

省水协供水委召开工作会议



9月13日,河北省城镇供水协会供水专业委员会2016年度工作会议在邯郸召开,公司副总经理周明,计统处处长刘玉梅参加了会议。

会议表彰了“威派格”杯2015年度河北省供水人物。全

省共有13人获此殊荣,有企业领导人、总经理,也有中层领导和一线员工,他们为供水事业无私奉献和勇于创新的精神成为我省供水人学习的榜样。

会上举行了2016年河北省城镇供水行业维修电工职业技能竞赛颁奖仪式。我公司代表队一行4人参加了竞赛,获得团体第4名的好成绩,杨佳奇获个人第9名。本次竞赛将对提升我省供水行业的技术能力起到重要作用。

在年度工作会议上,省住房 and 城乡建设厅城建处赵新隆就2016年我省供水行业存在的困难和挑战进行了分析,并对下半年政府将出台的若干针对供水行业的利好政策进行了介绍和解读。

参会代表就供水企业普遍关注的问题进行了热烈讨论和深入交流。其中,水资源费改税对企业的影响、极端天气供水应急预案及提高供水应急保障能力、应对供水突发事件等成为焦点问题,与会人员根据各自实际情况、存在的问题、解决的方法和措施进行交流共享,达到了相互学习,共同提高和发展的目的。

(刘玉梅)

市节能减排监控管理平台启动

8月22日,由市环保局、市财政局和市发改委联合召开石家庄市节能减排监控管理平台启动暨企业动员大会,污水处理厂厂长麻春学、总工程师师青参加。

为落实国家相关部署,实施京津冀生态环境优化战略,

打造生态城市,建设低碳石家庄,我市将全面推行企业能耗管理和总量减排制度,促进经济结构调整和完成经济发展方式转变。同时,成立了节能减排领导小组,启动了市节能减排监控管理平台项目。该项目是国务院和省府全面治

理京津冀环境工作的重点内容之一,也是石家庄市“十三五”工作的重点之一,涉及全市范围内146个重点用能企业和100个重点市控重点排污企业,项目的实施对改善京津冀,尤其是石家庄的生态环境具有重要意义。

(米青青)

供水厂道路 雨污水管线改造工程设计完成

8月31日,规划设计处完成供水厂道路、雨污水管线改造工程的施工图设计工作。因供水厂原有雨污水管线混乱、部分管段坡度较小,且为雨污合流制,造成管道年久淤积、堵塞,排水不畅;厂区道路因工程施工等原因,路面破损,故公司决定拆除厂区原有道路、雨污水

管线并对其进行重新设计、重新铺设。本次设计是在参考供水厂厂区现状、北水厂道路、原雨污水管线设计资料的基础上完成的。接到任务后,规划设计处设计人员与工程管理处技术人员一起对厂区进行了实地勘察,测量每一处排水井标高,摸清道路现状及雨污水管线走向,并与供

水厂相关人员多次沟通,充分听取使用者的感受、建议,合理布局,最终完成了设计任务。新建厂区道路采用混凝土路面,雨污水管线采用雨污分流制,并适当加大大雨污水管线的坡度,希望通过改造,给供水厂一个更加便捷、畅通的生产和生活环境。

(李世现)

封龙大街给水 污水管网工程主体完工

8月底,公司承揽的封龙大街(学苑路—南二环路)给水、污水管网工程主体完工。

该工程污水管网在封龙大街道路两侧敷设两趟污水管线,共2350米,其中学苑路到北陵路敷设DN500钢带增强聚乙烯螺旋波纹管,排水方向由

南向北排入学苑路污水管道;北陵路到南二环路敷设DN500、DN700钢带增强聚乙烯螺旋波纹管,排水方向由北向南排入南二环路延污水管道。给水管网建设于道路中线东侧15米处,采用DN300球墨铸铁管,共敷设1175米。该工

程主体的顺利完工,打通了学苑路和南二环的供水排水瓶颈,使高新区西南方位供排水干线管网系统更趋合理,同时也使该区域居民和单位生活、工作更加方便。

(任伟东)

南水北调配套工程提升泵站外线改造完工

南水北调工程高新区提升泵站配套建设的配电室下敷设了从供水厂到水源地的10KV高压电缆2路和16芯传输光纤1路,根据有关规定及市调水办要求,北水厂筹建处组织人员于8月底完成高压电缆、光纤

线路的迁改。根据实际情况,需要将两路10KV高压电缆移至距离北水厂西围墙0.5米处,光缆移至距离北水厂西围墙1.3米处。

为保障供水安全,施工要在水源地不停电或短时间停电

的情况下进行,改造难度大、施工时间短、危险性高。工程一公司在黄剑师傅的指导下,经过日夜奋战,准确、快速、高效地完成了任务。

(田磊)

维生制药废水处理工艺加紧调试

污水处理厂维生制药废水处理工艺正处于调试阶段。制药废水的水量和水质波动大,污染物成分复杂,COD、氨氮浓度高,生化性差一直是废水处理的一大难题,特别是维生素

C的制药废水处理,是一个世界性的难题。

维生制药废水氯化物含量高,盐度大,干扰因素多,测定一个准确试验数据很困难。实验人员进行制药废水处理调试时,针

对水样的特性,尝试多种检测方法,采用做平行样,对比实验,回收试验等方式,得到合理的、准确的、及时的实验数据,确保维生制药废水处理工艺调试正常进行。

(杨瑞庆)

“五证合一”将在全国推行

自10月1日起,“五证合一、一照一码”改革将在全国范围内推行。五证是指营业执照、组织机构代码证、税务登记证、社会保险登记证和统计登记证。企业申请设立登记、原有营业执照有效期到期、申请变更登记或换发营业执照,将直接换发“五证合一”营业执照。

据了解,对于已领取社会保险登记证和统计登记证的企业,不再收缴原社会保险登记

证和统计登记证。2018年1月1日前,原发证照继续有效,过渡期结束后一律使用加加载统一代码的营业执照,未换发的证照不再有效。取消社会保险登记证和统计登记证的定期验证和换证制度,原有验证和换证要求企业报送的事项经整合后纳入企业年度报告内容,由企业自行向工商部门报送年度报告并向社会公示。

(李茜)

轨道交通涪河站地下泵房开工

继西兆通车辆段与综合基地4座水源井地下泵房建成运行后,石家庄市轨道交通1号线一期涪河站内的地下泵房于8月22日开槽施工,工期45天,建成后将成为该站市政供水管网接通前唯一的供水水

源。泵房内的供水运行设备及控制系统建成后并入公司供水总控制系统,由供水厂统一管理运行。承建地下泵房工程是供水企业自动化运行先进模式的体现。

(赵申强)

“安全生产大讲堂”进班组

为了配合公司安全生产“百日行动”,近日,“安全生产大讲堂”在供水厂水质处开讲,安全处处长马春光通过多个案例为大家普及安全知识。讲授的主要内容有,平时工作中是否存在“三违”现象、如何判断

危险源源头、如何在事故发生后保护自身安全等等。通过讲解,使受训人员对安全生产的理解上了一个新台阶,促使工作人员在日常工作中时刻注意安全,确保不发生事故。

(王静)



为落实《公司卫生管理细化标准及要求》,工程三公司在经理赵增亮的督导下对院内的办公室、更衣室、库房、厕所进行了分区管理,责任到人,职工利用下班时间进行了打扫和清理,使工程三公司的环境焕然一新。

(王占龙)

由于供水厂雨污水管道老化,排水不畅,公司决定于9月5日至11月10日对供水厂雨污水管道进行改造,由工程管理处负责实施,工程公司负责施工,为不影响供水厂人员的正常生产与生活,工程管理处、工程一公司与供水厂相关部门共同商议、精心制订施工计划,对供水厂的雨污水管线进行分段施工。同时,对原有的供暖管道进行打压试验,查找漏水点并维修,以保证今冬供暖。

