

“中国特色社会主义道路越走越宽广”

——“十个明确”彰显马克思主义中国化新飞跃述评之二

新华社记者 邹伟 安蓓 樊曦 赵文君

思想的光芒，总能穿透历史烟云，点亮未来征途。

“明确坚持和发展中国特色社会主义，总任务是实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴，在全面建成小康社会的基础上，分两步走在本世纪中叶建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国，以中国式现代化推进中华民族伟大复兴”。

翻开《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》，“十个明确”中的这一重要论述，是习近平新时代中国特色社会主义思想核心内涵的重要方面。

积蓄百年伟力，起笔复兴新篇。乘势而上开启全面建设社会主义现代化国家新征程，向着中华民族伟大复兴的光耀彼岸砥砺前行，以习近平同志为核心的党中央带领人民在中国特色社会主义道路上越走越光明、越走越宽广。

彪炳史册的伟大飞跃：“党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，彰显了中国特色社会主义的强大生机活力”

沐浴着虎年的阳光，开通不久的赣深高铁上，一列列车飞驰而过。

赣州，深圳。道路的两端意味深长：一端是见证中国共产党带领人民探索革命道路的红色热土，一端是肩负“中国特色社会主义先行示范区”新使命的创新热土。

仿佛一种隐喻，两个具有标志意义的地点，勾勒出一个矢志复兴的民族不懈奋进的历史曲线。

“一百年来，中国共产党团结带领中国人民进行的一切奋斗、一切牺牲、一切创造，归结起来就是一个主题：实现中华民族伟大复兴。”习近平总书记的论述坚定豪迈、发人深省。党的十八大以来，中国特色社会主义进入新时代。这是我国发展新的历史方位。

新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义、怎样坚持和发展中国特色社会主义？

围绕关系全局的历史性变化，以习近平同志为核心的党中央把握大势、总揽全局，为坚持和发展中国特色社会主义明确清晰的任务书、时间表、路线图；

提出并深刻阐述“中国梦”，强调必须坚定不移坚持和发展中国特色社会主义；

明确坚持和发展中国特色社会主义，总任务是实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴；

从全面建成小康社会到基本实现现代化，再到全面建成社会主义现代化强国，明确新时代中国特色社会主义发展的战略安排；

“坚持党对一切工作的领导”“坚持以人民为中心”……“十四个坚持”构成新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略；

在深刻思考和不懈求索中，以习近平同志为主要代表的中国共产党人，从理论和实践结合上作出系统回答。

新矛盾呼唤新变革。以新发展理念为指导，一场关系中国发展全局的深刻变革就此开启——

“地下煤海”，鄂尔多斯。

走进伊金霍洛旗江苏工业园区的远景现代能源装备产业园，热火朝天的建设景象映入眼帘。

2014年、2019年，习近平总书记两次考察内蒙古；2018年起，全国两

会期间，他连续4年来到所在的全国人大内蒙古代表团参加审议，提出要现代能源经济这篇文章做好，要求探索以生态优先、绿色发展为导向的高质量发展新路子。

鄂尔多斯、包头、乌海……遵循指引，牢记嘱托，推动质量变革、效率变革和动力变革，在重塑中激发源源动力。

“把握新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局”，习近平总书记审时度势，谋划长远。

黄浦江畔，上海浦东探索社会主义现代化建设引领区；

南海，琼州海峡两岸，海南“启航”中国特色自由贸易港；雄安新区，承接北京非首都功能和建设同步推进……

放眼神州，长江、黄河两大母亲河发展新战略，南水北调、西气东输、西电东送、青藏铁路四大工程，京津冀、粤港澳、长三角三大增长极……广阔格局、万千气象，正是马克思主义中国化新飞跃的时代注脚。

