

# 推进理论的体系化、学理化

## ——不断深化对党的理论创新的规律性认识④

马克思主义之所以影响深远,在于其以深刻的学理揭示人类社会发展的真理性,以完备的体系论证其理论的科学性

进一步拓展研究阐释的深度和广度,在体系化、学理化上下功夫,把党的创新理论的时代背景、科学体系、精神实质、实践要求、原创性贡献研究深、阐释透,用通俗易懂的语言将其中的道理学理哲理讲得令人信服

这是党和国家政治生活中的一件大事。在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的开展之际,《习近平著作选读》第一卷、第二卷出版发行,成为全党全国各族人民深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想的权威教材。

近年来,从习近平同志《论党的青年工作》《习近平关于社会主义精神文明建设论述摘编》等著作问世,到《习近平经济思想学习纲要》《习近平生态文明思想学习纲要》等书籍出版,伴随着研究视野的不断丰富,一系列理论成果帮助人们更加全面准确把握习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系、深邃内涵。

不久前,在主持中共中央政治局第六次集体学习时,习近平总书记强

调,“推进理论的体系化、学理化,是理论创新的内在要求和重要途径。必须深刻认识到,马克思主义之所以影响深远,在于其以深刻的学理揭示人类社会发展的真理性、以完备的体系论证其理论的科学性。只有坚持好、运用好推进理论创新的科学方法,以科学的态度对待科学、以真理的精神追求真理,在理论的体系化、学理化上下功夫,才能更好把坚持马克思主义和发展马克思主义统一起来,用马克思主义之“矢”去射新时代中国之“的”。

习近平新时代中国特色社会主义思想的发展是一个不断丰富拓展并不断体系化、学理化的过程。党的十八大以来,从提出并贯彻新发展理念,到概括提出并深入阐述中国式现代化理论;从党的十九大、十九届六中全会以“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”概括这一重要思想的主要内容,到党的二十大以“两个结合”“六个必须坚持”深刻阐述这一重要思想的世界观方法论和贯穿其中的立场观点方法……习近平新时代中国特色社会主义思想不断丰富发展,构成一个逻辑严密、内涵丰富、系统全面、博大精深的科学体系,以原创性理论贡献标注了马克思主义发展的新高度,指引中华民族伟大复兴进入不可逆转的历史进程。

当代中国正在经历人类历史上

最为宏大而独特的实践创新,提出了大量亟待回答的理论和实践课题。推进马克思主义中国化时代化的任务不是轻了,而是更重了。新征程上不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章,关键就要懂懂通通做实习近平新时代中国特色社会主义思想,全面学习领会这一重要思想,全面把握、融会贯通。要坚持全面系统学,对各领域提出的新理念、新思想、新战略,对各方面工作提出的具体要求,都要放在整个科学体系中来认识和把握,避免碎片化、片面性,不能只见树木、不见森林。要深入领会党的创新理论的学理哲理,坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法,做到知其言更知其义、知其然更知其所以然,真正把马克思主义看家本领学到手,把思想方法搞对头。

党的二十大报告提出,“深入实施马克思主义理论研究和建设工程,加快构建中国特色哲学社会科学学科体系、学术体系、话语体系。推进理论的体系化、学理化,马克思主义理论研究和建设工程大有可为,也必将大有作为。习近平总书记强调:“要不断深化理论阐释,重点研究阐释我们党提出的新理念新论断中原理性理论成果,把握其中的内在联系,教育引导全党全国更好学习贯彻新时代中国特色社会主义思想”

理论体系。”面向未来,进一步拓展研究阐释的深度和广度,在体系化、学理化上下功夫,把党的创新理论的时代背景、科学体系、精神实质、实践要求、原创性贡献研究深、阐释透,用通俗易懂的语言将其中的道理学理哲理讲得令人信服,切实把鲜活的思想讲鲜活,把彻底的理论讲彻底,必将有力推动党的创新理论深入人心。

“上有天堂下有苏杭,苏杭都是在经济上走在前列的城市。文化很发达的地方,经济照样走在前面。可以研究一下这里面的人文经济学。”今年全国两会上,习近平总书记提出这样一个重要课题。从《之江新语》中富有远见地提出“所谓文化经济是对文化经济化和经济文化化的统称,其本质是文化与经济的交融互动、融合发展”,再到近日在江苏考察时强调“建设中华民族现代文明,是推进中国式现代化的必然要求”,思想的力量穿越时空,让这一课题的答案愈加清晰。新征程上,坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,不断深化对党的理论创新的规律性认识,持续推进理论的体系化、学理化,我们就一定能够取得更为丰硕的理论创新成果。