(郭淑屏)

为配合公司安全生产“百日行动”,8月29日至30日,保卫处、消防处开展消防安全专项检查。对公司各处室、两厂使用的用电设施进行了专项检查,并着重对各工程公司所用的临时线路进行重点检查。针对检查中发现的问题,消防处要求相关处室立即整改,并向处室负责人详细讲解安全用电常识。消防处将加大消防安全专项检查力度,确保全年无消防安全责任事故。

8月26日,职工运动会组委会召开第四次会议,对运动会后,舞蹈队员进行了热烈的讨论。

(张斌)

运动会项目的规则、人员安排、运动会秩序、奖项颁发等方面进行交流。此次运动会由工会和团总支共同组办,目前已有近200名职工报名参赛。

(韩娜)

近日,高新区对辖区内排污企业进行危险废物管理培训,污水处理厂化验室许丽敏参加。高新区环保局综合处处长白振军解读了《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》、《河北省固体废物污染环境防治条例》等政策法规,要求区内各单位切实做好危险废物管理,把防治工作作为重中之重。污水处理厂对此项工作高度重视,派专人负责,并对储存危废的房间进行了规范化管理。

近期,高新区南部路网建设前期测绘工作顺利完成,此次测绘内容包括仓宁东路、仓盛东路及天山大街南延等市政道路的征地红线、障碍物及施工控制测量,累计长度10000多米,测绘主要在农田、林地、水渠进行,作业环境复杂,测量精度要求高。在测绘过程中,公司测绘人员认真负责,严格按照高新区建设投资有限公司提供的道路红线图及有关测绘规范的要求施测,为下一步路网征地及建设的顺利开展打下了坚实基础。

(于彦文)

为提高舞蹈队整体业务水平,8月16日,进行了表演考核,就刚刚结束的藏族舞《雪域飞舞》考核队员动作连贯性、音乐把控性、舞蹈表现力等各方面能力。队员两人一组表演,其余队员为表演者评分。考核结束后,舞蹈队员进行了热烈的讨论。

(王海亚)

永远不要自满

毛主席说过:“学习的敌人是自己的满足,要认真学习一点东西,必须从不自满开始。”勤学善问者能跃高山,不学不问者迷路于平原。学习是开拓人生道路的压路机,是不断前进的动力。学无止境,无论什么时候,我们都要虚心努力去学习。

谦受益,满招损,自满是人们最可怕的劣根性,自以为满了,实际就是自己最不足的时候。活到老,学到老,永远没有满足的时候。学海无涯,我们要与时俱进,不断学习提高,才能为明天铺就一条宽阔的大路。

(顾彦利)

发票的勾连认证

随着我国全面实施营改增,公司新工程业务所涉“增值税专用发票”可据实申报抵扣进项税额。对一般纳税人而言,进项税抵扣越充分,税负越低。进项税额抵扣在公司开启了新篇章。

企业取得的增值税专用发票需在法定认证期限180天内,通过认证的以下几种方式进项抵扣:(1)网上认证;(2)通过自助办税终端扫描认证;(3)大厅前台认证;(4)纳税信用等级A级纳税人和B级纳税人可直接通过增值税发票查询平台确认申报抵扣进项发票。

纳税信用等级,是指税务机关根据纳税人在一定周期内履行纳税义务的情况,依据《纳税信用等级评定管理试行办法》的规定就纳税人纳税信用所评定的A、B、C、D四级等级。其中A级信用最高,D级信用最差。公司在税款申报缴纳、发票及凭证管理、税收法律检查等综合评级中纳税信誉良好,被评为纳税信用等级A级纳税人。故可通过“增值税发票查询平台”进行发票的勾连认证,确认申报抵扣进项税额。

勾连认证相比通过扫描仪和认证软件或到税务大厅排队认证的传统认证方式更加方便快捷,最重要的是实现了发票全票面信息的实时采集和动态掌握,享用了发票电子底账库的大数据平台,能更好地防范税收风险。

公司被评为纳税信用等级A级纳税人,为企业赢得了经济效益与社会效益双丰收,企业的合作伙伴也会因此而增加信任度。所以,诚信纳税,不仅是荣誉,更是一笔“无形资产”。财务处将继续加强对国家财税法规的学习和研究,依法治企、依法纳税,为公司发展做出贡献。

(李伟/辑)



老骥伏枥 志在千里

——访“基建专家”容文生

北水厂将于2016年年底完工。这是公司又一项重大工程。容文生的办公桌上,有一半的地方堆放着北水厂的设计图,桌子后半米高的字画瓶里插满一卷卷的图纸。

在公司二十多年创业发展的历程中,容文生的身影一直伴随着每一个基建项目。

他与林自强总经理三十多年前就认识了。两个人都爱读书,有许多共同语言,是莫逆之交。他佩服林总的人格魅力和干事业的雄心壮志。林总也非常看重他的才华,搞基建是行家里手,又精通基建会计和预算,是个不可多得的人才。

1993年高新区刚刚成立,林总筹建供水排水公司,容文生坚定地说,“我跟你走,别把我丢下!”当时,高新区只有5.76平方公里,全是农田,连一条像样的道路都没有,要在这片庄稼地里创业,风险太大了。公司创立时的困难是他没有想到的,但是他无怨无悔。容文生对林总的为人非常了解,一身正气,对理想、事业有着异乎寻常的执着。他认准了,跟着林总就没有干不成的事。

在没有一分钱开办费的情况下开办公司,困难是超出想象的。没有办公室,公司的创业者们就在赵村租了两间民房,更多的时候是在庄稼地里办公。没有钱,公司一天也不能运转。林总从父亲家拿来的存款没过多长时间就用完了。容文生是个直率的人,通情达理,知道了这个情况后,毫不犹豫地 from 家里拿出5万元,这几乎是他的全部家产。最早来公司的9个人凑了57万元,开始了公司创业的征程。

1994年,公司承揽了区内管线工程。当时没有专门从事预算的部门和专业人员,直到1995年,连预算、决算资料还不健全。林总把这项艰巨的任务交给了他。预决算工作需要安静的环境,人来人往吵吵嚷嚷的地方根本没法静下心来工作。当时公司的办公楼还没有完工,只好在二楼找了一间屋子作为他的办公室。冬天墙上抹的灰干不了,挂满了水珠。晚上没有电,加班时只能在摆满了图纸资料的桌子上点几支蜡炬。在这种艰苦的条件下,他一个人连续加班干了100多天,终于完成了工程的预决算,经管委会核对审查全部通过。公司奖励他500元。容文生是公司成立以来第一个受到嘉奖的人员。

供水厂输水管线抢修纪实

9月4日凌晨5点,供水厂控制中心值班人员芦海英、杜雅慧发现水源地来水的流量计量与实际水源井开泵数量的出水量不符,流量小了近一半,两人立即到流量计安装位置(加氯间)查看其工作情况,确认设备无异常后,立即通知防汛值班人员杜宾与供水厂总工程师李会平。杜宾与杜雅慧对沿途管线及水源井设备进行排查,芦海英在供水厂值班室紧急停止各水源井的运行,迅速关闭进水厂阀门。此时高铁施工人员赶到供水厂,讲述了打桩施工过程中将供水厂输水管线损坏的过程及断管的具体情况。厂长郭林得知情况后,通知工程管理处、工程一队公司组织抢修,通知技术档案处苑丽莉赶到供水厂准备相关的图纸资料,联系熟悉管线走向与阀门设置的专家容文生进行现

容文生的专业能力非常强,不但精通预决算业务,而且有着丰富的实践经验。冰冻三尺非一日之寒,他工作之初在基建队当过瓦工,在建材局搞过统计,在银行接触过投资,在北京搞过全国大项目审批。阅历和工作实践积累了丰富的经验。他还是个勤于学习的人,从家中的书房可见一斑。琳琅满目的各类书籍摆满了书柜。爱买书、爱读书成为他的习惯。读书增加了他的知识,点点滴滴的积累提升了他的才华。我们在感叹他有智慧的大脑时,又有谁知道,他每天早上6点就起床读书。