新时代大潮涌起，推动中国特色社会主义迈向新阶段——

经济实力、科技实力、综合国力和人民生活水平跃上新的台阶，稳居世界第二大经济体；全面建成小康社会，历史性地解决绝对贫困问题，向着共同富裕的目标稳步前进……

“我们能够创造出人类历史上前无古人的发展成就，走出了正确道路是根本原因。”习近平总书记深刻指出。

今日之中国，以自信自强的奋斗姿态宣示：

“我们坚持和发展中国特色社会主义，推动物质文明、政治文明、精神文明、社会文明、生态文明协调发展，创造了中国式现代化新道路，创造了人类文明新形态。”

深植国情的道路选择：“我们建设的现代化必须是具有中国特色、符合中国实际的”

2022年1月29日，成都城厢站，一声汽笛响起，一列中欧班列驶出站台，开往1万余公里外的德国纽伦堡。

第5万列！新的里程碑。疫情下，中欧班列逆势而上，助力“一带一路”沿线国家共同发展，展现出中国发展的强劲脉动。

所有国家都在时间长河中航行，如何实现国家富强、人民幸福，看的就是能不能顺应时代潮流，走出一条适合国情的发展之路。

“走自己的路，是党的全部理论和实践立足点，更是党百年奋斗得出的历史结论。”习近平总书记指出。

“中国式现代化”，习近平总书记凝练概括：“我国现代化是人口规模巨大的现代化，是全体人民共同富裕的现代化，是物质文明和精神文明相协调的现代化，是人与自然和谐共生的现代化，是走和平发展道路的现代化”。

“共同富裕路上，一个不能掉队。”中国走出的是一条以全体人民共同富裕为价值旨归的现代化之路——

六盘山西藏，宁夏隆德。春节前一天，县城张灯结彩，年味浓浓。闽宁扶贫产业园内，闽南郑开焯的农用薄膜生产线仍然机器声隆隆。

帮助20多个西海固打工人在家门口圆了就业梦，已在这里度过三个春节的郑开焯倍感欣慰，“会觉得自己被需要”。

2020年11月，西海固历史性告别绝对贫困，但闽宁协作并不会因此结束。

从摆脱贫困，到全面小康，再到迈向共同富裕，为民初心恒久不变。

鼓励勤劳创新致富，坚持基本经济制度，尽力而为量力而行，坚持循序渐进……习近平总书记对共同富裕的谋划，化为新时代中国的勇毅笃行。

坚持在发展中保障和改善民生，始终把推动高质量发展放在首位；

不断完善公共政策体系，把蛋糕分好，形成人人享有的合理分配格局；

脱贫攻坚取得胜利后，全面推进乡村振兴，“三农”工作重心实现历史性转移；

赋予浙江高质量发展建设共同富裕示范区、为全国探路的使命……

一步一个脚印，“撸起袖子加油干”，让全体人民清晰看到共创美好生活的远景。

“物质财富要极大丰富，精神财富也要极大丰富”，中国走出的是一条物质文明与精神文明协调发展的现代化之路——

除夕夜，《只此青绿》一舞惊艳神州，寓意赓续五千年的中华文脉注入新时代澎湃洪流。

立春日，北京冬奥会开幕式上，诗情画意的中国式浪漫，让八方宾朋领略中华文化盛大气象。

“文化自信是更基本、更深沉、更持久的力量。”习近平总书记考量深远。

以“中国梦”唤醒中国人民最深厚的文化基因，确立和坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度，以社会主义核心价值观引领文化建设，推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展……

党的十八大以来，习近平总书记举旗定向，坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合，立民族文化之根，拓文明发展之道，用文化之火照亮民族复兴之路。

“生态兴则文明兴，生态衰则文明衰。”中国走出的是一条生态优先、绿色发展的现代化之路——

“共抓大保护，不搞大开发”，2016年1月5日，重庆，推动长江经济带发展座谈会上，习近平总书记语重心长。

沿江化工企业关改搬转，“十年禁渔”全面实施，这背后，是一场事关中华民族永续发展的深刻实践。

“绿水青山就是金山银山”“保护生态环境就是保护生产力，改善生态环境就是发展生产力”……

深邃的思考，指引美丽中国从愿景走向现实；

加快生态文明体制改革，打好污染防治攻坚战，实行最严格的生态环境保护制度，形成绿色发展方式和生活方式，努力实现碳达峰碳中和……推进生态文明建设，中国步伐坚定。

“既发展自身又造福世界。”中国走出的是一条通过合作共赢实现共同发展、和平发展的现代化之路。

矢志复兴的奋进宣言：“我们正在此前发展的基础上续写全面建设社会主义现代化国家新的历史”

