

北方新报



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频

2022年10月26日 星期三

农历壬寅年十月初二

第6198号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



领航新时代新征程新辉煌的坚强领导集体

——党的新一届中央领导机构产生纪实

走过百年光辉历程,迈上新的时代征程,伟大的中国共产党又迎来了一个具有重大历史意义的标志性时刻——

2022年10月23日上午,北京人民大会堂。

在热烈的掌声中,中国共产党第二十届中央委员会第一次全体会议选举产生了24人组成的二十届中央政治局,选举习近平、李强、赵乐际、王沪宁、蔡奇、丁薛祥、李希为中央政治局常委,选举习近平为中央委员会总书记;通过了中央书记处成员;决定了中央军事委员会组成人员;批准了二十届中央纪律检查委员会第一次全体会议选举产生的领导机构。

奋楫正当时,扬帆再出发。

以习近平同志为核心的新一届中央领导集体团结带领全党全军全国各族人民,自信自强、守正创新,踔厉奋发、勇毅前行,向着全面建设社会主义现代化

社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴的宏伟目标奋勇前进。

掌舵领航,开创复兴伟业

——习近平总书记掌舵领航新时代新征程,赢得全党全军全国各族人民的衷心崇敬和拥戴,全党坚定拥护“两个确立”,坚决做到“两个维护”

时光的表盘上,总有一些耀眼时刻,标注历史的进程。

2021年金秋,在中国共产党隆重庆祝建党100周年的热烈氛围中,我们党制定了党的历史上第三个历史决议,鲜明提出“两个确立”——

党确立习近平同志党中央的核心、全党的核心地位,确立习近平新时代中国特色社会主义思想的指导地位,反映了全党全军全国各族人民共同心愿,对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴

历史进程具有决定性意义。

这是深刻总结党的百年奋斗历程特别是新时代伟大变革得出的重大历史结论,凝聚全党共同意志、表达人民共同心声。

党的十九大以来的5年极不寻常、极不平凡。党中央统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局,就党和国家事业发展作出重大战略部署,团结带领全党全军全国各族人民有效应对严峻复杂的国际形势和接踵而至的巨大风险挑战,以奋发有为的精神把新时代中国特色社会主义推向前进,攻克了许多长期没有解决的难题,办成了许多事关长远的大事要事,推动党和国家事业取得举世瞩目的重大成就。

从党的十八大开始,中国特色社会主义进入新时代。历史,注定铭记下这伟大非凡的10年——

10年来,以习近平同志为核心

的党中央高举中国特色社会主义伟大旗帜,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,团结带领全党全军全国各族人民,统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想,采取一系列战略性举措,推进一系列变革性实践,实现一系列突破性进展,取得一系列标志性成果,创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就,在党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史上具有里程碑意义。

10年来,坚持和加强党的全面领导,统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局,坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化,如期打赢脱贫攻坚战,如期全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标,开启了全面建设社会主义现代化国家新征程。(下转2版)

中医养生

保健素养 42条

15 起居有常,顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律,并持之以恒。

解读:

中医养生文化提倡“起居有常,顺应自然”,实际上所追求的是一种人体生命与自然万物的和谐状态。只有做到顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律,并持之以恒,才可能实现祛病延年。

中医养生认为,一日之内随着昼夜晨昏及阴阳消长的变化,人体的阴阳气血也会进行相应的调节而使之相适应。因此,为了滋生阳气,人体应按照“日出而作,日落而息”的原则安排每天的作息。早晨应多开展室外活动,吐故纳新,流通气血,旺盛生机,充分抓住白天阳气旺盛的最佳时机学习、工作;傍晚日落,阳气开始潜藏,应收敛身体的阳气,减少活动,利用晚上休息,以便恢复精力。

中医养生认为,一年四季具有春温、夏热、秋凉、冬寒的特点,人体相应具有春生、夏长、秋收、冬藏的变化。因此,一年四季的精神修养、饮食、起居生活,应顺应四季变化的规律,做到“春夏养阳,秋冬养阴”。

现代养生学认为,规律的生活作息,能使大脑皮层形成有节律的条件反射系统,这是健康长寿的必要条件。随着年龄的增长,生理性衰老是生命过程的必然,但我们可通过养生延缓衰老;病理性衰老可结合保健防病加以控制。

内蒙古自治区卫生健康委员会
内蒙古自治区中医药管理局
健康内蒙古行动推进中心

健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia