

中共二十届四中全会在京举行

奋力开创中国式现代化建设新局面

(上接一版)

“十五五”时期是基本实现社会主义现代化、全面建设社会主义现代化的关键时期。全会通过的《建议》，准确把握“十五五”时期党和国家事业发展所处历史方位，深入分析我国发展环境面临的深刻复杂变化，对未来5年发展作出顶层设计和战略擘画。《建议》坚持目标导向和问题导向，坚持系统思维，坚持进一步全面深化改革，坚持扩大对外开放，指导方针科学精准，主要目标清晰明确，任务举措求真务实。这是乘势而上、接续推进中国式现代化建设的又一次总动员、总部署，体现了以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民续写经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章、奋力开创中国式现代化建设新局面的历史主动，必将对党和国家事业发展产生重大而深远的意义。

全会决定，增补张升民为中共中央军事委员会副主席。

全会按照党章规定，决定递补中央委员会候补委员于会文、马汉成、王健、王曦、王永红、王庭凯、王新伟、韦韬、邓亦武、邓修明、卢红为中央委员会委员。

全会审议并通过了中共中央纪律检查委员会关于唐仁健、金湘军、李石松、杨发森、朱芝松严重违纪违法问题的审查报告，审议并通过了中共中央军事委员会关于何卫东、苗华、何宏军、王秀斌、林向阳、秦树桐、袁华智、王春宁、张凤中严重违纪违法问题的审查报告，确认中央政治局之前作出的给予何卫东、苗华、唐仁健、金湘军、何宏军、王秀斌、林向阳、秦树桐、袁华智、王春宁、李石松、杨发森、朱芝松、张凤中开除党籍的处分。

全会号召，全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，为基本实现社会主义现代化而共同奋斗，不断开创以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业新局面。

实习近平总书记去年在福建考察时的重要讲话精神，牢固树立绿水青山就是金山银山理念，一以贯之实施生态战略，协同推进降碳、减污、扩绿、增长，努力在美丽中国建设中走在前头、做示范。”中央委员、福建省委书记周祖翼说。

周祖翼表示，福建要重点做好三篇文章，紧扣做好“深化改革”文章、深入推进国家生态文明试验区建设，紧扣做好“协同治理”文章、加快构建从山顶到海洋的保护治理大格局，紧扣做好“低碳发展”文章、着力建设具有福建特色的新型能源体系，努力让绿水青山永驻成为福建的骄傲。

国家安全是中国式现代化行稳致远的重要基础。统筹发展和安全，才能筑牢应对风雨的钢铁大底气。

“人民军队是国家安全的坚强后盾。近年来，党中央、习主席审时度势、沉着应变，团结带领全党全军全国各族人民攻坚克难、砥砺奋进，军队建设在整训整改中得到革命性锻造，国防和军队建设高质量发展迈出新步伐。”中央候补委员、海军副司令员崔玉忠说。

崔玉忠表示，海军作为战略性军种，与强国强军密切相关，我们一定要坚决贯彻党中央、习主席决策部署，扣牢百年目标、瞄准世界一流，持续深化政治整训，持续深化战略转型，持续深化练兵备战，高质量完成“十四五”规划任务，全面提升海上威慑和实战能力，不断开创海军现代化建设的崭新局面，坚决维护国家主权、安全、发展利益，向党、向党中央、向主席交出合格答卷。

坚持和加强党的全面领导，是推进中国式现代化的根本保证。民生底色直接关系到中国式现代化建设的成色。

列席代表、陕西省铜川市耀州区西古庄村党支部书记郝春侠说：“这几年，在习近平总书记的带领下，我们国家的各项事业都取得了巨大成就。我所在的西古庄村之前是穷山村，现在道路四通八达，新房成连片，这个时节山坡上都是红红的苹果。因为有好政策，有村民的勤奋努力，大家都过上了好日子。”

“全会对今后五年的发展作了总动员，对乡村全面振兴方面的工作安排得很很很实，饱含着浓浓的为农情怀，让我们感到很有奔头、很有干劲。”郝春侠表示，“回去之后，我一定把全会精神宣传好落实好，和乡亲们一起继续勤奋奋进，让生活更幸福、乡村更美丽。”

(新华社北京10月23日电)

会发展目标提供坚强保证。

全会分析了当前形势和任务，强调坚决实现全年经济社会发展目标。要继续精准落实党中央决策部署，着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期，稳住经济基本盘，巩固拓展经济回升向好势头。宏观政策要持续发力、适时加力，落实好企业帮扶政策，深入实施提振消费专项行动，兜牢基层“三保”底线，积极稳妥化解地方政府债务风险。

