

如果可以穿越时空,展望 5 年后的中国,全面小康社会建成后的城市乡村、山山水水,生活在其中幸福的人们,将构成怎样一幅动人的图景?

如果把通向这一动人图景的 5 年描绘成一幅连续的历史长卷,经济、政治、文化、社会、生态文明建设,将是其中突出展示的内容。小康梦想,离我们从未如此之近。中华民族站在了新的历史起点上。

# 迈向全面小康

## ——“十三五”时期中国发展图景展望

新华社记者 车玉明 赵超 刘铮 陈炜伟

### 新蓝图——国家更强盛,人民更幸福,中国将呈现世所瞩目的全新面貌

6.9%——“十二五”收官在即,国家统计局发布的数据显示,今年三季度主要经济指标继续运行在合理区间。

“国内外环境依然复杂严峻,我国经济正处在新旧动能转换的艰难进程中,但经济运行整体平稳趋势没有改变。”国务院新闻办新闻发言人胡凯红评价说。

全面小康,意味着人民生活更加殷实富足,而发展是前提、基础和关键。

未来 5 年,中国经济将继续稳定保持中高速增长——

国务院发展研究中心研究员张立群认为,中国经济保持中高速增长的条件没有改变,发展前景依然十分广阔。

“中国经济成功实现转型升级后,将步入一个更加稳健、更有质量、更可持续的新的发展阶段。”国家统计局局长王保安说。

未来 5 年,全面创新将风起云涌——

中国国际经济交流中心信息部副部长王军认为,实施创新驱动发展战略

略,“十三五”将在关键核心技术领域取得重大突破,创新土壤将喜获丰收。

未来 5 年,生态文明将蔚然成风——

生态文明建设关系人民福祉,关乎民族未来。“十三五”时期将是生态文明建设的“冲刺期”。

到 2020 年,尊重自然、善待自然将成为流行的理念,节约资源、绿色生活将成为大众的选择……

未来 5 年,幸福感获得感将更为强烈——

促进人的全面发展是一切发展的出发点和落脚点。

关注社会公平,实现安居乐业,尊重人的价值,“十三五”中国将进入民生建设的“升级期”。

一切为民者,则民向往之。可以期待的是,日益凸显的以人为本,一以贯之的为民情怀,必将使中国走向学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居的美好明天。

### 新挑战——着力补短板,彰显包容性,织就共建共享的生动画卷

今天的福建省福州市磙溪镇赤溪村,白墙黛瓦的小楼房与青山绿水比美,过去那种“家家竹木屋、顿顿难揭锅”的窘境已成历史。

赤溪村的华丽转身,是我国扶贫成就的一个缩影。全面小康是全体中国人民的小康,是不能有人掉队的小康。

实现中华民族全面小康这一梦想,需要我们在“十三五”这一决定性阶段加速补短板,应对新挑战,彰显包容性,付出比过去加倍的努力。

把蓝图变为现实,保持中国经济持续增长至关重要——

在经济增速换挡的背景下,中高速增长能否保持至关重要。中央党校教授陈江生认为,新常态下,需要国家加强宏观调控,保证经济发展平稳,避免大起大落。

把蓝图变为现实,加速增强经济发展新动能刻不容缓——

经济换挡调速的背后是需求的不足。“我国的科技体制改革、创新能力提

升等方面还有很长的路要走,面临的创新挑战和技术瓶颈依然存在,离依靠‘技术红利’创造经济增长核心动力源还有较远距离。”国家行政学院经济学部主任张占斌说。

把蓝图变为现实,需要在生态文明建设上取得新突破——

光有金山银山不算本事,有金山银山还有绿水青山才是真本事,这一点正日益成为人们的共识。

把蓝图变为现实,必须增强人民群

### 新路径——改革不停顿,开放不止步,中国将开拓永续发展的广阔空间

今年 12 月 1 日起,在部分地区试行市场准入负面清单制度;2018 年起,全国统一的市场准入负面清单制度正式实行……

党的十八届五中全会召开前夕,又一发挥市场在资源配置中决定性作用的改革举措出台,时间表指向“十三五”。

两年前,党的十八届三中全会明确提出 336 项重要改革任务,“十三五”正是全面深化改革的关键时期。

“十三五”时期,经济体制改革将成为

念,发展和保护相统一的理念,绿水青山就是金山银山的理念,自然价值和自然资本的理念,空间均衡的理念,山水林田湖是一个生命共同体的理念——这些理念的落实,美丽中国将成为现实。

“十三五”时期,积极主动的开放战略将促进深化改革,拓展发展的“新空间”——

“‘十三五’期间,构建开放型经济新体制和全面深化改革将高度融合,共同发力支撑全面建成小康社会,增强百

姓的‘获得感’,打造中国经济‘新引擎’。”王军说。

美好蓝图总能催人奋进,爬坡过坎尤需奋勇前行。

人们坚信,按照“四个全面”战略布局,全面推进经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设和党的建设,全面小康梦想必能如期成为现实,中华民族伟大复兴中国梦将拥有一个更加坚实的基础。

(据新华社北京 10 月 28 日电)

太康县卫生局

## 开展 2015 年重阳节志愿服务活动

**本报讯** (记者 史书杰)“九九重阳节,浓浓敬老情。”为大力弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,努力营造关爱老年人的良好社会风尚,10 月 21 日,太康县卫生局从老人实际需求出发,结合卫生工作实际,组织志愿者和医务人员到敬老院开展重阳节志愿服务活动,让老人们度过了一

