

在党的旗帜下奋进强国强军新征程

——习近平总书记在庆祝中国共产党成立105周年大会上的重要讲话激发全军昂扬斗志汇聚磅礴伟力

新华社记者 黄一宸

千秋伟业大道如砥，强国强军征途如虹。

“强国必须强军，军强才能国安”“新征程上，必须全面贯彻新时代党的强军思想，贯彻新时代军事战略方针，坚持党对人民军队的绝对领导，坚定不移走中国特色强军之路”……中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在庆祝中国共产党成立105周年大会上的重要讲话，连日来在全军官兵中引发强烈反响。

广大官兵一致认为，习近平总书记的重要讲话高屋建瓴、思想深邃、内涵丰富、催人奋进。要以重要讲话为指针，牢记初心使命、勇担时代重任，锚定如期实现建军一百年奋斗目标勠力攻坚，为把人民军队建成世界一流军队不懈奋斗，不负党和人民重托。

“推进强国强军事业，是一项开创性事业。当前，基本实现社会主义现代化进入夯实基础、全面发力的关键时期，国防和军队现代化‘三步走’迎来战略转进的历史关口。”在军委机关各部委、军委各直属机构、军委联指中心，在各战区、各军兵种，在军委各直属单位、武警部队，大家第一时间通过媒体收听收看重要讲话，逐字逐句深入学习讨论。

党对军队的绝对领导，是党和国家的重要政治优势，是人民军队的建军之本、强军之魂。

“习近平党建思想的形成，标志着马克思主义建党建军理论跃升至新的境界。”国防大学政治学院教授古琳晖表示，“教育者先受教育。作为政治理论教员，要持续深化党的创新理论武装，深入学习贯彻习近平党建思想，立足三尺讲台、深耕一

线教育，引导学员深刻感悟中国共产党为什么能的关键密码，使之转化为指导实践、推动工作的强大力量。”

“七一”当天，庄严古朴的叶家祠外，武警湖南总队株洲支队炎陵中队预备党员宣誓入党。“驻守在将‘支部建在连上’原则付诸实践的地方，我们深知党对军队的绝对领导是我军的军魂和命脉，永远不能变、永远不能丢，全体官兵坚定不移听党话、跟党走。”中队长高园鹏说。

革弊鼎新，淬火成钢。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央领导人民军队以前所未有的决心和力度深化政治整训、推进政治建军，取得重大成效。在人民大会堂内现场聆听习近平总书记重要讲话，全国优秀共产党员、火箭军某部一级军士长何贤达心潮澎湃：“身为新时代火箭军官兵，对党忠诚是我们始终不变的政治本色，‘干惊天动地事，做隐姓埋名人’是我们始终不变的赤诚情怀。”

在党的坚强领导下，人民军队奋进在强国建设、民族复兴的伟大征程上，不断从胜利走向胜利。

国家大柄，莫重于兵。看到90岁老兵王於昌被授予“七一勋章”，中部战区空军“模范地空导弹营”官兵们备受鼓舞。“身在老前辈曾服役的部队，我们更要大力弘扬优良传统，积极探索克敌制胜战法，在融入体系中不断提升防空作战能力，守卫祖国空疆安全。”该营一级军士长宋景安说。

刚刚获评全国先进基层党组织的海军红头舰党委，带领官兵奔赴某训练海域

开展复杂情况下反无人袭扰演练。“我们注重在重大演训一线摔打磨砺人才，在硝烟弥漫中锻造勇猛顽强、敢打必胜的血性胆气，确保一声令下拉得出、上得去、打得赢，为英雄战旗再添荣光。”红河舰党委委员付智渊说。

高原腹地，西藏军区某旅铁甲阵列，指挥通信组网、无人机侦察、快速火力打击等实战化训练课目接续展开。“卫国戍边神圣使命在肩，我们定以缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高的过硬作风，完成好多型新装备试验任务，不断挖掘新装备作战潜能，推动部队战斗力建设换挡提速。”该旅一级军士长王艳峰说。

习近平总书记的重要讲话，令联勤保障部队第九四一医院重症医学科党支部书记、全军优秀党务工作者张瑛深有感触：“通过‘双向锻造’育人机制，科室党员骨干常年扎根高原，在极端环境下锤炼过硬的卫勤本领，用优质服务为边防官兵构筑健康屏障，让党旗始终高高飘扬在高原救治一线。”