几十年与建筑行业打交道,他对基建工作太熟悉、太热爱了。1997年4月27日,供水厂项目开工。这是公司第一个基建大项目。赶在开工之前,他连续工作了3个晚上突击写出《水厂施工组织设计》。供水厂工程昼夜施工,当时公司懂基建的人很少,只有他和谭彦斌、王仕兴3个人轮流倒班盯现场。施工现场是一个庄稼地,连个办公的地方都没有。他们从工地上找来竹架子板当房顶,铺上草苫子、草袋子,上面用黄泥压顶,在北墙搭了3间房,建成了临时办公室。

他当时是工程技术处处长,还兼管管道班和安装队,白天在公司忙,晚上盯着供水厂工地。有一次他值夜班,大雾弥漫,几米之外看不到人。清水池正在浇筑的关键时期,施工方强调天冷雾太大要停工。他急了,与施工方负责人争执起来。他正色喊道,“不管用什么办法,必须连续浇筑!”在他的强烈坚持下,施工方继续浇筑。他以精通的业务和高度的责任心,确保了清水池的施工质量。

大雪纷纷扬扬,寒风刺骨。凌晨4点是最冷的时候。他和王仕兴仔细巡查了工地之后,抱着疲乏的身子回到临时办公室,穿着大衣缩成一团就睡着了。就这样,在浇筑清水池紧张的施工期,他整整21天没有回家。说起这事,他显得很轻松,“这是我的本职工作,很正常啊。没有什么可说的。”

他腰间盘突出的老毛病,一疼起来就不能动。在供水厂工程忙得不可开交时,他腰病犯了,站都站不起来。可是,工地上很多事等着他拍板。公司派车把他接到工地,躺在临时办公室坐镇指挥。让腰疼折磨得无法站起来的他,心里想

场协助。一行人6点半全部赶至现场,向高新区相关领导和常务副总经理武晋强汇报了解基本情况,启动应急措施进行抢修,通知区园林处及环卫处暂时停止园林浇灌及道路喷洒作业。林自强总经理亲临现场指导工作。技术人员对事故管线判断后确认西侧输水管线损坏泄漏,立即将水源地供水切至东侧输水管线,恢复了单条输水管线的输水功能,各水源井逐次开启,供水恢复正常。从抢修人员赶到现场到恢复供水仅用两个半小时,依靠供水厂清水池及区内承压井对全区供水,未造成不良影响。

此次突发事件的应急响应既考验了供水厂中控室值班人员的反应能力、现场处置能力,又考验了中层管理人员的组织能力和部门之间的协作能力。

(李会平)

的依然是工作。这就是敬业精神,这就是公司创业者的精神风貌。他一直在谈笑中和我说起这些事,但他的精神却深深地感动着我。

专业的基建知识使他对工程项目的方方面面都考虑得非常细致,对很多细小程序的修正保障了公司的长远利益。他根据供水厂门口现场勘测,对高程作了调整,保证了供水厂市政路网相对合理的高程比。这种智慧,是几十年经验的厚积薄发。

污水处理厂深度处理(一级A升级改造)工程,是我市“十一·五”节能减排计划的重点建设工程项目。2010年8月1日开工,要求年底前通水,建设时间相当紧迫。他担任项目筹建处负责人,深深感到了肩上的担子的分量,24小时驻守项目现场办公,制定工期进度、单机调试方案、联动试车方案、运行调试方案、协调解决项目建设过程中发生的问题。

项目开工前,工程施工图必须准备齐全。但是由于种种原因,华北设计研究院提供的施工图并不齐全。为了赶工期,只能一边出图一边施工,施工方省二建公司昼夜不停。有时施工图跟不上,他就现场谋划临时处理方案。基建工程一旦开工就不能停止,假如由于甲方原因造成停工,就要按照规定支付施工方每人每天300元的赔款。设计院在天津,设计人员不常驻现场,缺少施工图或施工图错误的情况时常发生,他就承担起设计单位和施工方的协调工作,解决各种各样的问题,协调方面面的关系,一天工作十八九个小时。项目工程总监也得适应他的工作节奏,白天工程进度碰头

离开公司你什么都不是

《离开公司你什么都不是》这本书我读了整整3遍,感触颇深,让我懂得了常怀感恩之心,加倍珍惜现在的工作。

很多人都不清楚自己是为谁工作。读完这本书,我认识到,其实每个人是在为自己工作,为了自己过上幸福生活,有一个美好的将来。努力比能力更重要,业绩比资历更重要。要明白,你并不是不可替代的,一定要有危机感,用心工作,始终保持学习的姿态,否则很容易被淘汰。我们的价值只有在公司这个平台才能体现出来,不能把眼光局限在自己得到了什么,而应当看到自己创造了多少价值。人只有在追求“实现自我”的时候,才会

激发出持久的热情,最大限度地发挥自己的潜能,不断提升自我,为公司创造更大的价值。无论我们在哪个岗位,都要把工作当成自己的事,全身心地投入其中,尽职尽责地做好本职工作,以自己的努力求得不断进步。要常怀感恩之心,有不如意的事,要从自身找原因,不要把情绪带到工作中。要想实现自身价值,我们必须着力促进企业发展,企业发展了,个人的才能就有了施展的空间。如果每个职工都深爱自己的工作,尽职尽责,爱岗敬业,在不久的将来,公司就会有更大的发展。

(马蔚青)

感恩公司

我在公司工作已经十多年了,时时感受着“大家庭”的温暖,也被公司勇往直前的精神所鼓舞。沐浴在公司温暖的阳光下,我时刻感恩公司给予的物质财富和精神财富,思考着如何才能回报如此丰厚的收获。

2004年我有幸成为供水排水公司的一员,领导和同事对我非常好,在工作、学习各方面给予了很多帮助。我对这份稳定的工作十分珍惜,尽心尽力做好本职工作,每天都能从中感到快乐。我的朋友都羡慕我有一个好工作,还有正常现场处置能力,又考验了中层管理人员的组织能力和部门之间的协作能力。

(李会平)

公司工匠

访谈录



会、工程监理会,晚上十一二点陪他巡视工地,每天一两点才能睡觉,四五点天还没有亮就又开始工作。我问,“那你一天才睡几个小时啊?”他笑着说,“也就两三个小时,最长的一次睡了6个小时。”我惊奇地问,“将近六十的人了,身体扛得住吗?”“这都是分内的工作。”他说。“年轻时受过苦,现在这些算不了什么。我当年是下乡知青,岗南水库最后一期工程我参加了。那时候比现在艰苦多了。”

说起几年前的事儿他很兴奋,“进了污水处理厂工地,我42天吃住工地没回家,夜以继日地工作。干到第18天,身上都味儿了,我请了3个小时的假,回家洗了个澡就跑回来了。有一次晚上从工地回值班室,一路踩雪,鞋袜都湿了。刚脱下鞋,正赶上林总进来,看到我袜子破了个大洞,第二天就给我买了6双袜子送来。领导这么关心咱,就得把浑身的劲儿都用在工作上。”

采访结束了,我的心却久久无法平静,创业者高大的形象一直浮现在我的眼前。我常常思考,是什么激励着他们,在一穷二白的情况下挂出高新区供水公司的牌子,把一片青纱帐变成充满希望的热土,在省会的东西方建起现代化的水务企业,以辉煌的业绩成为行业的佼佼者。他们凭借的,是坚定的信仰,忘我的追求,奋勇拼搏、无私奉献的精神!