### 人民观点

# 别让肥胖偷走孩子的健康

王美华

过早发生的风险;肥胖可引发包括糖尿病及糖尿病前期、血脂异常、高血压、非酒精性脂肪肝、多囊卵巢综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停等多种并发症;超重和肥胖的儿童更容易产生自尊心下降、抑郁、焦虑等心理健康问题。

“有家长认为小孩子胖点没事,长大就瘦了,其实不然。健康体重的管理,应该从早抓起。”

如何判断孩子是否肥胖?李倩介绍,2岁以下的婴幼儿建议使用“身长的体重”评价法作为判断标准,即与同年龄、同性别、同身高其他正常儿童相比,儿童体重高于其他相同身高85%以上属于超重,超过97%属于肥胖。2岁以上儿童可用体质指数作为判断标准。

李倩介绍,2—5岁儿童可参考“中国0—18岁儿童、青少年体格指数的生长曲线”中制定的中国2—5岁儿童超重和肥胖的BMI参考界值点;6—18岁儿童可参考“学龄儿童青少年超重与肥胖筛查”中6—18岁儿童青少年超重与肥胖的性别年龄别BMI参考界值点;18岁时,男女性的BMI均以24kg/m<sup>2</sup>和28kg/m<sup>2</sup>为超重、肥胖界值点,与中国成人超重、肥胖筛查标准接轨。

培养孩子从小做自己健康的第一责任人

“儿童常规健康检查一般在婴儿期至少4次,分别在3、6、8、12月龄;1至2岁儿童至少每半年检查1次,3岁及以上儿童至少每年检查1次。”李倩介绍,家长可根据儿童健康状况和家庭情况适当增加健康检查频次,“建议家长学会BMI计算方法,能使用生长监测图(表)监测儿童身高、体重和BMI的增长趋势,尤其对体重增长过快和超重肥胖的儿童,可采取家庭监测和机构监测相结合的方式,每1至3个月监测1次体重和身高(高)”。

儿童青少年还处于生长发育期,如何吃才能既保证营养均衡,不影响

孩子长身体,又能有效控制体重呢?

“饮食控制必须科学,不能一味采用饥饿方法来减重。一日三餐要达到蛋白质、脂肪、碳水化合物摄入的均衡;蛋白质占全天总热量的15%至20%,脂肪占25%至30%,碳水化合物占50%至55%,以保证儿童青少年的生长和发育。”李倩建议,有减重需求的孩子需要改变进食习惯,把吃饭的速度放慢,按时、规律进食,避免不吃早餐、白天不断餐。在日常饮食中,主食要注意粗细搭配,粗粮可以占到主食摄入量的1/3;荤素搭配,肉类尽量选择优质高蛋白;每餐多吃蔬菜,增加膳食纤维摄入;尽量不吃高油高糖高热量的食物,减少摄入含糖食品并避免含糖饮料,不喝酒;减少高脂、高钠加工食品的摄入;减少食用快餐食品,减少在外就餐及外卖点餐;注意食物的烹饪方式,尽可能不吃油炸食物,选择蒸、煮、炖的形式为佳。

在“迈开腿”方面,李倩建议,6岁以下儿童每天进行至少180分钟的身体活动,鼓励多做户外活动(如户外的散步、玩耍、跑、跳等,最好全天分布,多则更好),每次静态行为时间(如操作手机、电脑、平板、看电视等)或受限时间(例如在手推童车/婴儿车、高脚椅上,缚在看护者的背上)不超过1小时。对6岁及以上儿童青少年,建议每天累计至少60分钟的中、高强度身体活动(如快走、骑自行车、跑步、打球、跳绳、游泳、跳舞等),每周至少3天安排增强肌肉力量和强健骨骼的弹跳运动,如打篮球、跳绳、游泳、慢跑、蹬起摸高跳等,适当开展一些力量性练习,这样可促使全身各处软骨的新陈代谢处于相对旺盛状态,从而使全身匀称地生长发育。”李倩说,儿童青少年还要保证充足睡眠,睡眠不足可能影响激素分泌,加重肥胖症。

