对家里人，她对我们也很热心。”村民郭志忠补充道。彭科平总是为他人着想，左邻右舍一有急事，她都会及时赶到。谁家盖房子缺人手，她主动去帮忙做饭；大雨天邻居来不及收晒着的粮食，她毫不犹豫去帮邻居收粮。评议会现场，村民们你一言我一语地说着彭科平尊老敬老、互助互爱的感人事迹，脸上满是对她的赞赏和感激。

据了解，近年来小塘村将开展道德评议活动作为充分发挥村民自治、移风易俗、培育新风的有效抓手，每年定期通过

道德评议会开展“文明家庭”“星级文明户”“好媳妇”“好婆婆”等评选，激励广大群众向道德典型看齐，对居民文明言行等进行评议，营造家庭邻里和睦、社会和谐的良好氛围。“家庭是社会的细胞，好的家风会培养好的儿女，也会促进社会风气的转变，我们通过道德评议，评选‘好媳妇’‘好婆婆’，就是树立家风的标杆和榜样，以春风化雨、润物无声的形式弘扬传承好品德，培养更多遵纪守法、孝顺父母的好家庭。”小塘村党支部书记王健平说。

“多彩巴蜀——巴蜀文化旅游走廊美术作品展北碚区巡展”开展

本报讯(记者 陈李娟)10月27日，记者从区美术馆了解到，“2022年重庆都市艺术节多彩巴蜀——巴蜀文化旅游走廊美术作品展北碚区巡展”在该馆开展，共展出65件作品。展览将持续至11月20日，感兴趣的市民可前往观展。

据了解，根据《巴蜀文化旅游走廊建设规划》，重庆市文化和旅游发展委员会、四川省文化和旅游厅组织举办了“多彩巴蜀——巴蜀文化旅游走廊美术作品展”，旨在更好地挖掘巴蜀文化旅游资源，助力巴蜀文化建设，深化区域协同发展，展示巴蜀地区风采及美术创作成果。作为“2022重庆都市艺术节”开篇的第一个重要

主体展览活动，“多彩巴蜀——巴蜀文化旅游走廊美术作品展”在重庆美术馆共计展出中国画、油画、版画、雕塑、水彩(粉)画等作品近200件。本次北碚区巡展从中选取65件作品，充分展示了巴蜀地区的文化风采、风土人情、自然风貌及美术创作成果，集中反映了巴蜀两地崭新艺术风貌，展现

了时代巨变和新时代巴蜀人民的美好生活。区美术馆提醒前往观展的市民朋友，进馆前请自觉接受体温检测，佩戴口罩，查验渝康码、行程码及72小时核酸检测阴性报告，扫码扫码。观展期间，请全程佩戴口罩，保持1.5米以上间隔距离，做好个人防护。

噪声的危害与防护

噪声是指环境中不需要的、使人心烦的或不同的频率、强度杂乱无章的声音。生产性噪声是在生产过程中产生的一切声音。工作场所中操作各种机床、各种泵、空气压缩机、发电机、变压器、风机等都可产生噪声。

一、什么是噪声作业呢?

噪声作业是指存在有损听力、有害健康或有其他危害的声音，且8小时/天或40小时/周噪声暴露声级≥80分贝的作业；

二、噪声对人体健康有哪些危害呢?

噪声对人体健康的影响可以分为生理和心理两个方面。

生理影响：噪声会对听力产生影响，当噪声高到一定程度，会造成听力损伤，早期表现为听觉疲劳，产生暂时性听力阈移，离开噪声环境后可以逐渐恢复，久之则难以恢复；工人工作过程中若长时间

暴露于高分贝的噪声中，可对人体听觉器官造成不可逆的伤害，形成永久性阈移，造成听力损失，甚至导致“噪声性耳聋”。

心理影响：主要表现在引起人们烦躁，使人精力不易集中，影响学习，工作效率和休息，长此以往就会产生一系列的生理变化，导致神经官能症、高血压等疾病。

三、噪声如何预防与控制?

1.控制噪声源。采用低噪声设备，加强设备维修，减少不必要的噪声；对噪声设备采取隔音、消音、消声、吸声措施，如安装隔音罩、消声器等。

2.加强个人防护。接触噪声的工人应佩戴耳塞、耳罩或防声帽等听力保护用品。

3.健康监护。对噪声环境下作业的工人均应进行上岗前体检及定期体检，并建立噪声作业健康监护档案。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

记住这6条饮食原则，让心血管更健康

1.平衡食物能量的摄入

终生保持健康的体重，是降低心血管疾病风险的重要组成部分。健康的饮食模式，加上每周至少150分钟的中度强度运动，有助于能量平衡。因为即使是健康食品，吃太多也可能会摄入过多能量、增加体重。

2.选择种类丰富的食物

证据表明，富含水果和蔬菜的饮食模式，与心血管疾病风险降低有关。食用种类丰富的食物，可以提供足够的必需营养素和植物化合物。通常，深色的水果和蔬菜，营养密度和膳食纤维均高于浅色的果蔬。

3.选择全谷物的食物

每日摄入全谷物(含有完整的淀粉胚乳、胚芽和麸皮)食物与降低冠心病、中风、代谢综合征等风险因素相关。

4.选择健康的蛋白质

常见的豆类食物有大豆类(包括毛豆和豆腐)、其他豆类、扁豆、鹰嘴豆和豌豆等。这些植物性食物是蛋白质和膳食纤维的良好来源。研究发现，摄入较高的豆类和坚果，与心血管疾病、冠心病和中风风险较低有关。

摄入红肉通常与增加心血管

疾病有关。建议用未加工的禽禽、鱼类、坚果和豆类等食物，代替红肉和加工肉类。

研究表明，经常吃鱼类和海鲜(每周2-3份)，或饮用脱脂和低脂乳制品，始终与较低的心血管疾病风险相关。将饱和脂肪换成吃高不饱和脂肪为主的饮食模式，也与心血管健康有关。

5.用植物油代替动物脂肪 使用液态植物油(如橄榄油、葵花籽油、玉米油、大豆油、核桃油和亚麻籽油)代替热带植物油(如椰子油和棕榈油)、动物脂肪(猪油和黄油)和部分氢化脂肪。

研究发现，饮食中摄入不饱和脂肪(多不饱和和单不饱和脂肪)，有助于保护心脏、降低低密度脂蛋白胆固醇浓度和心血管疾病风险，减缓动脉粥样硬化的进展。

6.尽可能选择低加工食品

超加工食品是指除了添加盐、甜味剂或脂肪外，还添加了人工色素、香料和防腐剂，从而促进食品的稳定性、增加风味。如熏制、腌制或添加化学防腐剂的肉类，以及添加了盐、糖或脂肪的植物性食品。许多加工肉类中含有的盐、饱和脂肪和胆固醇都很高。

来源：科普重庆

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办