

以新的理论指导新的实践——全面把握习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论④

知常明变者赢，守正创新者进。守正创新是党的思想理论和实践发展的重要经验。我们从事的是前无古人的伟大事业，必须坚持守正创新，以科学的态度对待科学、以真理的精神追求真理，把坚持马克思主义和发展马克思主义统一起来

知常明变者赢，守正创新者进。我们党的历史，就是一部不断推进马克思主义中国化时代化的历史，就是一部不断推进理论创新、进行理论创造的历史。守正创新是党的思想理论和实践发展的重要经验。围绕开辟马克思主义中国化时代化新境界，继续推进实践基础上的理论创新，党的二十大报告明确提出了“六个坚持”。“坚持守正创新”正是其中的一个重要方面。

百年来，我们党坚持解放思想和实事求是相统一、培元固本和守正创新相统一，不断开辟马克思主义新境界，为党和人民事业发展提供了科学理论指导。特别是党的十八大以来，面对前所未有的风险考验，我们党用鲜活丰富的当代中国实践推动马克

思主义发展，对关系新时代党和国家事业发展的一系列重大理论和实践问题作出科学回答，创立了习近平新时代中国特色社会主义思想。正是在习近平新时代中国特色社会主义思想的科学指引下，我们党领导全国各族人民铸就了新时代的新辉煌。历史和现实充分证明，只有把科学社会主义基本原则同本国具体实际、历史文化传统、时代要求紧密结合起来，在实践中不断探索总结，才能把蓝图变为美好现实。

守正，才能不迷失方向、不犯颠覆性错误。犹如壮丽的日出，马克思主义照亮了人类探索历史规律和寻求自身解放的道路，拥有马克思主义科学理论指导是我们党坚定信仰信念、把握历史主动的根本所在。中国共产党是领导我们事业的核心力量，只有中国共产党才能领导中国，中国共产党领导是全党全国各族人民共同意志和根本利益的体现，是实现中华民族伟大复兴的根本保证。中国特色社会主义是科学社会主义理论逻辑和中国社会发展历史逻辑的辩证统一，是根植于中国大地、反映中国人民意愿、适应中国和时代发展进步要求的科学社会主义，是实现中华民族伟大复兴的必由之路。新时代新征程，我们

要坚持马克思主义基本原理不动摇，坚持党的全面领导不动摇，坚持中国特色社会主义不动摇。

创新，才能把握时代、引领时代。实践没有止境，理论创新也没有止境。不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章，是当代中国共产党人的庄严历史责任。进入新时代，国内外形势新变化和实践中新要求，迫切需要我们从事理论和实践的结合上深入回答关系党和国家事业发展、党治国理政的一系列重大时代课题。党的二十大审议并一致通过《中国共产党章程（修正案）》，把党的十九大以来习近平新时代中国特色社会主义思想新发展写入党章。党章的修改和完善，体现党的理论创新、实践创新和制度创新的时代特色，彰显中国共产党人推陈出新、与时俱进的创造精神。新时代新征程，我们要继续推进实践基础上的理论创新，紧跟时代步伐，顺应实践发展，以满腔热忱对待一切新生事物，不断拓展认识的广度和深度，敢于说前人没有说过的新话，敢于干前人没有干过的事情，以新的理论指导新的实践。

党的二十大报告深刻阐释“两个结合”，指明了推进党的理论创新的根本途径。习近平总书记强调：“只

有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，坚持运用辩证唯物主义和历史唯物主义，才能正确回答时代和实践提出的重大问题，才能始终保持马克思主义的蓬勃生机和旺盛活力。”必须深刻认识到，我们坚持以马克思主义为指导，是要运用其科学的世界观和方法论解决中国的问题，只有植根本国、本民族历史文化沃土，马克思主义真理之树才能根深叶茂。奋进新征程，“两个结合”做得越好，理论创新之源就越丰富，理论创新之力就越强劲。

大风泱泱，大潮滂滂。我们从事的是前无古人的伟大事业，必须坚持守正创新，以科学的态度对待科学、以真理的精神追求真理，把坚持马克思主义和发展马克思主义统一起来。前进道路上，坚持用马克思主义观察时代、解读时代、引领时代，守正创新、不断超越自己，博采众长、不断完善自己，我们就一定能不断开辟当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义新境界，谱写新的时代华章、创造新的历史伟业。

