

宣传阐释习近平新时代中国特色社会主义思想

以科学态度推动中华优秀传统文化“两创”

让中华文化展现永久魅力和时代风采

赵纪萍

习近平总书记对宣传思想工作作出重要指示，强调“着力赓续中华文脉、推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展”。中华优秀传统文化是中华文明的智慧结晶和精华所在，是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。在新的起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平文化思想，本着科学的态度，坚持古为今用、推陈出新，结合新的时代条件推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展，让中华文化展现永久魅力和时代风采。

坚定文化自信。习近平总书记指出：“自信才

能自强。有文化自信的民族，才能立得住、站得稳、行得远。”在漫长的历史长河中，中华民族走过了不同于世界其他文明体的发展历程。中华文明在长期演进过程中，形成了中国人看待世界、看待社会、看待人生的独特价值体系、文化内涵和精神品质，创造了博大精深的优秀传统文化，也铸就了博大精深、源远流长的文化自信。不忘本来才能开辟未来，善于继承才能更好创新。推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展，要立足中华民族伟大历史实践和当代实践，从中华优秀传统文化蕴含的丰富哲学思想、人文精神、价值理念、道德规范中汲取思想精华和道德精髓，展示中华民族的独特精神标识，获取解决当代人类面临难

题的重要启示，为人们认识和改造世界提供有益启迪、为治国理政提供有益启示、为道德建设提供有益启发。

秉持开放包容。习近平总书记强调：“要秉持开放包容，坚持马克思主义中国化时代化，传承发展中华优秀传统文化，促进外来文化本土化，不断培育和创造新时代中国特色社会主义文化。”中华文明是在中国大地上产生的文明，也是在同其他文明不断交流互鉴中形成的文明，始终在兼收并蓄中历久弥新。中华文明具有的突出的包容性，决定了中华文化对世界文明兼收并蓄的开放胸怀。推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展，既要凸显自身的优势和特色，保持中华文

明的风采和魅力；又要秉持开放包容，不断拓宽视野，面向经济全球化时代人类生存与生活方式的变革实践，更加积极主动地学习借鉴人类创造的一切优秀文明成果，以开放包容的姿态融入世界文明体系。同时，还要以自信开放的姿态向世界积极推介中华优秀传统文化特别是其所蕴含的跨越国度、超越时空的智慧，让中华优秀传统文化在交流互鉴中不断焕发新的活力。

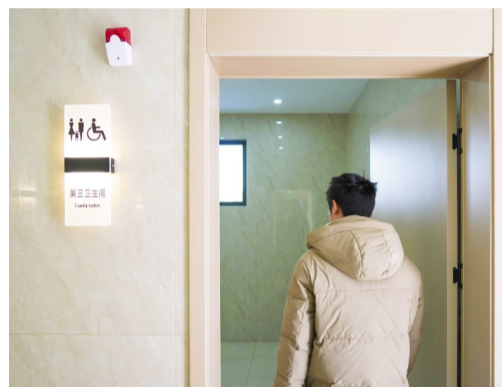
坚持守正创新。习近平总书记指出，“守正创新是我们党在新时代治国理政的重要思想方法”，强调“以守正创新的正气和锐气，赓续历史文脉、谱写当代华章”。为推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展提供了世界观和方法论指导。

守正才能不迷失自我、不迷失方向，创新才能把握时代、引领时代。坚持守正与创新的辩证统一，以守正为创新凝心铸魂，以创新为守正注入活力，才能让中华优秀传统文化得到更好传承和弘扬。一方面，要恪守正道、把握根本，继承和发展中华民族优秀传统文化和精神品格，巩固中华民族的文化主体性，从中华优秀传统文化中汲取智慧。另一方面，要与时俱进、勇于创新，按照时代发展要求，适应社会环境变化，在内容表达、形式载体、体制机制上勇于探索，创造出符合社会发展和人民需要的文化产品，不断丰富人民精神世界。

