

把强国建设、民族复兴伟业不断推向前进

——习近平总书记在上海、江苏盐城考察时的重要讲话激励广大干部群众坚定信心、勇毅前行

新华社记者

习近平总书记近日在上海、江苏盐城考察时发表的重要讲话，激励广大干部群众坚定信心、踔厉奋发、勇毅前行。

大家表示，新时代新征程上，要在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，牢牢把握高质量发展这个首要任务，完整、准确、全面贯彻新发展理念，全面深化改革开放，推动科技创新，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

全面深化改革开放，增强发展动力和竞争力

“习近平总书记提出上海要聚焦建设国际经济中心、金融中心、贸易中心、航运中心、科技创新中心的重要使命，要在更高起点上全面深化改革开放，加快建成社会主义现代化国际大都市，这为上海下一步的发展指明了方向。”上海市发改委主任顾军说。

他表示，我们将按照总书记的要求，坚持“四个放在”，坚持以实施国家战略任务为牵引，聚焦打造浦东社会主义现代化建设引领区等任务要求，以更大力度的改革、更高水平的开放、更深层次的创新，不断提升“五个中心”的世界影响力。

改革开放是发展进步的活力之源。学习了习近平总书记在沪考察时的重要讲话，深圳市前海深港现代服务业合作区管理局副局长王锦侠表示：“作为改革开放试验示范窗口，我们要发挥改革前沿阵地的优势，在跨境投融资、跨境贸易等方面开展创新探索，以改革促开放，以开放促改革，增强对国内外高端资源的吸引力。”

“总书记对上海提出‘要全方位大力度推进首创性改革、引领性开放’的要求，释放了鲜明信号。”中国（海南）改革发展研究院院长迟福林说，以开放促改革、促发展是我国现代化建设不断取得新成就的重要法宝，全面深化改革开放依然是决定中国未来前景的关键抉择。

“总书记强调，上海期货交易所要加快建成世界一流交易所。我们将实施高水平金融对外开放，进一步健全重要大宗商品期货期权品种体系，坚定不移推进期货市场高水平制度型开放，支持上海增强国际金融中心竞争力和影响力。”上期所党委书记、理事长田向阳说。

习近平总书记在考察中再次强调坚持“两个毫不动摇”，提出“落实保障民营企业公平参与市场竞争的政策措施”，这让西安西电捷通无线网络通信股份有限公司董事长曹军倍受鼓舞。

“公平有序的市场环境，特别是保护知识产权的技术创新环境，对民营企业来说非常重要。”曹军说，“今年公司主导的2项无线局域网接入控制技术成为国际标准，总书记的重要讲话让我们对未来的发展之路信心满满。”

新时代人文经济学是认识中国式现代化的一把钥匙

新华社记者韩洁 周科

3日在广州举行的第五届世界媒体峰会上，新华社国家高端智库发布了中英文双语版智库报告《新时代人文经济学》。报告向世界展现了新时代新征程上中国正在践行的一种发展新范式——新时代人文经济学，即在现代化道路中厚植人文底色，在人文与经济的良性互动中迈向高质量发展。这一发展新范式正是习近平经济思想和习近平文化思想的实践运用，是认识中国式现代化的一把钥匙。

人文和经济联系紧密、相互影响，二者关乎历史发展、文明繁盛、人类进步。近年来，习近平总书记就人文经济相关重大主题作出一系列重要论述，指出“满足人民日益增长的美好生活需要，文化是重要因素”，做好经济工作必须“敬畏历史、敬畏文化、敬畏生态”。在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，中国逐渐形成的新时代人文经济学，是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的智慧结晶，为推进中国式现代化提供了坚实的文明逻辑。

新时代人文经济学彰显了以人民为中心的发展旨

归。现代化的最终目标是实现人自由而全面的发展。今日中国，历史性告别了绝对贫困，建成了世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系，正不断把高质量发展成果转化为人民高品质生活，在努力推动共同富裕中促进人的全面发展、社会全面进步。这充分印证，新时代人文经济学是始终坚持以人民为中心发展思想的经济学，以实现人民对美好生活的向往为发展的出发点，从“人”的视角回答发展为了谁、发展依靠谁、发展成果由谁共享的重要命题，彰显了发展的人文价值取向。

新时代人文经济学阐明了文化和经济共生的实践逻辑。文化和经济好比人类社会发展的两个车轮，经济奠定发展的物质基础，文化提供发展的动力和价值导向。以“共抓大保护、不搞大开发”为导向守护中华民族“母亲河”，在共建“一带一路”中赋予古丝绸之路新的时代内涵，以“文化+”助力消费升级产业转型……大量实践案例表明，人文是经济发展的深刻底蕴，文化是经济发展的重要内容，文化赋予经济发展驱动力，经济发展丰富文化内涵。这充分印证，新时代

