

人民观点

# 历经风雨砥砺，中国永远在这儿

## ——新中国70年巨变的内在逻辑①

本报评论部

好生活……我与祖国共奋进，人民共和国的70年让每个中国人都充满自豪、充满自信！

回首新中国70年走过的历程，这一段峥嵘岁月，丈量着我们朝向梦想的脚步。7月1日国家统计局发布报告显示，2018年中国国内生产总值比1952年增长175倍，年均增长8.1%。在一穷二白的纸上绘出最新最美的图画，从经济凋敝的困境奋起成为世界第二大经济体，以爬坡过坎的奋斗开创中国特色社会主义新时代，一路走来，虽有风雨波折却总一往无前，我们用经济实力的显著进步、综合国力的不断增强、人民生活水平的持续改善，书写了波澜壮阔的中国故事。我们的国家发生了翻天覆地的变化，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，正如习近平总书记强调的：“无论是在中华民族历史上，还是在世界历史上，这都是一部感天动地的奋斗史诗。”

这70年，是中国共产党带领亿万人民，不断奋进的70年。翻阅人民共和国风雷激荡的历史篇章，我们愈发坚信，是鲜红的党旗凝聚起磅礴的力量，把中华民族变成一个坚强的共同体，在复兴的大道上勇往直前。怀着“为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴”的初心和使命，这个有着强大政治领导力的政党，带领中国人民筚路蓝缕、辟除榛莽，走向辉煌、走向复兴。当中国对世界经济增长的贡献率年均达到30%，当中国让7亿多人摆脱贫困，对全球减贫贡献率超过70%，没有人会怀疑这样的判断：坚持党的领导是当代中国最高政治原则，是实现中华民族伟大复兴的关键所在。

这70年，是我们探索自己的发展道路，砥砺前行70年。一个镜头让人记忆犹新：2017年底，中国共产党与世界政党高层对话会的嘉宾来到中央党校参观，在“实事求是”的碑前，外国政党的领导人纷纷留影，他们明白，这四个字中，正蕴藏着中国成功的密码。的确，在中国这样一个有着5000多年文明史、近14亿人口的大国推进社会主义现代化，是前无古人的伟大事业。正是1949年开始，建立新中国并进行社会主义革命和建设，积累了重要的思想、物质、制度条件；正是1978年开始，我们党果断决定实行、坚定不移推进改革开放，开启了中国腾飞的进程。70年来，我们走出了一条自己的道路，世人所说的“中国模式”，正是中国人民在自己的奋斗实践中创造的中国特色社会主义道路。中国70年巨变说明，只有社会主义才能救中国，只有中国特色社会主义才能发展中国，这是历史的结论、人民的选择。

雄关漫道真如铁，人间正道是沧桑。70年巨变，让一个古老的国家焕发出奋斗的神采，让神州大地激荡起生机勃勃的复兴气象。在从站起来、富起来到强起来的进程中，中国特色社会主义道路、理论、制度、文化不断发展，拓展了发展中国家走向现代化的途径，为解决人类问题贡献了中国智慧和方案。今天，近14亿中国人民意气风发、豪情满怀，960多万平方公里的祖国大地生机勃勃、春意盎然，5000多年的中华文明光彩夺目、魅力永恒，我们党的领导和我国社会主义制度坚强牢固、充满活力，中国人民和中华民族前程远大、前途光明。正如习近平总书记所指出的，“当今世界，要说哪个政党、哪个国家、哪个民族能够自信的话，那中国共产党、中华人民共和国、中华民族是最有理由自信的”。

1949年9月，第一届中国人民政治协商会议在北京召开，毛泽东同志感怀：“我们有一个共同的感觉，这就是我们的工作将写在人类的历史上。”今天，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，中国特色社会主义进入新时代，中华民族奋力谱写新篇章。新的征程、新的实践、新的奋进正在展开，中国也必将走向一个更加光辉的未来。穿越风雨，大海永远在这儿！面向未来，中国永远在这儿！

奋斗的脚步永不停歇，人民共和国基业长青。  
今年是新中国成立70周年。站在这个时间节点上，回望过去，辉煌成就写入史册；展望未来，民族复兴召唤在前。当此之时，解读70年历史性变革中所蕴藏的内在逻辑，剖析70年历史性成就背后的“中国优势”，将为我们继续前进提供强大精神激励。  
本版今起推出系列评论“新中国70年巨变的内在逻辑”，用中国理论解读中国实践，与广大读者一起坚定我们的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，激发爱党、爱国、爱社会主义的热情。  
——编者

