

《十九大以来重要文献选编》下册出版

新华社电 经中共中央批准,中共中央党史和文献研究院编辑的《十九大以来重要文献选编》下册,已由中央文献出版社出版,即日起在全国发行。

《十九大以来重要文献选编》下册,收入自2020年10月党的十九届五中全会后,至2022年10月党的二十大召开前这段时间内的重要文献,共74篇,约65.3万字。其中,习近平总书记的文稿37篇,其他中央领导同志的文稿15篇,中共中央、全国人大、国务院、全国政协、中央军委的有关文件22篇。有12篇重要文献是第一次公开发表。

这部重要文献选编,真实记录了这一时期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,全面贯彻党的十九大和十九届历次全会精神,坚

持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观,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,统揽伟大斗争、伟大工程、伟大事业、伟大梦想,统筹推进“五位一体”总体布局,协调推进“四个全面”战略布局,统筹国内国际两个大局,统筹疫情防控和经济社会发展,统筹发展和安全,坚持稳中求进工作总基调,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,开启实现第二个百年奋斗目标新征程,隆重庆祝中国共产党成立100周年,制定第三个历史决议,在全党开展党史学习教育,成功举办北京冬奥会、冬残奥会,

以奋发有为的精神把新时代中国特色社会主义不断推向前进,推动党和国家各项事业取得新的重大成就的伟大历史进程;充分彰显了全党深刻领悟“两个确立”的决定性意义,心怀“国之大者”,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,切实做到“两个维护”的政治自觉、思想自觉、行动自觉;集中反映了以习近平同志为核心的党中央,在坚持加强党的全面领导和党中央集中统一领导,完整、准确、全面贯彻新发展理念,着力推动高质量发展,主动构建新发展格局,蹄疾步稳推进改革,扎实推进全过程人民民主,全面推进依法治国,积极发展社会主义先进文化,突出保障和改善民生,大力推进生态文明建设,坚决维护国家安全,防范化解重大风险,保持社会大局稳

定,大力度推进国防和军队现代化建设,坚持和完善“一国两制”,推进祖国统一,全方位开展中国特色大国外交,继续推进新时代党的建设新的伟大工程等方面提出的重要思想、作出的重大决策、取得的重大成就和创造的新鲜经验。

《十九大以来重要文献选编》下册与之前出版的上册、中册形成一个完整系列,为全党深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神提供了重要教材。



扫码
学习全文

钢箱拱全部安装完成

新建彩虹桥 “彩虹”初现

工人正在吊装彩虹桥
上最后一节钢箱拱



近日,随着合龙指令的发出,新建彩虹桥主桥中跨最后一节钢箱拱缓缓吊放。记者在彩虹桥项目现场看到,最后一节钢箱拱精准合龙到位,桥梁的“彩虹”轮廓初现。

“此次合龙段为该桥中跨钢箱拱最后一节,长8.4米、宽8米、高2米。”承建方中铁大桥局彩虹桥项目总工闫斌表示,至此,桥钢箱拱全部安装完毕,标志着大桥主体结构即将完工,为实现全桥按期通车目标奠定了坚实基础。

被称为“彩虹桥”的郑州北环快速路铁路跨线大桥是郑州北区东西向的咽喉要道。老桥1994年底建成通车,由4座大的拱桥构成,机动车双向4车道。由于近

年来交通量逐年增大,桥梁通行压力较大,老桥经过多次整修仍无法满足市民出行需求。2019年,郑州城建局明确“彩虹桥”拆除重建。

新建彩虹桥是郑州市的重点民生工程。中铁大桥局彩虹桥项目总工介绍,继今年4月27日胜利实现主桥钢箱拱合龙后,经过80天不懈努力,确保了主桥钢箱拱顺利合龙,提前一个月安装架完全桥所有钢箱拱。

预计新桥建成后,将大大缓解北三环东西向的巨大交通压力,对于完善郑州的快速路网结构,加强中心城区与周边区域的联系等具有重要意义。

正观新闻·郑州晚报记者 曹婷/文 周甬/图



近日,郑州市2023年老年健康宣传周活动在郑州第九人民医院启动,今年的活动主题是“科学健身助力老年健康”。活动旨在加速推进健康郑州建设、宣传普及老年健康政策和科学知识,切实提高老年人健康素养和健康水平。

正观新闻·郑州晚报记者 王红

郑州初步建立“六位一体”健康养老服务体系 老年人去23家医院看病 可以挂老年医学科

老年健康宣传周开展多样科普活动

近年来,郑州市大力发展老年健康服务,全市建设市级老年健康质控中心4个、医养结合安宁疗护实训基地3个、安宁疗护中心64家,设置老年医学科的二级以上综合医院23家,初步建立起包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护等“六位一体”综合连续、覆盖城乡的健康养老服务体系。

按照计划,宣传周活动期间,全市各地、各部门将结合老年人特点,通过老年健康教育科普视频等多种方式宣传积极老龄观和健康老龄化理念,疫苗接种、老年常见病和慢性病防治、伤害预防、急救救助、心理健康、生命教育等健康科普知识;加强老年人科学运动指导,推广老年人科学运动技能、方式和方法,宣传运动预防失能等科学运动知识;开展中医健康体检、健康评估、健康干预以及药膳食疗科普等活动,普及适宜老年人的中医养生知识、技术和方法,推广太极拳、八段锦、

五禽戏等中医传统运动项目,引导老年人“做好自己健康的第一责任人”,养成科学健康的生活方式。

专家建议:快步行走每天半小时到1小时为宜

市卫生健康专家表示,对健康而言,运动所带来的益处十分深远。即使人到中老年才开始锻炼,依然会获益良多。老年人运动健身要坚持适度性、渐进性、经常性原则,散步、快步行走、太极拳、慢跑、健身舞等运动适合于中老年健身。

以步行为例,中老年人快步行走每天半小时到1小时为宜,体质好的一次完成,体质弱的分2到3次。运动中力不从心、喘息气短、心慌胸闷,运动后不思饮食、倦怠乏力,说明运动过度,需要调整运动量。运动健身贵在坚持,应合理安排、逐步适应,运动量要由小到大,不能急于求成。