

这是人口规模巨大的现代化

——深刻领会中国式现代化的中国特色和本质要求②

我国14亿多人口要整体迈入现代化社会,其规模超过现有发达国家的总和,将彻底改写现代化的世界版图,在人类历史上是一件有深远影响的大事

在中国式现代化道路上,亿万人民共同享有出彩的机会,共同享有梦想成真的机会,共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会

人民群众有着无尽的智慧和力量,一旦迸发出来,就能形成战天斗地、改天换地的伟力

截至今年6月,基本养老保险参保人数达到10.4亿人;基本医疗保险参保人数2021年底已达13.6亿人,覆盖率稳定在95%以上……这十年,中国打造的这张世界上最大的社会保障网络,不仅托举起人民群众稳稳的幸福,也为14亿多人口整体迈进现代化社会打下坚实基础。

大国之大,也有大国之重。千头万绪的事,说到底还是千家万户的事。习近平总书记在党的二十大报告中深刻阐述了中国式现代化五个方面

的中国特色,其中第一个方面就是“人口规模巨大的现代化”。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民迎难而上、不懈奋斗,打赢了人类历史上规模最大的脱贫攻坚战,历史性地解决了绝对贫困问题,在中华大地上全面建成了小康社会。今天,在党的坚强领导下,亿万人民更加自信、自立、自强,极大增强了志气、骨气、底气,意气风发迈上了全面建设社会主义现代化国家新征程。

让14亿多人口整体迈入现代化,其艰巨性和复杂性前所未有。18世纪下半叶英国开启现代化时人口是千万级的,20世纪后美国逐渐领跑现代化时人口是上亿级的,而中国式现代化是超大人口规模的现代化。当今世界,实现工业化的发达国家和地区的人口总和不到10亿人。我国14亿多人口要整体迈入现代化社会,其规模超过现有发达国家的总和,将彻底改写现代化的世界版图,在人类历史上是一件有深远影响的大事。可以说,“我们的现代化既是最难的,也是最伟大的”。我国要实现“人口规模巨大的现代化”,在人类历史上没有先例可循,必须走一条属于自己的

道路,也必须坚持以人民为中心的发展思想,坚持发展为了人民、发展依靠人民、发展成果由人民共享。

“现代化的本质是人的现代化”。要实现“人口规模巨大的现代化”,首先要坚持人民至上的价值理念,始终锚定人民对美好生活的向往,让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。这十年,更好的教育改变无数人命运,更稳定的工作托举起更多精彩的人生,更满意的收入充实了普通家庭的物质基础,更可靠的社会保障为亿万人民生活兜底,更高水平的医疗卫生服务守护人们身体健康,更舒适的居住条件让更多人安居乐业,更优美的环境不断提升生活福祉……一个个突破性进展,一项项标志性成果,始终托起实现好、维护好、发展好最广大人民根本利益作为一切工作的出发点和落脚点。在中国式现代化道路上,亿万人民共同享有出彩的机会,共同享有梦想成真的机会,共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。

“人口规模巨大”既是压力与考验,也意味着优势与红利。大海,是涓涓细流一点一滴汇成的;史诗,是亿万人民一笔一画书写的。人民群众

携手构建亚太命运共同体 再创亚太合作新辉煌

(上接第一版A)

“正是有了和平稳定的环境,亚太地区才能取得举世瞩目的发展成就。”韩国韩中城市友好协会会长权植说,在当前世界经济不确定性增加、全球产业链供应链受到冲击的背景下,追求和平发展、共同捍卫地区稳定是进一步推动亚太繁荣发展的前提,具有重要现实意义。

新加坡国立大学东亚研究所所长陈刚对习近平主席总结的亚太地区合作发展道路与经验深表认同。他说,过去数十年,亚太经济发展迅速、经济融合度高,“亚太奇迹”源于和平发展、没有爆发大规模的战争和冲突;源于开放包容、不同社会制度、不同文化的国家相互尊重;还源于和衷共济,各经济体沿着区域一体化的道路不断前进。