98年砥砺奋进，70载春华秋实。我们刚刚庆祝了中国共产党成立98周年，又将迎来新中国成立70周年。“我与新中国”征文活动讲述普通百姓的家国故事，“我与中国”全球短视频大赛聚焦神州大地的巨大变化，“一首歌一座城”展现亿万人民的美

人民时评

### 健康的体魄不是靠各种保健品堆砌而成，最简单最有效的养生方法，就是培养健康生活方式

### 习惯在于养成，与其迷信保健品的神奇功效，不如以科学和自律来呵护自己的健康

运动步数为零，吃饭靠外卖，通宵打打游戏……不少学生足不出户，开启暑假“宅”模式。由于不健康的生活方式，不少年轻人处于亚健康状态，往往选择服用各类养生保健品，以挽回健康与玩乐、工作的平衡。这种现象值得关注。

《黄帝内经》指出：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”医疗是健康的最后防线。保持健康，需要关口前移，做好养身保健，也是大健康题中之义。养生保健是否得当，决定健康状态和生命长度，其重要性不言而喻。

然而，现实中，尽管很多人重视养生，却容易陷入误区，最典型的错误认知便是将养生与服用保健品画上等号。据调查，71.4%的受访者称身边有人过度依赖保健品。这一数据暴露出我国居民健康素养偏低的现状。观察一些年轻人的养生行为可以发现，他们对健康、衰老怀有焦虑，解决办法不是选择运动健身、膳食均衡，而往往是过度服用保健品，来达到高强度工作之后的修复、生活中的营养补充、健身和美容等具体功效。再加上商家“现在不养生，以后养医生”的营销攻势，不少年轻人就容易患上保健品依赖症。

实际上，过分依赖保健品，不仅带不来保健的功效，还可能损害人体健康。比如，有人明明并不缺乏维生素，却把维C泡腾片当作提高免疫力的药品。长期过量服用维生素C，反而会导致尿路结石，加速动脉硬化。再如补钙，35岁以后，人的骨量就一直处于减少状态了，单纯靠吃钙片补钙，作用不大，甚至还会引起便秘、结石。健康的体魄不是靠各种保健品堆砌而成，科学养生需要遵循权威指导、科学知识，远离保健品误区。

大道至简，健康养生并不复杂。世界卫生组织研究发现，影响健康因素中，生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。最简单最有效的养生方法，就是培养健康生活方式。在这方面，我们有很多功课要做。且不说膳食失衡、久坐不动、抽烟酗酒等显见的不良习惯，单说喜欢“趁热喝”“趁热吃”这个偏好，就有不少认知误区。人的食道只能承受50℃—60℃的温度，如果刚出锅的菜晾一晾，刚沏好的茶放一放，食道黏膜就不会被烫伤，就不会为食道癌种下“祸根”。习惯在于养成，与其迷信保健品的神奇功效，不如以科学和自律来呵护自己的健康。

习近平总书记曾劝年轻人不要熬夜，先把自己的心态摆顺了，内在有激情，外在还是要从容不迫。每个人是自己健康的第一责任人，“我的健康我做主”的理念需要落实为行动。远离健康危险因素，养成健康的生活方式，才能活出健康人生，才能打造“健康中国”。

纵横

## 补足乡村医疗“空白点”

张东锋

在国家卫健委本月第一场例行新闻发布会上，消除村卫生室“空白村”、补足乡村医疗“空白点”成为高频词。相关负责人坦言，长期以来，卫生健康资源始终存在着资源总体不足、分配不均衡的问题，农村贫困地区尤其突出，并表示将以加强县医院能力建设、“县乡一体、乡村一体”机制建设、乡村医疗卫生机构标准化建设为三大主攻方向，力争到年底，全面消除乡村医疗卫生机构和人员的“空白点”。

一定程度上说，乡村医疗“空白点”既是贫困地区群众基本医疗保障的痛点，也是健康扶贫必须攻克的难点。到2020年稳定实现农村贫困人口不愁吃、不愁穿，义务教育、基本医疗、住房安全有保障，是贫困人口脱贫的基本要求和核心指标。落实到健康扶贫工作上，就是要围绕乡村医疗“空白点”这样的突出问题，加大各方投入和保障力度，确保实现“贫困人口全部纳入基本医疗保险、大病保险和医疗救助等制度保障范围之内，常见病、慢性病能够在县乡村三级医疗卫生机构获得及时诊治，得了大病、重病后基本生活有保障”。

