

# 确保党始终成为时代先锋、民族脊梁

## ——写在中国共产党成立103周年之际

■ 新华社记者

历史,偶然中昭示必然。

103年前启航的小小红船,已成为“中国号”巍巍巨轮。103年来,中国共产党领导人民创造了彪炳史册的历史伟业,书写了中华民族几千年来最为恢宏的华彩史诗。

于群山之巅俯瞰大地苍茫,自时间长河洞见风云激荡。

新中国成立75周年之际,进一步全面深化改革大幕将启之时,中国共产党这个世界第一大执政党,正在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,以时代为卷,以奋斗为笔,书写着新的壮美篇章。

砥柱中流 风华正茂

“从以前的骑马放牧到后来的骑摩托车放牧,再到现在的无人机放牧,我的家乡越来越现代化了!”

2024年6月18日,青海西宁。在上海援建的果洛西宁民族中学明亮的教室里,15岁的尼东拉毛向前来考察的习近平总书记讲起家乡的今昔巨变。

习近平总书记表示,包括教育在内的东西部协作和对口支援取得显著成效,充分彰显了中国共产党领导和中国特色社会主义制度的优势。

一滴水可以折射太阳的光辉,一所中学里的温暖故事能够映射出新时代党领导各项事业蓬勃发展的壮阔历程。

办好中国的事,关键在党。读懂中国共产党,方能看清“风景这边独好”的中国奇迹。

这是一个矢志追寻梦想、勇担时代使命的政党——

2024年6月27日,中共中央政治局召开会议,听取了《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》稿在党内外一定范围征求意见的情况报告,决定根据这次会议讨论的意见进行修改后将文件稿提请二十届三中全会审议。

一个政党,最难的就是历经沧桑而初心不改、饱经风霜而本色依旧。

回望来路,从革命年代“取义成仁今日事”的无悔,到改革岁月“贫穷不是社会主义”的坚定,再到新时代“中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现”的担当,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,都只为实现中华民族伟大复兴的梦想。

站在我国和世界发展的历史新方位,统筹把握中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局,新时代中国共产党人以强烈的历史主动精神发出时代强音,吹响前进号角。

强烈的历史主动、深沉的历史担当,源自对时代大势的准确把握。

当前,民族复兴进入不可逆转的历史进程,但仍有许多“险滩”要渡、“硬骨头”要啃。以习近平同志为核心的党中

央要求全党以钉钉子精神抓好改革落实,把进一步全面深化改革的战略部署转化为推进中国式现代化的强大力量。

这是一个先进思想引领、科学理论武装的政党——

2023年金秋十月,首都北京,全国宣传思想文化工作会议在京西宾馆召开。会议正式提出习近平文化思想。

作为习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇,这一思想一经提出,立刻在全党全社会引发热烈反响。

注重思想建党、理论强党,是中国共产党鲜明的特色和光荣传统。

一百多年前,十月革命一声炮响,为中国送来了马克思主义,惊醒了“五千余年的沉梦”。从此,一代代中国共产党人开始了追求真理、揭示真理、笃行真理的伟大历程。

我们党的历史,就是一部不断推进马克思主义中国化时代化的历史,就是一部不断推进理论创新、进行理论创造的历史。

理论创新每前进一步,理论武装就要跟进一步。

党的群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育、“两学一做”学习教育、“不忘初心、牢记使命”主题教育、党史学习教育、学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育、党纪学习教育……加强理论武装始终都是最鲜明的底色。

通过坚持学习党的创新理论,广大党员悟规律、明方向、学方法、增智慧,神州大地正在展开“思想之光”转化为物质力量的生动画卷。

这是一个直面大党独有难题、始终清醒坚定的政党——

2023年6月,全国组织工作会议系统阐释习近平总书记关于党的建设的重要思想,明确了党的建设的根本原则、重大使命、科学布局、价值追求、重点任务。

2024年1月,二十届中央纪委三次全会上,习近平总书记深刻阐述党的自我革命的重要思想,科学回答了我们党为什么要自我革命、为什么能自我革命、怎样推进自我革命等重大问题。

