

高举中国特色社会主义伟大旗帜 奋力谱写全面建设社会主义现代化国家崭新篇章

(上接第一版)

习近平指出,从党的十八大开始,中国特色社会主义进入新时代。10年来,我们坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观,全面贯彻新时代中国特色社会主义思想,全面贯彻党的基本路线、基本方略,采取一系列战略性举措,推进一系列变革性实践,实现一系列突破性进展,取得一系列标志性成果,攻克了许多长期没有解决的难题,办成了许多事关长远的大事要事,经受了来自政治、经济、意识形态、自然界等方面的风险挑战考验,党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革。新时代10年的伟大变革,在党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史上具有里程碑意义。

习近平强调,中华民族伟大复兴不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的,必须勇于进行具有许多新的历史特点的伟大斗争,准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。10年来,我们遭遇的风险挑战风高浪急,有时甚至是惊涛骇浪,各种风险挑战接踵而至,其复杂性严峻性前所未有。我们坚定信心、迎难而上,一仗接着一仗打。我们取得的一切成就,都是党和人民一道奋斗出来的。

习近平指出,拥有马克思主义科学理论指导是我们党鲜明的政治品格和强大的政治优势。实践告诉我们,中国共产党为什么能,中国特色社会主义为什么好,归根到底是马克思主义行。党的十八大以来,国内外形势新变化和和实践新发展,迫切需要我们深入回答一系列重大理论和实践问题。我们坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合,形成了新时代中国特色社会主义思想,实现了马克思主义中国化新的飞跃。全党要把握好新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论,坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法,在新时代伟大实践中不断开辟马克思主义中国化时代化新境界。

习近平强调,在新中国成立特别是改革开放以来的长期探索和实践基础上,经过党的十八大以来在理论和实践上的创新突破,我们成功推进和拓展了中国式现代化。世界上既不存在定于一尊的现代化模式,也不存在放之四海而皆准的现代化标准。我们推进的现代化,是中国共产党领导的社会主义现代化,必须坚持走中国式现代化推进中华民族伟大复兴,既不走封闭僵化的老路,也不走改旗易帜的邪路,坚持把国家和民族

发展放在自己力量的基础上,把中国发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。

习近平指出,党的十九大对全面建设社会主义现代化强国作出了战略部署,总的战略安排是分两步走:从2020年到2035年基本实现社会主义现代化;从2035年到本世纪中叶把我国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国。党的二十大大要全面建设社会主义现代化强国两步走战略安排进行宏观展望,重点部署未来5年的战略任务和重大举措。未来5年是全面建设社会主义现代化国家开局起步的关键时期,搞好了5年的发展对于实现第二个百年奋斗目标至关重要。要紧紧抓住解决不平衡不充分的发展问题,着力在补短板、强弱项、固底板、扬优势上下功夫,研究提出解决问题的新思路、新举措。

习近平强调,全面建设社会主义现代化国家,实现新时代新征程各项目标任务,关键在党。我们党是世界上最伟大的马克思主义执政党,要巩固长期执政地位,始终赢得人民衷心拥护,必须永葆“赶考”的清醒和坚定。全党必须深刻认识到,党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验将长期存在,精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危

险将长期存在,全面从严治党永远在路上,党的自我革命永远在路上。实践一再告诫我们,管党治党一刻也不能放松,必须常抓不懈、紧抓不放,决不能有松劲歇脚、疲劳厌战的情绪,必须持之以恒推进全面从严治党,深入推进新时代党的建设新的伟大工程,以党的自我革命引领社会革命。

习近平指出,前进道路上,全党要坚持全心全意为人民服务的根本宗旨,树牢群众观点,贯彻群众路线,尊重人民首创精神,坚持一切为了人民、一切依靠人民,从群众中来、到群众中去,始终保持同人民群众的血肉联系,始终接受人民批评和监督,始终同人民同呼吸、共命运、心连心。

