

宣传阐释习近平新时代中国特色社会主义思想

实现人类历史上前所未有的伟大创举

——深刻理解把握中国式现代化的中国特色之一

鄢一龙

中国式现代化,是中国共产党领导的社会主义现代化,既有各国现代化的共同特征,更有基于自己国情的中国特色。党的二十大报告对中国式现代化的中国特色进行了概括,其中之一是人口规模巨大的现代化。“中国式现代化是人口规模巨大的现代化。我国十四亿多人整体迈进现代化社会,规模超过现有发达国家人口的总和,艰巨性和复杂性前所未有,发展途径和推进方式也必然具有自己的特点。”

习近平总书记指出:“我们的现代化既是最难的,也是最伟大的。”人口规模巨大就是这种难、这种伟大的一个重要体现。人口越多,就业、住房、教育、医疗、社保等基本公共服务压力就越

大,这也给实现现代化所需要的要素保障等带来巨大压力。迄今为止,全球实现现代化的国家和地区不超过30个,总人口不超过10亿人。我国在14亿多人规模的基础上实现现代化,这意味着比现在所有发达国家人口总和还要多的中国人民将进入现代化行列,这也意味着我们必然要承受其他国家都不曾遇到的各种压力和严峻挑战。同时,这将彻底改写现代化的世界版图,在人类历史上具有深远意义。

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,历史性地解决了绝对贫困问题。但也要清醒看到,由于人口众多,我国发展面临的

环境压力较大、资源约束较紧。比如,2017年,我国耕地保有量居世界第三位,但人均耕地面积不到世界平均水平的1/2;2019年,我国人均水资源量约为世界平均水平的1/4;油气、铁、铜等大宗矿产人均储量远低于世界平均水平。同时,发展不平衡不充分问题仍然突出。我国实现现代化,必然要走出一条不同于西方国家的道路。

人多又有人多的好处。今天的中国,有14亿多人口、9亿多劳动力、1.7亿多受过高等教育或拥有各类专业技能的人才。同时,中国还是一个人均GDP超1.2万美元、中等收入群体规模超4亿人、市场主体总数超1.5亿户的大国。人口规模巨大可以创造巨大人口红利,支撑劳动和人力资

本密集型产业发展,形成超大规模市场和超大规模经济体。这是全面建设社会主义现代化国家的重要支撑。

习近平总书记指出:“中国幅员辽阔、人口众多,要想发展振兴,最重要的就是立足国情、走自己的路。”在中国共产党领导下,我们以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。我们党是中国式现代化的主心骨和领航者,具有强大的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力,能够凝聚起亿万人民团结奋斗的磅礴伟力,充分发挥社会主义制度集中力量办大事的优势。我们党始终坚持以人民为中心,一切为了人民、一切依靠人民,全体人民共同参与现代化过程、共享现

代化成果,逐步实现全体人民共同富裕。

习近平总书记指出:“在我国这样一个14亿人口的国家实现社会主义现代化,这是多么伟大、多么不易!”全面建设社会主义现代化国家,是一项伟大而艰巨的事业,前途光明,任重道远。我们在推进和拓展中国式现代化进程中,必须从国情出发想问题、作决策、办事情,始终走符合中国国情的现代化道路。只要我们全面贯彻落实党的二十大精神作出的决策部署,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴,就一定能够以14亿多人口的体量进入现代化行列,实现人类历史上前所未有的伟大创举。

(原载于2022年12月20日《人民日报》第09版)

着力促进全体人民共同富裕

——深刻理解把握中国式现代化的中国特色之二

潘玉驹

贺兰山脚下的闽宁镇,是闽宁合作和东西部扶贫协作的生动样本。产业合作、劳务协作、人才支援、资金支持……20多年间,合作硕果累累。2016年,习近平总书记来到宁夏,感慨地说:“闽宁合作探索出了一条康庄大道,这个宝贵经验可以向全国推广,做一个示范,实现共同富裕。”

东西部扶贫协作的实践生动表明,全体人民共同富裕是中国式现代化的中国特色之一。党的二十大报告提出:“中国式现代化是全体人民共同富裕的现代化。”我们党坚持把实现人民对美好生活的向往作为现代化建设的出发点和落脚点,着力维护和促进社会公平正义,着力促进全体人民共同富裕,坚决防止两极分化。

共同富裕是马克思主义追求的一个重要目标。马克思指出,在未来社会,“生产将以所有的人富裕为目的”“所有人共同享受大家创造出来的福利”。共同富裕是中华民族千百年来美好期盼,是中国共产党矢志不渝的奋斗目标。毛泽东同志在新中国成立之初就提出了我国发展富强的目标,指出“这个富,是共同的富,这个强,是共同的强,大家都有份”。邓小平同志指出:“社会主义的本质,是解放生产力,发展生产力,消灭剥削,消除两极分化,最终达到共同富裕。”习近平总书记强调:“共同富裕是社会主义的本质要求,是人民群众的共同期盼。我们推动经济社会发展,归根结底是要实现全体人民共同富裕。”