(王燕)

中秋节外出就餐怎么吃

中秋节外出就餐已经成为许多家庭的首选。科学合理搭配饮食,掌握一些点菜的小技巧,避开饮食不合理的陷阱,显得格外重要。

支招一:荤菜多选鱼虾禽,烹调方法应清爽。荤菜应多选脂肪含量少的鱼、虾、禽肉,如不饱和脂肪酸含量高的海鱼和鸡肉等。应点一些调味较为清淡的菜肴,如清蒸、凉拌、白灼、烘烤、清地做法的菜。选择一些辣味、咸味较淡,色泽清爽宜人的菜肴,尽量保持食物本身的营养和风味。

支招二:蔬菜菌藻类参与,凉菜少点鱼和肉。日常饮食中,蔬菜和荤食的比例应当为2:1,节日餐的荤素比例最好做到1:1。不妨选取各种绿色和橙黄色的蔬菜、鲜美的菌菇类、藻类作为美食的一部分,既能满足口味多样化的需求,也有益于膳食平衡。素材应多选抗氧化能力强、叶绿素含量高、维生素C含量高、高纤维素的蔬菜,如芹菜、芥菜、油菜、菠菜等,以采用凉拌或清炒的烹调方式为佳。尽量不选干扁豆角、地三鲜、茄子煲这样的过油炸的素材,以免增加脂肪的摄入。

支招三:满桌佳肴有主食,粗粮豆类也参与。很多人习惯只吃菜,不吃饭。其实空腹食用大量富含蛋白质而缺乏碳水化合物食物,不仅对消化不利,其中的蛋白质还会被浪费,并产生废物,不符合平衡膳食、合理营养的观念。从营养和健康角度来看,餐间不妨吃一碗米饭,或者一碗面、一碗粥。主食也可换成用粗粮和豆类制作的各色小点心和粥类,如紫米粥、桂花红豆粥、糯米粥等。它们可以提供丰富的膳食纤维,还能延缓血糖的上升,减少脂肪的吸收。

支招四:薯类瓜果当点心,清淡饮料做饮品。烤红薯、山药羹、水果养等都可以充当餐中的甜点;可选择优质的绿茶、花茶泡水,或者用八宝健身原料冲泡;还可选择多种口味的薄荷茶、柠檬茶等,味道清新,热量低,而且有益健康。选择的饮料应清淡无糖。特别是酸奶,还有改善胃肠功能和提高免疫力的作用。

支招五:餐前不喝酒饮料,合理饮酒控食量。很多人总是习惯在餐前尽情情饮上一杯酒,不能饮酒的孩子和女士,也会喝各种甜饮料。空腹饮酒不但容易醉,而且容易损伤胃黏膜;碳酸饮料不仅营养价值极低,还会妨碍胃肠对食物的消化吸收。

支招六:中秋月饼不宜多吃,月饼馅料大部分为高糖、高热量食物,建议心脑血管病、糖尿病患者、肾炎、胆囊炎、胆结石、肝炎等患者不宜多食,可适当选用清淡馅料的月饼,如绿茶、杂粮口味。

(卫生处/荐)

什么是真正的

“女排精神”

8月22日,里约奥运会落幕,中国代表团取得了26枚金牌、18枚银牌、26枚铜牌,奖牌总数70枚的好成绩,女排姑娘们更是拿下了“含金量极重”的最后的一块金牌。回顾中国女排在本届奥运会上的表现,从小组赛的确磕磕绊绊,到后来的逆境逆转,最终3比1力克塞内加尔队夺得冠军,成为本届奥运会最耀眼的光环。

是什么让这支球队在12年后再次登顶?这与主教练郎平的科学管理和女排姑娘们的团结拼搏是分不开的,这是一次科学精神和拼搏精神的完美结合。郎平曾在2013年《人民日报》撰文,真正的女排精神,或者说21世纪中国女排的精神,就是团队精神和职业精神。团队精神可以让女排队员们团结一致,在默契的配合下利用多变的战术战胜对手;而职业精神则可以为队员们树立牢固的思想堡垒,让队员们在提高认识的基础上统一思想,从职业精神衍生出自强不息、勇往直前的坚定意志,进而在各种逆境中取得胜利。这两种精神就是我所说的科学精神。

回顾公司的发展历程,成立之初,一无资金、设备,二无庞大的职工队伍,要想生存发展,就需要树立自己的精神。前不久,我采访了一名老职工,谈话中他几次提到“供排水精神”。在那段激情燃烧的岁月里,虽然人少,但是干劲十足,有活儿抢着干,勇担急难险重的任务,自觉加班加点。石津渠围堰、污水提升泵站等工程中涌现出的很多先进人物和感人事迹,都是“供排水精神”的充分体现。“供排水精神”和“女排精神”有许多共同之处:无私奉献,团结协作,艰苦创业,自强不息。

(刘申)

女排精神与供排水文化

里约奥运会,中国女排时隔12年再次夺冠,扬了国威,引发国人无比的自豪感,“女排精神”再一次成为中国人民追捧的精神。

女排精神的基本内涵可以概括为:无私奉献精神,团结协作精神,艰苦创业精神,自强不息精神。这与“自强、团队、创新、拼搏、奉献、求实”的供排水精神异曲同工。女排精神是一种民族精神,是战胜困难的拼搏精神,是争取胜利的奋斗精神。任何一个国家、一个民族、一个集体,要取得胜利,都离不开这种精神。

公司能够取得今天的骄人业绩,靠的就是这种精神。首先是无私奉献精神。公司初创时期,以总经理林自强为首的创业者们白手起家,靠个人集资创立了公司,不少人放弃了原来的干部身份,心甘情愿来公司创业,很多职工家住市区甚至更远,每天倒几次车才能到公司。如果没有奉献精神,公司的创建就无从谈起。其次是艰苦创业精神。公司创办之初,各方面的条件都很差,缺少工程设备,缺乏工程技术人才,靠什么立足,靠什么前进?是“有条件要上,没有条件创造条件也要上”的精神鼓舞着供排水人勇往直前。第三是团结协作精神。一是公

(刘宝英)



——我们学习的榜样

经过16天的鏖战,中国奥运代表团在里约奥运会上取得佳绩,无数的经典瞬间让大家久久难忘。曾记否,有一群姑娘,她们团结协作,不畏艰难,在强手如林的赛场上稳扎稳打,胜不骄败不馁,笑到了最后,取得了最终的胜利。她们就是最可爱的中国女排姑娘。

她们无私奉献。在备战奥运期间,她们不顾自己的小家,舍弃了与父母团聚的时间,一心扑在训练上,只为能在奥运赛场上为国争光。天道酬勤,皇天不负有心人,她们赢得了最后的胜利。反观我们的日常工作,其实是一样的道理,只要每个职工都以无私奉献的精神去努力工作,就没有做不好的,在工作中你付出了多少努力,就会得到多少回报,勇于奉献就是我们的制胜法宝。

她们团结协作。在残酷的奥运赛场上,她们靠着绝妙的配合,默契的传球,一分一分拼来胜利。我们的工作何尝不是这样,一个人优秀不算优秀,团队的

优秀才是顺利完成工作的前提,同事间密切配合,就会形成强大的战斗力,战胜每一次挑战。

她们不惧坎坷。赛场上战局瞬息万变,在小组赛就遇到了强劲的对手,女排姑娘们是最棒的,历经艰难,倾尽全力,没有因暂时的挫折一蹶不振,很快调整好心态面对接下来的比赛,终于登上了巅峰。我们在日常工作中,不可避免地会遇到一些挫折、麻烦,倘若我们就此止步不前,放弃钻研,又怎么能取得最后的成功呢?

