

为夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利而奋斗

——学习贯彻党的十九届五中全会精神

新华社北京10月29日电 开启新征程,砥砺谱新篇。29日,中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议胜利闭幕。这次全会站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点,擘画发展蓝图、规划实践路径、作出战略部署,为夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利注入强大思想和行动力量。

全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托作的工作报告,充分肯定党的十九届四中全会以来中央政治局的工作。全会审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》,提出了“十四五”时期经济社会发展指导思想、主要目标和必须遵循的原则,提出了到二〇三五年基本实现社会主义现代化远景目标。《建议》集中全党全社会思想共识和行动智慧,着眼未来5年乃至更长远的发展,是全面建设社会主义现代化国家的纲领性文件,充分体现党中央高瞻远瞩、总揽全局、深谋远虑、运筹帷幄的战略眼光和

战略定力,标志着我们党对建设中国特色社会主义的认识达到一个新的高度,对于建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴具有重大现实意义和深远历史意义。把思想和行动统一到全会精神上来,贯彻落实好全会各项决策部署,是当前全党全社会的一项重要任务。

过去5年,面对错综复杂的国际形势、艰巨繁重的国内改革发展稳定任务特别是新冠肺炎疫情严重冲击,在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全党全国各族人民奋勇前进、开拓创新,战胜各种风险挑战,“十三五”规划目标任务即将完成,全面建成小康社会取得决定性成就,中华民族伟大复兴向前迈出了新的一大步,社会主义中国以更加雄伟的身姿屹立于世界东方。实践证明,有习近平同志作为党中央的核心、全党的核心领航掌舵,有全党全国各族人民团结一心、顽强奋斗,我们就一定能够战胜前进道路上出现的各种艰难险阻,推动中国特色社会主义航船乘风破浪、坚毅前行。

当前和今后一个时期,我国发展仍然处于重要战略机遇期,但机遇和挑战都有新的发展变化。观全球,当今世界正经历百年未有之大变局,国际环境日趋复杂,不稳定性不确定性明显增加;看国内,我国已转向高质量发展阶段,继续发展具有多方面优势和条件,但发展不平衡不充分问题仍然突出。迈向“十四五”,必须统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局,深刻认识到我国社会主要矛盾变化带来的新特征新要求,深刻认识到错综复杂的国际环境带来的新矛盾新挑战,保持战略定力,办好自己的事,善于在危机中育先机、于变局中开新局,为全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步。

推动“十四五”时期经济社会发展,要坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位,加快建设科技强国;要加快发展现代产业体系,推动经济体系优化升级;要形成强大国内市场,构建新发展格局;要全面深化改革,构建高水平社会主义市场经济体制;要优先发展农业农村,全面

推进乡村振兴;要优化国土空间布局,推进区域协调发展和新型城镇化;要繁荣发展文化事业和文化产业,提高国家文化软实力;要推动绿色发展,促进人与自然和谐共生;要实行高水平对外开放,开拓合作共赢新局面;要改善人民生活品质,提高社会建设水平;要统筹发展和安全,建设更高水平的平安中国;要加快国防和军队现代化,实现富国和强军相统一。新征程上,坚持党的全面领导,坚定不移贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念,坚持稳中求进工作总基调,凝聚改革开放的磅礴力量,必将实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展。

宏伟蓝图已绘就,砥砺奋进正当时。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,勠力同心,真抓实干,为夺取全面建设社会主义现代化国家新胜利而努力奋斗! (新华社评论员)

十年棚改难题 今日攻克清零

——永丰街道湖沿社区率先全面完成全辖区棚改征迁工作

本报讯 记者柯舸报道:随着北河滨路(二期)棚改项目征迁工作的收尾,永丰街道湖沿社区全辖区棚改征迁完毕,成为广丰区第一个全辖区、彻底性棚改征迁拆除的社区。

湖沿社区地处老城区,辖区内都是成片危旧房,为改善居民群众居住条件,街道、社区两级自2010年就开始拆迁棚改,时间跨度十年之久,形成了拆而未迁、应拆未拆的历史遗留问题。

2018年以来,区委、区政府高度重视,全面部署启动棚改征迁工作,湖沿社区棚改搬迁捷报传来。数字是最有力的说明。2018年4月11日至5月20日,湖沿片区棚改工作共拆除私产237户,公产32户,店面8户;5月27日至6月30日,在徐家弄以西棚改征迁工作中,湖沿社区共拆除私产416户,公产217户,店面52户。2019年4月10日至5月20日,在徐家弄以东一期棚改项目征迁工作中,湖沿

社区拆除私产189户,公产85户,店面25户;6月2日至7月2日,在徐家弄以东二期棚改征迁工作中,该社区共拆除私产151户,公产70户,店面40户。2020年5月9日至6月9日,在北河滨路麦园片区棚改中拆迁28户;在北河滨路徐家弄以东棚改工作自10月2日开始至今共拆除240户。

在棚改一派繁忙的背后,凝聚着街道、社区工前期大量工作,湖沿社区成立情况摸排小组,入户征求意见,加大政策宣传力度,公开评估信息,落实群众诉求,一系列工作有条不紊地开展,为全区轰轰烈烈的棚改工作奠定了良好基础。在协议签订现场,社区干部利用情况熟悉,与群众关系密切的优势,积极配合各征迁组工作,耐心为居民答疑解惑,一遍遍进行细致说明。协议签订开始后,社区号召党员、社区老干部成员及近亲属带头签约,有力地促进了棚户区改造工作。辖区内征迁房