许成仓强调,要改进作风狠抓落实。要坚决落实责任。要把优化营商环境,加大招商引资力度和推动民营经济高质量发展摆在更加突出的位置,把目标任务分解细化落实到每个项目、每个岗位、每个人,真抓实干的劲头和锐意进取的激情,大兴调查研究之风,及时发现、推动解决各种阻碍决策实施、影响政策落地、破坏营商环境的堵点、痛点、难点问题,对工作中遇到的问题,不讲条件、马上解决,紧盯不放、狠抓落实,进一步带动和激发全社会干事创业活力,让干部敢为、地方敢闯、企业敢干、群众敢首创,高效率、快节奏推进各项工作。要严格督导考核,对责任落实不到位、工作推进缓慢,对企业反映强烈的问题视而不见、置之不理的,点名道姓通报曝光。对阳奉阴违、弄虚作假、欺上瞒下、劳民伤财的,

帮助孩子减重切忌急于求成

“一般来说,儿童肥胖最主要的原因是能量摄入过多、缺乏运动,但遗传因素、文化习俗、生活习惯及环境因素等对肥胖的产生也有一定影响。”李倩说,例如父母都超重或肥胖,子女肥胖的概率会大大增加;传统观念以“胖”为福,有的老人喜欢“填鸭式”喂养孩子;随着生活水平提高,各式各样的零食、含糖饮料等给孩子埋下了又一个“甜蜜的陷阱”;有的家长担心孩子在学校吃不好,晚餐大量喂食,导致孩子养成吃夜食的不良习惯;有的家长不太关注食物之间的营养搭配,使孩子营养不均衡;由于课业负担重,电子产品普及等因素,儿童青少年身体活动不足现象广泛存在……这些都容易导致儿童青少年超重肥胖。

不少家长发现孩子体重超标后忧心不已,有的会采用轻断食或网红减肥法,想让孩子迅速瘦身,结果经常事与愿违。“就拿亮亮来说,一开始由于吃不饱或吃不到可口的饭菜,亮亮会跟父母吵架表示抗议,闹得家里鸡犬不宁。”李倩说,后来亮亮的家长意识到,减肥不是孩子一个人的事情,而需要全家总动员,于是全家人积极地从其中——亮亮吃什么,家里人就吃什么,亮亮运动时全家人也齐上阵,“这样坚持了一段时间后,不仅亮亮减重取得了不错的成效,家人也变得更健康了。”

“科学减重不能一蹴而就,家长在帮助孩子减重时切忌急于求成,切忌让孩子进行极端的节食和服用减肥药物。”李倩提醒,极端的饮食限制会给儿童造成心理上的压抑,有时也会引起孩子对减重的抵触,“要告诉孩子追求健康体重是一个长期的过程,合理调整饮食,配合科学运动,每天坚持一点点,效果会慢慢显现。这样不仅能够帮助孩子减重,更有助于孩子养成良好的习惯,锻炼孩子的意志。”

(来源:北京青年报)

# 习近平和彭丽媛为出席成都第31届世界大学生夏季运动会开幕式的国际贵宾举行欢迎宴会

(上接第一版A)让来自世界各地的青年朋友因成都大运会相聚相知,增进理解,为促进人类进步事业提供新动力。我们要弘扬大运会宗旨,以团结的姿态应对全球性挑战,为国际社会汇聚正能量,合作开创美好未来。我们要深化交流互鉴,以包容的胸怀构建和而不同的精神家园,用欣赏、互学、互鉴的态度对待多种文化,弘扬全人类共同价值,谱写推动构建人类命运共同体新篇章。

习近平指出,成都是历史文化名城,也是中国最具活力和幸福感的城市之一。欢迎大家到成都街头走走看看,体验并分享中国式现代化的万千气象。(致辞全文另发)

蔡奇、丁薛祥、王毅、李干杰、王小洪、谌贻琴等出席宴会。

欢迎宴会开始前,贵宾们欣赏了四川非物质文化遗产展示。

(上接第一版B) 20时07分,运动员入场式开始,来自113个国家和地区的大学生体育代表团沿着蜀锦图案铺就的“锦绣之路”相继入场,受到全场观众的热情欢迎。

成都大运会组委会主席怀进鹏致辞,代表成都大运会组委会,向来自世界各个国家和地区的运动员、教练员、技术官员、来宾表示热烈的欢迎,祝愿他们弘扬体育精神、展示青春风采、铸就团结友谊。

国际大体联代理主席艾德在致辞时,对中国政府和四川省、成都市以及所有参与者,共同打造一场不期而遇的运动盛会表示衷心感谢,向参赛运动员送上美好祝愿。

21时16分,开幕式迎来激动人心的一刻。国家主席习近平宣布:成都第三十一届世界大学生夏季运动会开幕!