乡村医疗“空白点”的成因是多方面的，既有基础设施投入的历史欠账，也有编制管理等机制不畅导致的人手紧张，还有地域偏远、自然条件差等客观因素。对于贫困地区群众来说，基层医疗服务是守护健康的第一道防线，否则就可能面临因病致贫、因病返贫等困境。国家卫健委提出推进“县乡一体、乡村一体”和加强乡村医疗卫生机构标准化建设等举措，为解决这一问题明确了大方向。一些省市近来也结合自身实际，开展“百医驻村”、“一村一医”人才战略、“一站式服务”等改革探索，也取得了良好成效。

应该看到，从中央到各省市，无论是政策导向、财政支持还是工作推动，对包括贫困地区在内的基层医疗保障工作都越来越重视，投入力度也越来越大，现在的关键是如何将之落实到位。此次发布会也提到，因为“工作压力越来越大，上级拨款越来越多，到村医生手里的钱越来越少，工资发放不到位”，个别地方一度出现“村医集体辞职”现象。从根本上解决这样的问题，既要进一步强化政策落地的督查检查工作，打通政策落实“最后一公里”，同时也要加大对不作为、乱作为的问责力度。

补足乡村医疗“空白点”，还要在制度和供给服务的创新上下功夫。当前，一些地区为破解乡村医生“招不来、引不进、留不住、考不上”难题，从体制机制入手，通过加强交流培训、提升收入待遇等方式，为乡村医生提供更好的制度保障，激励他们安心留下来，这本质上就是一个制度创新的过程。另外，包括广东在内的一些地方，试点利用5G新技术开展远程医疗手术，探索用AI辅助乡村医生诊断，则提供了在互联网时代以技术创新提升基层医疗服务供给的新思路。

实现“病有所医”尤其是补足乡村医疗“空白点”，是重大的社会关切，也是义不容辞的责任。期待相关部门切实重视起来，尽快补足民生短板，不断提高广大人民群众特别是贫困人口的基本医疗服务保障获得感。

（摘编自7月11日《南方日报》，原题为《补足乡村医疗“空白点”需要合力》）

本版责编：李拯 何鼎鼎 盛玉雷

# 走出养生的「保健品误区」

王君平

## 中国道路中国梦·奋战在基层一线⑭

# 为老百姓多干几件实事

郝东生

2015年，我来到延寿县桃山村担任驻村第一书记。给当地老百姓干几件实事，可以说是我驻村工作的初衷，也是我作为扶贫干部的责任。  
桃山村坐落在山沟里，位置偏远，路况也不好。农业生产以旱田为主，增收乏力。经过调研发现，因地制宜、发展产业才能拓宽出路。于是，我们筹资创办了一个家畜养殖专业合作社，发展绿色养殖产业。村里的贫困户负责饲养，工作队负责销售，合作社当年就实现20多万元的盈利。后来，我们又创办了一家纺织厂，项目以每年收取合作企业厂房租金的方式给贫困户带来收益，既促进当地经济发展，还吸收本村劳动力促进就业，可谓一举多得。

对驻村第一书记来说，帮助人民群众解决实际困难是始终不渝的工作方向。结合当地实际情况，我们办的第二件实事就是开通“梦想信箱”。困难群众在生产生活中有什么困难或者愿望，都可以通过“梦想信箱”给驻村工作队写信。经过入户核实后，我们会通过各种渠道尽最大努力帮助他们圆梦。比如，给瘫痪在床的贫困户送去轮椅，帮留守儿童圆了电脑和书包的梦，为孤寡老人买来电视机和衣服被褥……几年时间，“梦想信箱”共帮助村里的困难群众圆梦500多件，受到了村民的热烈欢迎，也引发社会广泛关注。

切实解决“两不愁、三保障”，是精准扶贫、精准脱贫工作的主要内容。所以，驻村以后我做的第三件事，就是把老百姓的需求，化解发展的难点痛点。比如，在解决住房难方面，帮助全村33户泥草房危房户盖了新房子，在国家政策资金补贴基础上，动员社会力量为危房户资金兜底，基本实现贫困户盖新房不花一分钱；在解决就业难方面，依靠企业的用工需求，帮助近百名桃山乡亲找到工作岗位，仅靠打工一项就可实现人均增收4万多元；在解决出行难问题上，帮助村里的两个屯修建了总长2.4公里的屯内路；在改善贫困群众生活方面，举行几十次送温暖活动，让每一户贫困户都能感受到社会的温暖和关爱；在助力教育脱贫方面，通过提供助学金的方式，保障村里的适龄儿童都能走进校园学习知识；在解决看病难方面，定期组织开展义诊，给因病致贫的家庭提供力所能及的帮助，等等。

