



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频

推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪、扬帆远航 ——党的二十大报告诞生记

这是辉映未来的历史时刻——

2022年10月16日上午10时，北京人民大会堂。中国共产党第二十次全国代表大会隆重召开。

习近平总书记代表第十九届中央委员会，向大会作了题为《高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》的报告。

会场内，2300多名代表和特邀代表心潮澎湃，一次次热烈掌声传递着信心和力量。

这是举旗定向的政治宣言、引领复兴的行动纲领——

3万余字的报告，凝聚党心民心，全面总结过去五年工作和新时代十年的伟大变革，提出开辟马克思主义中国化时代化新境界新要求，擘画迈向全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的宏伟蓝图。

“中国共产党已走过百年奋斗历程。我们党立志于中华民族千秋

伟业，致力于人类和平与发展崇高事业，责任无比重大，使命无上光荣。”习近平总书记的话语催人振奋，响彻在神州大地。

新时代新征程中国共产党人的庄严宣誓，凝聚起推动中华民族伟大复兴号巨轮乘风破浪、扬帆远航的磅礴力量——

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，弘扬伟大建党精神，自信自强、守正创新，踔厉奋发、勇毅前行，为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而团结奋斗！

深刻把握新的历史特点，牢牢把握新征程新要求——习近平总书记担任党的二十大文件起草组组长，全程领导党的二十大报告起草工作，倾注了大量心血

2021年11月，党的十九届六

中全会决定，党的二十大于2022年下半年在北京召开。

一个拥有9600多万名党员的大党，在新时代新征程上如何引领14亿多人民团结奋进夺取新的更大胜利？如何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，把新时代中国特色社会主义伟大事业不断推向前进？

党的二十大，是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。作为大会筹备工作的重要组成部分，起草一份凝聚全党全国智慧、反映人民意愿、对党和国家事业发展具有重大指导作用、在国际社会产生积极影响的纲领性文献，是开好大会的重要环节。

习近平总书记对党的二十大报告起草工作高度重视，全程领导了报告起草工作，倾注了大量心

血。

2022年1月，习近平总书记主持召开中共中央政治局常委会、中央政治局会议，决定成立党的二十大文件起草组。文件起草组由习近平总书记担任组长，王沪宁、赵乐际、韩正同志担任副组长，党和国家有关领导同志、有关部门和地方负责同志参加。

2022年2月16日，中南海怀仁堂。

习近平总书记主持召开党的二十大文件起草组第一次全体会议，宣布中央关于成立党的二十大文件起草组的决定。文件起草工作正式启动。

会上，习近平总书记对起草工作进行动员和部署，要求充分认识党的二十大报告起草工作的重大意义，深入研究报告起草涉及的重大理论和实践课题，并高瞻远瞩指出起草报告有五个必须全面把握和深入思考的新的历史特点——

(下转2版)

中医养生

保健素养 42条

16 四季起居要点：春季、夏季宜晚睡早起，秋季宜早睡早起，冬季宜早睡晚起。

解读：

中医养生保健认为，春夏宜养阳，秋冬宜养阴。春夏两季应当晚睡早起，秋季必须早睡早起，冬季应早睡晚起，这样才能平衡阴阳，调和五脏，健康长寿。

中医养生理念的睡觉和起床时间分别在亥时(晚上21~23点)和卯时(早上5点~7点)。晚上22点是亥时的中间时间，早上6点是卯时的中间时间，因此，晚上22点之前睡觉是早睡，晚上22点之后是晚睡；早上6点之前起床是早起，早上6点之后是晚起；同时，晚睡不过亥时，晚起不过卯时。

充足睡眠是一种非常简单而且行之有效的休息方式。有劳有逸，起居有常，才能充分发挥人体各器官功能，预防和消除疲劳，防止身心健康受损。一般来说，成年人每天应保证7~8小时的睡眠时间，儿童和青少年每天应保证9~10小时的睡眠时间。

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