个健康、快乐的重阳节。

活动当天,太康县卫生局组织老荣镇卫生院医务人员,为敬老院敬老院老人们免费进行义诊。医疗志愿服务者为老人们测量血压、检查心电图。他们一边为老人进行健康体检,一边向老人宣传新农合、基本公共卫生服务项目等卫生惠民政策,讲解疾病预防、健康教育

知识。对检查出有高血压、心脏病等慢性病症状的老年人,医务人员给他们免费发放了 3 至 5 种治疗药物。

志愿服务队在组织医疗志愿服务的同时,采取小型分散、灵活多样的方式,陪老人进行户外健身活动。其中两名志愿者走进住室,搀扶两位年迈体弱的老人在敬老院内走

动,并陪伴老人在户外观景、健身;与老人们开展谈心聊天活动,为他们进行心理咨询,让他们来到户外进行科学健身,增加交流,预防心理疾病的发生。

志愿服务队还向敬老院送去面粉、大米、食用油和方便面等慰问品,为所有老年人献上节日祝福。

## 秋季早晚温差大 老人锻炼需注意

秋季早晚温差变大,很多喜欢锻炼身体老人也要随之改变一些锻炼方法。锻炼是为了健康,请一定注意以下事项:

- 1.有晨练习惯的老年人,千万不能一起床就穿着单衣到户外活动,否则一冷一热容易感冒。
- 2.有的老年人习惯早上起床后先去晨练,然后再吃早点,其实这样对健康不利。经过一夜的消化和代谢,体内基本没有可供消耗的能量,这时如果空腹锻炼,容易发生低血糖。起床后,在晨练前,可适当喝些糖水或吃点水果“垫一垫”,为运动“加油”。
- 3.老年人在晨练活动前,一定要压压腿、伸伸筋,做 10 至 15 分钟热身运动,感觉身体微微出汗后,再开始晨练。这是因为人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,锻炼前若不充分做准备活动,容易导致拉伤。
- 4.老年人秋季晨练要把握好度,觉得自己微微出汗即可,这样锻炼后会感到轻松舒适,具体运动量和持续时间可依据自身状态而定,不要运动过猛。
- 5.锻炼时间的选择也要注意。秋冬季节日出前气温非常低,此时外出锻炼,易伤风感冒,也易引发关节疼痛、胃痛等病症。另外,冷空气对呼吸道刺激大,易引发支气管炎、哮喘等疾病。因此,在秋冬季节,最合适的锻炼时间应该是上午 9 点以后。此时气温稍有提升,公园空气好,老年人可以边晒太阳边锻炼,一举两得。

(健康)



为提高广大医护人员消防安全意识,掌握消防基本知识,进一步做好消防安全工作,确保医院安全生产,近日,周口协和骨科医院举行秋季消防演练。此次演练,为职工上了一堂消防安全意识课,增强了职工消防安全意识,取得良好效果。图为演练现场。

## 秋天真的不适合吃姜吗？

天气转凉,来杯姜茶暖暖身岂不惬意?但是俗话说“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”看来秋天不适合食姜,真的是这样吗?

**一年之内秋不食**

随着夏天的结束,天气变凉,秋天气候干燥、燥气伤肺,加上再吃辛辣的生姜,更容易伤害肺部,加剧人体失水、干燥。因此,秋天最好别吃生姜。但秋季并非绝对一点也不能吃姜,关键是不能“多食”。如果患者因患病治疗所需要时也要食用,如秋季治疗风寒咳嗽时会经常用到姜。如果是患有寒性疾病的人,在秋季因受凉而加剧咳嗽、腹痛、呕吐,此时也应该急服热的生姜汤,可以起到温肺暖胃、散寒止咳、止呕止痛的良效。

**一日之内夜不食**

古人云“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜”。晚上吃姜真的有这么大的威力吗?

的确,建议最好早上吃姜,但是晚上吃姜也没有这么严重的后果。只是因为一天之中,晚上阴气较盛,经过一天奔忙,晚上需要休息,阴气内敛,生姜为发散之品,晚上吃姜,容易耗气。姜本来属热,会让人上火,所以不建议晚上吃姜。另外,生姜味辛性温,含有挥发油、姜辣素、树脂及淀粉等。姜能增强和加速血液循环,刺激胃分泌,兴奋肠胃,促进消化,还有抗菌作用。早上吃一点姜,对健康有利。

(健康)

### 协和之窗

## 患了膝关节骨关节炎如何锻炼

首先要进行关节活动锻炼和膝关节肌肉锻炼,并且要有足够的耐力锻炼。耐力锻炼不仅有益关节,更重要的是有益心、肺,并能改善精神状态。在各种耐力锻炼项目中,散步、水中运动和骑自行车是最常用的。散步是骨关节炎患者理想的锻炼方式,疾病缓解后应适当鼓励散步进行锻炼;水中锻炼,如游泳或温泉,尤其对僵

硬、疼痛的关节有好处,因为水的浮力可以减少关节承受的重力,温水还能放松肌肉,减少疼痛;骑自行车,尤其是骑那种健身房内的自行车,也是一种很好的锻炼方法,不会给下部的关节带来太大的压力。

同时,最好不要进行爬山、爬楼、磨起、拎重物等动作,他们会加速软骨的磨损和损伤,造成关节疼痛加重。(时中洋)

周口协和骨科医院 健康热线:8393120

全国百姓放心示范医院 新农合定点医院 城市医保定点医院

说说您在求医购药过程中的烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

## 健康监督热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子信箱:zkbrwsb@126.com