李克强在主持开班式时指出,习近平同志发表了十分重要的讲话,科学分析了当前国际国内形势,深刻阐述了过去5年工作和新时代10年的伟大变革,深刻阐释了新时代坚持和发展中国特色社会主义的重大理论和实践问题,深刻阐明了未来一个时期党和国家事业发展的重大方针和行动纲领,具有很强的政治性、理论性、指导性,对于全党深刻领悟“两个确立”的决定性意义,进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,具有十分重要的意义。要认真学

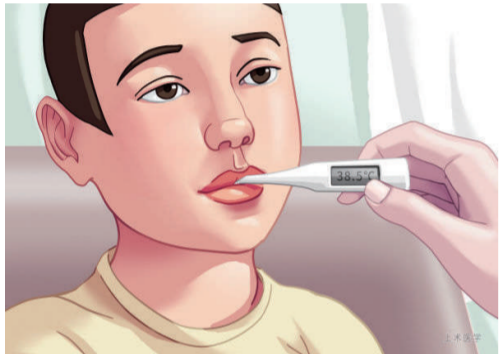
习领会,把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来,统一到党中央决策部署上来,坚定信心,认真抓好本地区本部门改革发展稳定各项工作,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

王沪宁在结业式上作总结讲话,他强调,习近平总书记重要讲话,深刻阐明了关系党和国家事业发展的一系列重大理论和实践问题。大家通过学习,坚定了战略自信,保持了战略清醒,增强了信心斗志。要继续深化学习领会习近平总书记重要讲话精神,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚定不移维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位,进一步学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想,不断增强政治判断力、政治领悟力、政治执行力。

中共中央政治局委员、中央书记处书记,全国人大常委会党组成员,国务委员,最高人民法院院长,最高人民检察院检察长,全国政协副主席以及中央军委委员出席开班式。

各省区市和新疆生产建设兵团、中央和国家机关有关部门、有关人民团体主要负责同志,军队各大单位、中央军委机关各有关部门主要负责同志参加研讨班。各民主党派中央、全国工商联及有关方面负责同志列席开班式。

夏日易中暑 防范有妙招



什么是中暑

中暑是指高温和(或)高湿无风的环境下,由于体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丢失过多,引起以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。根据病情严重程度,分为三种类型:先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。重症中暑又可分为热痉挛、热衰竭和热(日)射病(包括劳力性热射病和非劳力性热射病)三种类型。

如何预防中暑

- 1.避免长时间待在高温环境下,特别要避免太阳直射,做好防晒工作,有条件的可以待在凉爽的空调室内。
- 2.穿衣服应以纯棉的浅色衣服为主,以免因深色衣服吸热而导致中暑。
- 3.要注意多喝水,多补充水分,因为天气炎热,如果体内水分不足而出汗少,会导致体内散热功能减弱,从而很容易出现中暑。
- 4.大量出汗以后,及时补充水分或淡盐水,以防止水和电解质紊乱,可以用口服补液盐冲水喝。
- 5.合理饮食,适当进食西瓜、绿豆汤等具有清凉解暑作用的水果和食物,饮食清淡,不要过量进食辛辣刺激、油腻的食物。
- 6.对于老年人、儿童体质较弱的人群,夏季尽量不要在温度过高的环境下外出。一旦出现临床症状,要及时就诊。
- 7.充分了解自己的身体情况,如果平时有慢性疾病,例如心、肺、脑、肾等慢性疾病,或者感冒,身体比较虚弱的情况下,尽量避免在温度比较热的环境下活动。
- 8.夏季可以适当准备一些冰镇饮品随身携带,出现头晕、头痛、乏力时要注意补水。
- 9.可备用一些预防中暑的药物,主要有清热、祛湿、清凉、祛暑作用的中药或中成药,比如金银花、菊花、清凉油、十滴水、藿香正气水或藿香正气液等,以备不时之需。