人民日报评论

（上接第一版A）

三、把学习贯彻成效转化为坚定不移推动高质量发展走在全区前列的实际行动。贯彻新发展理念是新时代我国发展壮大的必由之路。党的二十大报告深刻指出，“高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。发展是党执政兴国的第一要务。没有坚实的物质技术基础，就不可能全面建成社会主义现代化强国”。党的二十大报告将实现高质量发展提升到“中国式现代化的本质要求”的高度，在安排部署主要任务时将经济高质量发展放在首位进行安排部署，充分说明了实现高质量发展是以中国式现代化推进中华民族伟大复兴的重要基础，进一步凸显了发展质量的全局和长远意义。作为特殊的边疆民族地区，必须坚持以推动高质量发展为主题，完整准确全面贯彻新发展理念，坚决落实“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”的要求，贯彻落实“三个赋予一个有利于”要求，按照区党委“着力创建高原经济高质量发展先行区”的决策部署，准确把握党的二十大明确的宏观政策导向和自治区重点发展方向，坚持完善基础、产业立市、统筹城乡、新区引领，把稳投资作为稳增长的关键，提前谋划设计一批事关长远发展的重大项目，加快推进S5拉萨至山南快速通道等重点项目建设，大力推进设施农业、现代牧业、天然饮用水等实体经济，加快打造雅江中游清洁能源基地，加快建设沿雅鲁藏布江“百亿产业走廊”，加快实施城市更新和乡村建设行动，努力推动经济实现质的有效提升和量的合理增长。

四、把学习贯彻成效转化为提高各族人民生活品质走在全区前列的实际行动。党的二十大在总结新时代十年党和国家事业取得的历史性成就、发生的历史性变革时，从人均预期寿命的增长、居民人均可支配收入的增加、城镇新增就业率的提升、各类保障体系的完善、新冠肺炎疫情的防控、全面小康社会的建成等方面，全面回顾了民生领域取得的伟大成就，不仅从

实践层面印证了中国特色社会主义道路的正确性，也印证了“中国共产党”必须坚持人民至上”的理论价值。党的二十大报告指出，“为民造福是立党为公、执政为民的本质要求”。这一重要论断集中体现了马克思主义政党的人本性权力观，科学回答了我是谁、为了谁、依靠谁这个根本问题，是中国共产党性质宗旨和初心使命的时代表达。将“增进民生福祉，提高人民生活品质”单列成章进行部署，为实现人民对美好生活的向往描绘了新画卷，为今后一个时期做好民生工作指明了方向。必须始终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，把人民安居乐业、安危冷暖放在心上，把群众身边的小事当作党委、政府的大事来抓，认真落实自治区“十大民生工程”，继续将本级财政80%以上的资金投向基层民生领域，认真抓好高校毕业生、农民工等重点群体就业工作，办好人民满意的教育，繁荣发展文化事业，加强健康山南建设，完善社会保障体系，着力解决好人民群众急难愁盼问题，扎实推进共同富裕。

五、把学习贯彻成效转化为坚定不移加强生态文明建设走在全区前列的实际行动。中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化。党的二十大报告指出，“尊重自然、顺应自然、保护自然，是全面建设社会主义现代化国家的内在要求。”“必须牢固树立和践行绿水青山就是金山银山的理念，站在人与自然和谐共生的高度谋划发展”。这些重大论断和战略部署是习近平生态文明思想的丰富和发展，是习近平总书记深刻把握生态文明建设这个关乎中华民族永续发展的根本大计，立足我国进入全面建设社会主义现代化国家、实现第二个百年奋斗目标的新发展阶段，对谋划经济社会发展提出的新要求，为新时代生态文明建设树立了新的历史坐标。青藏高原自然生态系统先天脆弱敏感，自我维持和恢复能力差，受全球气候变暖

和人类活动影响大，生态文明建设仍然面临诸多挑战。必须坚持对历史负责、对人民负责、对世界负责的态度，牢固树立“两山”理念，自觉站在人与自然和谐共生、保障中华民族生存和发展的战略高度，把生态文明建设摆在更加突出的位置，按照自治区党委“着力创建国家生态文明高地”的部署要求，坚持走生态优先、绿色发展之路，统筹山水林田湖草沙冰一体化保护和系统治理，全面落实雅江流域生态保护与高质量发展规划，积极加快打造雅江中游“百里生态走廊”和沿喜马拉雅北麓生态廊道，科学开展国土绿化行动，深入开展人居环境整治，扎实推进美丽山南建设，坚决筑牢国家生态安全屏障。

