



养生先养肺 肺好气自壮

中医认为,肺居上,开窍于鼻,外合皮毛,通过皮毛、口鼻直接与外界相通,相当于身体的“城门”。病毒来袭时会先攻肺,继而使人出现发热、咳嗽、胸闷、乏力等症状。养生先养肺,大家可以尝试以下方法。

1.中医认为,悲伤、忧愁皆可伤肺,心情舒畅,肺气自壮。大家可以多养一些绿色植物,比如吊兰、仙人掌、绿萝等,感到烦闷时观赏一番,有助于保持心情舒畅。

2.中医认为,白色入肺,容易感冒、咳嗽的老年人,可以多吃以下白色食物,以滋阴润肺。

百合

肺脏喜润恶燥,百合有很好的养肺滋阴的功效。食用百合时,煎煮时间不要过长,否则百合中的汁液减少,效果会大打折扣。百合银耳莲子汤做法很简单,是日常养肺之佳品。

山药

山药可以补脾养胃、补肺补肾。大家可以将大和山药一起熬制,做成山药粥。

白萝卜

中医认为,肺与大肠相表里,大肠和肺的关系最密切,肺的排毒能力取决于大肠的通畅程度。萝卜性凉,入肺经、胃经,有助排出宿便,还具有促进消化、增强免疫力、止咳化痰的作用。萝卜凉拌、生吃或炖汤都可以,操作简单,味道也不错。

3.暑邪伤津耗气,因此夏季应注意补水,但脾肾阳虚的老年人并非喝水越多越好。

脾肾阳虚的老年人本身阳气不足,如果喝水过多,不仅水分无法被身体利用,还会进一步损伤本来就阳虚的身体。阳气不足,就好比冬天的阳光无法及时清理厚厚的坚冰,喝的水越多,人体的“冰”就越厚,因此会更伤阳。脾肾阳虚,无法气化水液为津液,便化为水饮,储居于肺内,一旦感受外邪,引动内在之饮邪,可引发咳嗽、咳痰、胸闷、气喘等呼吸道疾患,这就是中医所谓的“肺为水痰之源,肺为贮痰之器”的原理。

怎样判断自己是否脾肾阳虚呢?脾肾阳虚者往往有以下表现:腹胀、食欲不佳,肢体倦怠、神疲乏力,眼睑或下肢浮肿,大便稀溏或长期不成形,小便次频、夜尿增多,眼眶周围常有黑眼圈,除了吃饭、喝水外,不喜欢饮水,或只喜欢用热水,舌体淡胖有齿痕,舌苔水滑,常流口水。

如果上述情况您存在3种及以上,就说明您属于脾肾阳虚体质。这种情况下,不可盲目养生,而是应听从医生的建议。平时,您也可以饮用生姜红枣水,方法是取生姜3-5片、红枣12枚,将红枣掰开,与生姜片一同煮水喝。红枣性温,有补脾胃、益气血之功;生姜味辛,微温,有散水之功,兼具温胃止呕、温肺止咳的功效。枣姜合用,既能温中又能化痰。

立秋了,我们真的需要“贴秋膘”吗?

立秋了,我国北方民间素有“贴秋膘”的习俗。贴秋膘的理由是,夏日的炙热和闷热让不少人胃口不好、食欲不佳,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临之后就要好好吃喝地为自己“补膘”。那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?人人都需要“贴秋膘”吗?今天我们就来分析看看。

体重偏低的人

应考虑“贴秋膘”

“膘”用在人体上主要指的是皮下脂肪。从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

目前,判断肥胖最常用的一个指标是体质指数(BMI),也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,这个指标是间接反映体内脂肪的,因为体内脂肪的测定不如体重和身高容易测量。

其实,最准确的应该用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比(BF%)>25%,女性体脂百分比(BF%)>30%即为肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。而对于体重偏低,或者已经属于低体重的人,可以考虑适当地“贴膘”。

中心性肥胖者

得慢性疾病的危险更大

脂肪在人体的不同分布,也会对我们的健康产生不同影响。脂肪主要分布在内脏和上腹部皮下者称之为“腹型”或“中心性”肥胖;脂肪主要分布在下腹部、臀部和大腿皮下者称之为“外周性”肥胖。

