

艰苦奋斗 顽强奋斗 不懈奋斗

中央宣传部 中央军委政治工作部联合发布12名“最美新时代革命军人”

新华社北京7月20日电 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习贯彻习近平强军思想，激励广大官兵在党的旗帜下奋进强军新征程，全力打好实现建军一百年奋斗目标攻坚战，为强军事业艰苦奋斗、顽强奋斗、不懈奋斗，在中国人民解放军建军98周年之际，中央宣传部、中央军委政治工作部联合发布12名“最美新时代革命军人”。

张灿灿、马少利、陈思麒、

崔浩虎、何元智、李慧灵、谢亮、王超、傅达林、傅婉娟、雷耀明、布和图木尔等12名官兵，是全军部队坚决听党指挥、强化使命担当、埋头苦干实干、狠抓工作落实，奋力推进新时代强军事业中涌现出的先进典型。他们中有用党的创新理论铸魂育人的政治教员、扎根一线建设过硬基层的带兵骨干，有赍续血脉敢斗善斗的打赢先锋、实战实训敢打必胜的砺剑尖兵，有自主创新科研为战的研究专家、加快提

升支撑保障能力的技术标兵，有不畏艰险攻坚作为的工匠能手、铆定战位守边固防的边疆卫士，还有爱民助民巩固军政军民团结的先进模范……他们铁心向党、奋斗强军，忠实履行党和人民赋予的使命任务，集中反映了人民军队铸牢政治忠诚、打好攻坚战，在革命性锻造中奋力实现建军一百年奋斗目标的昂扬风貌。

广大官兵表示，要学习“最美新时代革命军人”的事迹和精神，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯

彻习近平强军思想，全面贯彻新时代政治建军方略，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，贯彻军委主席负责制，持续深化政治整训，全面加强练兵备战，聚力推进规划攻坚，立足岗位建功新时代强军事业，为加快把人民军队建成世界一流军队，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗。

大暑养生关键词：

清暑、祛湿、养心

新华社北京7月20日电 22日将迎来夏季的最后一个节气大暑。中医专家认为，这一时节“暑、湿、热”三邪交织，易伤阳气、耗津液，扰乱脏腑功能，养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾内科副主任医师梁莹介绍，大暑节气高温高湿，人体阳气随高温浮散于体表，导致身体内部尤其是脾胃阳气不足，表现为食欲下降、消化不良、腹泻；湿气重浊黏滞，易阻碍脾胃运化功能，引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻；暑热通于心，易致心火过旺，引发心烦失眠、口舌生疮；高温还会扰动心神，表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主，兼顾祛湿。”梁莹建议，适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑；可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥，适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊；出汗多者可喝淡盐水或米汤；忌肥甘厚腻，避免过食甜食、冷饮。

专家同时提示，这一时期应注意防暑降温，避免空调冷风直吹身体；宜夜卧早起，中午小憩15至30分钟避暑养心，避免熬夜；大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冰饮；清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动，以微微出汗为宜；还可听舒缓音乐、练习书法以保持心境平和，避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体，这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒，老年人应避免食用隔夜饭菜，宜少量多次饮用温水，有冠心病、高血压、糖尿病患者需定期监测血压、血糖，避免因出汗脱水导致指标异常；儿童玩耍时宜选择阴凉处，每20分钟补充温水或淡盐水，出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。

大暑时节还可以利用一些中医外治方法调养身体。宁夏医科大学中医学院教授郭斌举例说，风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位，按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热，快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。

“冬病夏治”正当时



7月20日，在河南省商丘市中医院，中医师调配“三伏贴”所需中药。当日是入伏第一天，各地群众通过

艾灸、拔罐、贴“三伏贴”等中医疗法进行“冬病夏治”，增强身体抵抗力。（新华社发）



7月20日，河北省遵化市第二医院中医科的中医在给市民贴“三伏贴”。（新华社发）

护好人体的“解毒中心”