女排姑娘靠这些优秀的品质,在奥运赛场上过关斩将。对于大家来说,这些精神正是需要学习的地方,我们虽然不能代表国家去赛场上为国争光,但一些精神可以激励我们在工作岗位上挖掘潜力,挑战自我,取得更好的成绩。

女排精神不是单一的体育精神,将指导我们的工作和生活,照亮我们的道路,引领我们前进。

(赵敏)

正确认识,首先,人生路长,要用乐观的心态去对待,这样你就会在加班中收获希望;其二,用认真严谨的态度对待它,你就会在加班中取得进步;其三,主动工作,用积极行动去加班,你会一步一步走向成功。相反,如果带着情绪“被加班”,你就会收获烦恼;如果当成负担来加班,你可能会收获失败。只有树立正确的价值取向,用积极的心态对待从事的工作,努力拼搏与奉献,你就会拥有一片自由的蓝天。

需要经历加班,体会工作忙碌的状态,这也是在测试你对工作的态度和担当。人生就是奋斗历程,加班是前进的阶梯和桥梁,珍惜现在的工作并倾注全部心血,持之以恒、坚持下去,你就会成为了一个了不起的人,成为对社会有价值的人。从某种意义上说,加班就是拼搏奋斗的过程,积极向上、无私奉献的精神内涵。

(李彦兴)

加班的烦恼与快乐

坚定发展信心 决胜全面小康

——五论学习贯彻习近平同志“七一”重要讲话

有梦想就有希望，有信念就有力量。在庆祝中国共产党成立95周年大会上，习近平总书记指出：“坚持不忘初心、继续前进，就要统筹推进‘五位一体’总体布局，协调推进‘四个全面’战略布局，全力推进全面建成小康社会进程，不断把实现‘两个一百年’奋斗目标推向前进。”

习近平总书记的重要讲话，鲜明揭示了我们应自觉担当的使命，为同心共筑中国梦指明了前进方向。站在“十三五”开局之年、全面小康决胜阶段这个特殊的节点，深刻领会习近平总书记讲话精神，对于我们如期建成全面小康、开启社会主义现代化建设新征程具有重要意义。

勇于全面深化改革 敢向顽瘴痼疾开刀

——六论学习贯彻习近平同志“七一”重要讲话

“坚持不忘初心、继续前进，就要坚定不移高举改革开放旗帜，勇于全面深化改革，进一步解放思想、解放和发展社会生产力、解放和增强社会活力，不断把改革开放推向前进。”习近平同志在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话，明确提出了面向未来、面对挑战，做好改革发展稳定各项工作的要求，必将推动各领域改革全面攻坚提速。

改革开放是当代中国最鲜明的特色，是我们党在新的历史时期最鲜明的旗帜。30多年来，我们党鲜明什么来振奋民心、统一思想、凝聚力量？靠什么来激发全体人民的创造精神和创新活力？靠什么来实现我国经济社会快速发展、在与资本主

义竞争中赢得比较优势？靠的就是改革开放。改革开放是决定当代中国命运的关键抉择，是党和人民事业大踏步赶上时代的重要法宝。

党的十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央提出全面深化改革的总目标，以更大的政治勇气和智慧推动改革，用全局观念和系统思维谋划改革，把中国的改革开放带入了一个崭新境界。2013年11月，党的十八届三中全会审议通过了《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》，6大方面330多项改革举措，吹响了改革开放新的进军号。

全面深化改革领导小组成立两年多来，召开了25次会议。司法体制改革、财税体制改革、

户籍制度改革、央企薪酬制度改革、考试招生制度改革、农村土地制度改革、公立医院综合改革、科技体制改革、立案登记制改革……一一提上日程，数量之多、力度之大，前所未有，改革呈现全面发力、多点突破、蹄疾步稳、纵深推进的良好态势。

全面深化改革是新的伟大革命，其根本目的，就是要促进社会公平正义，让改革成果更多更公平惠及全体人民。全面深化改革两年多来，我们看到了社会保障更加严密，群众办事不再跑断腿，“放管服”改革取得明显成效，制度更加成熟定型，发展更有质量，治理更有水平，人民更有获得感。

全面深化改革与全面依法治国如同鸟之两翼、车之两轮，

相辅相成，协同并进。我们要坚持走中国特色社会主义法治道路，坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，坚持党领导立法、保证执法、支持司法、带头守法，牢固树立宪法法律权威，弘扬宪法精神。

全面深化改革道路会越来越艰难。我们要更加注重系统性、整体性、协同性，以勇于自我革命的气魄、坚韧不拔的毅力推进改革，敢于向积存多年的顽瘴痼疾开刀，敢于触及深层次利益关系和矛盾，坚决冲破思想观念束缚，坚决破除利益固化藩篱，坚决清除妨碍社会生产力发展的体制机制障碍，为实现“两个一百年”的宏伟目标不懈努力。

全面深化改革与全面依法治国如同鸟之两翼、车之两轮，

“坚持不忘初心、继续前进，就要始终不渝走和平发展道路，始终不渝奉行互利共赢的开放战略，加强同各国的友好往来，同各国人民一道，不断把人类和平与发展的崇高事业推向前进。”习

近平总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话，再次重申了中国走和平发展道路的一贯立场。

有着五千年历史的中华民族，始终崇尚和平，深知“国虽大，好战必亡”的道理。尤其是近代以来，战争带来的苦难给中国人民留下了刻骨铭心的记忆。中国共产党和中国人民在苦难中走过来，深知和平的珍贵和发展的价值，始终把促进世界和平与发展视为自己的神圣职责。

走和平发展道路，是我们党根据时代发展潮流和我国根本利益作出的战略抉择。当今世界正发生深刻而复杂的变化，但和平与发展的时代主题并未改变，合作共赢的国际趋势日益强劲，一些新兴市场和发达国家步入发展快车道，世界几十亿人口分享着经济全球化带来的红利，国际力量对比总体朝着有利于和平与发展的方向发展。今天的人类比以往任何时候都更有条件共同朝着和平与发展的目标迈

进。中国主张各国人民同心协力，变压力为动力，化危机为生机，以合作取代对抗，以共赢取代独占，积极参与全球治理体系建设，我们努力为完善全球治理贡献中国智慧，同世界各国人民一道，推动国际秩序和全球治理体系朝着更加公正合理方向发展。

中国外交政策的宗旨是维护世界和平、促进共同发展。中国始终是世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。我们愿扩大同各国的利益交汇点，推动构建以合作共赢为核心的新型国际关系，推动形成人类命运共同体和利益共同体。中国的发展离不开世界，世界的发展也离不开中国。“天时不如地利，地利不如人和”，中国愿意在平等互惠的基础上敞开大门，广交朋友。中国对外开放，不是要一家唱独角戏，而是要欢迎各方共同参与；不是要谋求势力范围，而是要支持各国共同发展；不是要营造自己的后花园，而是要建设各国共享的百花园。“一带一路”、自由贸易区、亚投行

办好中国的事情关键在党

——九论学习贯彻习近平同志“七一”重要讲话

习近平总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上指出：“坚持不忘初心、继续前进，就要保持党的先进性和纯洁性，着力提高执政能力和领导水平，着力增强抵御风险和拒腐防变能力，不断把党的建设新的伟大工程推向前进。”这一重要论述，站在全局和战略的高度，对做好改革发展稳定各项工作、加强和改进党的领导、加强自身建设提出了明确要求。

先进性和纯洁性是马克思主义政党的本质属性。总结建党95年来的历史，我们可以得出一个重要的结论：办好中国的事情，关键在党。正是中国共产党95年来不断加强自身建设，不断追求先进性与纯洁性，具备了强大的凝聚力、向心力和战斗力，始终走在时代的前列，才得到人民群众的衷心拥护和支持，最终带领人民不断从胜利走向胜利。

新形势下，党面临的执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验是长期的、复杂的、严峻的，精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险更加尖锐地摆在全党面前。面对“四大考验”和“四种危险”，如何确保党始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心，做到真管真