中暑后如何处理

- 快速降温是治疗的首要措施。
- 1.转移患者。首先将患者尽快转移到阴凉通风的地方,如果有条件可以使用空调降温,需注意室内外温度差不要超过6℃,或者采用电风扇进行降温。
 - 2.冰袋降温。除去衣物以增大散热面积,用冷水喷淋全身,加强通风,如使用冷水袋或冰袋,最好放在颈部两侧,有利于降低脑组织的温度,或者大腿根处辅助降温治疗。有条件可把身体浸于凉水中,或用凉湿毛巾擦全身。
 - 3.湿毛巾擦拭。如果条件允许,可以用温湿毛巾对患者全身进行擦拭,使体温能够维持在一个比较低的水平。不建议在现场用酒精进行擦浴,因为低温可能会造成患者严重的不适。
 - 4.喝运动饮料。给患者喝一些运动饮料,包括带有钾离子的饮料,也可以用藿香正气水来进行治疗。
- 轻度中暑与重度中暑最开始难以鉴别。如果在高温环境下出现头晕、心慌、恶心、呕吐、抽搐、昏迷等中暑症状后,通过上述方法处理仍无法缓解,应立即拨打急救电话。
- [温馨提示]**
- 1.对于大量出汗出现中暑预兆的患者,饮用纯净水、矿泉水可能会加重抽搐的症状;
 - 2.如果患者意识不清或昏迷,禁止喂水,以免造成窒息;
 - 3.中暑严重者肌肉会发生不自主的抽搐,发生这种情况不要在病人嘴里放任何东西,不要刻意束缚其抽搐的肢体,可用软物(如床垫等)垫在

病人身下;

- 4.如果发生呕吐,将患者头偏向一侧以确保其呼吸道通畅,防止误吸呕吐物导致窒息。

卫健部门提醒： 三伏贴不是万能贴

日前,北京市多家医疗机构启动“三伏贴”贴敷服务。市卫健部门提醒:“三伏贴”不是“万能贴”,贴敷须对症。如不确定是否合适使用“三伏贴”,务必提前到正规医疗机构咨询,切勿盲目“跟风”。

在三伏天进行穴位贴敷是最常见的冬病夏治疗法之一。“三伏贴”通过在夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行穴位刺激疗法,益气温阳、散寒通络,从而达到防治冬季易发疾病的目的。“三伏贴”的适应症包括慢性呼吸系统疾病、过敏性鼻炎、小儿及老人体虚易感冒、反复咳嗽(呼吸道感染)等。

今年闰二伏,伏天一共40天,属于“加长版”三伏天。“三伏贴”也要在头伏、二伏、闰二伏及三伏分别贴敷。贴敷期间忌吃生冷饮食,忌烟酒、油腻食物;“三伏贴”属于“外治”,治疗期间不妨碍其他药物正常使用。

儿童能贴“三伏贴”吗?卫健部门提醒:“三伏贴”不是“万能贴”,该疗法可针对儿童反复呼吸道感染、哮喘、慢性咳嗽及鼻窦炎进行预防,既往有这些病症的儿童均可敷贴。儿童鼻炎、哮喘多与呼吸道感染诱发有关,也可通过贴敷预防呼吸道感染来减少哮喘与鼻炎的发作次数;腺样体和扁桃体肥大的儿童也可通过贴敷减少呼吸道感染次数,从而减少局部炎症刺激,起到减轻局部腺体肿大作用。

但是由于三伏贴属于贴于皮肤的外治法,因此全身严重湿疹或患其他严重皮肤病的儿童,或贴敷局部皮肤破损,短期内不能痊愈者不宜敷贴。此外,因敷贴时有较明显的中药味道,既往曾因气味诱发严重哮喘、癫痫、精神类疾病发作的儿童不宜敷贴。



带状疱疹到底有多疼? 协和医生细说几大“罪状”

“经常持续性地烧灼样痛”“感觉像针刺一样,一碰皮肤就疼的不行”“间断性发作,就像被电击”……说起带状疱疹引起的疼痛,可能每个患者的表述都不一样,面对千人千面的疼痛,应该如何缓解呢?北京协和医院“带状疱疹多学科全病程管理团队”细说带状疱疹疼痛的几大“罪状”,给您支招缓解疼痛。

罪状一:带状疱疹怎么会这么疼?