“出水才见两腿泥”。驻村帮扶工作决不能搞花拳绣腿，也不能摆花架子，既要保证扶贫工作务实，也要确保脱贫过程扎实。多做一点工作，多干几件实事，才能赢得老百姓发自内心的认可，凝聚起脱贫致富的强大力量。  
（作者为黑龙江省哈尔滨市延寿县六团镇桃山村第一书记，本报记者方圆整理）



设立首个“八分类”智能垃圾箱房门禁系统，集身份识别、端口扫描、移动网络等功能于一身；经多层工序，垃圾焚烧烟气处理达到国际先进水平；第一台连续式水热资源化湿垃圾技术装置测试成功……在上海，科技为垃圾分类和处理提供支撑，大大提升了垃圾处置效率和城市管理精细化水平。

这正是：  
垃圾分类有保障，  
科技创新来帮忙。  
城市管理增效率，  
培育文明新时尚。  
曹 一图 霞 飞文

## 一线视角·壮丽70年 奋斗新时代⑨

### 小康不小康，关键看老乡。打赢脱贫攻坚战的含义既包括“一个都不能少”的硬任务，也要提高群众获得感、幸福感、安全感

盛夏时节，位于新疆于田县奥依托拉克乡的亚尔买里村，夏花绚烂、果实飘香，人们的生活富裕幸福。令人难以想象的是，这个村子曾经三面环沙，在塔克拉玛干沙漠的长年侵袭下，一度长不出草、种不活树，百姓生活常年贫困。是什么催生了前所未有的巨变？在蹲点采访中，记者走进了这个村庄。

过去由于生态恶劣，农业生产不足以支撑脱贫致富，大量农村劳动力闲置又进一步消磨了发展生产的意愿。于是，亚尔买里村便出现了“生态越恶劣，生产越萎缩，农业劳动力越富余，贫困问题越难以解决”的恶性循环。在这样的背景下，脱贫攻坚的方向选择问题，摆在了驻村工作队和

# 找准脱贫攻坚最优解

白之羽

村两委面前。

如何让富余劳动力就业与推动农业生产相结合？如何在保证农业生产发展和农村人口不流失的情况下保护好生态？经过反复的讨论研判，村干部们决定跳出“农业村”的思维定势，通过“转移就业”打开脱贫攻坚的突破口。何谓“转移就业”？这可不是换个工作那么简单，没有对农业现代化产业链的精心打造，没有对各类加工制造企业的引入和帮扶，承载就业的工作岗位就无从谈起。村干部们设想的“转移就业”，其实是寻求脱贫攻坚最优解，谋划一盘农业现代化和乡村振兴的大棋。

谋定而后动，找准方向之后还需要细化措施、完善服务保障。联系对接低门槛近距离工作岗位、提供岗前技能培训和汉语培训、派出随队干部做好一线管理、及时

做好沟通总结反馈工作……积极推动转移就业、做好服务保障，成了扶贫干部的工作着力点。

得益于转移就业，23岁的阿瓦汗·艾尼瓦尔已经是一家有着154台织机的村办工厂的厂长助理。而在3年前，初中学历的她，用武之地只有田地和灶台。如今走在亚尔买里村的田间地头，村头巷尾，转移就业的身影比比皆是：打镰合作社里的员工，一天做几百个镰；农场工人采摘、清理苜蓿，把产品运到大城市超市实现增值增收；玫瑰花产品生产车间里，来自亚尔买里村的工人正在紧张忙碌……去年亚尔买里村实现转移就业295人，成功脱贫“摘帽”。亚尔买里村第一书记寇献民自豪地说，“务工收入已经成为许多家庭的主要收入来源”。

发展思路理顺了，生态环境也因之受

益。在亚尔买里村，大芸这种伴随着固沙红柳一起生长的中草药，经过初步加工成为百姓重要的收入来源。防风治沙不再只见投入不见产出，经济驱动力让更多人愿意投身其中。如今的亚尔买里村已经是一片葱茏绿洲，像一根与沙漠搏斗的绿色钉子，牢牢楔入了塔克拉玛干沙漠。生产有序，生态良好，老百姓的幸福日子越过越甜。

小康不小康，关键看老乡。在新疆农业大学驻村干部明景磊看来，打赢脱贫攻坚战的含义既包括“一个都不能少”的硬任务，也要提高群众获得感、幸福感、安全感。在亚尔买里村，一支懂农业、爱农村、爱农民的干部队伍，正因地制宜、因时制宜做着本职工作，为如期全面建成小康社会而努力。

（作者为本报总编室编辑）