我国成年男性肥胖大都属于中心性肥胖,也就是俗称的“将军肚”;而中年女性肥胖也以腰腹部脂肪堆积较多。中心性肥胖得慢性疾病的危险比正常者大大增加。

相比其他类型的肥胖,中心性肥胖患者代谢综合征的患病率升高3-4倍,同时也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大。

“贴秋膘”要注意三点

适当“贴膘”,也应注意:

1.“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉

维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。由于人体不能完全合成这些营养素,就需要从各种各种食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需的各种营养物质。

因此,“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也

要经常吃。

2.可以经常喝粥

秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意预防秋燥。

可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

3.吃动平衡,每天适量运动

运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。

产后瘦不回还胖了 方法没用对

作为一名运动康复师,成功2次产后瘦身的李妈妈表示,很多妈妈产后瘦身效果并不好,其实是忽略了产后盆底肌康复和普拉提训练结合的重要性。

肚皮松,屁股大又瘪,还经常感到全身腰酸背痛;打喷嚏咳嗽时漏尿,还有尿频、尿急等都是产后盆底肌松弛的症状。

盲目追求高强度训练的宝妈,可能会适得其反,比如跳完操后,感觉漏尿比以前更严重,小肚子像布袋一样往下垂,反而身材走形愈发严重。

腹直肌分离是怎么回事?

如何检测和进行合理的康复,帮助产后妈妈们尽快恢复身体健康和健美的状态?

原来,在怀孕期间和分娩过程中,增大的子宫会将腹肌拉长,使两条腹直肌从腹白线的位置分开,通常怀孕造成的这种现象将会在产后四至十二周逐渐恢复。但也有一部分女性在怀孕期间腹部肌肉有可能会被过度拉伸,导致产后无法自动修复,这种情况称为“腹直肌分离”。

简单来说就是准妈妈在怀孕的时候,为了给肚子里的宝宝更充足的成长空间,腹部的肌肉被子宫撑大了,而分娩后因为腹直肌被撑开分离,所以身材才难以恢复。

腹直肌分离的危害还不小:

- 1.腹直肌分离,腰背部肌肉开始代偿工作,会引起腰酸背痛,容易疲劳。
- 2.导致躯干和骨盆的稳定性下降,引发各种疾病,如消化系统症状、尿失禁、子宫脱垂。
- 3.身材变形,肚子回不去,影响整个人的气质形象,身材走样,内心敏感焦虑。

如何自测腹直肌分离? 先仰卧,两腿弯曲露出腹部;腹部用力屏气,将头和肩缓慢地抬高地面;配合手指下压脐部稍上的区域,感觉到两侧腹肌向中间挤压手指,然后用手指测量两侧肌肉的距离。

正常:小于2指;

需要改善:2-3指;

需要就诊:3指以上。

超过3指以上属于比较严重,可能会引起疝气、漏尿,甚至小肠从腹壁突出,需要及时就医;2指以上、3指以内,可采用通过正确方式来改善腹直肌分离。但**要注意**,千万不要做仰卧起坐、卷腹等躯干扭转负重练习,因为会加重腹直肌分离情况。

腹直肌如何进行改善?

当分离宽度超过3指,需要在专业的医生诊断及指导下,建议早期进行治疗,通过仿生物电生理刺激改善腹直肌的血液循环和加强肌肉训练,促进其恢复。需要注意的是,做腹直肌恢复前一定先恢复你的盆底肌,建议妈妈们到专业的盆底评估康复门诊寻求医生的帮助。

所以,对于产后妈妈来说,盆底肌康复和普拉提训练相结合,才是适合产后塑形的方

研究表**明**,普拉提配合盆底康复治疗,可以提高盆底肌肌力,提高性生活质量,产后妈妈接受度较高,且对“腹直肌分离”“大肚腩”“妈妈背”“拜拜肉”等问题都会得到改善,相信只要找对方法,盆底肌康复和普拉提训练相结合,每个产后妈妈都可以拥有完美的健康体型。



蚊子包越大,毒性越大? 如何预防

“嗡嗡,嗡嗡嗡——”那么,蚊子叮咬后有什么危害?蚊子包越大,毒性越大?又该如何预防被蚊虫叮咬呢?