实现共同富裕是中国共产党领导和我国社会主义制度的本质要求。消除贫困、改善民生、实现共同富裕体现着社会主义制度的优越性,也是我们党坚持全心全意为人民服务根本宗旨的重要体现。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把人民放在心中最高位置,把人民对美好生活的向往作为奋斗目标,强调让发展成果更多更公平惠及全体人民,不断促进人的全面发展,朝着实现全体人民共同富裕不断迈进。新时代十年,我们打赢人类历史上规模最大的脱贫攻坚战,困扰中华民族几千年的绝对贫困问题得到历史性解决。居民人均可支配收入从16500元增加到35100元,中等收入群体规模超过4亿人。建

成世界上最大的社会保障网,基本养老保险参保人数由7.9亿增加到10.4亿,基本医疗保险参保人数由5.4亿增加到13.6亿。累计建设各类保障性住房和棚改安置房800多万套,2亿多困难群众住房条件得到改善……我们持续推进民生福祉,在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力,人民生活全方位改善,获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。

党的二十大报告将“实现全体人民共同富裕”作为中国式现代化的本质要求之一,并就“扎实推进共同富裕”作出重大决策部署。应当认识到,共同富裕是一个长远目标,需要一个过程,不

可能一蹴而就,对其长期性、艰巨性、复杂性要有充分估计,等不得,也急不得。共同富裕是一个久久为功、动态发展的过程,必须在高质量发展中去推进,靠全体人民共同奋斗来实现。要提高发展的平衡性、协调性、包容性,持续缩小城乡、区域发展差距,打好共同富裕的基础。在做大做好“蛋糕”的基础上,还要通过合理的制度安排把“蛋糕”切好分好。新时代新征程,在党的领导下把14亿多中国人民的积极性、主动性、创造性充分激发出来、凝聚起来,共同富裕的宏伟蓝图就能一步步变成美好现实。

(原载于2022年12月21日《人民日报》第09版)

冬至时节“冬管”忙 农技服务送上门

本报讯(记者 田济中)“整体来看的话,这批苗子的长势是非常好的,但在接下来的管理过程中还是要多注意保温、除湿、防治病虫害。保温的话可以通过大拱棚套小拱棚的方式来提高温度。另外,白天来的时候要及时把小拱棚的棚膜揭掉,加强通风。”12月21日上午,区经济作物技术推广站站刘艳梅正在向农户讲解蔬菜科学管护技巧。

12月22日是24节气中的冬至,也是各类蔬菜冬季管护的关键时节,连日来,区农业农村委的农技人员走进田间地头,为种植户们讲解各类冬季蔬菜的科学种植技巧,并随时根据气候变化、作物生长规律等情况对农户们进行专业指导,为冬季蔬菜的正常生长保驾护航。

据重庆韵致生态农业有限公司负责人王永新介绍:“今年我们预计

育苗总数在100万株左右,包含辣椒、茄子、西红柿、丝瓜、黄瓜等十余个蔬菜品种,我们主要供应中心城区的各大蔬菜基地,苗子的供应高峰预计在明年二月,首批蔬菜会在明年四月成熟上市。”

据了解,按照计划今年北碚区全年将完成蔬菜种植12.66万亩,产量达19.43万吨,目前全区在土蔬菜约3.6万亩,预计上市量5.4万吨,明

年大春蔬菜种植约3.1万亩,预计产量可达6万余吨,目前各类蔬菜均长势良好。

据刘艳梅介绍:“整个冬季管理时期,我们将不定期派出专业技术人员对农户开展技术指导,特别是在蔬菜越冬育苗的管理、在土蔬菜田间管理等关键环节给予指导,保障辖区大春蔬菜定植用苗和冬季蔬菜市场供应。”

保护树木安全过冬 城区2万余株行道树“穿冬衣”



本报讯(记者 向金城 文/图)为增强行道树抗冻抗病能力,连日来,区园林绿化管理处组织工作人员对城区2万余株行道树进行石灰粉刷,为它们穿上温暖“冬装”,确保绿化树木安全过冬。

12月21日,记者在龙溪路沿线看到,养护工人正在用石灰粉涂料将行道树干按1.2米的高度统一进行涂白(如图)。据了解,作为冬季园林绿化养护管理的一项重要内容,高质量的树木涂白能够避免树皮冻裂,防止冬季树木的冻害和病菌侵入,消灭寄居在树木上的害虫,对树木过冬起到一定的保护作用。