六、把学习贯彻成效转化为坚定不移推动强边固国防兴富民走在全区前列的实际行动。边境地区是国家安全屏障的第一道防线，是捍卫国家主权和领土完整的前沿阵地。党的十八大以来，我们以前所未有的力度守护好边境、发展好边境，国家领土安全得到全面维护，边境地区基础设施极大改善，边境小康村全部建成，抵边搬迁加快推进，边境地区群众生活水平极大改善，基层党组织建设全面加强，各项事业取得全方位进步、历史性成就。进入新时代，必须准确把握新时代强边工作的新形势新任务，坚决贯彻落实党的二十大“支持革命老区、民族地区加快发展，加强边疆地区建设，推进兴边富民、稳边固边”的重大部署，坚持屯兵和安民并举、固边和兴边并重，按照区党委“着力创建国家固边兴边富民行动示范区”的部署要求，以稳得住、守得好、不添乱为工作底线，坚决守好每一寸神圣国土，加快边境地区基础设施建设，完善落实边民特殊优惠政策，持续吸引人口向边境聚集，鼓励各族群众扎根边境、守护国土、建设家乡，大力推进固边强边、兴边富民，确保边防巩固边境安全。

七、深入推进党的建设新的伟大工程，为推进长治久安和高质量发展走在全区前列提供坚强保障。全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的

赶考之路的必由之路。党的二十大作出了“两个永远在路上”的重大判断，揭示了我们党历经百年依然风华正茂的奥秘所在，充分彰显了我们的党一以贯之坚持自我革命、确保党永远不变质不变色不变味的政治决心，标志着我们党对建设长期执政的马克思主义政党的规律性认识达到新的高度。必须深入贯彻习近平总书记“全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴、关键在党”的重要指示，牢记“两个永远在路上”，全面落实新时代党的建设总要求，以党的政治建设统领党的建设各项工作，坚持和加强党的集中统一领导，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，坚持以严的基调强化正风肃纪，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。必须始终牢记“三个务必”，保持“时时放心不下、夜夜睡不着觉”的责任意识和担当精神，锲而不舍落实中央八项规定及其实施细则精神，对标区党委“四查四问”“六个表率”“八个抓落实”等要求，持续治治“四风”特别是形式主义、官僚主义，着力解决纪律不严、担当不够、作风不实、斗争意识不强、精神懈怠等问题，以钉钉子精神推动党中央和区党委决策部署落实落地。

旗帜指引航向，奋斗成就辉煌。我们将更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，在区党委坚强领导下，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以党的二十大精神为统领，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚决贯彻落实区党委十届三次全会精神，坚持稳中求进工作总基调，锚定“四件大事”，聚力“四个创建”，坚定信心、迎难而上，苦干实干、务求实效，奋力为推动山南长治久安和高质量发展走在全区前列。

（来源：西藏日报）

15个防治疫病的“食养方”，请转存！

卫生与健康

为充分发挥中医治未病特色优势，保障人民群众健康，根据“正气存内，邪不可干”的中医治未病理念，广东省中医药局委托省中医治未病服务质控中心组织专家研究制定了《广东省2022年冬季疫病高发期中医调养指引》。

首先，自我查看舌头与临床主症分寒热。舌淡胖或有齿痕润泽，平素怕风怕冷，手足不温多为偏寒体质；口干口苦，目赤、手温舌红舌面干为偏热体质。结合“天人合一”“药食同源”“因人施膳”的理论，若因新冠感染居家时，可根据不同症状，参考以下中医治未病食养方，可选以下一汤、一茶、一粥在饮食中作为辅助而促进战胜病邪。

需要提醒的是，对上述食材有过敏史者禁用，过敏体质慎用。本食疗方仅用于大众人群作为预防调理食用，协助在早期有症状出现时合理配合饮食，当症状持续时，请及时就医，作进一步诊疗。