今年1月，安徽省凤阳县小岗村喜迎第五个年分红。至此，这个村累计分红超1000万元。

“从‘户户包田’到‘人人分红’，见证了解决温饱迈向乡村振兴的乡村大变化。”昔日的“大包干”带头人严金昌，如今不禁感慨。

“新中国成立不久，我们党就提出建设社会主义现代化国家的目标，未来30年将是完成这个历史宏愿的新发展阶段。”习近平总书记道出历史的经纬。

时间的车轮已驶到2022年。

使命催人奋发：距离到2035年基本实现现代化，还有13年；距离到本世纪中叶建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国，还有28年。

前路绝非坦途：我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段，新情况新问题不断出现，高质量发展亟待新突破；百年变局与世纪疫情交织叠加，风险挑战更趋严峻复杂。

坚持和发展中国特色社会主义是一篇大文章。

“现在，我们这一代共产党人的任务，就是继续把这篇大文章写下去。”习近平总书记说。

这是科学正能量的行动指南——

2021年12月21日，马来西亚吉隆坡会展中心。

《习近平谈治国理政》第一卷马来文版首次式在此举办。150位中外人士齐聚一堂，探究中国的发展密码。

此前一个多月，中国北京。党的十九届六中全会上，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，对新时代党和国家事业发展的战略支撑，党中央鲜明定调。

变化的时代，改革创新是不变的主题。

从理论创新、制度创新到实践创新，全面深化改革破障开路，推进国家治理体系和治理能力现代化不断取得新成效，“中国之治”展现更加蓬勃的生机。

这是求真务实的奋进步履——

“壬寅虎年，我们要以虎虎生威的雄风、生龙活虎的干劲、气吞万里如虎的精神，继续书写中国特色社会主义伟大事业的历史新篇章！”

2022年春节团拜会上，习近平总书记发出号召。

为人民谋幸福，为民族谋复兴，中国共产党人的初心和使命从未改变。

“回首过去，展望未来，有中国共产党的坚强领导，有全国各族人民的紧密团结，全面建成社会主义现代化强国的目标一定能够实现，中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现！”习近平总书记话语坚定。

（新华社北京2月14日电）

国家知识产权局：严厉打击恶意抢注“冰墩墩”“谷爱凌”等商标注册

新华社北京2月14日电(记者王琳琳)国家知识产权局14日发布通告,对第41128524号“冰墩墩”、第62453532号“谷爱凌”等429件商标注册申请予以驳回;对已注册的第41126916号“雪墩墩”、第38770198号“谷爱凌”等43件商标依职权主动宣告无效。

2019年以来,少数企业、自然人以牟取不当利益为目的,将北京2022年冬奥会和冬残奥会吉祥物、运动健儿姓名等冬奥热词进行恶意抢注,委托代理机构提交商标注册申请,非法利用奥运会和奥组委的声誉,侵害他人姓名权及其他合法权益,造成重大社会不良影响,损害了我严格保护知识产权的良好形象。

国家监委印发首个职务犯罪实体认定监察执法指导性文件

新华社北京2月14日电 中央纪委国家监委网站14日消息,近日,国家监察委员会会同最高人民法院、最高人民检察院开展深入调研的基础上,研究起草了《关于办理国有企业管理人员渎职犯罪案件适用法律若干问题的解释》并正式印发施行。这是国家监察委员会印发的第一个针对职务犯罪实体认定方面的监察执法指导性文件。

据介绍,意见以《中华人民共和国监察法》《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国公司法》等国家法律为依据,共分八部分内容,围绕非法经营同类营业罪,为亲友非法牟利罪,国有公司、企业人员失职罪和国有公司、企业人员滥用职权罪等4类案件的法律适用问题,主要明确和解决了追诉标准、犯罪主体、犯罪