带状疱疹急性期,病毒在神经细胞内大量复制,引发神经炎,因此人体就能感受到剧烈疼痛。在这个阶段,如果及时接受抗病毒治疗,炎症反应得到控制,疼痛就能减轻或消失。但如果炎症较重或治疗不及时,神经出现了损伤,那么即便此后炎症被控制了,疼痛也会依然存在。皮疼愈合后,如果疼痛又持续超过了1个月,就说明病变发展为带状疱疹后神经痛了,俗称“后遗症”。这时,疼痛的主要原因已不再是炎症了,而是神经本身的病变。

罪状二:哪些因素容易造成“后遗症”?

带状疱疹后神经痛的危险因素主要有六个方面:

- 年龄:年龄越大,发展成慢性疼痛的可能性越大。
- 性别:女性比男性更容易发展成慢性疼痛。
- 前驱痛:如果在出现皮疹之前就已经有明显的疼痛,那么发展成慢性疼痛的可能性大。

皮损:水泡持续时间越长、皮疹消退时间越长、水泡越多、皮损范围越广、皮损区温度越高、皮肤感觉异常越明显,越容易发展成慢性疼痛。

疱疹期疼痛:疱疹期疼痛程度越严重,发展成慢性疼痛的可能性越大。

特殊部位的疱疹:出现在面部(尤其是眼部)、会阴部及上肢的带状疱疹更容易发展成慢性疼痛。

罪状三:如何描述带状疱疹的疼痛感?

友情提示,不要只有表情痛苦。您可以用0到10代表不同程度的疼痛,选择一个最能代表自身疼痛程度的数字。这种方法叫作“疼痛数字评价量表”,是临床上最常用的评估疼痛的方法。其中,0代表无痛,1~3代表轻度疼痛(疼痛不影响睡眠),4~6代表中度疼痛,7~9代表重度疼痛(不能入睡或者睡眠中痛醒),10代表剧烈疼痛!

罪状四:为啥疼痛范围比疱疹范围大?

人体的神经系统分布像一张大网,疼痛范围通常会大于疱疹皮损的范围,主要有以下几方面原因:第一,周围神经在损伤后被过度激活,牵涉到邻近的神经。第二,脑和脊髓长期被损伤信号反复强化,放大了疼痛范围。第三,植物神经系统受到牵连。

[对付带状疱疹疼痛,可以这样做]

抗病毒:如果怀疑是带状疱疹,首先到皮肤科就诊明确诊断,进行抗病毒治疗。如果感染严重,或反复感染,需到感染内科就诊。

治疱疹:对症药物治疗,促进疱疹结痂脱落,减少疼痛及瘢痕形成。

止痛药:口服抗神经痛药(加巴喷丁或普瑞巴林)和神经营养药(甲钴胺、维生素B1、复合维生素B等),外用利多卡因凝胶贴膏或乳膏,如伴瘙痒可涂抹止痒乳膏。若疼痛较重,可求助疼痛科。如果担心止痛药与其他药物的相互作用,可向药师咨询。

微创介入治疗:如果药物效果不满意,或者对药物过敏,可尝试微创介入治疗。最常用的是神经阻滞术,就是把药物注射到受损的神经周围,起到减轻炎症、促进神经康复的作用。

其他治疗手段:包括冲击波、电疗、激光、磁疗等康复医学治疗方法;内外科兼治的中医中药治疗;当疼痛引发了严重的焦虑和恐惧时可进行心理干预。

特殊情况:如果带状疱疹发生在眼部或耳部,还需就诊眼科或耳鼻喉科,以免延误治疗造成进一步损伤。如果您正在备孕或处于孕期,或处于哺乳期,要同时听取妇产科大夫的专业建议。