在马来西亚中华总商会总会长卢成全看来,“亚太奇迹”是亚太经济体致力于推动区域合作和经济一体化的成果,也是实现可持续发展、共享经济繁荣的最好例证。

“亚太地区不是谁的后花园,不应该成为大国角斗场。任何搞‘冷战’的图谋,人民不会答应,时代不会允许!”菲律宾“亚洲世纪”战略研究所副所长安娜·马林博格·乌伊非常赞同习近平主席的这一论述。她说,有的国家将亚太地区视作“后花园”,所作所为严重威胁地区和平稳定,损害地区共同利益。

智利前驻华大使、安德烈斯·贝略大学拉美中国问题研究中心主任费尔南多·雷耶斯·马塔说,亚太地区不应产生“冷战”,各国应和平相处。他指出:“亚太地区曾饱受冲突战乱之苦,正因如此,习近平主席提出的‘走和平发展之路’显得更加重要。”中国强调保持和平稳定的环境,不断深化互信、包容、合作、共赢的亚太伙伴关系,不仅将进一步推动亚太地区繁荣发展,也契合世界其他地区人民的期盼。

新加坡国立大学李光耀公共政策学院副教授顾清扬以习近平主席在讲话中提到的“区域全面经济伙伴关系协定”为例说,这一协定的生效是亚太经济合作的典范。亚太地区是全球经济发展最活跃的地区,这得益于地区各方积极开展以多边主义为基础的区域合作。

“亚太地区的平稳发展对全球经济稳定十分重要。”顾清扬说,亚太地区坚持开放包容、互利共赢、共同富裕的理念,不仅将进一步促进

本地区发展,还将为全球发展增添动力。

命运与共创造亚太美好未来

对于亚太未来发展繁荣,习近平主席提出重要主张:要携手构建亚太命运共同体,再创亚太合作新辉煌。多国人士认为,“维护国际公平正义,建设和平稳定的亚太”“坚持开放包容,建设共同富裕的亚太”“坚持绿色低碳发展,建设清洁美丽的亚太”“坚持命运与共,建设守望相助的亚太”为亚太地区未来发展指明了方向和路径。

安娜·马林博格·乌伊认为,习近平主席提出的主张既非常及时地回应了亚太地区面临的种种地缘政治和经济挑战,又清晰有力地表明中国真诚与亚太经济体开展合作、分享发展机遇的意愿和决心。

“和平是亚太地区各经济体实现发展和繁荣的首要因素,习近平主席的论述正是强调了这一点,也明确了亚太地区加强合作与维护多边主义的重要性。”安娜·马林博格·乌伊说。

“开放带来进步,封闭必然落后。阻滞甚至拆解亚太地区长期形成的产业链供应链,只会使亚太经济合作走入‘死胡同’。”曾多次参与亚太经合组织会议报道的马来西亚国家新闻社前主席阿兹曼·乌江对此深有感触。

在他看来,一些西方政治势力和媒体蓄意渲染炒作所谓“脱钩论”,中国的主张是对这一鼓噪的有力回击。与此同时,“打造稳定畅通的产业链供应链”的中国方案则“如同一定心丸”,相信中国将继续推动亚太区域开放、合作,为全球发展作出更大贡献。

细数近年来中国在越南不断加大的投资,越南中国商会会长顾朝庆对“建设共同富裕的亚太”“实现更高层次的互联互通”等中国主张非常赞赏。“中越六局承建的轻轨吉灵—河内线已成为首都河内的新地标;中国建在嘉莱省总承承包建设的风电项目也积极推动越南能源结构转型、经济社会发展,切实改善当地民生福祉……在新冠疫情肆虐背景下,越中双边贸易逆势上扬,彰显了‘同志加兄弟’的传统友谊。”