马斯克：“星舟”未来数月可能进行首次轨道飞行

新华社华盛顿2月13日电(记者谭晶晶)美国太空探索技术公司创始人兼首席执行官埃隆·马斯克日前表示,该公司下一代重型运载火箭“星舟”最快可能在3月获得监管机构相关批准,从而可能在未来数月内进行首次轨道飞行。

据美国媒体报道,马斯克在位于得克萨斯州南部的“星舟”研发和测试基地举行的记者会上说,太空探索技术公司仍在等待美联邦航空局的相关审批结果,获批后才能开展“星舟”的下一阶段入轨计划。

马斯克说,虽然这一项目可能遭遇失败,但他对“星舟”今年年底前抵达预定轨道有信心。

一款新冠治疗新药在美获紧急使用授权

新华社华盛顿2月13日电 美国食品和药物管理局日前给予一款可用于治疗变异新冠病毒奥密克戎毒株感染的单克隆抗体药物紧急使用授权。

美药管局11日发布公报说,这款美国礼来公司研发的新药名为bebtelovimab,被授权用于治疗轻症至中症的成人和符合一定条件的青少年新冠患者,不可用于已住院或需要吸氧治疗的新冠患者。

对此,国家知识产权局持续开展打击恶意商标注册专项行动,先后对“北京2022”、北京2022年冬奥会会徽和北京2022年冬残奥会会徽等予以特殊标志保护,对北京冬奥组委申请的“冰墩墩”“雪容融”等予以商标注册保护,对其他适格主体申请的“谷爱凌”等冬奥健儿姓名商标予以注册保护。

下一步,国家知识产权局将保持严厉打击商标恶意注册行为的高压态势,强化对包括冬奥吉祥物、运动健儿姓名在内的奥运热词进行严格保护,对违反诚实信用原则、恶意抢注商标图谋不当利益的申请人及其委托的商标代理机构依法依规严肃处理,社会公众可对涉嫌恶意商标注册的行为进行监督和举报。

地、“国家利益遭受损失”及挽回后处置、犯罪构成的认定标准等问题。

此外,对调研中发现的其他问题以及涉及国有企业的其他渎职犯罪问题,国家监察委员会将继续会同最高人民法院、最高人民检察院开展调查研究,在工作实践中进一步总结经验。

记者了解到,此次印发的意见是深入贯彻落实十九届中央纪委六次全会精神关于深化国有企业反腐败工作部署要求的重要举措,有助于准确把握和处理国有企业管理人员渎职犯罪案件,严肃查处靠企吃企、“影子公司”等突出问题,坚持严的主基调不动摇,以零容忍态度惩治腐败,以党风廉政建设和反腐败工作的实际成效有力有效推动国有企业高质量发展。

“星舟”属于可回收火箭,比太空探索技术公司现有的“猎鹰9”和“猎鹰重型”运载火箭更大。其设计目标是将人和货物送至地球轨道、月球和火星等。“星舟”最快可能在3月获得监管机构相关批准,从而可能在未来数月内进行首次轨道飞行。

马斯克说,实现目标的路上可能会遇到一些困难,但希望能通过卫星发射任务和测试飞行解决这些问题,为最终实现载人飞行铺平道路。

“星舟”原定的发射地为太空探索技术公司位于得克萨斯州南部的研发和测试基地。马斯克说,如果美联邦航空局要求提供更多有关潜在环境影响的信息,发射地可能会改在佛罗里达州肯尼迪航天中心,这将使“星舟”的首次轨道发射时间推迟半年以上。

公报说,这款单抗药物需静脉注射,通过与新冠病毒表面的刺突蛋白结合发挥作用,可降低新冠病毒感染引起的住院和死亡风险。实验表明,该药对奥密克戎毒株及其亚型变异毒株BA.2均显示出中和活性。注射这款药物后可能出现的副作用包括瘙痒、皮疹、输液相关反应、恶心和呕吐。