（一）症状：发热
偏寒体质食疗方
1.姜枣陈皮散寒汤
组成：生姜12克（约3—4片）、红枣2—3个、广陈皮5克、北方葱白3段、洋葱50克、香菜20克。

用法：生姜切丝、陈皮切细丝、红枣去核、大葱切小段、洋葱切丝、香菜切段，把生姜、红枣、陈皮加水500ml先煮15分钟，再加葱白、洋葱、香菜煮5—10分钟，少许盐，一次热汤饮尽，服后保温。

功效：疏风解表散寒。
2.疏风解表茶
组成：白芍3克、带皮生姜3片、广陈皮1瓣、柠檬1—2片。

用法：把白茶、生姜、陈皮煮10分钟，最后放入柠檬冲泡代茶饮热饮，必要时可以复煮一次续饮。

功效：疏风和胃解表。
3.红糖生姜茶
组成：红糖15—20克、生姜15克、白茶3克。

用法：生姜切细，加入白茶、红糖，沸水冲泡，或共煮10分钟，趁热饮用。

功效：散寒解表。
4.解表粥
组成：大米50克，带须鲜葱头（到葱白部分）7—8根，生姜5片，陈醋适量。

用法：先将水煮开后加入大米、生姜煮30分钟，然后加入葱白，煮至米熟烂，最后加入陈醋5—10毫升搅匀，调味起锅，趁热服用。

功效：解表散寒，益气和

偏热体质食疗方
5.萝卜芹菜豆腐汤
组成：白萝卜150克，芹菜50克、香菜30克、豆腐半块、生姜15克、黄豆30克，胃口好可加瘦肉丝50克。

用法：把白萝卜、生姜、黄豆先共煮45分钟。再放入芹菜、香菜、豆腐、瘦肉丝煮5分钟，可热饮汤。

功效：疏散风热、降火通便。

（二）症状：咽痛、口干
6.蜜桔饮
组成：咸柑橘1—2粒，加新鲜柠檬

汁少许，加少许蜂蜜。
用法：把咸柑橘捣碎，沸水泡后加入柠檬汁与蜂蜜分次饮用。

功效：清咽利噪。
7.马蹄甘蔗饮
组成：马蹄5个、甘蔗250克、胡萝卜300克、生姜3片。

用法：马蹄、甘蔗、胡萝卜切块加适量水煮30分钟。

功效：生津润燥。

8.果茶
组成：苹果、雪梨各1个，加入广陈皮少许、菊花2—3朵，生姜1片。

用法：把水果切开，加入其他食材，煮20分钟，可热饮用，也可适合儿童服用。

功效：清咽润喉。
9.乌梅饮
组成：乌梅1个，甘草3克，鲜薄荷叶2—3片。

用法：泡开水饮用。

功效：利咽生津。

（三）症状：咳嗽
10.蒸橙子
组成：新鲜橙子1个。

用法：新鲜橙子在中上1/4处切下橙盖，偏寒体质加生姜2片，偏热体质加雪梨适量，盖上橙盖冷水上锅煮15分钟，开盖后饮用橙汁，食用橙肉。

功效：止咳利咽。

11.凉拌紫紫葱
组成：新鲜金不换5克、新鲜紫苏叶3片、洋葱50克、姜蓉少许。

用法：洋葱切丝焯水、金不换与苏叶可切细，拌入姜蓉，加适量盐、陈醋与麻油拌均食用。

功效：祛风利咽醒胃。

（四）症状：头身困重
12.紫苏薄荷姜茶
组成：紫苏叶3克，薄荷叶3克，白茶3克，生姜3片，陈皮1瓣。

用法：所有材料加入开水，焗5分钟即可。

功效：解表除湿。

（五）症状：鼻塞清涕
13.洋葱汤
组成：鸡胸肉200克，香菜30克，北方葱白1/2根，洋葱丝，生姜少许。

用法：鸡胸肉、生姜加入清水煮10分钟，把鸡胸肉撕成丝状，再加入洋葱煮3分钟，下香菜、葱白调味即可。

功效：祛风散寒通窍。

（六）症状：鼻干黄涕
14.菊花马蹄羹
组成：鸡蛋1个，马蹄250克，红萝卜100克，食用菊花3—5朵，马蹄粉、冰糖适量。

用法：沸水中加入马蹄粒、红萝卜粒煮10分钟，再将马蹄粉加水调成淀粉浆慢慢加入锅中搅匀，最后加入泡发好的菊花，调味即可。

功效：清热润燥生津。

（七）症状：恶心食欲差
15.肉末米粥
组成：瘦肉末50克，大米50克，生姜丝、紫苏丝、油盐少许。

用法：大米加水煮30分钟，把用油盐腌制过的瘦肉末，同姜丝、紫苏丝一起放入煮2分钟即可。

功效：健脾开胃止呕。