2024年6月,在中央政治局第十五次集体学习时,习近平总书记围绕贯彻落实新时代党的建设总要求,强调以健全全面从严治党体系为有效途径,不断把新时代党的建设新的伟大工程推向前进。

以习近平同志为核心的党中央全面深入思考党的建设的理论与实践,提出一系列新理念新思想新论断,极大丰富和发展了马克思主义建党学说,全面部署推进新时代党的建设新的伟大工程,确保党在坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心。

成其身而天下成,治其身而天下治。

烽火年代里,访问延安后的黄炎培感慨:“我认为中共朋友最可宝贵的精

神,倒是不断地要好,不断地求进步,这种精神充分发挥出来,前途希望是无限的。”

新时代以来,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全面从严治党伟大实践成为新时代伟大变革的重要组成部分,产生了全方位、深层次影响。

面对新时代全面从严治党的历史性、开创性成就,习近平总书记始终冷静清醒:

“要始终赢得人民拥护、巩固长期执政地位,必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定。”

深刻的认识,继之以彻底的行动。

从强化政治引领,到全面从严治党体系不断健全,再到党的自我革命制度规范体系更加完善……

新时代中国共产党人在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”,心往一处想、劲往一处使,不断焕发愈加强大的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力,成为风雨来袭时中国人民最可靠的主心骨。

自我锻造 永葆生机

2024年1月4日,北京中南海,一个重要会议开了整整一天。

习近平总书记主持中央政治局常委会会议,听取全国人大常委会、国务院、全国政协、最高人民法院、最高人民检察院党组工作汇报,听取中央书记处工作报告。

近年来,党中央听取“五大班子”工作汇报和中央书记处工作报告,已成为加强和维护党中央集中统一领导的重要制度安排。

党的政治建设决定党的建设方向和效果,新时代新征程,党的政治建设首要任务就是保证全党服从中央,坚持党中央权威和集中统一领导。

锚定这一首要任务,一项项举措不断推出:

围绕中心工作,2022年底召开的中央经济工作会议提出做好经济工作“必须坚持党的全面领导特别是党中央集中统一领导”;

抓住“关键少数”,《全国党政领导班子建设规划纲要(2024—2028年)》将完善领导班子贯彻落实党中央重大决策部署和习近平总书记重要指示批示机制作为重要内容;

着眼公务员队伍,召开全国公务员工作座谈会,印发《全国公务员队伍建设规划纲要(2024—2028年)》,把政治标准和政治要求落实到公务员选育管用全过程各环节,充实调优建强基层公务员队伍;

聚焦重要领域,全国党委和政府秘书长会议要求新时代办公厅工作要要强化政治担当,全力推动党中央决策部署落地见效……

新征程上,中国共产党坚持以党的

政治建设为统领,把增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”落实到党的建设全过程各方面。

组织建设是党的建设的重要基础,正确的政治路线要靠正确的组织路线来保证。

踏上克松这片雪域高原上的“红色土地”,赫然映入眼帘的是一块刻有“克松村党支部旧址”的石碑。

65年前,克松率先在西藏进行民主改革,成立了西藏第一个农村党支部。

65年来,从最初5名翻身农奴成为第一批共产党员,到如今两个党支部带领群众全面推进乡村振兴,克松已成为中国共产党基层组织建设的一个鲜活缩影。

党的力量来自组织,党的全面领导、党的全部工作要靠党的坚强组织体系来实现。

一年多来,中央组织部会同有关部门举办全国村党组织书记和村委会主任、全国社区党组织书记和居委会主任、全国律师行业党组织书记、中央和国家机关等单位选派驻村第一书记培训班,基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用进一步发挥。

着力以上下贯通、执行有力的严密组织体系,不折不扣贯彻落实党中央决策部署。

坚持严的基调正风肃纪反腐,全面从严治党的刻不停歇。

2024年4月27日,一场秩序井然、严肃认真的党内法规测试,在中央党校(国家行政学院)县委书记研修班开考。

在学制一个月以上的班次,把《中国共产党纪律处分条例》作为重点内容融入党内法规考试,成为中央党校(国家行政学院)以考促学、推动党纪学习教育取得实效的具体举措。

开展党纪学习教育,是加强党的纪律建设、推动全面从严治党向纵深发展的重要举措。各地区各部门各单位党员、干部以此为契机,增强纪律意识、提高党性修养,不断用党规党纪校正思想行动。