美药管局强调,这款抗病毒新药不能替代疫苗接种,符合接种条件的民众还应接种新冠疫苗。

衡水市第七人民医院主办

老年人如此运动才科学！最适合老年人的5种锻炼方式，马上做起来！

有没有适合老年人的运动？常做的运动是健步走，想让运动多种多样，我来为您支个招，为您介绍5种适合老年人锻炼的方式。

适宜老年人的锻炼方式

太极拳。太极拳运动，其根在脚，发于腿，主宰于腰而形于手指。这种全身性的肢体运动，以腰椎为枢，带动全身肌肉骨骼运动，从而使神经、心血管以及相关脏腑系统处于兴奋与抑制、舒张与收缩的协调有序的运动中，使人生机旺盛，功能活跃，为人体保持旺盛的活力打下了坚实的基础。

慢跑。轻松的慢跑运动，能增强呼吸功能，可使肺活量增加，提高人体通风和换气能力。慢跑运动可使心肌增强、增厚，具有锻炼心脏、保护心脏的作用。多年从事慢跑运动的

老年人的心脏大小及功能与不参加锻炼的20岁的年轻人的心脏无异，这是因为长期坚持锻炼，改善了心肌营养，使得心肌发达，功能提高。

快走。坚持每天快走，能有效对抗糖尿病、减少卒中、预防老年痴呆等。快走。刚开始锻炼的人可以逐渐增加运动频率和时长，先每隔一天走一次，从半小时开始，逐步适应后就要坚持每天锻炼。一般人快走时，感觉有点气喘，身体出汗，就说明运动量达标了。健步快走能改善老年人的新陈代谢，调节老年人的心情环境，能从各方面提高老年人的身体素质，更能预防和缓和高血压等老年人所常见的血管疾病。

广场舞。跳广场舞会忘掉烦恼与忧伤，忘

记自己的年龄，浑身充满青春的活力，感受到愉快的情绪，从而达到最佳的心理状态。并且有助于提高睡眠质量，使睡眠更佳，使人得到更充分的休息，令人更有活力、更精神。

骑自行车。骑自行车是一种平衡运动——两腿轮流蹬踏，协调合作，可以避免大脑两半球的偏盛偏衰，有利于大脑发育，预防脑功能减退。还可防治下肢静脉曲张、高血压、动脉硬化，有利于肺心病的排痰换气。

老年人健身锻炼遵循的原则

全面、定期检查。了解锻炼前、中和锻炼一阶段后的健康状况、疾病变化及各脏器的功能水平，特别要注意心血管和脑血管系统的变化，确保锻炼的安全性。

低强度、短时间。选择运动时间不过长、

强度不太大的全身性体育活动。活动应包括各个关节的肌群，动作要有节奏，速度宜稍缓慢。用2周时间观察其反应，可能会有几天的肌肉疼痛、劳累等反应，但可很快消失。适应后再小幅度增加运动量，再经过一段适应期，呈波浪式渐进，不要追求直线增加运动量。老年人不宜做举重、快跑等快速度、重体力的活动。

有规律、持之以恒。每周至少参加3次，当经过一阶段试探性适应的运动后，强度要达到有效的阈值，适宜心率为40%~60%最大心率，约110次/分左右便可取得良好效果，达到最佳效果需要数周到数月的时间，但如果停止锻炼2周，便呈明显下降趋势。

不过分用力及动作过猛。锻炼方式可多

样化，但要避免屏气，过分用力，动作过猛，避免使身体骤然前倾、猛然低头、弯腰等动作。呼吸要自然，可用腹式呼吸。

趣味性。老年人锻炼要有自觉的要求、爱好和兴趣，不要强迫锻炼，任何勉强都会造成不良后果。

生病时应停止锻炼。有明显心功能减退或慢性病患者，可按照病情特点进行医疗体育锻炼。

强调事先准备活动和运动后整理活动。年龄越大，准备活动越要充分，10分钟左右的伸展动作，慢走可避免损伤；跑步后至少慢走2~3分钟；力量练习后先休息5分钟，运动后忌立即洗热水淋浴，可先1次温水澡。

（来源：人卫健康）