严、敢管敢严、长管长严；加强党的建设，要严肃党的政治纪律和政治规矩，增强党内政治生活的政治性、时代性、原则性、战斗性，全面净化党内政治生态；加强党的建设，要坚持和发扬党的优良传统和作风，坚持抓常、抓细、抓长，使党的作风全面好起来；加强党的建设，要有坚持零容忍的态度不变，做到有案必查、有腐必惩，让腐败分子在党内没有任何藏身之地；加强党的建设，还要坚持德才兼备、以德为先，坚持五湖四海、任人唯贤，坚持事业为上、公道正派的原则，把党和人民需要的好干部精心培养起来、及时发现出来、合理使用起来。

当前，全党同志一定要把思想和行动统一到习近平总书记他在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话精神上来，团结动员全党全国各族人民在以习近平同志为总书记的党中央领导下，深刻把握新时期做好党的建设新的伟大工程各项要求，不忘初心、继续前进，在历史性的考试中经受考验，在民族复兴伟大事业中创造功绩，为实现“两个一百年”奋斗目标、中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗！

（来源：《光明日报》）

领军

始终不渝走和平发展道路

——八论学习贯彻习近平同志“七一”重要讲话

都欢迎四海宾朋的参与。

国际上总有人戴着有色眼镜打量中国，把中国视作“威胁”，抱着冷战思维，认定了“国强必霸”的陈旧逻辑，把国际政治看成大国之间的零和博弈。这是中国一贯反对的。中国坚持独立自主的和平外交政策，在和平共处五项原则的基础上同所有国家发展友好合作。中国一贯坚持国际社会的成员一律平等，反对把自己的意志强加于人，反对干涉别国内政，反对以强凌弱。中国不觊觎他国权益，不嫉妒他国发展，但决不放弃我们的正当权益，任何外国不要指望我们会拿自己的核心利益做交易。把中国维护合理合法的国家利益视作“威胁”“强硬”“咄咄逼人”，这些论点都是站不住脚的。

习近平总书记指出：“和平犹如空气和阳光，受益而不觉，失之则难存。”中国倍加珍惜和平，坚定走和平发展道路，也愿意贡献中国智慧，积极打造人类命运共同体，为促进人类和平与发展的崇高事业作出自己的贡献。

行程万里，不忘初心。只有明确出发的意义，方向才会更加明确，步伐才会更加坚定。

在庆祝中国共产党成立95周年大会上，习总书记站在历史和全局的高度，全面回顾了我们党团结带领中国人民不懈奋斗的光辉历程，热情讴歌了我们党为中华民族作出的伟大历史贡献，系统总结了我们党领导革命、建设和改革的宝贵经验，深刻阐述了面向未来、面对挑战必须牢牢把握的八方面要求，号召全党同志一定要不忘初心、继续前进。习总书记的重要讲话，高屋建瓴、总揽全局，内涵丰富、思想深刻，令人鼓舞、催人奋进，通篇闪耀着马克思主义真理光辉和时代光芒，是引领党和人民事业不断发展的又一篇马克思主义纲领性文献。

百年梦想，曾经如此遥远；伟大复兴，今天如此接近。自从有了中国共产党诞生这一“开天辟地的大事变”，中华民族的命运出现了历史性转折，从“唤起工农千百万”的革命斗争，到“地动三河铁臂膀”的建设热潮，再到开出“决定当代中国命运”的改革新路，中国共产党紧紧依靠人民，跨过一道又一道沟坎，取得一个

又一个胜利，为中华民族作出了彪炳史册的三大历史贡献。我们党团结带领人民完成新民主主义革命、建立中华人民共和国，实现了中国从几千年封建专制政治向人民民主的伟大飞跃；完成社会主义革命、确立社会主义基本制度，实现了中华民族由不断衰落到根本扭转命运、持续走向繁荣富强的伟大飞跃；进行改革开放新的伟大革命、开辟中国特色社会主义道路，实现了中国人民从站起来到富起

说，要了解中国，就必须理解中国共产

行合一务求实效，把握规律、把握未来，增强勇气、夯实基础，为决胜全面小康、实现中国梦强军梦凝聚必胜信心和磅礴力量。

95年前，中国共产党的先驱李

成小康社会的欢欣鼓舞，也有跨越中

大创说：“黄金时代，不在我们背后，

不断把马克思主义中国化推向前进

——二谈学习贯彻习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话

江河万里总有源，树高千尺不离根。对走过95年光辉历程的中国共产党来说，这个源，就是马克思主义；这个根，就是马克思主义中国化的理论成果。

“坚持不忘初心、继续前进，就要坚持马克思主义基本原理同当代中国实际和时代特点紧密结合起来，推进理论创新，实践创新，不断把马克思主义中国化推向前进。”习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上提出的这一要求，是我们党对待马克思主义的根本态度，也是时代赋予我们党的庄严使命。

马克思主义是科学的理论体系。一百多年来，马克思主义一直保持勃勃生机，对推动社会进程起到巨大作用，带来深远影响。我们党从诞生之日起，就把马克思主义写在自己的旗帜上，作为自己的行动指南。这使我们党得以摆脱以往一切政治力量追求自身特殊利益的局限，以唯物辩证

的科学精神、无私无畏的博大胸怀领导和推动中国革命、建设、改革，

骨痛”，就不可能挺起脊梁、担起使命。

革命理想高于天。我们党从成立之日起，就把共产主义确立为远大理想。95年来，从血雨腥风的革命年代到硝烟弥漫的战争时期，从激情燃烧的建设岁月到波澜壮阔的改革开放，共产主义远大理想激励了一代又一代共产党人英勇奋斗，成千上万的烈士为了这个理想献出了宝贵生命。“砍头不要紧，只要主义真”“敌人只能砍下我们的头颅，决不能动摇我们的信仰”。我们就高，眼界就宽，心胸就开阔，就能坚持正确政治方向，在胜利和顺境时不骄傲不急躁，在困难和逆境时不消沉不动摇，经受住各种风险和困难考验，自觉抵制各种腐朽思想的侵蚀，永葆共产党人政治本色。没有理想信念，或理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”，就不可能挺起脊梁、担起使命。

理想因其远大而为理想，信念因其执着而为信念。坚持不忘初心、继续前进，就要按照习总书记的要求，“牢记我们党从成立起就把为共产主义、社会主义而奋斗确立为自己的纲领，坚定共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，不断把为崇高理想奋斗的伟大实践推向前进。”

学之愈深，行之愈笃。各级党委

和政治机关要把学习贯彻习总书记重要讲话，作为当前和今后一个时期的重大政治任务，作为“两学一做”学习教育的重要内容，加强组织领导，切实抓好落实。全军官兵一定要原原本本全面建

成小康社会的欢欣鼓舞，也有跨越中

大创说：“黄金时代，不在我们背后，

不断把马克思主义中国化推向前进

——三谈学习贯彻习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话

决中国的实际问题，把握中国化这个核心，抓住时代化这个关键，夯实大众化这个基础，形成了毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系两大理论成果。

时代是思想之母，实践是理论之源。实践发展无止境，我们认识真理、进行理论创新就无止境。恩格斯早就说过：“马克思的整个世界观不是教义，而是方法。它提供的不是现成的教条，而是进一步研究的出发点和供这种研究使用的方法。”今天，时代变化和我们发展的广度和深度远远超出了马克思主义经典作家当时的想象，我们党面临着经受“四大考验”、克服“四种危险”的严峻挑战，更加需要把马克思主义进一步中国化、时代化、大众化，在实践上不断探索，在理论上不断突破。党的十八大以来，我们党以中华民族伟大复兴的中国梦为奋斗目标，以“五位一体”总体布局、以“四个全面”为战略布局、以“五大发展理念”为科学引领……党

