

# 这是物质文明和精神文明相协调的现代化

## ——深刻领会中国式现代化的中国特色和本质要求④

**坚持以经济建设为中心，全面增强经济实力、科技实力、综合国力，才能筑牢国家富强、民族振兴、人民幸福的物质基础**

**推动物质文明与精神文明相互促进、文化自信与开放包容相互协调、科技创新创造与弘扬优秀传统文化相互融合，不断彰显中国精神、中国智慧、中国价值、中国力量**

为人民抒写、为梦想高歌。从《觉醒年代》《长津湖》中体悟历史、增进文化自信，从《山海情》《守岛人》中汲取前行的力量，从《我们走在大路上》《领航》中激扬奋进的豪情……不久前，第十六届精神文明建设“五个一工程”入选作品公示，无数人在对这些作品的凝神观看、侧耳倾听与静心阅读中，感受到温暖、鼓舞与启迪，凝聚起奋进新征程、建功新时代的強大精神力量。

实现民族复兴，既需要强大的物质力量，也需要强大的精神力量。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“一个重要方面就是‘物质文明和精神文明相协调的现代化’。习近平总书记深刻指出：‘物质富足、精神富有是社会主义现代化的根本要求。物质贫困不是社会主义，精神贫乏也不是社会主义。我们不断厚植现代化的物质基础，不断夯实人民幸福生活的物质条件，同时大力发展社会主义先进文化，加强理想信念教育，传承中华文明，促进物的全面丰富和人的全面发展。’前进道路上，只有物质文明建设和精神文明建设都搞好，国家物质力量和精神力量都增强，全国各族人民物质生活和精神生活都改善，中国式现代化才能顺利向前推进。

只有聚精会神搞建设、一心一意谋发展，坚持以经济建设为中心，全面增强经济实力、科技实力、综合国力，才能筑牢国家富强、民族振兴、人民幸福的物质基础。人无精神则不立，国无精神则不强。以往一些国家的现代化，一个重大弊端就是物质主义过度膨胀，如果人只追求物质享受、没有健康的精神追求和丰富的精神生活，丰富多彩的是既物质富足又精神富有，是人的全面发展。新时代这十年，从建立健全党和国家功勋荣誉表彰制度，设立烈士纪念日，到开展庆祝中国共产党成立一百周年、中华人民共和国成立七十周年等活动，从推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，到加快国际传播能力建设，促进人类文明交流互鉴……全党全国各族人民文化自信明显增强，全社会凝聚力和向心力极大提升，为新时代开创党和国家事业新局面提供了坚强思想保证和强大精神力量。

“当高楼大厦在我国大地上遍地林立时，中华民族精神的大厦也应该巍然耸立。”当今中国正处于实现中华民族伟大复兴关键时期，国家强盛、民族复兴既需要物质文明的积

累，也需要精神文明的升华。一方面，我们要立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，推动高质量发展，为全面建设社会主义现代化国家提供坚实的物质支撑。另一方面，我们也要切实抓好精神文明建设各项任务，不断满足人民群众日益增长的精神文化需求，继续铸就中华文化新辉煌。新征程上，推动物质文明与精神文明相互促进、文化自信与开放包容相互协调、科技创新创造与弘扬优秀传统文化相互融合，不断彰显中国精神、中国智慧、中国价值、中国力量，才能为坚持以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴提供强大的价值引导力、文化凝聚力、精神推动力。

习近平总书

记深刻指出：“实现中国梦，是物质文明和精神文明比翼双飞的发展过程。”物质财富的积累、中华文化的弘扬、价值体系的塑造，使中国式现代化具有更加强大的说服力

# 卫生与健康

## 早睡晚起不妄补冬季养生10条为健康加油

冬季是生机潜伏闭藏的季节，是一年的结束，亦是下一年的开始，所谓“春生，夏长，秋收，冬藏”，因此做好冬季养生对来年的健康至关重要。冬季养生要点看过来！

**冬季养生 早睡晚起**  
中医理论认为，人与自然是一个整体，人应该顺应自然的四时变化，合理安排起居休息。北京安贞医院主任医师洪昭光指出，当太阳升起时，人体生物钟就会发出指令，交感神经开始兴奋，这就意味着你该起床了。

冬季白天缩短，夜晚增长，人也应顺应“冬藏”原则，适当延长睡眠时间，将作息调整为“早睡晚起”，比其他季节早睡一两个小时，再晚起一两个小时。北京老年医院中医科主任医师刘德泉提醒。本就阳气偏弱的老年人，最好等太阳出来再起床，以避寒邪。否则，很可能因受寒引发感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病，甚至诱发心脑血管意外。