随后,文体表演《青春追梦》精彩呈现。表演分为《青春之光》《青春活力》

(上接第一版C)西藏将成为全国国家公园数量最多、面积最大且占国土面积比例最高的省区。

“呵护一方净土,打造高质量发展的最美‘绿衣’”

多年来,西藏“一方净土”的名声在外。良好的生态环境是西藏最宝贵的资源,最明显的优势、最亮丽名片。

全区各地扎实推进造林绿化、防沙治沙工程,为具备条件的荒山荒原披上绿装,让良好生态成为最普惠的民生福祉、最亮丽的发展底色。

今年自治区政府工作报告指出,五年来,全区50%的国土面积列入生态保护红线,草原植被盖度和森林覆盖率“双提高”,荒漠化和沙化土地面积“双减少”,空气、水、土壤质量保持全国领先,在涵养水源、保持水土、固碳释氧、净化空气等方面带来了巨大的生态效益,也让市民群众享受到生态改善带来的宜居生活。

在面积35万多平方公里的那曲市,受海拔高、冻土层深、冬季风大、气温低、昼夜温差大等诸多因素的影响,这里树种生长期短、树苗难以扎根,大部分区域树木难以成活。

近年来,西藏会同科技部在那曲组织实施城镇植树关键技术研发与绿化模式示范项目,由龙头企业联合多家科研单位开展攻关,成功选育出青海云杉、祁连圆柏、高山柳等8个高原高寒树种,累计栽植40多万株,存活30多万株。

据介绍,2023年,西藏计划完成营造造林120万亩以上,修复治理退化草原500万亩以上。同时,进一步补齐基层生态环境基础设施短板,扎实推进拉萨、日喀则、山南“无废城市”建设。

7月18日,西藏首个林草碳汇项目在拉萨成功交易,交易碳汇量为5万吨,交易金额130万元。

自治区林草局党组书记、局长吴维表示,西藏首单林草碳汇项目的成功交易,是西藏林草生态价值转换的重要尝试,是引导社会资本参与西藏生态文明建设的重要探索,更是“绿水青山”向“金山银山”转换的重大实践。

今年自治区政府工作报告提出,持续实施重要生态系统保护和修复重大工程。绿色,是西藏高质量发展的最美丽底色。在不断加强生态环境保护的一系列举措下,西藏的生态文明建设不断取得新成效。

“这几年,县里充分发挥生态资源优势,积极打造特色旅游产业,开设农家乐,村里环境越来越宜居,我们的钱袋子也跟着越来越鼓了。”对良好生态带来的“红利”,次仁拥宗如数家珍。

自治区生态环境厅厅长李桑在“2023·中国西藏发展论坛”上表示,“在生态环境保护取得成绩的同时,还要不断建设国家生态文明先行区,坚持生态惠民、生态利民、生态富民,把改善民生和凝聚人心作为生态环境保护工作的出发点和落脚点,积极推动乡村振兴、建设美丽宜居乡村,切实增强群众获得感、幸福感、安全感。”

《青春友谊》三个部分,《青春之光》以蓬勃向上的攀登展现青年人探索不已、向光飞翔的永恒追求;《青春活力》呈现青年大学生奋力奔跑、活力四射的场景,抒发体育运动带给人们的欢乐与激情;《青春友谊》篇章里,青年大学生和萌宠可掬的“友谊使者大熊猫”在欢快的音乐中起舞,在青春相聚中收获友谊。

21时40分,主火炬点燃仪式开始。在去过1个多月里,取自意大利都灵的大运圣火,先后在北京、哈尔滨、深圳、重庆、宜宾和成都等地的多所高校进行传递,最终抵达东安湖体育公园主体育场。

场地中央,“太阳神鸟”图案的圣火盘缓缓升起。航天员叶光富等31名火炬手高擎火炬,进入场地。在万众瞩目下,火炬手奔跑至圣火盘前,围成一圈,用手中的火炬点燃“太阳神鸟”,瞬间,光芒万丈。大运圣火熊熊燃烧,传递出全世界大学生如阳光般灿烂的美好祝愿。