（原载于2024年2月20日《人民日报》第9版，作者为山东省委党校教授）



2月18日，位于蔡家中央公园新建的公厕外观。



2月18日，蔡家中央公园新建的公厕方便了周边市民。

日前，记者从区城市管理局获悉，我区已有10座新建公厕和10座劳动者港湾建成对外开放。这些公厕和劳动者港湾位于我区的公园、医院、广场等人口密集地。

公厕配备了独立的第三卫生间或无障碍卫生间，包括儿童马桶、成人马桶、儿童洗手盆、成人洗手盆、婴儿座椅以及更换尿不湿的折叠床等设施，为老弱病残孕等群体提供便利。

劳动者港湾则配备了餐桌、冰箱、微波炉等生活设施，为户外劳动者提供方便、舒适的工间休息场所。

记者 秦廷富 摄

民意全方位 沟通零距离

问政·回声

●自来水发黄是否达到饮用水标准

市民：我家住在东阳街道胜利村。今年春节，我在家中使用时，发现自来水发黄，请问这种发黄的自来水是否达到饮用水的标准？

碚江水务公司：市民您好！我公司第一时间责成西山坪农村供水工程工作人员前往现场查看有关情况。经现场查看及随机走访，该供水工程出厂水及末梢水均未发现浑浊现象。

经与您进行核实，您反映自来水发黄问题出现在2月11日。一线工作人员反馈，当日由于挑水沟取水点设备故障，临时倒换转供嘉禾水务公司成品自来水，水流对管道壁进行冲刷，导致末梢水出现短时浑浊现象。经向您反馈，您表示理解。

据维修工作人员分析，出现末梢水浑浊一般有两种情况：一是管网抢修后，恢复供水时，由于水压较大，水流对管壁进行冲刷，导致末梢水会出现短时的浑浊现象。为此，各供水站每次管网抢修后，都会对该段管网进行半小时以上的排污，尽量将泥沙排尽，确保管网末端水质正常。末梢水浑浊为偶发事件；二是管道末端如长期未使用，用户端管道内自来水未形成循环水，造成末端管网出现沉积物，再次使用时，可能出现暂时的浑浊现象。出现以上情况时，用户不必慌张，通过短时的管网末端排放，水质即可恢复正常。北碚区水质监测站、北碚区疾控中心等单位会定期对我公司下属供水站及农村供水工程生产的自来水进行水质检测，确保出厂水和末梢水各项指标均符合国家《生活饮用水卫生标准》规定，请您放心使用。感谢您对供水工作的理解与支持。同时，欢迎广大用户对公司的供水水质进行监督，以促使我们改进工作，为用户提供更优质的自来水。

区科协开展草莓病虫害防治技术指导志愿服务活动

本报讯（记者 齐宏）2月19日，区科协组织农技专家，前往柳荫镇永兴村草莓基地，开展“惠民兴县·科技助农”志愿服务活动，对草莓病虫害防治进行现场技术指导。

在柳荫镇永兴村重庆花岭间文化旅游发展有限公司草莓基地，重庆市农科院副研究员胡佳羽走进草莓种植大棚，结合当前草莓市场和前景，以及草莓品种选择、土壤处理、整地作畦、大棚搭建、肥料选择等方面，深入浅出地讲解了草莓种植的前期准备工作，并对种植的草莓“把脉问诊”。

草莓基地负责人和技术员认真聆听、不时发问。胡佳羽详细解答，对该基地草莓种植提出了专业建议。重庆花岭间文化旅游发展有限公司负责人罗春兰表示，专家的指导使他们受益匪浅，有了这些技术指导，她对来年草莓大丰收充满信心。

三圣镇春柳村 民房变民宿 村民在家门口吃上“旅游饭”