今天来一起学习下……

蚊子叮咬后有什么危害?

蚊子的杀伤力分两种:

第一种是吸食鲜血,危害较轻。许多人被蚊子叮咬后局部皮肤会出现过敏现象,红肿疼痛,瘙痒难忍,用手挠抓后皮肤还会出现破溃感染等严重情况。

第二种是传播致命疾病,杀伤力重。

蚊子在15种对人类最致命的动物中名列榜首,其每年伤害人类的数量超过排行榜中其他所有动物数量的总和。

与人类健康关系密切的蚊类有3属,即库蚊属(家蚊属)、按蚊属(疟蚊属)和伊蚊属(黑斑蚊属)这三属在我国各有几十种。

蚊子在吸食人血时,不同类别蚊子会导致不同疾病和临床特征。

通常按蚊主要传播疟疾,临床特征会表现为身体发热、出汗和间歇的打寒颤;库蚊通过叮咬人类传播的乙型脑炎临床特征为意识不清、身体高热;伊蚊吸食人血则能传播多种疾病,如登革热、黄热病和基孔肯雅病等主要的传播媒介就是伊蚊。

蚊子包越大,毒性越大?

被蚊子叮咬后,身上的蚊子包个头大小与个人的免疫性系统机制强弱有密切关联,与蚊子毒性高低无关。

对于免疫系统强的人被叮咬后可以毫发无损,但大多数人会有身体反应,轻度表现凸起蚊子包,并会有明显的痒痛感,皮损表现为红斑、丘疹、风团等症状。

而对于免疫系统弱的人,尤其是敏感体质的人群,被吸食血液后,大量的组胺和细胞因子会被释放,随之而来出现水泡、斑块、瘙痒、肿痛等,由于症状反应激烈,则需要很长时间才能完全缓解。此外,用手搔抓会使有机氮化合物组胺释放量增加,以致于出现组织损伤或引发炎症,导致局部组织水肿。

当感觉到痒痒时,不及时涂抹薄荷膏、花露水来缓解,而不是痒痒抓挠。

蚊子更喜欢吸什么样人的血?跟血型、血甜不甜……有关?

蚊子对CO2、热量、挥发性化学物质等因素表现极为敏感,其嗅觉能迅速侦测并且精准定位这些物质,而这些物质的分泌与个人的新陈代谢又息息相关,比如肌体代谢产物尿素、乳酸、脂肪酸等,所以当人CO2排放量高、汗液分泌频繁、身体新陈代谢旺盛时,就更容易得到蚊子的青睐。

蚊子,主要通过空气中的气味来识别寻找到吸血的对象,所以是否招蚊子与血型并无直接关联。



膳食多样均衡做不到? 三个方法摆脱“知易行难”

每天一个人大约要吃掉1800克食物,吃什么、怎么吃很重要。早在2400多年前,我国中医典籍《黄帝内经·素问》中就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的记载。其中渗透的理论精髓也是平衡膳食理论,不同的食物种类产生不同的营养价值。

从我国1989年发布的第一版《中国居民膳食指南》到之后修订的几版《中国居民膳食指南》,第一条都大致一样:坚持“食物多样”。直到今年最新修订的《中国居民膳食指南(2022)》,其规定的平衡膳食八大准则的第一大准则依旧是“食物多样,合理搭配”。强调“平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配”。如何做到食物多样呢?似乎说起来很容易,实践起来很难。

1.替换法

不妨每天或每周换一换食物种类,这样更有利于营养均衡。

比如我们可以把形形色色的蔬菜分成几大类:

根块类,如藕、马铃薯;

叶菜类,如菠菜、油菜、苋菜;

芽菜类,如香椿芽、豆芽;

茎豆类,如大葱、洋葱等;

瓜果类,如西葫芦、南瓜、冬瓜等;

还有鲜豆类等等。

无论是在家烹饪还是在外就餐,尽可能选择多的蔬菜种类,来弥补不同品种蔬菜的营养缺陷,打破“木桶效应”,实现优势互补,比如红苋菜和菠菜的钙含量较高,而香椿芽锌含量较高。