（来源：人民网）

加突出的位置。要推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局，增加农村和欠发达地区的医疗资源。要积极应对人口老龄化少子化，完善生育支持政策体系，发展养老事业和养老产业，支持引导社会力量增加多元供给。

坚持稳字当头、稳中求进，必须牢牢守住不发生系统性风险的底线。风险一旦集中暴发，经济社会发展就会停滞甚至倒退，稳就无从谈起。房地产业链条长，对经济增长、财政状况、防范风险具有系统性影响，要确保房地产市场平稳发展，扎实做好保交楼、保民生、保稳定各项工作，有效防范化解优质头部房企风险，改善资产负债状况。要坚持房子是用来住的、不是用来炒的定位，推动房地产业向新发展模式平稳过渡，这是走出房地产泡沫周期循环的治本之策。要防范化解金融风险，压实各方责任，防止形成区域性、系统性金融风险。

潮平两岸阔，风正一帆悬。新征程上，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，认真贯彻落实中央经济工作会议精神，坚持稳字当头、稳中求进，从容应对风险挑战，我国经济大船一定能乘风破浪向前。

车辆拍卖公告

受曲松县财政局委托，我公司定于2022年12月30日12时30分，在曲松县后勤服务中心会议室举行公开拍卖会。对11辆小汽车采用现场竞价方式公开拍卖。

咨询电话：19393502378 13519356486。

山南雅龙拍卖有限公司

2022年12月22日

（上接第一版C）

公司员工尼玛卓玛说：“像我这样在农村公路建设项目上干活的村民不少，每月有3500元的固定收入，而且还方便照顾家人。”

据杨晋松介绍，目前公司共有各类专业养护机械73台，在当地群众和大学生中招收了70多名员工，将他们分配在管理、养护岗位上。公司管养全县876公里农村公路，设立了6个养护站点，每个点上安排5个人驻守，开展巡路、养路和抢险保通等工作，目前经常性养护率达100%。

2016年以来，错那县深入贯彻落实习近平总书记关于“四好农村路”重要指示批示精神，深入推进“四好农村路”建设，全面提升了农村公路的基础硬件条件，农村公路由“线”成“网”，由“窄”变“宽”，由“通”向“好”四项指标协调发展，错那县还荣获

2022年“四好农村路”全国示范县荣誉称号。

农村公路“有路必养”
错那县地处边境一线，气候环境恶劣，冬季大雪封路，夏季水患不断，泥石流和塌方事件频发。

近年来，为全面加强农村公路的养护管理，错那县始终把“不仅要修好路，还要养好路”作为重要任务，推进农村公路养护向市场化迈进。

11月23日下午，我们跟随杨晋松来到觉拉乡农村公路补路现场，养护工人们正在铺沥青，机械声轰隆作响。

错那县通达工程有限公司机械部部长多吉杰布向我们介绍，这条路是通往觉拉乡和卡达乡的必经之路，为了人们的出行安全，他们要把路上的坑填补好。

“现在，每天有工作人员在巡逻，

清扫路面垃圾等。冬天，我们晚上11点多要去进行救援，凌晨4、5点才能回来，为了平安出行和冬季保通工作，不管多辛苦都是值得的。”多吉杰布说。

在现场，我们还结识了一位名叫扎西索朋的小伙，他是一名大车司机，常年往返于错那县城到觉拉乡和卡达乡的乡村公路。“以前路都是土路，路上还有很多坑，很不安全。”扎西索朋说，“现在，养护工人随时都会过来修路、补路，不管是白天还是晚上，我们开车出行变得更安全也更加方便了。”

从当天的采访中我们得知，养护公司和乡级公路养护站的成立，补齐了错那县在农村公路养护工作方面的短板，加快了错那县公路养护市场化进程，促进农村公路持续健康发展。

错那县：“四好农村路”铺就乡村振兴快车道