莫生气 气伤身

——谈生气对健康的各种危害

王 戴

人生在世，诸事纷杂，我们经常听人劝解：少生气、莫生气，气大伤身。这些话我们也经常对别人说。都知道生气不好，但是现在的生活节奏和压力，似乎很难拥有平静如水的情绪，那么从医学角度，尤其是从我们传统中医学角度来说，这生气到底为什么不好，伤到了什么身呢？

常言道，人非草木，孰能无情。中医把“情”也叫做情志，指的是“喜怒忧思悲恐惊”七情，七种情绪。如果情志失调，就容易损伤脏腑气血，影响人体的健康。而说到生气，就是七情中的“怒”。《黄帝内经》有说：“盛怒者，迷惑而不治。”在临床上常能看到很多病人就是一怒之下，急性引发心脑血管疾病，中风偏瘫的。

一、生气——伤肝

中医说“肝主疏泄”，大怒伤肝。在中医学理论里，怒对应的肝，而肝是主疏泄的，也就是说，大怒会影响肝气的运行，造成淤积，肝气不能舒畅，进而对肝脏造成损害。我们经常说的“肝火大”，爱生气，最直观的就是脾气暴躁爱生气的人，很多都是高血压病患者，所谓肝阳上亢的类型。而且生气时，人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质，作用于中枢神经系统，使血糖升高，脂肪酸分解加强，血液和肝细胞内的毒素相应增加。

二、生气——伤脾

中医上讲究五行相生相克，讲究整体观，治疗疾病也绝不是简单粗暴的头痛医头、脚痛医脚，而是认为身体每个部位都相互关联，一个部位的疾病可能是由其他部位的疾病引起，也可能引起其他部位的疾病。

中医理论说：肝属木，脾属土，而木克土。因此，如果

以科技创新为引领，助推高质量发展

走进上海科技创新成果展人工智能展区，一排人形机器人颇为亮眼。

回忆起向习近平总书记汇报工作的场景，上海傅利叶智能科技有限公司董事长顾捷说：“我们将锚定创新，继续潜心在关键核心技术上攻关难题，力争实现在人形机器人领域的突破和领跑，为构建现代化产业体系贡献力量。”

“总书记对展品看得很仔细，详细了解最新的科技成果，并对科学家提出殷切希望，我们倍感振奋。”上海市科委主任骆大进表示，未来将持续加强基础研究，持续发力关键核心技术攻关，持续推进科技成果转化，加快向具有全球影响力的科技创新中心进军。

安徽合肥高新区，短短几百米长的云飞路上汇聚了几十家量子企业。

“总书记对科技创新的高度重视，让我们深受鼓舞。”中国科学技术大学教授、本源量子计算科技（合肥）股份有限公司首席科学家郭国平说，经过多年艰苦奋斗，中国站在了国际量子计算研究前沿，今后将继续加大科研攻关和实际应用。

“总书记考察上海科技创新成果展，凸显出科技创新对于支撑引领高质量发展，以及在国家发展全局中的核心位置。”北京市科委、中关村管委会副主任张宇蕾表示，新时代新征程上，我们将沿着习近平总书记指引的方向，加快推动中关村世界领先科技园区建设，加快培育世界级高端产业集群，以科技创新服务高质量发展，为建成世界科技强国和实现中国式现代化提供有力支撑。

坚持人民城市人民建，提升城市现代化治理水平

习近平总书记在上海闵行区考察了保障性租赁住房社区，传递出城市建设以人民为中心的鲜明导向。

“习近平总书记非常关心我们基层群众的生活，我感觉十分暖心。作为新市民，我们建设上海的动力更足了。”50岁的上海闵行区马桥镇敬老院护理员易秀芹回忆起见到习近平总书记时的情景非常激动。

上海保障性租赁住房建设为满足新市民和青年人的住房需求，打造了“一张床、一间房、一套房”多层次租赁住房供应体系。易秀芹和舍友钱丽丽每人每月支付900元房租，就可以享受家具、家电一应俱全的生活。

“住在这里我感觉到安全、有尊严、舒心，感觉工作生活更有奔头了！总书记这么关心我们，未来的日子一定会更好。”钱丽丽说。

从新闻中了解到习近平总书记在沪考察的情况，哈尔滨太平供热有限责任公司总经理助理胡鸣感受到党

和国家时刻把增进民生福祉作为城市建设和治理的出发点和落脚点，更坚定了做好本职工作的决心。“冬季供暖是一项事关民生的重要工作。我们将努力用安全稳定的运行和优质的服务，让用户不仅屋子是暖的，心也是暖的。”胡鸣说。