**冬季养生 早饭晚吃晚饭早吃**  
冬天晚起床，早饭也应顺延。人在睡眠时，消化系统仍在努力工作，消化一天中吃下的食物。如果早饭吃得过早，会使消化系统疲劳应战。起床后，可以先喝一杯水，再不慌不忙准备早饭，给消化系统留下足够的休息时间。

晚上早睡晚起的起居习惯，也决定了在冬天应当提早吃晚饭，特别是老年人的消化功能较弱，更有必要早一点吃，以保证身体有足够的时间彻底消化食物。这样不仅能够避免晚上积食，还能保证良好的睡眠质量。

**冬季养生 早吃“硬”晚喝稀**  
这里说的早吃“硬”，其实并不是指口感硬的东西，而是营养丰富、能量较高的食物。刘德泉说，早饭吃得好，才能更好地保证一天活动所需的能量。如瘦肉、谷物食品等。但消化功能较弱的老年人也得同时考虑食物是否易消化。

晚饭后，人的活动量会减少，为了避免食物堆积，应少吃点，并选择好消化的食物，以稀粥为好，肉类、辛辣食物等最好避免。晚餐喝粥还有养胃、安神的作用，推荐老人可以吃些山药粥、莲子粥、红枣粥等。

**冬季养生 早喝水晚喝蜜**  
中医有句话叫：“早喝盐水晚喝蜜”。中国中医科学院西苑医院杨力解释，盐有清热、凉血、解毒、养肾的作用。晨起后空腹喝一杯淡盐水，有助于降火益肾、缓解便秘、改善肠胃的消化功能，且对上火、咽喉肿痛者也有好处。但患有高血压等心脑血管疾病的病人，以及肾脏功能不好的人应慎喝；一般100毫升水中食盐不要超过0.9克，以免加重肾脏和心脏负担。

晚上喝蜂蜜水，既可以帮助消化，又有助睡眠。每天睡觉之前可以舀一勺蜂蜜，用温开水调服。但有夜尿习惯的人晚上最好不要喝蜂蜜，因为其含糖量较高，容易引起多尿；糖尿病患者也应慎喝。

**冬季养生 晨练晚点晚练早点**  
不论是早起锻炼，还是傍晚锻炼，也都需要适应冬天的时令特点。刘德泉认为，选择锻炼时间的一大原则是：见不到太阳不要锻炼。所以，晨练要等到太阳出来后，晚练要赶在太阳下山前，只有这样才能保证人体内的阳气不

受损。因此，在冬天，晨练的时间就要比其他季节晚一点，傍晚锻炼则要比其他季节早一点。

此外，冬季早晚气温较低，室内外温差大，过早出去锻炼，比较容易受凉，还可因血管收缩，血压升高，引发身体不适。晚上太晚锻炼，也有可能因气温问题导致身体不舒服，有心脑血管疾病的老人，尤其应当注意。

**冬季养生 早炼静为主晚炼多动功**  
有人喜欢做操打拳，有人喜欢跑步跳绳，应根据身体的不同状态，选择不同的锻炼方式。但是，人体的唤醒需要一个过程，应当循序渐进，所以早上不应做剧烈的运动，可以做早操、打太极为主。

到了傍晚，人体就基本活动开了。英国运动生理学家的研究也发现，下午4点以后和晚上，人的体力、反应力、适应力都会达到较好状态，心跳、血压也较为平稳。因此，可以进行稍微激烈一点的活动，如打球、跑步等，老年人也可以选择跳绳、快步走等运动。但如果将锻炼时间安排在晚饭后20分钟或临睡前10分钟，则应尽量轻柔缓和，如散步等。

**冬季养生 早起晒太阳晚上泡脚**  
晒太阳有助补钙，还能够振奋精神。刘德泉建议早上多晒晒太阳，15分钟即可有助提高人体内的维生素D水平，促进钙质吸收。

热水泡脚有助血液循环，提高睡眠质量，因此提倡在睡前进行。活动了一天，晚上身体比较疲累，肝肾也急需得到休息和调养。杨力说，此时最好的调养方式就是泡脚。刘德泉也建议，睡前用40摄氏度左右的水泡脚半小时，达到身上发热，但不明显出汗就可以了。泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡，效果更好。