——世界肝炎日前夕共话肝健康

储存能量、清除血液毒素、生产重要蛋白质……肝脏是人体的“解毒中心”。然而，病毒性肝炎可能带来肝硬化、肝癌等健康风险。

19日举办的2025年世界肝炎日宣传大会暨消除肝炎危害行动大会上，专家共议中国肝健康的守护蓝图，呼吁公众也要增强保护肝脏的自我意识。

从新生儿开始 防治病毒性肝炎

“中国现在的技术条件和卫生服务，可以覆盖保护每位新生儿不被乙肝病毒感染。”中国肝炎防治基金会理事长王宇介绍，最新采样调查显示，我国5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原阳性率降至0.3%，远低于世界卫生组织对西太区1%的指标要求。

曾经，乙肝患者在婚恋中遇到障碍，母亲们总担心新生儿受到意外感染。如今，全国孕产妇乙肝检测率达95%以上，宝宝出生后第一时间接种疫苗，即使携带乙肝病毒的母亲也能通过“阻断”技术生下健康宝宝。

国家疾控局副局长高力峰指出，我国因时因势优化完善疫苗接种策略，规范推进疫苗接种，全国新生儿甲肝、乙肝疫苗报告首剂和全程接种率多年保持在高

水平。“坚持推进消除预防母婴传播措施，我国已接近消除乙肝病毒母婴传播目标，病毒性肝炎新发感染数大幅减少，病毒性肝炎防治成效显著。”他说。

中国疾控中心副主任李群表示，我国还加强国际合作，在塞拉利昂等非洲国家推广中国乙肝疫苗免疫预防经验，为全球新生儿乙肝疫苗免疫提供了可供借鉴的成功路径。

世卫组织驻华代表马丁·泰勒说，中国在肝炎防控上取得了历史性成就。将儿童乙型肝炎感染率降低99%、普及疫苗接种、将肝炎服务纳入初级保健及通过药品集采削减药品价格，这些举措挽救了数百万人的生命。

早筛早发现 有效降低肝癌死亡率

党的二十大报告提出健全公共卫生体系，有效遏制重大传染病传播；《消除丙型肝炎公共卫生危害行动方案（2021—2030年）》为消除丙肝危害制定时间表和路线图……我国持续织密肝炎筛查网络。

今年4月，北京市民张女士到朝阳区某社区医院开降压药，家庭医生为她做身体检查的时候发现几项肝部指标异常。医生迅

速通过肝病联合门诊，帮助张女士转诊至北京地坛医院肝病中心，实现“早发现、早治疗”。

许多地方政府因地制宜，开创防治工作新局面。在海南省，2024年起免费接种乙肝疫苗被纳入省级民生实事，筛查后的成年人也可以补种。当地二级以上医院对慢性肝炎、肝硬化患者实施“B超+肝病三项检测”，不到一年就发现200余例早期小肝癌患者，帮助患者及时通过手术治愈。

“早期发现的意义不亚于做一例肝移植。”王宇说，扩大早筛覆盖面能显著降低肝癌死亡率。

“未来，我们将继续向两个目标、三个环节发力，即降低新发感染、降低死亡；预防感染、开展抗病毒治疗、监测早期肝癌。”王宇说。

长期治疗可及、安全 免疫屏障从自己做起

据估计，当前我国约有7500万乙肝病毒感染者，其中部分慢性乙肝患者需要规范治疗。

国家医保局通过药品集中带量采购，降低抗病毒药品价格；各地积极设立肝病专科联合门诊，实现全周期预防与肝病分级管理……我国肝炎诊疗规范性、

可及性持续提升，给患者带来福音。

“现在在安全高效、低耐药的药物使用，患者每月治疗费用可以不超过几百元。”北京大学第一医院感染病科主任王贵强表示，这种药物的科技及价格优势在全世界都少见。

王贵强指出，许多病人确诊乙肝后认为没有特效药，不来医院治疗。实际上治疗策略和管理理念在不断变化，长期治疗安全性目前已更有保障，所以患者一定要到正规医院专科接受规范治疗。

疫苗接种与早筛之外，科普教育对预防同样关键。专家们呼吁，公众需破除“共餐传染肝炎”等认知误区，了解乙肝通过血液、母婴等途径传播的科学知识。

“要让每个人知道，肝炎可防可治，握手拥抱不会传播病毒。”重庆医科大学附属第二医院院长胡鹏说。

夏刚表示，下一步，国家疾控局将积极推动消除新发感染，不断加强检测发现和规范诊疗，完善医防协同、医防融合机制，动员全社会积极参与预防和干预工作，为社会力量参与肝炎防治搭建平台等。