2.搭配法

常见的食物搭配方法,包括动植物性食物搭配、粗细搭配、颜色搭配等。

动植物性食物搭配:也就是我们常说的“荤素搭配”,动物性食物与植物性食物混合搭配,既有菜又有肉。在改善食物的色、香、味的同时,提供更多的营养素种类,如焖粥、宫保鸡丁等。

粗细搭配:我们常吃的精白米面可能导致B族维生素缺乏,同时也缺少膳食纤维,不利于肠道蠕动。因此,在制作主食时,大米和糙米、杂粮(如燕麦、小米、荞麦、玉米粒)以及杂豆(如红豆、绿豆、芸豆等)组合。焖制米饭时可将红薯或马铃薯等切成块状或粒状混合焖制。

颜色搭配:丰富的食物颜色不仅带来美好的视觉体验,激发味蕾,增强食欲,同时也符合食物多样性的需要。《中国居民膳食指南(2022)》强调:“餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占一半”。丰富的蔬菜颜色种类,其背后是各种各样的植物化学物质,在预防慢性非传染性疾病中发挥不可替代的作用。

3.少量法

你有没有类似的经历:看见美食时什么都想吃,结果“眼大肚小”还没怎么吃就饱了。在日常饮食时,为了尽可能保证食物多样性,要提醒自己有意地每种食物都少量酌情食用。其实健康饮食的道理大家都多少知道一些,重点就是在于日常生活中多提醒自己,有意地自律来规范自己的饮食习惯,就会让健康体魄离我们更近一步。



市面上含有“牛黄”成分的中成药有那么多,光药名中带“牛黄”的就好几种,例如牛黄上清丸、牛黄解毒丸、牛黄清火丸,那么,它们有何区别呢?今天,就来带大家了解一下牛黄“家族成员”的本领。

带你认识 牛黄“三兄弟”

牛黄上清丸 该药由19味中药组成(人工牛黄、薄荷、菊花、荆芥穗、白芷、川芎、栀子、黄连、黄柏、黄芩、大黄、连翘、赤芍、当归、地黄、桔梗、甘草、石膏、冰片),用于头痛眩晕,目赤耳鸣,咽喉肿痛,口舌生疮,牙龈肿痛,大便燥结。在清热泻火的同时,具有较突出的疏散风热作用,对于风热头痛和目赤效果较好。同时还兼有较明显的清热凉血作用,对于血热型患者更为适宜。

牛黄解毒丸 该药由8味中药组成(人工牛黄、雄黄、石膏、大黄、黄芩、桔梗、冰片、甘草),用于火热内盛,咽喉肿痛,牙龈肿痛,口舌生疮,目赤肿痛。在清热泻火的同时,由于含有雄黄,故具有较突出的清热解毒作用,但肝肾功能不全患者慎用。

牛黄清火丸 由9味中药组成(大黄、黄芩、桔梗、牛黄、冰片、丁香、山药、雄黄、薄荷脑),用于肝胃肺蕴热,引起头晕目眩,口鼻生疮,风火牙痛,咽喉肿痛,牙龈红肿,耳鸣肿痛,相当于小号的牛黄上清丸。

都能泻火 治疗侧重有不同

牛黄上清丸、牛黄解毒丸、牛黄清火丸这三种中成药都含有牛黄成分,均具有清热泻火的功效,可用于治疗火热内盛所致的咽喉肿痛、牙龈肿痛、口舌生疮等“上火”症状。但由于它们药味的组成不同,导致功效特征和禁忌症有所差异,治疗的侧重点也有所不同。

简单来说,牛黄上清丸和牛黄清火丸偏于清热兼疏散风热,适用于头晕目赤患者;而牛黄解毒丸就是单纯的清热泻火解毒。从安全性上看,牛黄解毒丸、牛黄清火丸含有矿物药雄黄,肝肾功能不全患者慎用,不宜长期服用。同时,所有品种均药性苦寒,且含有大黄、番泻叶等蒽醌类泻药,均不宜长期服用。