**冬季养生 爱吃不妄吃**  
冬季天寒地冻，吃上一顿麻辣火锅，出一身汗，好多人会感到很舒服，殊不知这是在耗散人体的阳气。在冬季应该以滋补养阴为主，切不可妄用大热之品。当然在冬季更不能吃一些寒凉之品，以免损伤脾胃，影响脾胃运化，破坏消化系统。总之，在冬季应以平和而滋润的饮食为主，如多粥、一些粥类，适当放一些大枣、枸杞子、桂圆、银耳、百合，酌加少量生姜，可以补而不腻，润而不燥，为冬季进补之佳品。禁忌大量大热之品如羊肉、辣椒等，大量大寒之品如水果、冰激凌等。

**冬季养生 想喝不妄喝**  
在冬季很多人都喜欢喝点白酒暖暖身，其实适量饮酒是有益健康的，可以温通血脉、祛风散寒，产后常用方化汤就是以白酒煎服。但是白酒毕竟属于温热之品，过度饮用会耗散人体阳气，另外过量饮酒还会生湿生痰，令人痰多、眩晕以及精神不振。现在好多年轻人喜欢喝饮料，这些饮料含有大量的糖类容易导致发胖，在冬季，过多饮用饮料会损伤脾胃，导致消化不良。同时有些饮料还含有大量气体，饮用容易导致腹胀。故在冬季不可过量饮用白酒，不可多喝寒凉饮料。其实红酒作为最天然的健康饮品，具有美容养颜之功，可作为冬季养生佳品。另外红茶味甘，性温，善蓄阳气、生热暖腹，可以增强人体对寒冷的抵御能力，还具有祛油膩、开胃口、提神之功，非常适合冬季饮用。

(来源：人民网-健康频道)

# 坚持把改善民生凝聚人心 作为一切工作的出发点和落脚点

(上接第一版A)

治国常，利民为本。自治区第十次党代会以来，区党委始终坚持以人民为中心的发展思想，把改善民生、凝聚人心作为一切工作的出发点和落脚点，切实增进民生福祉，扎实推进共同富裕，深入实施“十大民生工程”，着力解决各族群众的急难愁盼问题，一件件事情接着一件事情办，把好事实事做到群众心坎上，全区城乡居民生活全面提升，历史性地解决了绝对贫困问题，高校毕业生就业率保持在95%左右，教育、医疗人才组团式援藏不断深化，15年免费教育全面实施，人均预期寿命提高到72.19岁，各类社会保险应保尽保，沉着应对疫情带来的冲击，各族群众的获得感、幸福感、安全

感更加充实、更有保障、更可持续。

坚持以人民为中心，就是要坚持发展为了人民。改善民生是一项长期工作，没有终点站，只有连续不断的新起点。只有抓住人民最关心最直接最现实的利益问题，一件事情接着一件事情办，一年接着一年干，才能不断提高保障和改善民生水平。要强化就业优先政策，着力完善就业创业服务体系，扎实做好高校毕业生、农牧民等重点群体就业创业工作；要建立完善分配制度，增加低收入者收入，扩大中等收入者比重，积极构建职工收入正常增长机制，多渠道增加城乡居民财产性收入；要办好人民满意的教育，落实好15年免费教育政策，完善支持办好西藏班(校)政策措施，优化高等教育、

职业教育学科设置，深化教育人才组团式援藏；要大力完善健康保障、发展健康产业，用好医疗人才组团式援藏工作机制，提升县域基本公共卫生服务水平；要健全覆盖全民、统筹城乡、安全规范、可持续的多层次社会保障体系，完善社会救助体系，全方位提升社会保障水平。

坚持以人民为中心，就是要坚持发展依靠人民。群众工作的本质是密切联系群众，人民有所呼，我们就得有所应。要自觉站在人民立场想问题、作决策，把群众身边的小事当作党委政府的大事来抓，多谋民生之策、多办利民之事，解决民生热点难点问题，办好就业、教育、社保、医疗、养老、托幼、住房等民生实事，一件一件抓落实，让

群众有真真切切的获得感、幸福感、安全感。要把人民放在心中最高位置，充分尊重人民主体地位，发挥人民首创精神，不断创新群众工作的方式方法，健全群众工作机制，增强做好新形势下群众工作的针对性实效性。