军旗永随党旗飘。广大官兵一致表示，要聚焦备战打仗主责主业，把党的政治优势和组织优势转化为制胜优势。

“国防和军队现代化是中国式现代化的重要组成部分。‘十五五’时期，我们将以理论筑基、数据驱动、模型支撑、实战场验证为核心抓手，紧贴一线部队需求，加快‘数智砺战’科技成果转化落地，全力以赴提速新域新质战斗力生成。”军事科学院军事科学信息研究中心主任耿国桐说。

军事航天部队某部官兵们在集中

学习习近平总书记重要讲话后表示，将发扬好“两弹一星”精神、航天测控精神，切实管好、用好、保护好太空资产，不断创造无愧于时代和人民的新业绩；网络空间部队某部软件研发团队以科技创新践行强军使命，筑牢网络安全防线，主动提高科学预见变化、及时洞察风险、有效应对挑战的能力；信息支援部队某大队理论骨干将总书记重要讲话要点整理成微党课，送到值勤机房、任务分队、偏远点位，持续推动“学讲话、强链路”系列活动走深走实，立足战位交出强军答卷……

青年是实现中华民族伟大复兴的生力军。护送“七一勋章”入场的礼兵徐泽东，是来自中国人民解放军仪仗司礼大队的“90后”，曾在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年阅兵活动中高举军旗通过天安门广场。他说：“新时代的青年官兵定会在新征程上跑好这一棒，用青春铺路，让理想闪光！”

江山就是人民，人民就是江山。“当前我国已全面进入主汛期，我们将始终把人民生命安全放在首位，抓实抓实各项措施，做好防汛各项工作。”在九八抗洪主题公园重温入党誓词后，江西省九江军分区政治工作处干事江沅沅说。

今天，我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标。广大官兵表示，要将学习习近平总书记重要讲话激发的政治热情转化为实际行动，坚决完成党和人民赋予的新时代使命任务，书写无愧于革命先辈、无愧于百年基业、无愧于伟大时代的强军兴军新篇章。

(新华社北京7月5日电)

伟大征程

“五位一体”总体布局 和“四个全面”战略布局

新华社记者 朱基钗 严赋憬

城市环境空气质量优良天数比例为88.1%；全国地表水Ⅰ至Ⅲ类水质断面比例连续两年保持在90%以上；截至2025年底，可再生能源发电总装机占比超过六成……最新公布的《2025中国生态环境状况公报》里，一个个数字折射我国生态文明建设的显著成效。

新时代以来，生态环境保护驰而不息，经济社会加快绿色转型，天更蓝、山更绿、水更清，公众生态环境满意度已连续5年超过90%。

“生态之变”，彰显的正是“布局之变”。

党的十八大以来，生态文明建设纳入中国特色社会主义事业总体布局，明确了中国特色社会主义经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设“五位一体”的总体布局，我国社会主义现代化建设进入了新阶段。

坚持和发展中国特色社会主义是一篇大文章。习近平总书记指出：“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。”

从物质文明、精神文明“两个文明”，到经济、政治、文化、社会、生态文明“五位一体”，再到经济、政治、文化、社会、生态文明“四位一体”，再到“五位一体”，我们党在治国理政实践中对中国特色社会主义建设规律认识不断深化，中国特色社会主义事业的发展方略更加完善，发展目的更加明确，发展内涵更加丰富，发展道路更加广阔。

中国特色社会主义是全面发展、全面进步的社会主义。统筹推进“五位一体”总体布局，经济建设是根本，政治建设是保障，文化建设是灵魂，社会建设是条件，生态文明建设是基础。“五位一体”是统一整体，各方面相互联系、相互促进、不可分割，共同致力于全面提升我国物质文明、政治文明、精神文明、社会文明、生态文明，统一于我们建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国目标。

统筹推进“五位一体”总体布局，要求针对实践中面临的突出矛盾和问题，强化问题意识，坚持问题导向，抓住战略重点，实现关键突破。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央又针对新形势下的机遇、挑战和历史任务，提出了“四个全面”战略布局。

“主动把握和积极适应经济发展新常态，协调推进全面建成小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国、全面从严治党，推动改革开放和社会主义现代化建设迈上新台阶。”2014年12月，习近平总书记在江苏考察时，明确提出“四个全面”战略布局。

从党的十八大到十九大，党中央召开七次全会，分别就政府机构改革和职能转变、全面深化改革、全面推进依法治国、全面建成小康社会、全面从严治党等重大问题作出决定和部署。党的十九大将“协调推进‘四个全面’战略布局”确立为习近平新时代中国特色社会主义思想治国方略的重要内容，并且写入党章。