全会指出，要切实抓好民生保障，多渠道挖掘潜力，加强稳岗促就业工作，促进重点群体稳定就业，加大欠薪整治力度，加强基本公共服务，解决好人民群众急难愁盼问题。切实抓好灾后恢复重建、受灾群众安置和生活保障工作，确保受灾群众温暖过冬。

全会强调，要做好安全生产和维护稳定工作，压紧压实安全生产责任，严格落实各项监管制度，坚决防范和遏制重特大事故。要强化食品药品安全链条监管。深入排查化解矛盾纠纷，加强社会治安整体防控，依法打击各类违法犯罪。加强舆论引导，有效防范化解意识形态风险。

党领导经济社会发展能力和水平，为推进中国式现代化凝聚磅礴力量。要坚持和加强党中央集中统一领导，推进社会主义民主法治建设，充分调动全社会投身中国式现代化建设的积极性主动性创造性。促进香港、澳门长期繁荣稳定，推动两岸关系和平发展、推进祖国统一大业，推动构建人类命运共同体。

全会指出，学习贯彻好全会精神是当前和今后一个时期全党全国的重大政治任务。要通过各种方式，组织好全会精神的学习、宣讲、宣传，使全会精神好全会精神。要切实抓好全会精神的贯彻落实，坚定不移推动高质量发展，加快构建新发展格局，推动全体人民共同富裕迈出坚实步伐，更好统筹发展和安全，统筹推进经济建设和各领域工作，为基本实现社会主义现代化夯实基础。

全会强调，治国必先治党，党兴才能国强。管党治党越有效，经济社会发展保障就越有力。必须以永远在路上的坚韧和执着，持之以恒推进全面从严治党，坚决把党的自我革命要求落到实处，推进党的作风建设常态化长效化，坚定不移开展反腐败斗争，为实现“十五五”时期经济社

(上接一版)

全会提出，推进国家安全体系和能力现代化，建设更高水平平安中国。坚定不移贯彻总体国家安全观，走中国特色社会主义社会治理之路，确保社会生机勃勃又井然有序。要健全国家安全体系，加强重点领域国家安全能力建设，提高公共安全治理水平，完善社会治理体系。

全会提出，如期实现建军一百年奋斗目标，高质量推进国防和军队现代化。贯彻习近平强军思想，贯彻新时代军事战略方针，坚持党对人民军队绝对领导，贯彻军委主席负责制，按照国防和军队现代化“三步走”战略，推进政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军，边斗争、边备战、边建设，加快机械化信息化智能化融合发展，提高捍卫国家主权、安全、发展利益战略能力。要加快先进战斗力建设，推进军事治理现代化，巩固提高一体化国家战略体系和能力。

全会强调，全党全国各族人民团结起来为实现“十五五”规划而奋斗。坚持以党的自我革命引领社会革命，持之以恒推进全面从严治党，增强党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力，提高

乘势而上，奋力开创中国式现代化建设新局面

——与会同志谈贯彻落实党的二十届四中全会精神

新华社记者 朱基钗 黄玥 张研

谋划新蓝图，开创新局面。党的二十届四中全会10月20日至23日在北京举行。会议审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》。

会议期间，部分与会同志围绕学习领会全会精神接受新华社记者采访。大家一致表示，“十四五”时期我国发展取得重大成就，面对错综复杂的国际形势和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务，以习近平同志为核心的党中央团结带领全党全国各族人民，迎难而上、砥砺前行，推动党和国家事业取得新的重大成就。全会对未来五年发展作出顶层设计和战略擘画，必将对党和国家事业发展产生重大深远影响，要把思想和行动统一到以习近平同志为核心的党中央决策部署上来，团结一心、奋力拼搏，确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展。

中央委员、国家发展改革委主任郑栅洁表示，习近平总书记在全会上的重要讲话和全会通过的《建议》，深刻把握党和国家事业发展所处的历史方位，深刻回答“十五五”时期如何确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展的一系列方向性、根本性重大问题，对乘势而上、接续推进中国式现代化建设，进行了总动员、总部署，为今后五年我国发展指明了方向与路径。

“编制实施好‘十五五’规划，是有序推进中国式现代化、分阶段分步骤实现‘两步走’战略安排的必然要求，是有效应对外部环境变化、在世界百年变局中赢得战略主动的必然要求，是有力固根基、扬优势、铸定力、强韧性、增动力的必然要求，具有十分重大而深远的意义。”郑栅洁说。