墨西哥国立自治大学国际关系中心研究员伊格纳西奥·马丁内斯一直关注中国绿色经济发展。他认为,习近平主席提出的“推进能源资

源、产业结构、消费结构转型升级,推动经济社会绿色发展”等主张,将鼓励更多国家和地区抓住环境治理、发展低碳经济的关键时机,逐步实现联合国2030年可持续发展目标,获得在疫情下复苏发展的新动力。

谈到习近平主席论述的亚太命运共同体,泰国正大管理学院中国—东盟研究中心主任汤之敏表示,一个普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的亚太令人期待。“真正的多边主义,不能以意识形态、政治制度或发展道路为界而画地为牢、作茧自缚。各国需要的是丢开偏见,平等互鉴,取长补短。”汤之敏强调说,“在这方面,中国与东盟以及东盟十国内部的相处之道,堪称典范。”

中国式现代化为亚太和世界带来机遇启迪

习近平主席在17日的书面演讲中详细阐述了中国式现代化的世界意义,并在18日的重要讲话中强调:“中国将坚持实施更大范围、更宽领域、更深层次对外开放,坚持走中国现代化道路,建设更高水平开放型经济新体制,继续同世界特别是亚太分享中国发展的机遇。”

“中国式现代化是亚太和全球经济的机遇。”澳大利亚中国工商委员会主席戴维·奥尔森说,“这不仅意味着为中国市场提供高质量产品和服务的机遇,也意味着从中国大制造能力获得的机遇。”

阿根廷工程和技术支持公司总裁费尔南多·法佐拉里认为,习近平主席深入阐释的中国式现代化是对许多发展中国家探索自身现代化道路的启示。“中国式现代化强调全体人民共同富裕、物质文明和精神文明相协调、人与自然和谐共生,将为在世界范围内消除贫困提供新思路,这对于推动实现更高质量、更加平衡的全球发展。”

泰国企业家汪鸿洲对习近平主席有关中国“将坚持以人民为中心,继续提高人民生活水平,使中等收入群体在未来15年超过8亿,推动超大规模市场不断发展”的论述印象深刻,这一愿景也进一步坚定了他深耕中国市场的决心。

他认为,中国式现代化是人口规模巨大的现代化,这是吸引外资和经济增长的重要保障,由此释放的消费需求将极大推动世界经济持续发展。

力、办事合法高效。进一步提高群众工作能力,从群众中来到群众中去,密切与群众的血肉联系,多谋富民之策,多办惠民之事,把好事做到群众心坎上。进一步提高担当作为能力,在其位、谋其政,行其权、尽其责,恪尽职守、积极作为。进一步提高抓落实能力,旗帜鲜明树立严守纪律规矩、敢于担当负责、团结干事、重行务实、竞进有为的导向,始终做到谋在实处、干在实处、

成在实处。进一步提高廉洁自律能力,严格遵守政治纪律、组织纪律、廉洁纪律、群众纪律、工作纪律和生活纪律,强化自我修炼、自我约束、自我塑造,永葆共产党人清正廉洁的政治本色。

自治区党委、人大常委会、政府、政协省级领导同志,自治区高级人民法院院长、自治区人民检察院检察长,各地市、区(中)直部门单位和县区负责同志参加。

人民日报评论

卫生与健康

秋天是团圆的日子,不止适合思念,更适宜见面。经常有朋友喝完酒之后第二天头疼难受得厉害,特别想知道有没有什么“宿醉疗法”能缓解宿醉的各种症状。大家都知道酒要适量,但遇到不得不应酬喝酒的情况,还真需要有助于缓解恶心、恢复元气、降低酒精对身体伤害的饮食方法。

喝酒对身体器官有什么影响?
在推荐解酒的饮食之前,先来科普点关于酒的相关知识。喝酒的时候,人体的不同器官都在做什么?