提升城市现代化治理水平，需要在城市规划和执行上坚持一张蓝图绘到底。

“习近平总书记指出，积极推动经济社会发展全面绿色转型。未来如何围绕一池碧水展开城市地理空间重塑，让城市发展更加绿色、更加有韧性是我们需要思考的重要课题。”湖北武汉东湖生态旅游风景区工委书记、管理委员会主任刘楸堂说，高水平的保护和高质量的发展统筹在一起才是最佳发展路径，城市发展逻辑的转化背后，是发展观念的全面进步。

传承弘扬红色文化，大力提升文化软实力

东临黄海，西襟淮扬。坐落于江苏省盐城市的新四军纪念馆完整展现了新四军浴火重生、浴血奋战的光辉历史。

“总书记到这里参观，对于我们莫大的鼓舞。”新四军纪念馆馆长仇金标说，我们将牢记嘱托，感恩奋进，用好用活新四军红色文化资源，讲好党的故事、革命的故事、英雄的故事，将红色基因血脉一代代传承下去。

在江西省瑞金市红井景区，来自全国各地的游客在讲解员带领下，喝红井水、听红井史、诵红井文、唱红井歌，接受红色革命传统教育。

“习近平总书记指出，坚持党的领导是中国现代化的本质要求，也是根本保证。我们将深挖红色资源，进一步提升革命旧址教育功能，弘扬伟大建党精神。”瑞金中央革命根据地纪念馆馆长杨丽珊说。

冬日里，甘肃省敦煌市依然吸引了众多游客。坚持保护优先、科学利用，敦煌市持续发掘敦煌文化的当代价值。

敦煌市委书记石琳说：“我们将落实总书记‘要注重传承城市文脉，加强文物和文化遗产保护’重要指示，持续保护传承弘扬敦煌文化，激发文化创新创造活力，大力提升文化软实力，扎实推进精神文明建设。”

“习近平总书记在沪考察时的重要讲话为下一步全面深化改革开放、大城市建设等指明了方向。”浙江省发展规划研究院副院长兰建平说，长三角地区，尤其是上海、杭州等龙头城市要率先形成更高层次改革开放新格局，在中国式现代化中走在前列，更好发挥先行探路、引领示范、辐射带动作用，更好实现城市让生活更美好，持续提升城市能级和核心竞争力，为强国建设、民族复兴伟业贡献力量。（新华社北京12月3日电）

坚定维护宪法权威和尊严推动宪法完善和发展 更好发挥宪法在治国理政中的重要作用

（上接第一版）要坚定政治制度自信，坚持宪法确定的中国共产党领导地位不动摇，坚持宪法确定的人民民主专政的国体和人民代表大会制度的政体不动摇。要贯彻新时代中国特色社会主义法治思想，坚持宪法规定、宪法原则、宪法精神全面贯彻，坚持宪法实施、宪法解释、宪法监督系统推进，加快完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系，不断提高宪法实施和监督水平。要加强宪法理论研究和宣传教育，坚持知识普及、理论阐释、观念引导全面发展，在全社会大力弘扬宪法精神、社会主义法治精神，推动宪法实施成为全体人民的自觉行动。

全国人大常委会办公厅4日会同中央宣传部、司法部在北京举行“弘扬宪法精神，加强宪法实施，为强国建设、民族复兴提供宪法保障”座谈会。会上传达了习近平重要指示精神。中共中央政治局常委、全国人大常委会委员长赵乐际出席座谈会并讲话。

赵乐际在讲话中强调，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，学习贯彻习近平总书记重要指示精神，全面推进宪法实施和宣传教育工作，充分发挥国家根本法的优势和功效。

赵乐际指出，党的十八大以来，习近平总书记就宪法和宪法实施发表一系列重要讲话和文章，作出一系列重要指示，丰富和发展了中国特色社会主义宪法理论，为谱写新时代中国宪法实践新篇章提供了根本遵循和行动指南。要深刻认识坚持中国共产党领导是我国宪法最显著的特征、最根本的要

求，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，做到“两个维护”，保证党的领导全面、系统、整体地落实到党和国家事业各方面全过程。要深刻认识我国宪法是具有鲜明社会主义性质的宪法、真正意义上的人民宪法，牢牢把握中国式现代化的本质要求，以宪法凝聚共识，汇聚团结奋斗力量。要深刻认识我国宪法具有至上的法制地位和强大的法制力量，全面贯彻实施宪法是全面依法治国的首要任务，在法治轨道上全面建设社会主义现代化国家。