（新华社北京7月20日电）

传承红色基因 凝聚复兴力量

——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年特别报道

萨师俊：誓与军舰共存亡

在福州市中心的安泰河畔，静谧祥和的巷弄里，朱紫坊22号萨家大院饱经沧桑。叩开红漆大门，挂在厅堂里的萨家先烈画像映入眼帘，在我国近代海军名将萨镇冰的画像旁，悬挂着的是他的侄孙、海军抗日英雄萨师俊的画像。

一艘中山舰模型、一枚萨师俊私章，被后人珍藏在玻璃橱窗里，寄托着他永远的缅怀，传颂着“武官不惜死”的萨氏家风。

萨师俊，又名萨本俊，字翼仲，1895年出生于福建省府闽县（今福州市市区）的雁门萨氏家族。在海军世家的熏陶下，他自幼便以雪中日月甲午海战之耻为奋斗目标。他曾对兄弟说：“强国莫急于海防，忠勇莫大于卫国，我兄弟宜习海军，亦我民族武德之传统也。”

投身海军报效国家的种子早已埋下。萨师俊考入烟台海军学校学习，毕业后服役于中国海军。历任江贞、建安两舰副舰长，公胜、青天、顺胜、威胜等舰舰长，海军闽厦警备司令部副官处长、海军第一舰队司令部参谋等职。

在顺胜号舰长任上，萨师俊曾率内河炮舰完成由上海至福建的海疆巡弋，创中国内河炮舰海巡先例。他常以“服役海军，必须勤奋忠勇，力争上游”的座右铭鞭策自己。

1935年2月，萨师俊被委任代理中山舰舰长一职，不久被正式任命为该舰第13任舰长。

抗日战争全面爆发后，萨师俊于1938年6月参加武汉会战，率部在长江水域执行施放水雷及运输任务，历经各次战斗。是年10月，日军逐步进逼武汉，中山舰奉令调至武汉金口封锁航道。

10月24日，日军大举出动袭击中山舰。萨师俊指挥战士们猛烈还击，

屡次打退敌人的进攻，击落敌机3架，激战数小时。当日下午，日军再次派出6架轰炸机进攻中山舰。由于缺乏空中飞机的保护，孤军迎战的中山舰处于劣势。在惨烈战斗中，炸弹击中舰体左舷，使舵机失去控制，后又击中舰桥右侧，火光冲天。

不幸，萨师俊被炸断了双腿倒在血泊中，官兵伤亡严重。士兵们想护送他到舰板上离开军舰，但萨师俊拒绝撤离，誓与军舰共存亡。他坐在甲板上高呼杀敌，直至中山舰沉没，壮烈殉国，年仅43岁。

是役，中山舰共阵亡官兵25人、轻重伤20多人，是抗日战争中伤亡官兵最多的一艘军舰，萨师俊成为抗战时期阵亡的职衔最高的海军军官。

站在祖宅厅堂里，萨氏后人追忆起长辈讲述的一幕：当萨师俊壮烈牺牲的报丧消息传回福州萨家，众人悲恸不已。在萨家大院举办的追悼会上，政界、海军界及亲朋乡邻前来悼念。

“彼时中国海军与日本海军的实力相差悬殊，但萨师俊等一众中山舰将士英勇抗敌，‘纵死犹闻侠骨香’，体现了中国海军军人家国情怀和使命担当，也成为抗战艰难时刻鼓舞国人的耀眼星光。”海军史学者陈悦说。

中山舰沉没半个多世纪后被整体打捞出水，修复保存在武汉市中山舰博物馆，以供后人瞻仰。在福州三山陵园里，家乡人为中山舰福州籍抗日将士树立起一座纪念碑。每年清明节，烈士后人及社会各界人士都来此缅怀追思。

纪念碑旁，青铜雕塑定格以萨师俊为首的将士与日本侵略者浴血奋战的悲壮瞬间，时刻提醒着人们铭记历史，传承抗战精神。

（新华社福州7月20日电）

铭记历史 缅怀先烈

他山之石

社区来了“合伙人”