- 1. 肝脏:**80%至90%的酒精在肝脏中被酶分解,每小时能分解大约14g酒精。
- 2. 大脑:**酒精如果吸收得快,喝酒后5至10分钟内就会进入大脑,可能导致情绪变化、思维和协调困难,有些人还会断片。
- 3. 肾脏:**10%的酒精从尿液中排出。酒精能利尿,有的人喝酒后总上厕所,说明身体通过产生更多的尿来排除酒精中的废物。所以喝酒之后补水是很重要的。
- 4. 胃部:**空腹喝酒的情况下会使酒精很快被胃壁吸收,这时胃液分泌胃酸浓度也增高,胃酸和酒精一起刺激胃黏膜,酒精浓度越高对胃的伤害就越大。

喝酒后吃什么解酒?
看你有啥症状
对于不同的人来说,宿醉的表现方式也各不相同,针对不同的症状,也有适合的不同饮食方法。下面就列举几种。

- 1. 头疼**
宿醉后的头疼其实是一种脱水表现,所以多喝水是头等大事。
推荐方法一:大量喝水。喝白开水、矿泉水、果汁或者奶昔都可以补充水分。
推荐方法二:吃香蕉、牛油果、草莓、蓝莓。这些水果含钾量高。脱水的时候不仅缺水,还会丢失电解质。缺钾会导致疲惫、头晕、恶心和心悸。
推荐方法三:喝椰子水。补水的同时,可以补充多种电解质来缓解头疼。
- 2. 胃恶心难受**
推荐方法一:吃生姜。一种天然的抗恶心剂,还可以防止因饮酒而引起的一些炎症和损伤。
推荐方法二:吃苏打饼干、馒头片、面包片。这种方法可以中和一部分胃酸,减少对胃黏膜的刺激,从而减缓胃部不适。
- 3. 头晕乏力**
如果觉得疲劳或持续头晕,可能和低血糖有关。

(上接第一版C)要把学习宣传贯彻党的二十大精神同学习贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想相结合,把握好党中央关于民族宗教工作的部署要求,结合职责定位,逐字逐句分析研究,结合实际逐项细化落实。要以铸牢中华民族共同体意识为主线,持续深化民族团结进步创建工作,不断推进“五个认同”。要坚持宗教中国化方向,持续在导向上下功夫,做好藏传佛教活佛转世相关宣传教育工作,积极引导宗教与社会主义社会相适应。广大僧人要继续弘扬爱国爱教精神,

(上接第一版D)

玉麦乡藏猪生态养殖基地员工巴桑达瓦说:“搬到玉麦后,我有了新的生活,我在这里学到了养猪技术,每月有5000多元的收入,现在日子越来越好了!”

青年是祖国的未来、民族的希望。长春大学学生尼玛次仁表示,习近平总书记在党的二十大报告中指出“青年强,则国家强。”他要努力学习专业知识,回到玉麦,建设好家乡。

来这里开饭馆的汪学才是重庆人,玉麦的发展变化让他坚定选择在这里创业。他说:“玉麦群众民风质朴,幸福感满满。”

玉麦人民的幸福生活,是锦绣山河最温暖的底色。
玉麦乡党委通过抓党建、强班子,抓治理、强服务,推动乡村振兴,玉麦乡群众开设家庭旅馆、跑运输、打造边境游特色旅游产业……形成家家有产业、户户能增收的新局面,让群众拥有了更多的获得感幸福感安全感。

“幸福日子都是靠奋斗出来的!”玉麦乡副乡长、玉麦村党支部书记巴桑次仁表示,党的二十大为乡村振兴擘画了新的蓝图。新征程上,我们要牢记习近平总书记“脚踏实地、苦干实

推荐方法:粥、面包、馒头。第二天早上吃一顿营养丰富的早餐能有助于维持你的血糖水平,推荐吃各种富含碳水的主食类食物。

解酒护肝片管用吗?
解酒护肝片的解酒效果因人而异。大约有60%左右的人可以减少严重的宿醉症状,但是也有些人吃了没什么用。虽然它们不能完全预防宿醉或解酒,但是一些植物性的提取物可能会缓解喝酒后身体不适的症状。但是护肝片并不能减轻酒精已经对身体造成的危害,所以可千万不要有这样的想法:酒可以随便喝,然后吃护肝片就完了。那样对身体的伤害可太大了!