赵乐际强调，新征程上，要深入学习贯彻中国特色社会主义宪法理论，不断把全面贯彻实施宪法推向深入。要完善中国特色社会主义法律体系，完善宪法相关规定实施机制，完善宪法监督制度，用科学有效、系统完备的制度体系保证宪法实施。要讲好中国宪法故事，弘扬宪法精神，加强宪法理论研究，使全体人民成为宪法的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者。

中共中央政治局委员、全国人大常委会副委员长李鸿忠主持座谈会。

中央宣传部、全国人大宪法和法律委员会、司法部、最高人民法院、最高人民检察院、教育部、中国法学会有关负责同志和全国人大代表在座谈会上发言。

肖捷、郝明金、张庆伟出席座谈会。

全国人大常委会专门委员会、全国人大常委会工作委员会负责同志，中央和国家机关有关部门负责同志，在京部分高校和科研院所专家学者等参加座谈会。

抢占“智”高点 驰骋快车道

（上接第一版）观棋，心有全局；落子，精细布局。

在推进智能家电产业链项目建设布局过程中，为确保签约项目尽快开工，各要素保障部门通力配合，推进土地、水电气、环评能评等前期工作。今年，新签约的恒山纸业包装制品等项目桩基施工，豪铭包装EPS泡沫塑料制品等项目主体竣工。

同时，续建项目抓进度。宇阳科技完成整体搬迁，新上生产线，不断提升消费电子配套产品品质；领先金属洗碗机碗篮项目部分投产；惠科超高清液晶显示屏、博西华一代智能穿戴无线充电产品、博西华双擎冷动力除菌冰箱等技术改造项目加速实施。

一个个工地热火朝天，一家家企业纷纷入驻，一间间厂房车水马龙。是什么吸引如此多的企业纷至沓来？答案是滁州经开区持续提升质效，让市场主体和公众满意度持续提升的“亭满意”营商环境。

今年，滁州经开区坚定不移把优化营商环境作为“一把手”工程，

在孩子心田播撒法治的种子

（上接第一版）起点——

他们深化检校合作，与教育部门会签一系列文件，形成未成年人保护大格局，在学校设立检察官工作室，持续协助建立完善预防性侵害、校园欺凌以及校园安全管理等机制；

他们联合职能部门，围绕校园及周边开展食品、文化、安全、娱乐场所等专项检查，针对发现的行政机关怠于履职问题，依法制发诉前检察建议；

他们全力守护平安，主动参与学校周边治安、交通、商业等环境整治，走近低龄儿童、留守儿童、困境儿童，以“一个不能少”的态度为未成年人平安健康成长撑起法治“保护伞”……

新时代下，人民群众对法治的需求已经从“有没有”变为“好不好”。法治副校长们纷纷表示：“我们想做的、能做的、该做的，还有很多很多。”

新华时评

五、生气——伤肺

生气时的人呼吸急促，甚至出现过度换气的现象，每分钟流经心脏的血液猛增，对氧气的需求也就增加，肺的工作量骤增，致气逆、肺胀、气喘咳嗽，进而危害肺的健康。

六、生气——伤肤

经常心情不好、生闷气的人，明显会表现出面黄憔悴、双眼浮肿、皱纹多生。

七、生气——伤神

生气之时，情绪郁结，久久不能平静，思绪烦乱难以入睡，致使神志恍惚，无精打采。

八、生气——影响哺乳

哺乳期的妈妈们特别容易受到情绪的影响，常常有的妈妈说，吵架了生气了，然后奶少了，没奶了。这真不是“矫情”，是有理论依据的。

另外，对于其他一些特殊人群，比如儿童，经常生气也是会损伤肝脾胃，像前面我说过的那些一样，进而损害抵抗力，增加患病的几率。

而对于老年人，脏器已经老化衰退了，尤其是患有高血压、糖尿病、心脑血管疾病的人群，在生气发怒时，分泌的肾上腺素、儿茶酚胺等激素会抑制胰岛素的分泌，出现血糖升高的局面，甚至有的糖尿病患者，大怒后伴有头晕、胸闷的症状，甚至诱发高血压、冠心病、心绞痛。

还有，现代人甲状腺患病率逐年增高，生气可致甲状腺功能亢进。经常肝气郁结，易形成各种结节——甲状腺结节、乳腺结节等。

说了这么多，生气实在是伤身，有百害而无一利。我们为了健康，要积极地调节情绪，疏解身心。

（作者单位系滁州市中西医结合医院）

工作研究