

三伏贴敷正当时 冬病夏治显成效

本报讯（融媒体中心记者喻琳 实习生石若希）三伏天是一年中最热的时候，也是冬病夏治的好时节。连日来，酉阳各医疗机构“冬病夏治”三伏贴服务迎来就诊高峰。记者在县中医院看到，前来贴敷的市民络绎不绝，医护人员正忙着为患者进行穴位贴敷。医院开设了专门的三伏贴

本报讯 近日，酉州中学启动了“暑期安全守护营”第二期主题活动，围绕“游玩有度、安全有数”展开，让学生们在暑假里提高安全意识，学会自我保护。该校联合县消防救援大队举办“安全伴我行”主题绘画比赛。一幅幅生动的作品，让安全知识不知不觉走进了大家心

服务专区，从登记引导到贴敷操作，全程提供贴心服务。医护人员根据每位市民的体质特征，精准选取大椎、肺俞等穴位进行贴敷，确保药效直达病所。“这个三伏贴用着很舒服，我已经连续三年都来贴了。”市民吴女士告诉记者，“特别是冬天咳嗽的问题改善很多，而且无痛无创，贴几个小时就能取

酉州中学：开展“暑期安全守护营”系列活动

里。举办的暑期安全知识竞赛内容涉及防溺水、交通规则、野外避险等日常场景，活动还安

下，非常方便。”据县中医院康复科护士长楚巧巧介绍，三伏贴是中医“冬病夏治”的特色疗法，依据“春夏养阳”的理论，选用辛温散寒的中药制成药贴，通过刺激特定穴位达到温通阳气、驱散寒邪的功效，对慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等冬季易发疾病有显著预防作用。

“最佳贴敷时间是初伏、中伏、末伏各贴一次，连续三年效果更理想。”楚巧巧介绍，今年县中医院推出了个性化三伏贴服务，针对不同体质人群调配不同配方，让传统疗法更精准有效，“我们会根据患者具体症状辨证选穴，同时也会详细交代贴敷后的注意事项，比如忌食生冷、避免剧烈运动等。”

花田乡：召开归乡大学生座谈会

本报讯（融媒体中心记者龙 娅）8月7日，一场以“翻山寻海·情系振兴”为主题的大学生分享座谈会在花田乡举行。花田乡返乡大学生、优秀大学新生及知名高校毕业生生代表等齐聚一堂，通过经验分享、互动交流，为山乡学子铺就一条从“大山”走向“大海”再反哺家乡的成长之路。座谈会上，3名花田乡优秀大学新生代表率先发言，结合自身经历，围绕学习方法、备考心得及未来人生规划展开分享，将实用的学习经验与对未来的憧憬传递给在场听众。随后，8名来自清华、北大、哈佛、剑桥、重庆大学等国内外知名高校的毕业生代表依次登台，讲述各自求学路上的挑战与收获，分享人生感悟的同时，也向在场乡村学子送上充满力量的鼓励寄语，让大家在鲜活的成长故事中汲取奋进动力。在现场提问环节，乡村学子们围绕学业困惑、未来选择等话题积极提问，学长学姐们耐心解答，现场互动热烈，掌声不断。会议指出，中国式现代化进程中，青年是大有可为的生力军。广大青年需坚定理想信念、厚植家国情怀，勇担历史使命。要充分发挥优秀大学生榜样示范作用，引导更多群山中的孩子走进大学、走出大山，更好激励农村大学生在回馈家乡、建设家乡中展现青年作为、贡献青春力量，实现以教育振兴助力推进乡村全面振兴。

(上接第一版)