持之以恒改进作风。从查处“四风”问题,到持续通报违反中央八项规定精神典型问题,再到推进为基层减负赋能,新风正气在新征程上不断充盈,“金色名片”越擦越亮。

以零容忍态度反腐败。2023年全国纪检监察机关共立案62.6万件,处分61万人,其中包括省部级干部49人,厅局级干部3144人,县处级干部2.4万人……深刻诠释了我们党“得罪千百人,不负十四亿”的使命担当。

完善和健全监督体系。从聚焦“国之大者”强化政治监督,到二十届中央第一轮和第二轮巡视完成反馈,第三轮巡视扎实开展,再到全国纪检监察干部队伍教育整顿取得实效,各项监督多管齐下。

坚持党性党风党纪一起抓,节奏不变、力度不减、尺度不松,始终利剑高悬、震慑常在。

法规制度带有根本性、全局性、稳定性、长期性,坚持制度治党、依规治党,是长远之策。

从印发《中央党内法规制定工作规划纲要(2023—2027年)》,到推动建立领导干部应知应会党内法规和国家法律清单制度,再到以制度建设为重点深化纪检监察体制改革,党的制度建设持续推进,系统施治、标本兼治的综合效应日益深化。

小智治事,大智治制。

新征程上,党的制度建设蹄疾步稳。自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的制度规范体系愈加完善,为党的伟大自我革命提供坚实保障。

站在新的历史起点,如何走好新的赶考之路?

“保持以党的自我革命引领社会革命的高度自觉,坚持用改革精神管党治党”——这,正是新时代中国共产党人的响亮回答!

征程再启 谱写新篇

2024年2月,甲辰龙年即将到来之际,习近平总书记来到天津,走进平津战役纪念馆。

“这次看了平津战役纪念馆,三大战役纪念馆我都看了。三大战役在中国革命战争史上的地位是不可替代的,以经典之作载入史册。”习近平总书记感慨系之。

从哪里来、到哪里去,鉴往知来、向史而新。在这里,习近平总书记强调,对中国革命战争史要学而时习之,珍惜来之不易的红色江山,发扬革命传统,增强斗争精神,勇于战胜前进道路上的各种艰难险阻。

踏上新征程,向着新目标,历经103年风雨洗礼的中国共产党,奋楫再出发。

推动高质量发展,不断谱写中国式现代化新篇章——

一面鲜艳夺目的五星红旗、一个留在月背的“中”字,又一次定格下中国航天的“高光时刻”。

2024年6月25日14时7分,嫦娥六号返回器携带来自月背的月球样品安全着陆。中国首次月球背面独立动态展示国旗。嫦娥六号完成世界首次月背采样和起飞,成为我国建设航天强国、科技强国取得的又一标志性成果。

“党的二十大明确了以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的核心任务。中国式现代化要靠科技现代化作支撑,实现高质量发展要靠科技创新培育新动能。”

就在“嫦娥六号回家”前一天,习近平总书记在全国科技大会、国家科学技术奖励大会、两院院士大会上发表重要讲话,精辟论述科技创新在推进中国式现代化、实现第二个百年奋斗目标伟大进程中的重要作用。

人口规模巨大的现代化、全体人民共同富裕的现代化、物质文明和精神文明相协调的现代化、人与自然和谐共生的现代化、走和平发展道路的现代化——推进中国式现代化是前无古人的伟大事业、艰巨繁重的系统工程,对我们党而言,这既是光荣的历史使命,也是严峻的现实考验。

道阻且长,行则将至;行而不辍,未来可期。

新征程上,以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的宏伟目标,就是要在党的领导下接续奋斗、艰苦奋斗、不懈奋斗,扎扎实实把“蓝图”变成“实景”。

坚持人民至上,不断满足人民对美好生活的现实期待——

2024年6月6日,一场记者见面会上,“时代楷模”宝塔消防救援站的代表带来了一份特殊的“礼物”:

小小纸盒里,代表平安的中国结和19张写满祝福的便签,见证了延安老区人民和这支队伍的“鱼水深情”。

多年来,他们奔走于大街小巷,灭火救灾、抗洪抢险,被老区人民亲切称为“红军传人、人民卫士”。

忠于党、忠于人民、无私奉献,是共产党人的优秀品质。党的事业,人民的事业,正是靠着千千万万党员的忠诚奉献而不断铸就的。

新征程上,要始终贯彻以人民为中心的发展思想,解决好人民群众急难愁盼问题,让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民,在推进全体人民共同富裕上不断取得更为明显的实质性进展。

汇聚磅礴力量,挺起新时代共产党人的精神脊梁——

中国共产党人究竟是怎样的人?

《红星照耀中国》一书中,美国记者埃德加·斯诺称他们是“最优秀的男女”,有着“经久不衰的热情、始终如一的希望、令人惊诧的革命乐观情绪”……

井冈山精神、长征精神、“两弹一星”精神、特区精神、抗洪精神、抗震救灾精神、脱贫攻坚精神……以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系,滋养着中华民族心灵家园。

“我们党之所以历经百年而风华正茂、饱经磨难而生生不息,就是凭着那么一股革命加拼命的强大精神。”习近平总书记语气坚定。

唯有精神上站得住、站得稳,一个民族才能在历史洪流中屹立不倒,一个政党才能始终挺立潮头。

新征程上,要以伟大建党精神鼓舞斗志、砥砺品格,汇聚起一往无前的磅礴力量。

往昔已展千重锦,明朝更进百尺竿。

我们坚信,中国共产党领导人民用伟大奋斗创造了光辉伟业,也一定能用新的伟大奋斗创造新的伟业。

(新华社北京6月29日电)

## 骨质疏松的这些早期信号,看看你中了几个?

马鞍山市人民医院中医科 张映

骨质疏松在骨骼疾病中发生率较高,临床以骨骼脆性增加、骨质疏松、骨密度降低等表现为主,极易造成骨折症状。通过对骨质疏松患者早期信号进行了解,不但能及时预防疾病,还可提供针对性的治疗。本文是对骨质疏松的早期信号进行科普,并了解如何开展有效的治疗,希望对您提供帮助。

### 一、什么是骨质疏松?

骨质疏松是一种全身性骨骼疾病,其临床特征主要表现为骨质量和骨密度的降低。这不仅会增加骨骼的脆性,还会显著提高骨折的风险。骨质疏松作为老年女性患者较为常见的一种健康问题,一旦出现骨质疏松症,不但对患者的生活质量会产生影响,还会造成其他并发症疾病。

中医学指出,骨质疏松症主要是由于气血不足、脾虚、肾虚等因素引起的,肾主骨,肾气充足则骨骼强健;脾主运化,脾虚则气血生化不足,无法滋养骨骼。所以,骨质疏松疾病在中医中主要是以调理气血、健脾益气、补肾壮骨等原则为主。

### 二、骨质疏松的这些早期信号

- 腰背痛

骨质疏松患者早期会出现腰背痛等症状,一旦出现骨质疏松症状,会导致骨骼结构出现变化,增加脊柱弯曲,从而加剧腰背部疼痛。腰背痛主要是由于肾虚引起的,肾主骨,肾虚的情况下会引起骨弱,最终引发骨质疏松症状。

- 身高变矮

骨质疏松患者极易发生椎体压缩性骨折症状,会造成身高降低的情况。中医学指出主要是由于肾精亏虚、骨髓失养等因素引起的。如果身高逐渐变矮,需要马上到医院进行骨密度检查。

- 骨折风险增加

由于骨质疏松患者骨骼脆性逐渐增加,即便出现轻微碰撞或者轻微跌倒的情况便会引起骨折症状,特别是脊柱、腕部、髌部等位置出现骨折。中医学指出是由于肾气不足、筋骨失养引起的。一旦出现轻微外力影响而出现骨折症状,应该怀疑是否存在骨质疏松。