“把世界照亮,听见生命的歌唱”“把未来照亮,眺望美丽的远方”……青年大学生们在圣火下欢聚,共同演唱开幕式主题曲《成就梦想》,整座体育场化为欢乐的海洋。

出席开幕式的国际贵宾有:印度尼西亚总统佐科和夫人伊莉亚娜、毛里塔尼亚总统加兹瓦尼、布隆迪总统恩达伊施米耶、圭亚那总统阿里、格鲁吉亚总理加里巴什维利。

王毅、李干杰、王小洪、谌贻琴出席开幕式。

国际大体联主要执委也出席了开幕式。

声明

米玛多吉(身份证号码:542232198510040017)名下藏CC0260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。

2023年7月28日

遗失声明

洛桑云旦:542225199105010018,不慎将车牌号藏CQ7512(前后车牌)丢失,声明作废。

山南恒固建材有限公司不慎将公章、财务章及法人私章(李小龙)丢失,声明作废!

(来源:西藏日报)

# 卫生与健康

暑假期间,儿童青少年瘦身夏令营备受青睐,“小胖墩”扎堆减肥。有研究表明,超重和肥胖在全球已成为一种“流行病”。其中,儿童青少年超重和肥胖是不容忽视的全球性公共卫生难题。

超重肥胖究竟有哪些危害?怎样帮助孩子管理出健康的体重?本报记者就此采访了北京儿童医院顺义妇儿医院主治医师李倩。

肥胖危害比想象的更大

“医生,我家孩子这么小,怎么就有了脂肪肝和糖尿病呢?”不久前,李倩在门诊遇到一位带着孩子前来就诊的家长,孩子名叫亮亮(化名),13岁。家长介绍,亮亮从小就偏胖,进入青春期后体重增长更加明显,变得越发不爱动,体育课也经常请假,家长对此很是担忧。李倩检查发现,亮亮的体质指数很高,还有黑棘皮、紫纹等表现,已经属于肥胖症。进一步检查发现,亮亮还有脂肪肝、肥胖型二型糖尿病表现。“我们联合营养门诊、减重门诊,给亮亮制订了个性化饮食调整和运动干预的减重方案,亮亮家长意识到了问题的严重性,也非常配合。”李倩说,一个月后复诊时,亮亮已经减重2公斤,“血糖控制得很好,虽然脂肪肝还在,但肝功能已基本恢复正常。”

“很多家长都知道,孩子肥胖不利于身体健康,例如容易疲倦、难以参加正常的体育活动等。事实上,肥胖引起的健康问题比我们想象的还要多。”李倩介绍,多项调查研究显示,与肥胖相关的共存疾病超过200种:儿童青少年期肥胖不仅会影响身体发育,增加骨龄提前、性早熟等风险,还会增加成年期肥胖、心脑血管疾病等慢性病

(上接第一版D)

许成仓强调,要以高效的招商引资推动高质量发展。要树牢“你发财、我发展,你发财、我发展”的理念,以投资者眼光选项目,以合作者姿态谈项目,以受益者心态服务项目,发扬“四千精神”,持续加大招商引资力度,为高质量发展注入新动能。要突出招商引资重点,准确把握党中央宏观政策导向和区委重点发展方向,既立足当前,又着眼长远,认真研究分析产业政策,加强招商项目储备,围绕加快清洁能源基地建设,特色优势产业招商,统筹推进园区招商。要创新招商引资模式,坚持走出去、请进来相结合,定向招商、推介招商、以商招商、产业链招商、产业园招商、小分队招商相结合,积极开展招商引资推介活动。要有针对性的制定完善个性化招商方案,切实提升招商精准度和成功率,强化“双招双引”,援藏招商。

许成仓强调,要毫不动摇支持民

营经济健康发展。始终坚持“两个毫不动摇”,促进“两个健康”,深入学习借鉴“晋江经验”,努力构建高水平市场经济体制,推动民营经济平等使用生产要素、公平参与市场竞争、同等受到法律保护,让民营经济活力不断增强,走向更加广阔的舞台。要强化政策支持,明确发展定位,强化服务保障,毫不动摇促进民营经济健康发展。要加强教育培训,加强民营经济代表人士队伍建设,构建亲清政商关系,毫不动摇促进民营经济人士健康成长。

许成仓强调,要着力营造良好营商环境。要牢固树立营商环境就是生产力、优化营商环境就是解放生产力的观念,打造规范公正的法治环境,提供高效便捷的服务,营造安全放心的市场环境,以优质营商环境的确定性,抵御发展环境的诸多不确定性,让市场主体放心投资、安心创业、舒心发展。

许成仓强调,要毫不动摇支持民