回顾“十四五”，我国走过了一段极不平凡的发展历程。中国号巨轮行稳致远，离不开新时代领航者把舵定向。

“世界百年变局加速演进，习近平总书记以宏阔战略视野、强大战略定力、高超战略运筹，带领全党全国各族人民

迎难而上、砥砺前行，有效应对世纪疫情冲击和各种重大风险挑战，打赢一场又一场大仗硬仗，办成一系大事难事，我国发展始终‘风景这边独好’，确实来之不易，非常鼓舞人心。”中央委员、江苏省委书记信长星说。

信长星表示，这些重大成就的取得，根本在于以习近平同志为核心的党中央领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引。“我们要更加深刻领悟‘两个确立’的决定性意义，坚决做到‘两个维护’，深入学习贯彻好全会精神，坚定地推进中国式现代化中走在前、做示范，奋力谱写‘强富美高’新江苏现代化建设新篇章。”

指明目标方向，阐明路径方法，全会在基本实现现代化的关键时期，进一步汇聚起推进中国式现代化的强大合力。

中央委员、河南省委书记刘宁表示，《建议》准确把握“十五五”时期基本定位和阶段性要求，深刻回答了新形势下怎么看、怎么办的重大问题。任务目标统筹与量，兼顾需要与可能，以定性要求为主，蕴含定量要求；谋篇布局举纲带目、切中肯綮，体现了以重点突破带动整体跃升的系统思维。

刘宁说：“《建议》坚持以推动高质量发展为主题，突出增强国内大循环，建设强大国内市场，坚持扩大内需这个战略基点。今年以来，河南深入贯彻习近平总书记到河南考察时重要讲话精神，把融入服务全国统一大市场建设作为推动高质量发展的战略性举措来抓，下一步河南将着力破卡点、强疏通、增动力、提能级，努力建设全国统一大市场循环枢纽、打造国内国际市场双循环支点。”

当前，新一轮科技革命和产业变革深入发展，实现高水平科技自立自强，是中国式现代化建设的关键词。

中央委员、科技部部长阴和俊表示，《建议》突出科技创新的引领作用，将“加快高水平科技自立自强，引领发展新质生产力”作为战略任务进行专章部署，在建设现代化产业体系、加快经济

社会发展全面绿色转型等方面，强化科技支撑和赋能，这充分体现了党中央对科技创新的高度重视和寄予的殷切期望。

“‘十五五’时期，在党中央坚强领导下，我们将锚定科技强国建设目标，牢牢抓住新一轮科技革命和产业变革的历史机遇，全力推进高水平科技自立自强，通过加强原始创新和关键核心技术攻关、加速推进科技创新和产业创新深度融合、统筹推进教育科技人才一体发展等重大举措，全面提升自主创新能力，抢占科技竞争制高点。”阴和俊说。

各地区谋划“十五五”时期经济社会发展，要把把握好“坚持一盘棋、打好特色牌”的要求。只有在全国大局中精准定位，才能找准自身发展方位。

中央委员、贵州省委书记徐麟表示，贵州将深入学习贯彻全会精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持以高质量发展统揽全局，强化比较优势，努力走出一条有别于东部、不同于西部其他省份的高质量发展新路，在中国式现代化进程中展现贵州新风采。

“贵州将因地制宜发展新质生产力，加快三次产业结构优化升级，做强做优数字经济、新能源等产业，同时发挥‘公园省’的美誉优势，围绕资源、客源、服务做文章，深化文旅体融合，大力推进‘富矿精开’，努力将生态、矿产、文旅、数据等比较优势转化为产业优势和发展优势。从自身实际出发，发展各具特色的县域经济，因地制宜推动兴产业强县富民一体发展，注重分工协作，错位发展、串珠成链。”徐麟说。

今年是“十五五”规划谋划之年，也是绿水青山就是金山银山理念提出20周年和《巴黎协定》达成10周年，在历史的交汇点上再出发，在绿色转型中塑造发展新动能、新优势，是中国引领未来的关键所在。

“绿色发展是中国式现代化的鲜明底色。全会对加快经济社会发展全面绿色转型，建设美丽中国进行了系统部署。我们要按照全会部署，深入贯彻落

秋风一起，落叶纷飞，天气是凉爽了，但不少老年人的“苦日子”也开始了——腰腿痛的老毛病又犯了。有的说像针扎，有的感觉酸软无力，上下楼梯都成了难题。作为家人，真的需要读懂这“季节性的疼痛”背后隐藏的信号。