“前两天民宿就开工了，今年上半年，春柳村首家民宿就要对外营业。”2月18日，在三圣镇春柳村向北二组，工人们正热火朝天修建民宿楼体，工地的轰鸣声唤醒了寂静的村落。春柳村驻村第一书记、“兴村”书记孙小群在施工现场向记者介绍当地民宿产业发展情况。

春柳村位于我区东北部，距离北碚城区36公里。近年来，春柳村通过对传统花椒产业提档升级，推出深加工产品，带动村民实现增收。

然而，前些年一场干旱，让村里的花椒树受到不小影响，即便春柳村及时进行了补种和管护，但仍然影响了销售。

2023年，原就职于区土地整治储备中心的孙小群主动请缨，出任春柳村驻村第一书记、“兴村”书记。所谓“兴村”书记，是我区选派到行政村中，起到统筹推进巩固

拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，为当地发展提供新思路，引入新业态的基层干部。

一开始，孙小群计划“接力”发展春柳村的花椒产业，并拓展当地柑橘、草莓等传统种植业，让农户实现增收。

但她很快发现，近些年村子已经做过类似的尝试，最终都因为气候、交通等原因没能成为支柱性产业。

如何推动传统农业村“弯道超车”？孙小群走访村户后发现，春柳村在家村民仅有300多人，有不少农房由于村民在外定居而闲置，部分空置的农房已变得破旧不堪。

“老房子塌了可惜了，不如将它们修缮后加以利用，发展乡村旅游。”孙小群结合自己在土地整治储备中心的工作经历，计划通过村落更新、改造，打造宜居宜游的

“文旅村落”。

“会不会有点冒险？”孙小群将自己的想法在村民大会上一说，不少村民担心，投钱发展文旅产业，万一没游客来，资金就打水漂。部分村干部也提出反对意见：村集体要出资改造闲置农房并运营民宿，所需的资金不是一笔小数目。

正当孙小群进退维谷时，在春柳村经营苗木产业多年的业主何仕云伸出了援手。

原来，何仕云虽然在春柳村经营了2000余亩樱花、桃花等苗木，近年来却因市场波动而滞销。2000余亩苗木每到花期能引来上万名游客，但由于缺乏接待条件，何仕云始终没能把人气变成“财气”。

因此，何仕云对春柳村发展民宿产业举双手赞成，并提出只需要村委班子提供闲置民房，由他的公司来负责装修改造和

后期运营，并为村集体提供保底分红。

有了“投资方”，春柳村发展民宿产业资金压力减轻了不少，因此民宿产业也正式“鸣锣开工”。

春柳村第一家民宿就选在何仕云的园区旁，何仕云以租赁形式流转3间闲置农房，对其升级改造。根据协议，何仕云的公司每年为村集体提供2万元保底分红，村集体再交付租金及分红给村民。

通过这种模式，春柳村又趁热打铁，引入了多家企业在村内发展民宿产业，就在今年，另一处森林主题民宿也将开工建设。

“接下来，我们要建立本村闲置农房资源动态台账，因地制宜打造民宿业态，让村民在家门口就能吃上‘旅游饭’。”孙小群说。

（原载于2024年2月19日《重庆日报》第5版）

预防野生草中毒

野生草中毒是指因食用或误食了含有毒素的野生草，从而导致人体出现不同程度的中毒症状。

近期雨水较多、气温适宜，各类野生草进入生长旺季，食用野生草大量上市，误采误食有毒野生草中毒进入高发季节，全国各地屡屡发生食用野生草中毒的事件，近期我区报告的野生草中毒病例数也远超过了往年同期水平。