献；才能在诱惑挑战面前站稳脚跟，像“站立在海上的岩石一样，经得起海浪的冲击”。

坚定的理想信念建立在对马克思主义的深刻理解上，建立在对历史规律的深刻把握上。要深入学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观，深入学习党的十八大以来以习近平同志为总书记的党中央治国理政新理念新思想新战略，不断提高马克思主义思想觉悟和理论水平，保持对远大理想和奋斗目标的清醒认知和执着追求。要把理想信念教育作为思想建设的战略任务，有效履行新的历史时期使命任务，克服阻力不比去年、难度不比去年低。只有坚定理想信念，才能一以贯之、锲而不舍、一往无前地担当起重担，做到强军兴军奋进不止、为国为民披肝沥胆，危急关头挺身而出、艰苦环境无私奉

不断把中国特色社会主义伟大事业推向前进

——四谈学习贯彻习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话

方向决定道路，道路决定命运。认真学习贯彻习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话，“坚持中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，坚持党的基本路线不动摇，不断把中国特色社会主义伟大事业推向前进”，“两个一百年”奋斗目标就一定能够顺利实现。

中国特色社会主义，是科学社会主义理论逻辑和中国社会发展历史逻辑的辩证统一，是根植于中国大地、反映人民意愿、适应中国 和时代发展进步要求的科学社会主义，是中国共产党和中国人民团结的旗帜、奋进的旗帜、胜利的旗帜，是当代中国发展进步的根本方向。我们要全面建成小康社会、加快推进社会主义现代化、实现中华民族伟大复兴，必须始终高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚定不移坚持和发展中国特色社会主义。回首近代以来中国波澜壮阔的历史，展望中华民族充满希望的未来，我们不难得出这样一个结论：中国特色社会主义既是我们必须不断推进的伟大事业，又是我们开辟未来的根本保证。

中国特色社会主义不是从天上掉下来的，是党和人民历尽千辛万苦、付出巨大代价取得的根本成就。中国特色社会主义道路是中国

共产党领导中国人民开辟的正确道路。它是在改革开放30多年的伟大实践中走出来的，是在中华人民共和国成立60多年的持续探索中走出来的，是在对近代以来170多年中华民族发展历程的深刻总结中走出来的，是在对中华民族5000多年悠久文明的传承中走出来的，具有深厚的历史渊源和广泛的现实基础，我们必须倍加珍惜、始终坚持、不断发展。

当今世界，中国共产党、中华人民共和国、中华民族是最有理由自信的。这种自信，根植于我们对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。因为这条道路是实现社会主义现代化 的必由之路，是创造人民美好生活的必由之路；这个理论体系是指导党和人民沿着中国特色社会主义道路实现中华民族伟大复兴的正确理论，是立于时代前沿、与时俱进的科学理论；这种制度是当代中国发展进步的根本制度保障，是具有鲜明中国特色、明显制度优势、强大自我完善能力的先进制度；这种文化积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识。

历史没有终结，也不可能被终结。我们要建设的是中国特色社会主义，而不是其他什么主义。中国

特色社会主义是不是好，要看事实，要看中国人民的判断。从中国近现代以来的艰辛探索看，只有社会主义才能救中国。从洋务运动、戊戌变法、太平天国运动，到辛亥革命，真可谓“你方唱罢我登场”，但这些实践都以失败告终。只有中国共产党带领人民找到了民族独立、人民解放、国家富强的正确道路。从改革开放30多年的辉煌成就看，只有中国特色社会主义才能发展中国。改革开放以来，我国的经济快速增长，经济总量稳居世界第二位，成为全球经济增长的“发动机”。比较是最好的老师。中国共产党人和中国人民完全有信心为人类对更好社会制度的探索提供中国方案。

“基本路线要管一百年，动摇不得。”党的基本路线是国家的生命线、人民的幸福线，我们要坚持把经济建设为中心作为兴国之要、把四项基本原则作为立国之本、把改革开放作为强国之路，不能有丝毫动摇。

“自信人生二百年，会当水击三千里。”沿着“自己的路”走，我们历经千辛万苦，创造了诸多中国速度、中国深度、中国高度；沿着“自己的路”前行，我们满怀雄心壮志，必将创造更多中国惊叹、中国奇迹、中国震撼！

改革开放是决定当代中国命运的关键抉择，是党和人民事业大踏步赶上时代的重要法宝。习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话中，深刻阐述了改革开放对于发展中国特色社会主义的重大意义，发出了“不断把改革开放推向前进”的伟大号召。

改革开放是当代中国最鲜明的特色，是我们党在新的历史时期最鲜明的旗帜。回顾改革开放以来的历程，每一次重大改革都给党和国家发展注入新的活力、给事业前进增添强大动力，党和人民的事业在不断深化改革中大步向前推进。没有改革开放，就没有中国的今天。正是靠着坚持不懈推进改革开放，才使中国这个世界上最大的发展中国家在短短30多年里摆脱贫困，并跃升为世界第二大经济体，彻底摆脱被开除球籍的危险，创造了人类社会发展史上惊天动地的发展奇迹，使中华民族焕发出新的蓬勃生机。

改革开放只有进行时，没有完成时。纵观世界，变革是大势所趋、人心所向。世界各国都在加快推进改革，新一轮科技革命和产业变革正在孕育兴起。国内

可持續问题依然突出，科技创新能力不强，产业结构不合理，发展方式依然粗放，等等。破解这些难题，化解来自各方面的风险挑战，推动经济社会持续健康发展，必须依靠全面深化改革。

国防和军队改革是国家全面深化改革的重要组成部分，也是全面深化改革的重要标志。党的十八届三中全会把国防、领导指挥体制改革单独作为一章写入《决定》，纳入国家全面深化改革的总盘子，

充分体现了国防和军队改革在国家全面改革总体布局中的特殊意义和重要地位作用。不论是应对当今世界前所未有之大变局、有效维护国家安全、坚持和发展中国特色社会主义、协调推进“四个全面”战略布局，还是贯彻落实强军目标和军事战略方针、履行好军队使命任务，都要求我们必须深化国防和军队改革。

我军改革创新步伐从来没有停止过，但这轮改革与以往有很大不同。从“局部性”到“整体性”，从“数量增减”到“体系重塑”，从“动棋子”到“动棋盘”，目的是以革命性举措，突破强军兴军的瓶颈。

通过改革，体制性障碍、结构性矛盾、政策性问题将得到有力解决，制约能打打仗胜仗的短板、弱项将得到有效克服，领导指挥体制会更加科学，力量结构会更加合理，政策制度会更加完善，构建

起能够打赢信息化战争、有效履行使命任务的中国特色现代军事力量体系。深化国防和军队改革是一项长期、复杂、艰巨的战略工程。现在改革的“四梁八柱”搭起来了，但还需一砖一瓦砌、一钉一铆紧，时间很急、任务很重、要求很高。如何按照时间节点确保重大改革举措落地？如何把握改革节奏做到梯次接续、前后衔接？如何实现“三个转变”保证新体制正常有序运转？如何搞好配套保障增强改革系统性整体性协同性？解决好这些重大现实问题，既要在战略上勇于进取，又要在战术上步步为营；既要在思想上坚定果敢，又要在行动上踏实抓实，将改革要求坚决贯彻到底，将改革任务坚决落实到位。

深化国防和军队改革是回避不了的一场大考。全军官兵要充分认清深化国防和军队改革的重要性和紧迫性，准确把握改革的目标和任务，强化政治意识、大局意识、号令意识，以踏石留印、抓铁有痕的精神把各项改革任务完成好，坚决打赢这场攻坚战。

贯彻到底，将改革部署坚决执行到底，将改革任务坚决落实到位。深化国防和军队改革是回避不了的一场大考。全军官兵要充分认清深化国防和军队改革的重要性和紧迫性，准确把握改革的目标和任务，强化政治意识、大局意识、号令意识，以踏石留印、抓铁有痕的精神把各项改革任务完成好，坚决打赢这场攻坚战。

深化国防和军队改革是回避不了的一场大考。全军官兵要充分认清深化国防和军队改革的重要性和紧迫性，准确把握改革的目标和任务，强化政治意识、大局意识、号令意识，以踏石留印、抓铁有痕的精神把各项改革任务完成好，坚决打赢这场攻坚战。