这一年二三季度以来特别是进入三季度，我国主要经济指标增速回落，股市楼市承压，市场预期走弱，海内外忧虑情绪有所蔓延。在关键时刻、重要节点，这次会议果断部署一揽子增量政策，使社会信心有效提振，经济明显回升，全年经济社会发展主要目标任务顺利完成。越是风高浪急，越彰显领航掌舵者的坚定果敢。2022年11月，因时因势、科学决策，准确把握新冠疫情变化，研究部署进一步优化防控工作的二十条措施；2025年2月，瞄准问题、聚焦关切，出席民营企业座谈会并发表重要讲话，深刻体现出对民营企业和民营经济的关怀和重视；……“十四五”极不平凡的发展历程中，习近平总书记以巨大的政治勇气和智慧、无畏的胆识和魄力，一次次作出关键抉择，带领全体人民一仗一仗地打、一关一关地闯，有效应对挑战，指明前进方向。中流击水，扬帆奋楫。这5年，我国经济社会发展遇到的困难问题比预计的要多，取得的成果成效比预期的要好，我们的制度优势更加巩固、创新活力更加强劲、物质基础更加雄厚、发展基础更加坚实，必将在中国发展史上留下极不平凡的一页。

勇立潮头 坚毅笃行
 “无论国际风云如何变幻，我们都要坚定不移做好自己的事情”

稳居全球制造业第一大国，200多种主要工业品产量世界第一，建成全球数量最多的5G基站，拥有全球规模最大的研发人员队伍……“十四五”时期，一个个“第一”“最多”“最大”，彰显中国经济社会发展加快从量变到质变、从低端向中高端、从追赶者到领跑者的巨大转变。发展是解决我国一切问题的基础和关键。“高质量发展是‘十四五’乃至更长时期我国经济社会发展的主题，关系我国社会主义现代化建设全局”“高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务”“必须把坚持高质量发展作为新时代的硬道理”……从“主题”，到“首要任务”，再到“硬道理”，高质量发展贯穿“十四五”时期全过程。习近平总书记强调：“无论国际风云如何变幻，我们都要坚定不移做好自己的事情，不断做强经济基础，增强科技创新能力，提升综合国力。”坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位，把科技自立自强作为国家发展的战略支撑——今年7月7日，习近平总书记来到山西阳泉阀门股份有限公司考察调研。生产车间里，总书记不时驻足察看，详细了解产品生产和销售情况，他指出：“实体经济不能丢，实体经济里边的传统

产业不能丢，要通过科技创新实现转型升级。”

5年间，从实验室、研究院，到制造业企业、工业园区，习近平总书记一次次深入科技创新最活跃的地方，对因地制宜发展新质生产力作出重要指示，对深化科技体制改革进一步作出部署。5年间，中国站上一个又一个“大国重器”的创新制高点，拥有了自主研发的高性能芯片和操作系统，新能源汽车年产量突破1000万辆，成为世界上首个国内有效发明专利数量突破400万件的国家……

把改革摆在更加突出位置，以进一步全面深化改革推进中国式现代化——2025年5月20日，民营经济促进法正式施行。从党的二十届三中全会明确提出制定民营经济促进法，到这部关于民营经济发展的基础性法律出台实施，只用了10个月时间，海外媒体评价“具有里程碑意义”。发展出题目，改革做文章。5年间，面对新的时代形势和课题，以习近平同志为核心的党中央瞄准重点任务、抓住关键环节，谋划推动一批战略性、创造性、引领性改革。加快构建高水平社会主义市场经济体制，坚持和落实“两个毫不动摇”，深化国资国企改革，致力于为非公有制经济发展营造良好环境；全国统一大市场建设向纵深推进，要素市场化改革迈向深入，产权保护、市场准入、公平竞争、社会信用等市场经济基础制度逐步健全完善……

2024年7月18日，党和国家迎来又一个历史性时刻：党的二十届三中全会审议通过《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》，新时代新征程进一步全面深化改革的冲锋号角响彻神州大地。以经济体制改革为牵引，党的二十届三中全会部署的300多项改革举措渐次推出，在实践、认识、再实践、再认识中，进一步全面深化改革不断向广度和深度进军。以开放促改革、促发展，坚定不移推进高水平对外开放——近日，海南自由贸易港全岛封关安排及政策措施向海内外发布：2025年12月18日正式启动。改革越深入，对开放的水平要求就越高；开放水平越高，对改革的促进作用就越大。5年间，习近平总书记主持或出席首届中国－中亚峰会、第三届“一带一路”国际合作高峰论坛、中非合作论坛北京峰会等主场外交活动，向世界传递中国国际坚定不移推进高水平对外开放强音；中国连续多年举办进博会、广交会、服贸会、消博会，践行“开放的大门将越开越大”的坚定诺言。“与中国同行就是与机遇同行，相信中国就是相信明天，投资中国就是投资未来。”今年3月，习近平总书记在会见国际工商界代表时的真诚邀约，宣示中国坚定不移深化改革、扩大开放的决心，