民之所望，施政所向。党的根基在人民、血脉在人民、力量在人民。带领人民创造美好生活，是我们党始终不渝的奋斗目标。坚持把人民放在心中最高位置，更好满足人民日益增长的美好生活需要，充分激发蕴藏在人民中的创造伟力，就一定能推动“四个创建”、实现“四个走在前列”，不断开创社会主义现代化西藏建设新局面提供源源不断的强大力量。

(上接第一版C)

让党的二十大精神飞入寻常百姓家，滋润千家万户。

**南阳市融媒体中心记者 梁秋**  
几天来，我们在隆子县、玉麦乡等地采访，真切地看到了基层的发展变化，感受到基层人民良好的精神风貌，我想说三个词，第一就是感动。在玉麦，我们被当地干部群众质朴勤劳所感动着，面对我们的采访“打搅”他们并不介意，每个人都全力配合我们的采访。他们也希望通过我们的笔和镜头，向更多的人讲述玉麦群众奋斗的故事。第二就是责任。在玉麦，当地干部群众一次次告诉我们“要守护好神圣国土，建设好幸福家园。”在和他们的交谈中，我感受到他们对这片土地的爱，爱国守边的责任已经深深融入他们的血脉中。第三就是学习。采访期间，我感受到基层干部群众吃苦耐劳、拼搏奋进的精神和默默无闻、朴实无华的品质，我要向他们学习，当好党的二十大精神宣传员，在工作中不怕苦累，为党的新闻宣传事

业矢志奋斗。

**南广广播电视台记者 唐明敏**  
每一次来隆子县采访都有不同的感受，这一次最大的感受就是团结奋斗，不仅是在采访干部群众中，感受到他们在工作生活中展现的团结奋斗，比如在玉麦，干部群众一起发展特色产业、齐心协力创造美好的生活，比如说在隆子县青稞酒厂，他们在建设新的生产线，更加突出科技创新、助力乡村振兴等等，也同样是他们基层行采访组的团结奋斗，大家共同交流沟通，同心协力一起完成好每一个采访点的报道。今后我也将继续做好各族干部群众学习宣传贯彻党的二十大精神报道，讲好新时代山南故事。

**南阳市融媒体中心记者 巴桑卓嘎**  
这几天，我们采访组前往隆子县玉麦乡等地深入玉麦村村民的民居、藏香猪养殖基地等地进行了采访，感受玉麦群众生活发生的变化。当我跟

随玉麦巡边员一起体验巡边时，早上下了雪，天气十分寒冷，手不停地颤抖，巡边路也比较陡，我们走几步就感到很累，但是对于巡边员来说却是平常，一趟巡边下来有时需要一天的时间，我也要继续做好本职工作，把党的二十大精神宣传好，以身作则，当好宣传排头兵。

**南阳市融媒体中心记者 王志伟**  
在玉麦采访时，为了拍好镜头，我们每个人都忙到下午四五点才吃午饭。我感受这次基层行主题采访是一次收获满满的学习之旅，作为一名摄影记者，要心中有火、眼中有光、脚下有泥，多深入基层一线，多拍飘扬的彩旗、冒酥油味的好照片。

在一个个热切的眼神中，在一次次温暖的交谈中，我们看到基层人民都在努力奋斗，每一个人都在闪闪发光。党的二十大胜利召开，每个人对美好未来充满信心，新闻记者们也深切地感受到，只有深入基层一线，走进田间地头，新闻的亲力和贴近性才能充分体现，媒体的影响力、公信力才能提升。

(记者 梁秋 巴桑卓嘎 王志伟 吕栋 唐明敏 隆子融媒杨力)

时代要求，坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战，为全面推进社会主义现代化建设提供坚强政治保证。

许成仓要求，要加强组织领导，认真抓好党的二十大精神，学习贯彻党的二十大精神，要始终把党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务，按照中央统一部署和区委工作要求，压实工作责任，把握正确导向，提升实际效果，以更加有力的举措和更加务实的作风，切实抓好学习宣传贯彻工作。

其他地县领导和有关方面负责同志、市纪委监委、在泽的党的二十大代表和我市自治区第十次党代会基层代表列席会议。

# 中国共产党南阳市第二届委员会第五次全体会议在泽当举行

(上接第一版B)