屋拆除时,社区两委干部和网络包靠的党员干部,大家早出晚归,夜以继日,发扬连续作战、善作善成的作风,一户一户核实搬迁情况,不顾疲劳做好警戒,保证安全拆除。社区的棚改拆迁为辖区拆出了一片新天地,拆出了一支敢于担当、勇于奉献的干部队伍,拆出了党和政府的威信和形象,拆出了公平、公开、公正、阳光透明的社区新秩序。

经历6次辖区棚户区改造,湖沿社区办公场所搬迁了3次,如今暂在一家民房办公。“别人是光杆司令,你是个光头书记。”面对别人的调侃,社区党支部书记黄国武总是笑而不语,因为在他心里早就有了社区未来规划,辖区也将建成全区最为繁华的商业区,社区集体经济发展迎来新时代,居民群众迎来美好生活,棚改工作再苦再累再多付出都是值得的。

毛村镇:路灯照亮美好生活

本报讯 吕振文、吴茂松报道:“我母亲眼睛不好,以前晚上基本不出门。现在晚上村里亮堂堂的,出行、串门聊天方便多了,也安全了。”毛村镇后溪村贫困户徐勤指了指头顶上的路灯高兴的说道。

毛村镇后溪村是省级贫困村。为了解决群众夜间出行不便的问题,江西丽芬景观工程有限公司董事长曹建文捐助了50盏高杆太阳能路灯、16盏固定式太阳能壁灯和16盏景观庭院灯,总价值33.8万元。目前,82盏太阳能路灯已全部安装完毕。

柚子型的路灯矗立在村道两旁。白天,它是一道靓丽的风景;夜晚,它是村民出行的明灯,既方便了村民出行,又节约了能源,亮化、美化了环境。村民们乐得合不拢嘴:“以前晚上没有路灯,都是摸黑回家。这下有灯了,晚上出行既方便又安全,心里也亮堂多了。”

好媳妇办敬老宴 传承文明好乡风

本报讯 刘仁和、徐志丰报道:10月25日,嵩峰乡杨柳村螺蛳凹自然村的老人们欢聚一堂,参加敬老宴。承办敬老宴的是广丰卷烟厂退休女职工刘赛美。

刘赛美是当地出了名的孝媳妇。虽然她与丈夫都是工薪阶层,生活上并不富裕,但是她经常带着80多岁的公婆到各地旅游,让一辈子种田作地的公婆大开眼界。此次花费万余元操办了18桌敬老宴,以实际行动弘扬中华民族敬老爱老尊老的光荣传统。

敬老宴上,上饶市大好山河舞蹈队也为老人们免费演出,江西光阴名城实业公司向老人们赠送“真亮柚子哥”马家柚柚子皮等农产品。当天,全自然村的男女老少又是吃宴席又是观看精彩的文艺演出,个个比过年更高兴。

中医认为,肝最主要的生理功能便是主疏泄,是指肝气具有疏通、畅达全身气机,调节情志等功能。若肝的疏泄功能正常,气机调畅,才能保持精神乐观,心情舒畅,气血平和,五脏协调。反之,若肝主疏泄功能障碍,气机失调,就会导致精神情志活动的异常。

持久或强烈的情志刺激,使全身气机得不到疏通,就会最终导致肝气郁结。轻则表现为情志抑郁、胁痛、胸闷、腹胀、嗝气、妇女月经不调等。重则可出现气聚血结,并会影响其他脏腑,日久成症瘕积聚,比如乳腺增生、甲状腺结节甚至导致恶性肿瘤等。因此针对肝气郁结的朋友,疏肝解郁就显得尤为重要,尤其日常要做到以下几点:

情志调理



首先要心情放松,要学会释放,在遇到不满意或不开心事情时,要勇于表达或向别人倾诉出来,不要把事情都放在心里。发泄出来了,自然便不会郁结了。慢性疾病患者要全面地了解自身所患疾病,充分了解疾病的发病规律。采取积极的态度面对疾病,与家人、朋友之间多交流,疏泄自身不良情绪,从而提高自身对抗抑郁和焦虑的能力。同时还要遵循中医的“天人合一”理念,要尽量调节自己的情绪,顺应自然,做到平和心态,把得失看淡了,自然心旷神怡。

饮食调理

肝气郁结的人可多吃具有理气解郁、调理脾胃功能的食物,如大麦、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、苦瓜、萝卜、洋葱、菊花、玫瑰等。

药物调理

若肝气郁结症状比较明显,通过日常食疗方法难以调节,则可以考虑服用一些疏肝行气解郁的中医汤剂或中成药,一般

调肝疏肝保健康

都可以取得不错的疗效。如具有疏肝理气,活血止痛功效的柴胡疏肝散;安全、有效的养肝小药方柴胡二皮蜜饮:柴胡10克,青皮6克,陈皮12克,蜂蜜30克,将柴胡、青皮、陈皮用冷水浸泡后入锅煎30分钟,去渣取汁,调入蜂蜜即成。

中医穴位按揉法

太冲穴是肝经的原穴,是肝经上治疗各类肝病的特效穴位。刺激它不仅可疏肝解郁,而且能够使偏旺的肝火下降。太冲穴很好找,在足背上第一、二脚趾缝向上找,大约有两指宽的地方,在两个骨头之间,按下去有很强的酸胀或胀痛感。晚上9-11点是肝经气血运行最旺的一段时间,这个时候可先用热水泡脚,然后按揉两侧太冲,每穴5分钟,以出现酸胀或者胀痛为度,对缓解肝郁效果不错。(内容由区健教所提供,下期刊登《主食是肥胖的“元凶”吗?》)

广丰区人民医院
急救电话:0793-2630999
脑外科联系人:林 电话:13979336505
地址:水丰南大道转盘西侧