“四个全面”战略布局，既有战略目标，也有战略举措，每一个“全面”都具有重大战略意义。

全面建成小康社会是我们的战略目标，全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党是三大战略举措，对实现全面建成小康社会战略目标一个都不能缺。“四个全面”相辅相成、相互促进、相得益彰，具有紧密逻辑和内在联系，是一个整体战略部署的有序展开，成为党在新形势下治国理政的总抓手。

殷殷初心如磐，时代答卷常新。2020年10月，党的十九届五中全会召开，历史掀开新的篇章。全会审议通过“十四五”规划和2035年远景目标建议，“四个全面”战略布局中的首个“全面”由“全面建成小康社会”发展为“全面建设社会主义现代化国家”。

“继续统筹推进‘五位一体’总体布局、协调推进‘四个全面’战略布局，踔厉奋发、勇毅前行、团结奋斗，奋力谱写全面建设社会主义现代化国家崭新篇章。”2022年7月，习近平总书记在省部级主要领导干部“学习习近平总书记重要讲话精神，迎接党的二十大”专题研讨班上强调。

大道如砥，大势如潮。

在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，在习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引下，继续统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局，我们一定能更好推进新时代中国特色社会主义伟大事业，不负历史、不负时代、不负人民。

(新华社北京7月1日电)

我国成功发射 千帆极轨15组卫星

新华社海南文昌7月5日电（记者陈凯姿）5日21时43分，在海南商业航天发射场，长征八号甲运载火箭将千帆极轨15组卫星准确送入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

电子商务法修正草案 公开征求意见

新华社北京7月4日电（记者戴小河、赵怡宁）4日，国家市场监督管理总局、商务部就研究起草的《中华人民共和国电子商务法（修正草案征求意见稿）》，开始向社会公开征求意见。

修正草案征求意见稿共二十条，主要包括五个方面：一是扩大法律调整范围。在当前平台和平台内经营者基础上，进一步明确平台经济其他参与主体的权利义务。二是健全平台责任制度。在当前的定责罚、责令停业整顿的基础上，丰富规制手段，支撑常态化监管。三是明确监管合力工作机制。针对平台经济跨界混业经营，增加线上线下业务归口管理一致原则，强化部门联动、央地协同的一体化监管。四是规范电子商务突出违法行为。聚焦实践中群众反映强烈的问题，对相应条款进行修改完善，切实回应社会关切。五是深化电子商务开放合作。推动电子商务领域规则、规制、管理、标准同国际相通相容，加强行业自律，引导有序出海，增加对外反制措施，维护企业合法权益。

下一步，市场监管总局、商务部将根据公开征求意见反馈情况完善修正草案，并推动电子商务法尽快修改出台，为平台经济创新和健康发展夯实法治基础。

(据新华社北京7月5日电)

海军舰艇编队 向港澳民众开放

7月3日至5日，海军舰艇编队在驻香港部队昂船洲军营码头面向港澳民众、青少年学生等群体开放，并开展军事体验、训练展示、文艺展演等互动交流。

新华社记者 朱炜摄

7月4日，在驻香港部队昂船洲军营码头，市民在海军南宁舰上参观。

7月4日，在驻香港部队昂船洲军营码头，市民在海军衡阳舰前合影。



“断碳戒糖”减肥 减掉的不是体重是健康

专家：看似短期见效，实则透支代谢、损伤器官

新华社记者 赵丹丹 黄凯莹 田子骏

打开短视频平台，不少健身、美妆博主推出“断碳戒糖”指南：戒主食、断糖，是快速掉秤、紧致肌肤、延缓衰老的秘诀。此类话题累计数十亿次浏览量，并配套推广代餐、抗糖丸、控糖剂等产品，吸引大批年轻人跟风尝试。

对此，专家表示，极端“断碳戒糖”看似短期见效，实则透支代谢、损伤器官，长期坚持只会得不偿失。

“断碳戒糖”之后体重真的轻了？

在长春读大学的小李为了减肥，戒断全部主食和甜食，起初效果明显，不到一周，体重就下降了3公斤。小李十分欣喜，决定继续坚持。但慢慢地，她发现自己不仅掉秤缓慢，还明显感到饥饿、虚弱。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室博士于海涛介绍，戒糖一般指的是戒单糖和双糖等精制糖，精制糖进入人体后可迅速引起血糖升高，刺激胰岛素分泌，将葡萄糖转化为脂肪。减少精制糖摄入可以防止体重升高。