要忠诚捍卫“两个确立”，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，坚决贯彻党中央和区党委决策部署，以实际行动践行对党忠诚。二是坚决维护国家和社会稳定，推进社会治理体系和治理能力现代化走在全国前列。牢固树立总体国家安全观，警钟长鸣、警惕常在，谋长远之策、行固本之举，坚决维护社会和谐稳定，不断铸牢中华民族共同体意识，推进藏传佛教中国化，确保国家安全、社会稳定、人民幸福。三是加快构建新发展格局，着力推动高质量发展走在全国前列。完整、准确、全面贯彻新发展理念，坚决落实“三个赋予”一个有利于”要求，坚持完善基础、产业立市、统筹城乡、新区引

领，坚持把稳投资作为稳增长的关键，坚持把发展经济的着力点放在实体经济上，促进城乡区域协调发展，持续深化改革开放，着力推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。四是扎实推进共同富裕，推动各族人民生活品质走在全国前列。坚持以人民为中心的发展思想，把握好改善民生、凝聚人心这个出发点和落脚点，着力解决好人民群众急难愁盼问题，不断增加民生福祉。五是促进人与自然和谐共生，推动生态文明建设走在全国前列。牢固树立和践行绿水青山就是金山银山、冰天雪地也是金山银山的理念，坚持走生态优先、绿色发展之路，加强生态保护修复，提高环境治理能力，推动绿色低碳发展，着力创建国家生态文明高地。六

是加快边境地区建设，推动强边固防兴边富民走在全国前列。坚持屯兵和安民并举、固边和兴边并重，以稳得住、守得好、不添乱为工作底线，大力推进守边固边富边强边，坚决守好每一寸神圣国土，确保边防巩固和边境安全。

许成仓要求，要深入推进党的建设新的伟大工程，把党建设得更加坚强有力。要始终牢记“两个永远在路上”，全面落实新时代党的建设总要求，坚持和加强党的集中统一领导，坚持的政治建设统领党的建设各项工作，持之以恒推进全面从严治党，发展全过程人民民主，着力建设高素质干部队伍，不断增强基层党组织政治功能和组织功能，持续改进作风、狠抓落实，牢牢把团结奋斗的

时代要求，坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战，为全面推进社会主义现代化建设提供坚强政治保证。

许成仓要求，要加强组织领导，认真抓好党的二十大精神，学习贯彻党的二十大精神，要始终把党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务，按照中央统一部署和区委工作要求，压实工作责任，把握正确导向，提升实际效果，以更加有力的举措和更加务实的作风，切实抓好学习宣传贯彻工作。

其他地县领导和有关方面负责同志、市纪委监委、在泽的党的二十大代表和我市自治区第十次党代会基层代表列席会议。

## 清退质保金公告

扎囊县消防救援大队因清理债权债务需要，经核查自2015年至2018年期间共7笔工程项目质保金未进行清退，大队多方了解未联系到相关企业或个人。请未办理清退事宜的企业或个人，在公示期限内到我单位办理退保相关事宜，逾期未办理的，视为自动放弃，扎囊县消防救援大队将按照相关规定上报处理。

办理时间：2022年11月25日至2022年12月25日

地址：南阳市扎囊县株洲路33号  
消防救援大队  
联系电话：0893—7362119  
特此公告  
扎囊县消防救援大队  
2022年11月25日

序号	日期	名称	质保金金额	币种	公司名称	备注
1	2015年	玉麦乡	2500	元	西藏南阳市消防救援大队	
2	2015年	隆子县	2500	元	西藏南阳市消防救援大队	
3	2017年	隆子县	2500	元	西藏南阳市消防救援大队	
4	2017年	隆子县	2500	元	西藏南阳市消防救援大队	
5	2018年	隆子县	2500	元	西藏南阳市消防救援大队	
6	2018年	隆子县	2500	元	西藏南阳市消防救援大队	
7	2018年	隆子县	2500	元	西藏南阳市消防救援大队	

## 遗失声明

扎囊县扎唐镇人民政府不慎将开户许可证(核准号:Z774100006001 编号:7700-00022993)丢失,声明作废。

## 声明

西藏山南南方建筑有限责任公司错那县分公司不慎将西藏山南南方建筑有限责任公司错那县分公司的开户许可证(基本存款账户信息)丢失;账户名称:西藏山南南方建筑有限责任公司错那县分公司,账户号码:25293001 0400 05112,开户银行:中国农业银行股份有限公司

业银行股份有限公司错那县支行,法定代表人(单位负责人):洛桑旦增。现声明作废。  
西藏山南南方建筑有限责任公司  
西藏山南南方建筑有限责任公司错那县分公司  
2022年11月25日