“我们从12月初开始,对城区2万余株行道树开展树干涂白工作,现已完成70%左右。”区园林绿化管理处副主任李进文表示,接下来将重点对老城区以及城北周边部分区域进行涂白工作,预计在元旦节前,顺利完成全部树木的涂白工作,确保树木安全过冬。

关于健康睡眠的认知误区

误区一:如果能睡,则睡越久越健康。

睡得过久的人往往有睡眠呼吸暂停症、抑郁症或未控制的糖尿病,因而起不来。其实睡眠时间的长短跟健康睡眠关系并不大,质量比时间更重要,最重要的是养成良好的睡眠习惯。

误区二:晚上做梦就表明没有休息好。

梦是一种普通的生理现象,每个正常人在睡眠过程中都会做4-6次梦,如果我们在做梦时没有醒过来就不会把梦记住,也就不知道做了梦,不管有没有做梦的记忆,只要第二天精神状态好,就不能认为没有休息好。

误区三:饮酒可以催眠。

有这种认识的人会在睡前喝酒,认为这样能很快入睡。这种做法是不可取的。睡前饮酒的确能缩短睡眠潜伏期,但同样缩短和抑制了深睡眠,导致睡眠变浅和片段化,降低了睡眠的质量。且酒中的有害物质在体内积存损害身体。

误区四:睡眠能储存和透支。

有些白领平日由于工作繁忙所以睡得很少,一到周末就狂睡,片而认为周末多睡可补平日睡眠不足,殊不知这会

使平日睡眠节律失调,更难恢复正常睡眠。因此,平时就要注意规划好作息时间,不要过度去牺牲宝贵的睡眠时间。

误区五:睡不好就找安眠药来吃。

这是一种较为普遍的现象,很多人

在失眠后会自己给自己当医生,随意找安眠药来吃,这样做可能解决临时的睡眠问题,但常常会因为用药不合理而导致药物耐受、药物依赖、睡眠及心理问题更严重等后果,所以即使要使用安眠药,一定要在专业医生的指导下服用。

误区六:在床上看电视看书有助于睡眠。

有这种认识的人会在床上从事与睡眠无关的活动(读书、看报、想问题、看电视等),时间一长,就会导致床与睡眠没有关系,一上床思维反而开始活跃,因而加重失眠。

误区七:如果晚上没睡好,白天就要抓紧时间补觉。

这是失眠人群通常喜欢采取的一种“补救措施”,殊不知,白天补觉会消耗掉当天晚上的睡眠需求,同时因为补觉而减少了清醒和活动时间,会导致晚上睡眠的动力下降,从而加重第二天晚上的失眠,因此进入一个“晚上睡不好、白天补觉”的恶性循环。所以,尽管前一晚没睡好,第二天白天依然要保持清醒状态去做该做的事。

误区八:睡不好也要躺着。

实际上,我们所关注的是有效的睡眠时间,而不是卧床有多长时间。如果你发现自己睡眠有效性很差时,不要强迫自己躺在床上,而是需要及时寻求专业医生帮助来提高睡眠的有效性。

来源:科普重庆

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办

温泉池内享温暖

本报讯(记者 田济中)12月22日是24节气中的冬至,冬至过后,我国各地将进入最寒冷的阶段,也就是人们常说的“数九寒天”。近段时间,不少市民走进我区各大温泉景点,享受冬日温暖。

12月21日下午,记者在北碚各大温泉景点看到,市民们在温泉池内闲谈聊天、泡脚休闲。市民李女士说:“我觉得冬天特别适合泡温泉,在水里泡一下,或者游泳,特别舒畅,对身体也好,还能缓解平时工作的压力,很放松。”

据介绍,冬季泡温泉不仅可以加强血液循环,疏通经络,还能舒缓压力,放松身心。但应避免在空腹、饭后、酒后泡脚,且应从低温池渐进到高温池,并定时补充水分,如出现身体不适应立即停止浸泡。



12月21日,市民温泉池内享温暖。记者 田济中 摄

脑卒中的预防

脑卒中是影响我国群众健康的重大疾病,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高。近年来,我国脑卒中发病率呈现上升趋势,约有3/4患者不同程度丧失劳动力或生活不能自理,给家庭和社会造成巨大负担。

国内外的防控经验都证实脑卒中“可防可控”。脑卒中的预防要以“健康四大基石”为主要内容,即“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”。

日常生活行为应注意:

1.注重合理膳食,每日食盐摄入量

不超过5g,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油,每天饮水要充足。

2.酌量运动,以大肌肉群参与的有氧耐力运动为主,如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动,活动量一般应达到中等强度。防止过度劳累、用力过猛。

3.克服不良嗜好(吸烟、过量饮酒、久坐等)。

4.注意气候变化,保持情绪平稳。

5.老年人应防止过快改变体位,避免便秘。

6.定期进行健康体检,发现问题早诊早治。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办