为中国与世界合作共赢注入强大信心和力量。

统筹发展和安全，实现高质量发展和高水平安全的良性互动——面对风高浪急甚至惊涛骇浪，习近平总书记以深刻的忧患意识和深远的战略眼光，在因势而谋、应势而动、顺势而为中树立底线思维，在斗争中维护国家尊严和核心利益，牢牢掌握我国发展和安全主动权。粮食安全是治国理政的头等大事。2022年4月，习近平总书记在海南考察，第一站就来到三亚市崖州湾种子实验室，指出“中国人的饭碗要牢牢端在自己手中”，就必须把种子牢牢攥在自己手里”。把能源安全作为关系经济社会发展的全局性、战略性问题，强调“要立足我国能源资源禀赋，坚持先立后破、通盘谋划，传统能源逐步退出必须建立在新能源安全可靠的替代基础上”；坚持科技自立自强，要求“把科技的命脉牢牢掌握在自己手中，在科技自立自强上取得更大进展，不断提升我国发展独立性、自主性、安全性”；深入实施新时代人才强军战略、科技强军战略，紧紧扭住能打仗、打胜仗这个强军之要，持续深化国防和军队改革；……

5年间，我国粮食、能源、产业、国防等安全基础进一步夯实，目前已累计建成超10亿亩高标准农田；建成全球规模最大电力基础设施体系，发电装机容量占全球三分之一；拥有全球规模最大、门类最齐全、体系最完整的制造体系，应对各类风险挑战的底气更足。

人民至上 造福人民
 “党和政府的一切工作，都是为了老百姓过上更加幸福的生活”

创意十足的街边景观与乡愁浓郁的老式建筑巧妙融合，清新生意的特色小店与配套齐全的服务设施相得益彰……重庆市九龙坡区谢家湾街道民主村社区，充满烟火气和幸福感。这里曾经是远近闻名的“老破小”，经过城市更新，蝶变为传统新潮交融的新家园。2024年4月，习近平总书记在重庆考察时来到民主村社区，语重心长地说：“中国式现代化，民生为大。党和政府的一切工作，都是为了老百姓过上更加幸福的生活。”人民，在习近平总书记心中重逾千钧。5年间，以习近平同志为核心的党中央坚持把实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益作为发展的出发点和落脚点，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感，促进人的全面发展和社会全面进步。城市是现代化的重要载体，承载着人民对美好生活的向往。2025年7月，中央城市工作会议举行，习近平总书记出席并发表重要讲话。这次会议明确建设“现代化人民城市”是当前和今后一个时期城市工作目标。

“十四五”时期，以习近平同志为核心的党中央坚持以人民为中心的发展思想，紧盯百姓身边事，一件一件办实办细办好。就业是最基本的民生。2024年5月27日，中共中央政治局就促进高质量充分就业进行第十四次集体学习。习近平总书记强调，各级党委和政府要把就业当作民生头等大事来抓，加强组织领导，健全制度机制，增强工作合力。当年9月，《中共中央 国务院关于实施就业优先战略促进高质量充分就业的意见》发布，从中央层面为促进高质量充分就业作出顶层设计。“十四五”以来，每年城镇新增就业稳定在1200万人以上。居民收入增长与经济增长基本同步，城乡收入相对差距进一步缩小。老有所养、幼有所育、病有所医，是牵动亿万家庭的民生关切。2023年春节前夕，习近平总书记视频连线看望慰问基层干部群众时强调，要大力发展养老事业和养老产业，“特别要强化对特困、低保、高龄、失能老年人的兜底保障”。“十四五”以来，经济发展、科技进步成果，实实在在地转化为群众的获得感和幸福感。我国建成了全球规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系，义务教育巩固率和基本养老保险、基本医疗保险参保率都在95%以上。乡村全面振兴事关中国式现代化建设全局。幸福路上，一个也不能少。玉龙雪山脚下的云南丽江现代花卉产业园，各色花朵竞相盛放。