做“三好学生”:休息好、营养好、心情好,积极提高抵抗力,也可让临床营养师为您支招。必要时做一次全面健康体检,排查可能会削弱免疫力的基础疾病。

疫苗:待痊愈后,可联系社区咨询注射带状疱疹疫苗的事宜。



妈咪爱、布洛芬、乳果糖..... 孩子日常用药介绍

孩子腹泻吃什么药好?孩子发烧吃什么药退热无害?孩子鼻塞感冒吃XX药可以吗?孩子出痱子买不到十滴水怎么办……孩子日常用药的说明与注意事项有很多,下面这些你一定用得到。

化痰止咳吃什么?
温开水
喝温开水能有效帮助孩子止咳化痰,这是最无公害,无副作用的办法。

一般情况下每千克体重需水量:

- ◇ 0-1岁为120-160毫升
 - ◇ 1-2岁为120-150毫升
 - ◇ 2-3岁为110-140毫升
- 乙酰半胱氨酸颗粒
祛痰药类非处方药,可自行在药店买到。
盐酸氨溴索糖浆
祛痰类处方药,需要在医生指导下使用。例如常见的沐舒坦就是此类药物。
氢溴酸右美沙芬
镇咳类非处方药,可自行在药店买到。

◇ 小月龄的宝宝祛痰可以选择盐酸氨溴索糖浆或者乙酰半胱氨酸颗粒;
◇ 大孩子因为痰多引起剧烈咳嗽时,建议在医生指导下进行雾化治疗;
◇ 如果孩子是干咳症状,建议选择氢溴酸右美沙芬。

退热止痛吃什么?
对乙酰氨基酚
又名扑热息痛。泰诺林、百服宁、必理通等都是含对乙酰氨基酚的商品名药物。

对乙酰氨基酚除了可以退热,还有缓解疼痛的效果,比如关节炎痛、牙痛、肌肉痛、神经痛、头痛、痛经等都是适用的。
适合人群:3个月以上的宝宝、准妈妈、哺乳期妈妈以及成人
布洛芬
美林就是常见的含布洛芬的商品名药物。
适合人群:6个月以上的宝宝、哺乳期妈妈以及成人。布洛芬同样具有缓解疼痛的作用。
乙酰氨基酚退热速度快,不良反应较少,但控温时间较短;布洛芬退热起效较慢,但控温时间较长,退高热效果一般可持续4-6小时。

腹泻
妈咪爱
枯草杆菌二联活菌颗粒,益生菌类消化类非处方药药品,适用于因肠道菌群失调引起的腹泻、便秘、胀气、消化不良等。适合不同年龄段婴幼儿。

蒙脱石散
非处方类止泻药,可以有效缩短腹泻时间、保护肠道黏膜,常见药品名有思密达、必奇等。不同年龄段婴幼儿、孕妇以及哺乳期妈妈均适用。
口服补液盐
腹泻容易导致身体脱水,需要及时补充电解质和水分。孩子因腹泻导致轻中度脱水时,建议口服补液盐III,按说明书冲调后给宝宝喝。

腹胀
西甲硅油
主要治疗因气体在腹部聚集而引起的胃肠道不适,各年龄段适用。有预防和缓解宝宝胀气、缓解肠绞痛、防止打嗝的作用。

抗过敏
氯雷他定
常见药品名有开瑞坦。用于过敏性鼻炎、急性荨麻疹、过敏性结膜炎、花粉症及其他过敏反应。

便秘
香油
在宝宝肛门处涂少量香油可以刺激帮助宝宝排便,这是非常符合你们想要的那种无害无副作用的妙招。

开塞露
市场常见的开塞露主要成分是甘油,各年龄段适用。主要能润滑并刺激肠壁,软化大便使得易于排出,从而缓解便秘。但是,开塞露不能经常使用,以免形成依赖。

乳果糖
纤维素制剂,如果孩子便秘严重,经过改善饮食结构后仍没有明显缓解的情况下可以遵医嘱服用。

常见外用药
碘伏
皮肤消毒杀菌首选外用,禁止口服。碘伏比酒精刺激性小,更适合婴幼儿使用。家中可以常备碘伏棉棒,使用起来非常方便。

炉甘石洗剂
用于急性瘙痒性皮肤病,不同年龄段婴幼儿都可以安全使用。例如蚊虫叮咬、长痱子、出水痘、长荨麻疹时都可以涂抹炉甘石洗剂止痒,脸上也可以使用。但不建议用于湿疹止痒,因为随着水分蒸发,会让皮肤更干燥。