为什么天冷了腰腿痛会加重

如果把我们的筋脉血管想象成河流，肌肉关节好比是河上的船只与枢纽。天气温暖时，河水通畅，船只航行自如。可一旦气温骤降，情况就变了：

1. 气血运行不畅：寒冷刺激会使血管收缩，就像河道变窄了，血流速度会减慢。这意味着输送给腰腿部肌肉、关节和神经的氧气和营养物质减少了，同时，代谢产生的“垃圾”（如乳酸等）也不能被及时运走。局部组织处于一种“饥寒交迫”的状态，疼痛感自然被放大。
2. 关节润滑度下降：我们的关节里有有关节液，起到润滑作用。天气寒冷时，滑液的黏稠度会增加，流动性变差，导致关节活动时“干磨”，加重了本就因老化而存在的关节磨损，疼痛尤为明显。
3. 活动量“锐减”，恶性循环：天冷老年人

待在家里的时间变长，活动量大大减少，腰腿部的肌肉得不到锻炼会更快萎缩，对脊柱和关节的支撑保护能力下降；同时，久坐不动本身就会加重腰腿部的压力，形成越痛越不想动、越不想动的恶性循环。

老年人腰腿痛的隐藏病因

寒冷是诱因，但根本原因往往在于老年人腰腿部已经存在的“薄弱环节”。常见问题包括：

1. 骨关节炎(骨刺)：这是老年人腰腿痛最常见的“罪魁祸首”。人体的关节软骨会随着年龄增长而退化、变薄，甚至长出“骨刺”(骨质增生)。寒冷会使已经狭窄的关节间隙“雪上加霜”，引发疼痛和活动受限。
2. 骨质疏松症：这个“沉默的杀手”会让骨骼变得脆弱，不仅容易骨折，其本身也可能引起弥漫性的骨酸痛，尤其在腰背部。

秋冬季请关爱家中老人腰腿健康

3. 肌肉劳损与韧带炎：长期的负重劳累，让腰背部的肌肉和韧带积累了大量劳损，形成一些潜在的炎症点。寒冷刺激会直接激发这些炎症点，导致急性疼痛发作。

如何帮家里老人打响腰腿“保暖御寒战”

预防和缓解的关键在于“保暖”和“适度活动”，双管齐下。

1. 穿衣保暖是第一：建议给老人准备宽松舒适的棉质或保暖材质的内衣，外套最好能护住后腰。晚上睡觉时，腰腿部盖严实，避免受凉。
2. 居室环境要温暖：保证室内温度适宜，避免过堂风。阳光充足时，多晒晒后背，利用天然的“艾灸”来温通经络，补充阳气。
3. 坚持适度运动“活气血”：鼓励老人做温和的室内运动。推荐：散步、太极拳、八段锦、下肢肌肉收缩。运动强度量力而行，以微微发

热、不出大汗、不感到疲劳为度。

4. 善用热敷和温和按摩：每天用热毛巾或热水袋热敷疼痛部位15-20分钟，能有效放松肌肉、缓解疼痛。家人可以帮老人进行轻柔的腰部按摩，用手掌搓热后上下揉搓腰腿部位，至皮肤微热即可。

需及时就医的紧急情况

虽然天冷腰腿痛很常见，但出现以下情况，绝不能硬扛，必须及时就医：

1. 剧烈疼痛：疼痛突然加重，难以忍受。
2. 腿脚麻木无力：出现明显的腿部或脚趾麻木、无力，甚至走路跛行。
3. 大小便异常：伴有大小便控制困难或失禁，这是紧急信号，可能提示“马尾神经综合征”，需立即处理。
4. 休息痛和夜间痛：即使不活动也痛，甚至夜间痛醒。

急性发作期，切忌暴力推拿、正骨！当疼痛剧烈时，局部组织处于炎性水肿期，不专业的手法可能会加重损伤，甚至导致瘫痪等严重后果。一定要先由专业医生明确诊断，再制定治疗方案。

天气日渐变冷，家里老年人若出现腰腿疼痛，那不只是季节的变化在提醒我们，更是岁月在呼唤我们的关注与体贴。一份细致入微的关怀可以是一件温暖的护膜，也可以是一次午后漫步的陪伴，更可以是在身体不适时能及时陪同就医。愿我们以更多的耐心与细心，守护家中的老人安稳度过每一个寒冷天气。让他们的晚年生活，少一分疼痛的纠缠，多一分舒坦与笑容，让我们用心去温暖他们的寒冬。

(合肥市第三人民医院骨科 杨世龙)