日常降火气 不妨试试食疗

通常我们所说的“上火”一般较轻,多属于中医证的轻症,比如说不伴有全身热性症状的眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛等。这种情况可能由工作压力大、经常熬夜、吃辛辣食物等造成,可以吃一些败火的食物,比如绿豆、苦瓜、冬瓜、白萝卜、薏仁、莲子等,水果包括西瓜、

(上接第一版)

上下贯通、执行有力的组织体系,让党中央“如身使臂,如臂使指”,形成无比坚强的领导力、组织力、执行力。

全党有核心,党中央才有权威,党才有力量。坚决做到“两个维护”,是我们党最重要的政治纪律和政治规矩。全党坚决维护习近平总书记党中央的核心、全党的核心地位,坚决维护党中央权威和集中统一领导,团结成“一块坚硬的钢铁”,步调一致向前进。

建章立制,把党的全面领导落实到国家治理各领域各方面各环节

习近平总书记指出:“加强党对一切工作的领导的要求不是空洞的、抽象的,要在各方面各环节落实和体现。”

党的十八大以来,党中央采取一系列举措,把党的领导落实到国家治理各领域各方面各环节,确保党引领复兴巨轮沿着正确航向破浪前行。

党的领导制度体系不断完善——

2015年1月16日,中南海怀仁堂,一个重要会议开了整整一天。

习近平总书记主持中共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的工作汇报。

此后每年年初,这样的汇报都会举行一次,成为坚持党中央权威和集中统一领导的重要制度安排。

制度稳则国家稳,制度强则国家强。

党的十九届四中全会突出坚持和完善党的领导制度,抓住了国家治理的关键和根本。

出台中共中央政治局关于加强和维护党中央集中统一领导的若干规定、中国共产党重大事项请示报告条例等党内法规,党的全面领导更加制度化、规范化。

成立中央全面深化改革委员会、中央国家安全委员会、中央网络安全和信息化委员会、中央财经委员会、中央全面依法治国委员会等,强化党中央决策议事协调机构职能作用;

全面深化党和国家机构改革,党和国家机构职能实现系统性、整体性重构;

国有企业党委(党组)发挥领导作用,高等学校坚持实行党委领导下的校长负责制,在公立中小学、医院、科研院所逐步实行党组织领导下的校(院、所)长负责制;

……

横向到边、纵向到底的坚持党的全面领导制度体系更加成熟、更加定型,为推进新时代中国特色社会主义各项事业提供坚强保证。

党的领导方式更加科学——

既要坚持党的全面领导,又要不断完善党的领导。

党的十九大要求全面增强党的执政本领,围绕增强学习本领、政治领导本领、改革创新本领、科学发展本领、依法执政本领、群众工作本领、狠抓落实本领、驾驭风险本领提出具体要求。

梨、乌梅等。

另外还可以配合中医拔罐、推拿、按摩、针灸等疗法。注意多饮水,劳逸结合,保持乐观积极的生活态度即可。

但是,如果出现的热证较重,合并细菌或病毒感染的话,还是建议使用抗菌药物或抗病毒药物去治疗,也可以辅助使用降火的中成药,不能只靠食疗来解决。

跑者增强核心很简单 每天5分钟平板撑练习

核心的强弱对于跑者的身体和跑步表现都至关重要。如果跑者的核心肌肉不够强壮,就会导致增加下背疼痛、肌肉紧张、平衡能力不足、跑姿不正确等情况的风险,最终的结果就是导致伤病。

跑者通过对核心的锻炼,能够增强肌肉的力量和稳定性,可以有效预防膝盖、髋关节、腰椎、下背等部位的伤病,并且有利于更好的保持跑姿,提升跑步效率。在增强核心的训练中,包括仰卧起坐、臀桥、平板撑等。其中,平板撑是训练效果最好、操作简单的项目之一。