2025年3月，习近平总书记来到云南丽江现代花卉产业园考察。从品种、价格，到务工收入……总书记看得仔细，问得具体。“你们这个事业搞得很兴旺，符合现代农业发展方向。祝你们的生活像花儿一样美！”习近平总书记的话，给大家更足的信心与干劲。跋山涉水、走村入户，5年来，习近平总书记从战略高度统筹谋划、科学推进巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，围绕如何实现农业更强、农村更美、农民更富深入调研。5年来，我国粮食年产量连续稳定在1.3万亿斤以上，2024年首次迈上1.4万亿斤新台阶。脱贫攻坚成果持续巩固拓展。脱贫人口务工就业规模连续4年稳定在3000万人以上，脱贫县农村居民人均可支配收入增速连续4年快于全国农村居民收入增速。西藏定日县，灾后重建工作正在加速推进，新民居渐次成型，孩子们嬉笑着跑来跑去。很难想象，这里半年多前刚刚遭受了一场强烈地震。2025年1月7日，海拔4000多米的定日县发生6.8级地震。习近平总书记作出重要指示强调，要全力开展人员搜救，全力救治受伤人员，最大限度减少人员伤亡。人民至上、生命至上。5年来，以习近平同志为核心的党中央始终将以人民

为中心贯穿治国理政全过程，斗洪水、抗干旱、战疫情，牢牢守住兜牢民生底线，坚持在发展中保障和改善民生。从城市到乡村，城乡融合发展是中国式现代化的必然要求，是满足人民对美好生活的向往、促进共同富裕的内在要求。“在城市里有个家”，是不少进城建设者的心愿。结束了一天的忙碌工作，从事保安工作的张颂蔚回到了自己的小家——位于上海市闵行区的新时代城市建设者管理者之家。他住的四人间里环境整洁，厨房、卫浴、家电齐全。2023年11月，习近平总书记在上海考察期间，专程到外来人口占比较高的闵行区，走进新时代城市建设者管理者之家调研。离开时，面对围拢过来的社区居民，习近平总书记强调：“城市不仅要有高度，更要有温度。我们的社会主义就是要走共同富裕的路子。”着眼城乡融合发展，习近平总书记考察中多次深入基层调研，多次作出重要指示。党的二十届三中全会《决定》对完善城乡融合发展体制机制作出部署，新型城镇化战略五年行动计划落地实施，壮大县域经济，健全基本公共服务体系，巩固拓展脱贫攻坚成果，坚决防止发生规模性返贫。5年来，我国不断健全推进新型城镇化体制机制：有序推进农业转移人口市民化，深化户籍制度改革。2024年末常住人口城镇化率达67%，义务教育阶段进城务工人员随迁子女在公办学校就读或享受政府购买学位比例达97%。“治国之道，富民为始。”共同富裕是社会主义的本质要求，是人民群众的共同期盼。“十四五”规划建议提出，“全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展”，突出强调“扎实推动共同富裕”，提出了一系列重要要求和重大举措。稳步推动共同富裕，不仅是“十四五”期间党和国家工作的重点，也是我们党治国理政的出发点和落脚点。习近平总书记强调：“促进全体人民共同富裕是一项长期任务，也是一项现实任务，必须摆在更加重要的位置，脚踏实地，久久为功，向着这个目标作出更加积极有为的努力。”

庄严承诺，矢志不渝。始终坚持以人民为中心，一切为了人民，一切依靠人民，14亿多中国人民在奋斗中共享改革发展成果。胸怀凌云志，关山度若飞。今年10月，党的二十届四中全会将在北京召开，研究关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议。着眼强国建设、民族复兴伟业，紧紧围绕基本实现社会主义现代化目标，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，我们必将圆满完成“十四五”规划目标任务，科学谋划“十五五”时期经济社会发展，推动高质量发展迈上新台阶，不断谱写中国式现代化新篇章。（记者赵超 安蓓 齐中熙 魏玉坤）（新华社北京8月5日电）