断碳往往指减少碳水化合物摄入。“这里的碳水化合物除了精制糖外，还包括主食中的复杂碳水化合物。”于海涛说，碳水化合物分解产生的葡萄糖优先为机体供能，降低碳水化合物摄入后，机体缺少葡萄糖供能时会利用糖原，糖原消耗

殆尽后便分解脂肪，达到减重的作用。专家指出，“断碳戒糖”虽然短期见效，但一旦长期执行就会出现各种身体问题，小李出现的一些身体反应就是典型表现。

于海涛介绍，人体的大脑主要利用葡萄糖供能，碳水摄入减少后，会影响大脑功能，导致记忆力下降、反应迟钝等。长时间“断碳戒糖”还会造成肌肉大量流失。而肌肉是基础代谢的核心载体，肌肉量持续下降，将会导致基础代谢变慢，与减肥初衷背道而驰。

这几类人群“断碳戒糖”减肥 危险系数更高

今年64岁的赵先生有6年2型糖尿病史，长期口服降糖药，血糖控制平稳。退休后他看到不少博主宣传“戒碳水、零主食能降糖减脂，还能延缓衰老”，加之邻居称不吃米饭可以彻底控糖，便开启极端“断碳戒糖”饮食。

此后1个多月，赵先生一日三餐彻底摒弃任何主食，水果也几乎不摄入，每日仅以清炒蔬菜、水煮鸡蛋搭配少量瘦肉果腹。初期监测发现餐后血糖有所下降，体重减轻6斤。但没过多久，他便出现心慌、出汗、走路发飘、记忆力减退等表现，直到有一天在家突然眼前发黑、倒地昏迷，被家人送入医院。

广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任医师潘秀花指出，青少年、孕期或哺乳期女性、有基础疾病人群、老年人及高强度运动人群，“断碳戒糖”危险系数极高。

专家提醒，青少年处于骨骼、内分泌发育关键期，缺碳会阻碍生长。孕期女性必须为胎儿提供其大脑发育所需的葡萄糖，母体一旦长期低碳会发生肌肉糖异生、营养缺乏，易造成胎儿发育迟缓，建议孕期碳水每天至少摄入130克。而对高强度运动人群或老年人来说，碳水不足会引发肌肉流失、乏力、跌倒概率显著提升。此外，对于患有糖尿病、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退、肝肾疾病等基础疾病的人群来说，碳水骤降极易发生剧烈的血糖波动，造成心慌、手抖、晕厥、脑损伤、脏器损伤等危害，严重的甚至威胁生命。

糖与碳水，怎么吃更健康

南宁市第二人民医院体重管理一体化门诊主任医师孙桂丽表示，真正要谨慎对待的“糖”，应为添加糖，如白砂糖、果葡糖浆，或游离糖，如蜂蜜、果汁中的糖等，不包括新鲜水果和牛奶中天然存在的糖。《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每天摄入的添加糖应不超过50克，如果能将摄入量降至25克以下，会带来额外的

健康益处。

想要健康摄入糖与碳水，具体该怎么做？

一是用粗粮复合碳水替代精制米面。孙桂丽建议，可将每餐主食的1/3到1/2替换为糙米、燕麦、荞麦或杂豆类，不仅可以延缓葡萄糖释放，为身体持续供能，同时有助于维持肠道健康。

二是严格限制“游离糖”，合理保留“内源糖”。孙桂丽介绍，蜂蜜水、果汁等在液态或精制状态下的游离糖，几乎不含营养素，且能被快速吸收，增加胰岛负担和内脏脂肪堆积风险，应少喝；而完整水果中的糖被植物细胞壁包裹，同时伴有维生素C和多酚类物质，这些成分能够延缓糖分吸收并发挥抗氧化作用。此外，还要警惕日常烹饪中红烧、糖醋菜肴中的“隐形糖”摄入。

三是拒绝极端，回归可持续的膳食模式。专家建议，不要采用极低碳水或生酮饮食（一种高脂肪、适量蛋白质、极低碳水化合物的饮食模式）作为常规减脂手段，应维持碳水化合物供能比在50%—65%，并确保每餐搭配足量蔬菜和优质蛋白。减脂的关键在于削减精制糖和高饱和脂肪的加工食品，少吃零食、增强运动、持之以恒，才是科学健康的减脂方式。

(据新华社北京7月5日电)