下面这4项平板撑练习都是比较典型的平板撑动作,练习之前先通过慢跑或者走路、轻度拉伸进行热身。然后每项练习做两次,总共耗时5分钟左右,坚持一段时间后就能看到效果。

1、直臂平板撑

先摆出俯卧撑的姿势,双臂伸直支撑着身体,比肩略宽。双手位于肩膀的正下方,核心部位收紧,身体后侧保持在一个平面内,尤其是臀部既不能翘起也不能下沉。保持这个姿势30秒钟。如果想减轻难度的话,可以用双膝跪地支撑身体。

2、反向平板撑

先坐在地面,双腿在身体前方伸直,双手放在身体的后方,手指张开接触到地面。然后通过双手发力,将身体逐渐的向上抬起。最终的姿势就是,双臂伸直支撑着身体,双腿也伸直,身体的前侧保持在一个水平面内。保持这个30秒钟。如果想降低难度的话,可以弯曲双肘来支撑身体。

3、侧式平板撑

先以右侧身体躺在地面上,右肘弯曲位于肩膀正下方,支撑着身体。双腿伸直,左腿在右腿上方,双脚也并拢在一起。头和脊柱都保持自然状态,右侧臀部和膝盖与地面接触。然后,核心部位发力,将臀部和膝盖向上抬起离开地面。身体的左侧呈一条直线。保持这个姿势30秒钟后,换另一侧做同样的动作。

4、金字塔式平板撑

先以右臂支撑着身体摆出平板撑的姿势,然后核心部位绷紧,将臀部逐渐的向上抬起,直到身体呈现出倒V字形。保持姿势几秒钟之后,再恢复原始姿势。这项训练同样坚持30秒钟。

以上训练完成一遍之后再重复做一次,这对于时间紧张的跑者来说非常有用,每天耗时5分钟左右,就可以锻炼出强壮的核心。

来源:人民网 光明网

2022年4月,党的二十大相关工作网络征求意见启动。短短一个月时间里,活动累计收到网民建言超过854.2万条。此前,2020年8月,在“十四五”规划建议起草过程中,我们党在五年规划编制史上首次开展“网络问策”。

坚持民主集中制,坚持科学执政、民主执政、依法执政,不断提高党把方向、谋大局、定政策、促改革的能力和定力,党的领导更加适应实践、时代、人民的要求。

淬火成钢,有力推动党的全面领导落落实地

一声令下,尽锐出战,300多万名第一书记和驻村干部奋战在脱贫攻坚最前沿;逆行出征、冲锋在前,党旗在疫情防控第一线高高飘扬……

党的十八大以来,一次次大战大考让人民群众真切感受到,中国共产党具有无比坚强的领导力,是风雨来袭时中国人民最可靠的主心骨。

习近平总书记指出:“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。”

新征程上,必须坚持和加强党的全面领导,确保党始终成为中国特色社会主义伟大事业的坚强领导核心。

贯彻“共抓大保护、不搞大开发”理念,长江沿线各地合作共治,母亲河焕发新机;落实“扎实推动共同富裕”部署,之江大地蹄疾步稳探索新机制;按照“共同把黑土地保护好、利用好”要求,黑龙江为黑土地立法,守好大粮仓“命脉”……各地各部门以实际行动把党的政方针和党中央决策部署落实到位。

正如习近平总书记所说:“只有各级党组织都能时刻警醒、及时纠偏,使全党始终保持整齐昂扬的奋进状态。”

心怀“国之大者”,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,自觉在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致,全党上下就能拧成一股绳,心往一处想、劲往一处使。

2022年7月13日,习近平总书记在新疆乌鲁木齐市天山山区固原巷社区考察时强调:“要把社区基层党组织建好,真正发挥战斗堡垒作用,把社区各方面服务工作搞好,使各族群众生活越来越幸福。”

求木之长者,必固其根本。党的基层组织是党的全部工作和战斗力的基础。广袤乡村里,村“两委”干部担当尽责,做乡村振兴“领头羊”;各类企业中,基层党组织推动党建工建群工生产经营各环节,为企业发展注入“红色动能”……党的组织体系“神经末梢”更加活跃,基层党组织战斗堡垒作用发挥得更加充分。

在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,毫不动摇坚持和加强党的全面领导,不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,全党全军全国各族人民团结一致向前进,就一定能够谱写全面建设社会主义现代化国家崭新篇章。

新华社北京8月16日电