- (1) 奶蓿草和姜黄**
这类护肝片的成分是一些植物的提取物。研究发现,这些植物提取物具有抗炎、保护肝脏、提高肝细胞解毒能力的功效。
- (2) 红参**
含有人参皂、氨基酸、B族维生素等成分,有保护肝脏及促进肝再生、恢复的作用。
- (3) 益生菌和解酒酶**
含有多种益生菌和酶的成分,有助于加速酒精在体内代谢。

酒后再想护肝,推荐吃这几种食物
喝酒伤害最大的是肝脏,因为酒精主要在肝脏进行分解,喝大量的酒精,会引起肝细胞代谢障碍和肝细胞损伤,长期会导致肝硬化甚至肝癌。
推荐食物一:燕麦、花生、核桃。这些食物富含维生素B6。B族维生素能促进新的肝细胞合成从而修复肝的功能。推荐食物二:西红柿、草莓。维生素C同样能护肝,在水果蔬菜中含量最丰富。推荐食物三:鸡蛋。宿醉第二天早上吃鸡蛋,因为鸡蛋中所含的氨基酸,比如蛋氨酸、半胱氨酸,帮助肝脏分解酒精中的乙醛。

另外,还有一个方法比较容易执行,那就是多健身、多流汗。喝酒后第二天通过大量喝水,喝酸奶或燕麦粥,然后开始运动,汗流浹背的大量排汗有助于残余的酒精排出,之后会觉得身体特别轻松。

最后还想提醒大家,吃药期间千万不能喝酒,包括阿司匹林、头孢类的抗生素、降压药和镇静催眠等类的药物,可能会造成胃出血等非常危险甚至致命的情况。与其解酒,不如适量饮酒。《中国居民膳食指南(2022)》建议,不管是男性还是女性,每天摄入的酒精量不要超过15g纯酒精,也就是每天不超过150ml红葡萄酒、30ml白酒或300ml啤酒。(来源:北京青年报)

干”的要求,带领全村一起继续撸起袖子加油干,用汗水在这片土地上书写新的奇迹。对玉麦群众而言,爱国爱党的最直观体现就是忠于国家、保卫国土,传承爱国守边精神,做神圣国土守护者、幸福家园建设者。
玉麦乡党委书记胡学民说:“现在,全乡干部下沉到群众家中宣讲党的二十大精神,掀起了学习贯彻党的二十大精神热潮。习近平总书记党的二十大精神中指出要‘推动高质量发展’。下一步,我们将以乡村振兴推动旅游产业发展,提升民宿硬件设施,打造玉麦高质量发展新的经济增长点,让群众过上更幸福的生活。同时,要把基层党组织建成铸牢中华民族共同体意识、带领群众致富、维护社会稳定、守卫边疆卫士、开展反分裂斗争的坚强战斗堡垒。”

新蓝图鼓舞人心,谋新篇踔厉前行。乘着党的二十大的东风,发展乡村旅游产业、完善基础设施……迈上新征程,玉麦各族干部群众必将以忠诚和坚守,建设宜居宜业和美乡村,续写美丽玉麦再出发的动人篇章。

(记者 梁秋 巴桑卓嘎 王志伟 吕栋 唐明敬 隆子融煤立)

声明

白玛扎巴(身份证号码:542224198408200010)名下藏CD8252 机动车已经报废解体(损毁、灭失),现特申请办理注销登记。

作为机动车所有人,郑重承诺灭失情况真实,自愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。
2022年11月18日