0.1%丁酸氢化可的松软膏
即尤卓尔软膏。可以用于治疗婴幼儿中重度湿疹、尿布疹等皮肤问题。

红霉素眼药膏/软膏
抗生素类软膏,主要用于治疗皮肤细菌感染。例如治疗结膜炎等眼外部感染,轻微创伤、轻度上烧烫伤、蚊虫叮咬后出现感染、口角炎、肛裂等,孩子鼻塞流涕导致鼻子、鼻中隔摩擦破皮时也可以使用。

莫匹罗星软膏
最常见的如百多邦。主要用于防止伤口细菌感染,例如外伤感染、脓包、湿疹尿布疹合并感染、伤口流水化脓等存在细菌感染的情况下都可以使用。

[特别提醒]
总结一句话:药不能乱用,但不是不用!不能因为害怕药物给宝宝带来副作用而一味相信宝宝的自愈能力,也不能给宝宝稍微有些头疼脑热时就胡乱用药、盲目用药。

另外还要强调一点的是,尽量不要给孩子服用复方感冒药,也就是含有多种有效成分的感冒药。比如说明书上写着可以同时缓解发热、鼻塞、流涕、咳嗽等多种症状的儿童感冒药。此类药物我国虽然没有命令禁止,但是国外不少国家都早已作出了严格规定。例如美国已经禁止2岁以下儿童使用感冒药,4岁以下均不建议使用。时刻记住一点,自己拿捏不好时,首先是去咨询医生。

打嗝停不下来? 警惕顽固性呃逆

近日,方先生因打嗝打到无法吃饭、喘闷憋气、睡眠障碍,来到医院疼痛科门诊寻求帮助。我们说的打嗝,就是呃逆。接诊中得知,方先生的呃逆已经持续两周,每天发作20多次,每次长达半小时之久,发作时连续性打嗝,憋得满脸通红,觉都没法睡。来院之前,方先生也尝试了多种药物治疗及针刺、理疗等治疗手段,但都没有什么效果。显而易见,方先生患的是重度顽固性呃逆。

呃逆是咋回事儿?
现代医学认为,呃逆是由多种原因引起的膈肌及呼吸肌痉挛,是一种病理性神经反射,病因包括精神性、代谢性、反射性及中枢性因素。

中医认为呃逆多由饮食不当、情志不和或脾胃虚弱所致,主要病机为胃失和降、胃气上逆动膈。

顽固性呃逆是指呃逆持续发作或间歇发作,病程超过48小时。顽固性呃逆不仅影响工作和社交,还严重影响个体心肺功能,会引起慢性或急性缺氧。

顽固性呃逆多见于肿瘤放疗后,脑血管疾病和胃管、食管术后,尿毒症患者。

怎么预防呃逆?
日常生活中,呃逆多数时候与过快过饱饮食、受凉、脾胃失和相关,需要注意饮食健康、食用温和易消化食物,少食寒、冷、辛辣刺激、注意胸腹保暖等。

一旦产生呃逆,可尝试饮水、打喷嚏、诱发干呕等动作刺激,或用手揉耳垂后方、两侧上颈部等手法操作,也可尝试转移注意力等。如果效果皆不佳,或产生顽固性呃逆,还需及时就医,因为这提示身体可能患了某些疾病。

另外,尤其要注意中枢性的顽固性呃逆,这种情况往往提示患者有中枢神经系统的病变。

中西医手段均可治疗呃逆
现代医学治疗呃逆包括动作刺激、手法、药物、膈神经阻滞等。我国传统医学则使用中药、针刺、穴位注射和穴位埋线等,均对该病有不同程度的疗效。

来源:新华网

声明

安斌荣(身份证号码:140603195205200512)不慎将紫河花园小区13号楼2单元202号房的安置合同丢失,编号:67号,现声明作废。