——重庆激发基层治理新动能

“老板，一碗稀饭、两个蒸饺。”“来啦！”

早8时，位于重庆市江北区华新街街道桥北社区的家邻生活服务馆内已经一片忙碌。“社区合伙人”周小平麻利地将食物打包，赶着去上班的顾客接过早餐匆匆启程，刚结束了晨练的退休老人蒋先生和同伴们坐在馆外的就餐露台上聊了起来。

“不远处是轨道站点，人流量大，但以前上班的年轻人想吃个早餐都困难。”

“这儿曾是个闲置了很久的工具房，现在大变样，早餐、百货、生鲜，什么都有。”

他们口中的“大变样”，源自“社区合伙人”的到来。

近年来，重庆江北加快探索超大城市现代化治理新路径，发展“社区合伙人”模式，为社区发展带来新动能。

“‘社区合伙人’可以理解由政府搭台引入资源，商户、创客和居民参与城市共建、共创、共治。”桥北社区书记黄磊告诉记者，桥北社区辖区面积0.3平方公里，常住人口1.1万人，老旧小区多，居民公共服务需求涉及面广、数量大。

社区是基层治理的最小单元，面对复杂多变的治理难题，仅靠几个社区干部如何拉动这驾“大马车”？

首先便是找到共同“拉马车”的人。桥北社区成立社区企业，引进经营主体共同开办老年食堂，招募社区能人承担社区清洁、维修、物管等服务，吸引周小平等个体户建起生活服务馆等功能场所……

企业、社会组织、居民等多元主体加入基层共治，政府、市场、社会三方资源整合，社区服务更加完善，基层治理愈发高效。

繁华的重庆观音桥商圈内，一座摩登时尚的三层小楼吸引往来游客。这是不久前投用的观音桥街道渝北社区邻里服务中心。

通过以“场地换服务”，渝北社区吸引“社区合伙人”入驻邻里服务中心：一楼引入的数字社区食堂内，附近

居民不仅能快捷刷脸取餐，还能记录每餐营养数值；二楼活动室里，由重庆市女子职业高级中学老师师维带来的掐丝珐琅非遗课程吸引亲子家庭参与；三楼共建的健康小屋内，专业医师为居民开展慢性病管理服务……

“辖区内外商投资企业多、经营主体多元，大家当‘合伙人’的意愿特别高。”渝北社区书记杨欣说，目前社区发展了45家“社区合伙人”。

“拉车人”多了，车子还得跑得又快又稳，一系列合作机制为社区和合伙人系上牢固的纽带。

渝北社区将不同主体分为共建、共创、共治三类“合伙人”，明确合作模式。“社区提供邻里中心的优质空间及免租政策，我白天做咖啡、晚上教书法，非常充实。”青年书法创作者欧东昇5月入驻邻里服务中心，每售出一杯咖啡向社区慈善基金捐赠1元。

“‘社区合伙人’可以理解为企业、托育、健康服务等领域的‘共创合伙人’将部分利润注入社区‘自治金’，‘自治金’持续反哺社区：便民亭增设了护理台、哺乳椅，数字社区食堂购置了儿童餐椅……

“以‘社区合伙人’为牵引，社区经济规模不断壮大，社区闲置资源盘活了，社区公共服务完善了，社区干部担子轻了。在这个过程中，创业者挖掘了自身价值，居民发挥个人所能，深入参与到社区事务中，社区凝聚力不断增强。”江北区组织部副部长何勇说。

何勇介绍，为进一步推动“社区合伙人”等基层治理新模式，江北区制定促进社区经济发展相关文件，配套社区经济任务清单、资源清单，提供政策支持，让基层治理创新探索更有底气。

盛夏的午后，观音桥街道干部与企业家人、艺术家、创业者等组成的“社区合伙人”围坐一团，讨论着下个月的“音乐消夏节”筹备计划。“治理不再只是基层干部的事，一个又一个‘合伙人’的加入让社区成为共建共治共享的大家庭。”观音桥街道党工委副书记杜小爱说。

（新华社重庆7月20日电）