- 牙齿松动和脱落

骨质疏松不但会对骨骼产生影响,还会对牙齿产生影响。牙齿脱落以及牙齿松动的情况下均是造成骨质疏松主要因素。中医学指出齿为骨之余,骨骼健康与牙齿健康的关系较为密切。一旦出现牙齿松动,应考虑是否存在骨质疏松的可能。

- 指甲脆弱

骨质疏松会造成指甲变脆和容易断裂,中医学指出,指甲是否健康可以对肝肾功能给予准确的反应,肝肾亏虚的情况下会导致指甲处于较脆的状态。

### 三、骨质疏松的中医调理方法

- 中药调理

骨质疏松在中药调理中主要是以调理气血、健脾益气、补肾壮骨等为原则。

- 补肾壮骨

熟地黄:补肾填精,益血强筋,对由于肾虚引起的骨质疏松疾病可发挥良好效果。

枸杞子:滋补肝肾,益精明目,在由于肾阴虚引起的骨质疏松疾病中可发挥良好效果。

杜仲:补肝肾,强筋骨,在肢体乏力、肾虚腰痛等症状中可发挥良好效果。

续断:补肝肾,续筋骨,在骨折不愈、筋骨疼痛中可发挥良好效果。

- 健脾益气

党参:补中益气,健脾养血,在疲

倦乏力、脾虚气弱症状中可发挥良好效果。

黄芪:补气升阳,益卫固表,在免疫力低下、气虚乏力症状中可发挥良好效果。

白术:健脾益气,燥湿利水,在食欲不振、脾虚湿盛症状中可发挥良好效果。

- 调理气血

当归:补血活血,调经止痛,在由于血虚血瘀引起的骨质疏松中可发挥良好的效果。

川芎:活血行气,祛风止痛,在头痛胸闷、血瘀气滞症状中应用可发挥良好的效果。

白芍:养血柔肝,缓中止痛,在血虚肝旺、四肢拘挛中应用可发挥良好的效果。

- 针灸疗法

针灸疗法主要是采取对特定穴位进行刺激的方式对体内气血给予调节,促使骨骼强度明显增强。

- 常用穴位

肾俞:位于背部第二腰椎棘突下旁开1.5寸,可发挥益精强腰、补肾壮骨的效果。

命门:位于背部第二腰椎棘突下,可发挥强腰膝、温肾壮阳的效果。

足三里:位于小腿前外侧,髌骨下缘3寸,可发挥调理气血、补裨益气的效果。

- 针灸方法

针刺:对相关穴位进行针刺不但能促使气血得以调节,还可使疼痛缓解,促使骨骼强度明显增强。

艾灸:采取艾火对穴位进行温热,达到温补气血的目的,从而促使骨质疏松症状明显改善。

- 推拿按摩

推拿按摩主要是采取特殊的手法在人体特定的位置作用,从而达到疏通经络、调节气血的目的。

- 常用穴位

肺俞:对该穴位进行按摩不但能使肺脏功能得以增强,还可使由于骨质疏松造成气喘、咳嗽等症状得以改善。

肾俞:对肾俞穴进行推拿不但能补肾壮骨,还可促使腰背部疼痛得到明显缓解。

天突:对天突穴进行推拿,不但可理气化痰,还可促使咳嗽、胸闷等不适症状得以改善。

- 推拿方法

按揉:对相关穴位给予按揉之后,加快血液循环的速度,使肌肉紧张明

显缓解,促使骨骼健康得以增强。

拍打:对相关位置给予轻轻拍打,能加快气血流通的速度,使局部循环得以改善。

- 生活方式调整

适量运动:根据患者的实际情况为患者选择瑜伽、太极拳、快走等运动方法,能使肌肉力量以及骨密度明显增强,使骨折的风险明显减少。

注意姿势正确:建议患者尽量避免长时间坐着或站立,应选择正确的姿势,以减轻骨骼的负担。

防止跌倒:通过安装扶手、铺设防滑垫等方式完成家居环境的改善,可促使跌倒的风险明显减少,防止出现骨折症状。

综上所述,骨质疏松疾病具有较强的隐蔽性,及时确定疾病且实施针对性的干预是非常必要的。若您在生活中出现以上的早期症状,需要及时到医院开展针对性的检查,以便能在第一时间制定治疗方案。