野生草中毒表现

胃肠炎型：最常见，潜伏期约0.5~6小时，发病时表现为剧烈腹泻、腹痛等，一般病程为2~3天，死亡率低。

神经精神型：发病时临床表现除肠胃炎的征状外，尚有副交感神经兴奋症状，如多汗、流涎、流泪、脉搏缓慢、瞳孔缩小等。用阿托品类药物治疗效果甚佳。

溶血型：发病时除肠胃炎症状外，并有溶血表现，可引起贫血、黄疸、血尿、肝脾肿大等特征，严重可导致死亡。

中毒性肝炎型：进食毒菌10~30小时后出现

胃肠炎表现，随后出现肝、脑、心、肾等多脏器损害的情况，以肝脏损害最为严重，部分患者伴有精神症状，一般病程2~3周，患者可能出现病情反复。如抢救不及时，病死率高达60%~80%。

野生草中毒风险提示

为防范和减少误采、误食有毒野生草中毒事件发生，保障人民群众身体健康和生命安全，对预防野生草中毒的风险作以下提示：

一是各级各类部门利用媒体、宣传栏等形式，在群众和行业大力宣传安全性不明野生草的危害，提高群众和经营者的食品安全意识。

二是食品经营者加强原料检查，避免采购和加工野生草。

三是广大群众要切实提高自我保护意识，勿自行采摘、购买、售卖、食用野生草，不轻信网络和社会流传的鉴别方法。

四是食用野生草后，如出现头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安、幻觉等症状，应第一时间到最近的医疗机构就诊。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

警惕！这些炎症不注意，有可能发展为癌症！

一、目前，被流行病学和临床研究所证实的有以下几类慢性炎症：

1. 幽门螺杆菌感染导致的慢性胃炎和消化性溃疡，与胃癌的发生有密切关系。

2. 乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒感染引起的慢性肝炎，也会导致肝癌的发生。

3. 在女性患者中，人乳头瘤病毒感染引起的宫颈炎症也会大大提高宫颈癌的发生率。

4. 80%的胰腺癌患者都有慢性胰腺炎的病史。因此，慢性胰腺炎的病史是胰腺癌的一个最重要的危险因素。

5. 吸烟会诱发肺炎和肺癌。

6. 溃疡性结肠炎，全结肠炎的结肠癌发生率与正常人群相比高出很多倍。

7. 口腔溃疡的反复发作，尤其是同一部位的炎症反复发作，也要警惕变成癌症。

二、消除炎症这样做：

1. 去除病因

比如幽门螺杆菌的根除治疗、乙型病毒性肝炎、丙型肝炎、人乳头瘤病毒的感染，给予抗病毒的治疗。还有胰腺炎、溃疡性结肠炎，给予积极的药物治疗，争取能够阻断由炎症发展为慢性炎症。

2. 戒烟酒并且远离促炎的饮食 也就是远离高糖、高盐饮食，还有加工类的食物、油炸类的食物。

提倡食用一些新鲜的蔬菜水果，富含纤维素的食物。

3. 适当锻炼 因为运动可以使身体分泌一些细胞因子，可以有效减轻炎症反应。

4. 心态和睡眠也很重要 保持乐观的心态和充足的睡眠，也能够帮助远离炎症。

实际上，癌症的发生是一个多因素、多步骤的过程，但是大量的研究已经表明，慢性炎症是其中一个非常重要

的参与因素。如果我们能够在炎症的阶段进行阻断，那就可以明显阻断疾病的进展，减轻对身体的损害，甚至大大降低肿瘤的发生。

三、防癌抗癌饮食上“8个注意”：

1. 注意：主食多选全谷物，代表食品：燕麦、小米、荞麦、玉米、藜麦。

2. 注意：脂肪优选不饱和脂肪酸，代表食品：葡萄、西红柿、蓝莓。

3. 注意：肉类多选优质蛋白，代表食品：鱼、虾、大豆制品。

4. 注意：每日食用果蔬占总食物的2/3。

5. 注意：适量喝茶可以防癌，代表食品：红茶、绿茶。

6. 注意：适当补充植物化合物，代表食品：葡萄、西红柿、蓝莓。

7. 注意：最好不要饮酒。

8. 注意：少用煎、炸、烤等烹饪方式。

来源：科普重庆

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办