失败。人民军队人民爱，人民军队爱人民。行进在强军兴军的征程上，奋斗所指，聚力所向，就是为了国家安宁和人民幸福。人民是江山，也是靠山。继续发扬服务人民的光荣传统，秉持热爱人民的价值追求，永远扎根人民、依靠人民、为了人民，人民军队就会一往无前、所向披靡。

不忘初心，方得始终。当年，延安枣园窑洞里高高悬挂的“为人民服务”条幅，一直激励着筚路蓝缕的共产党人与人民肩并肩、同患难、共生死。如今，中南海新厅门影壁上引人注目的“为人民服务”大字，时刻提醒着当代共产党人永远保持对人民的赤子之心，坚持以人民为中心的发展思想。

办好中国的事情，关键在党。确保我们党始终成为中国特色社会主义伟大事业的坚强领导核心，就要认真贯彻落实习总书记的要求，“保持党的先进性和纯洁性，着力提高执政能力和领导水平，着力增强抵御风险和拒腐防变能力，不断把党的建设新的伟大工程推向前进”。

中国特色社会主义最本质的特征是中国共产党的领导，中国特色社会主义制度的最大优势是中国共产党领导。坚持和完善党的领导，是党和国家的根本所在、命脉所在，是全国各族人民的利益所在、幸福所在。新形势下，我们党要经受“四大考验”，克服“四种危险”，就必须落实党要管党、从严治党，不断把党的建设新的伟大工程推向前进。党要管党，才能管好党；从严治党，才能治好党。党和人民事业发展到什么阶段，党的建设就要推进到什么阶段。这是加强党的建设必须把握的基本规律。

我军是执行党的政治任务 的武装集团。搞好军队党的建设，是军队建设发展的核心问题，是军队全部工作的关键，关

系到党的执政地位，关系到我军性质宗旨，关系到部队战斗力。实现党在新形势下的强军目标，要靠党的坚强领导来引领，靠大抓党的建设来保证。特别是现在，党的建设面临的社会条件、党员队伍成分结构都发生了深刻变化，既要发扬我军党建工作优良传统，又要推进新形势下军队党的建设创新发展。

“我们加强党的建设，就是要同一切弱化先进性、损害纯洁性的问题作斗争，祛病疗伤，激浊扬清。”军队各级党组织要加强和规范党内政治生活，严肃党的政治纪律和政治规矩，增强党内政治生活的政治性、时代性、原则性、战斗性，全面净化党内政治生态；要持之以恒加强作风建设，坚持和发扬党的优良传统和作风，坚持抓常、抓细、抓长，使党的作风全面好起来；要坚持零容忍的态度不变，做到有案必查、有腐必惩，让腐败分子在党内没有任何藏身之地。

不断把实现“两个一百年”奋斗目标推向前进

——五谈学习贯彻习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话

人民的期待就是我们党的努力方向，带领人民创造幸福生活，是我们党始终不渝的奋斗目标。

“现阶段，建设中国特色社会主义的主要任务，就是到2020年中国共产党成立100年时实现第一个百年奋斗目标、全面建成小康社会，为进而到本世纪中叶中华人民共和国成立100年时实现第二个百年奋斗目标、建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家打下坚实基础。”习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上，向全党再度发出了全面建成小康社会、实现“两个一百年”奋斗目标动员令。不忘初心、继续前进，就要始终不渝聚焦奋斗目标、汇聚奋斗力量，把民族复兴的伟大事业推向前进。

我们党从成立那一刻起，就把为人民解放、谋幸福作为不懈追求，鲜明地写在自己的旗帜上。为了完成这个使命，一代又一代共产党人前赴后继、英勇奋战，领导国家和人民从苦难走向辉煌，从落后走向进步，从贫穷走向富裕，从封闭走向开放，不可逆转地结束了近代以来中国内忧外患、积贫积弱的悲惨命运，不可逆转地开启了中华民族不断发展壮大、走向伟大复兴的历史进军。95载风雨兼程，95载接续奋斗。中

国共产党创造了“地球上最大的政治奇迹”，给了世人太多的“意料之外”。

“我们的责任，就是要团结带领全党全国各族人民，接过历史接力棒，继续为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗，使中华民族更加坚强有力地自立于世界民族之林，为人类作出新的更大的贡献。”全面建成小康社会，是我们党向人民、向历史作出的庄严承诺，是13亿多中国人民的共同期盼。党的十八大以来，以习近平同志为总书记的党中央带领全国各族人民，紧紧围绕实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦，举旗定向、谋篇布局、攻坚克难、强基固本，开辟了治国理政新境界，开创了党和国家事业发展新局面，书写了领航中国的光辉篇章。

发展是党执政兴国的第一要务，是解决中国所有问题的关键。但现在的不能，不是新一轮大于快上，不能靠粗放型发展方式、靠强力刺激抬高速度，必须考虑长远时期的发展要求，加快形成适应经济发展新常态的经济发展方式。只有这样，才能建成高质量的小康社会，才能为实现第二个百年奋斗目标奠定更为牢靠的基础，这就需要积极推进经济建设、

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，积极推进全面建成小康社会、全面深化改革、全面依法治国、全面从严治党战略布局，坚持以经济建设为中心，坚持以新发展理念引领经济发展新常态，加快转变经济发展方式、调整经济发展结构、提高发展质量和效益，着力推进供给侧结构性改革，推动经济更有效率、更有质量、更加公平、更可持续发展，加快形成崇尚创新、注重协调、倡导绿色、厚植开放、推进共享的机制和环境，不断壮大我国经济实力 and 综合国力。

“有文事者，必有武备。”我们越发展壮大，遇到的阻力和压力就会越大，面临的外部风险就会越多。我军作为国家安全的坚强后盾、执行党的政治任务的武装集团，必须充分认识我国安全和发展面临的新形势新挑战，坚持把国家主权和安全放在第一位，统筹经济建设和国防建设，全面加强军队革命化、现代化、正规化建设，坚持军事斗争准备的龙头地位不动摇，全面提高信息化条件下威慑和实战能力，为实现中华民族伟大复兴提供有力支撑和重要保障。

和平赢得发展，发展实现共荣。在庆祝中国共产党成立95周年大会上，习总书记向全世界庄严宣告，要“同各国人民一道，不断把人类和平与发展的崇高事业推向前进”。

中国自古以来讲信修睦、珍视和平。始终不渝走和平发展道路，是中华民族热爱和平这一文化传统的继承和发扬。中国共产党和中国人民所走过的历程，是用鲜血、汗水、泪水写就的，充满苦难、充满艰辛、充满曲折。正因如此，我们深知战争的危害、动荡的凄惨，深知和平的珍贵、发展的价值，始终把促进世界和平与发展视为自己的神圣职责。

和平宛如阳光雨露，发展带来文明进步。为了人类和平与发展的崇高事业，中国始终主张以和平取代战争、以国际合作对抗、以共赢取代独占，推动国际秩序和全球治理体系朝着更加

公正合理方向发展。在外交上，我们奉行独立自主的和平外交政策，率先提出并始终坚持在和平共处五项原则的基础上同所有国家发展友好合作。在对外开放上，我们坚持打开国门搞建设，不是要一家唱独角戏，而是要欢迎各方共同参与；不是要谋求势力范围，而是要支持各国共同发展；不是要营造自己的后花园，而是要建设各国共享的百花园。一直欢迎各国搭乘中国改革开放的便车，在“一带一路”等重大国际合作项目中创造更全面、更深入、更多元的对外开放格局。我们用实际行动证明，中国始终是世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。

当今，和平与发展仍是世界的两大主题。我们倡导人类命运共同体意识，反对冷战思维和零和博弈，不觊觎他国权益，不嫉妒他国发展，也决不放弃我们的正当权益，决不会拿自己的核心利益做交易。但少数国家仍不放手冷战思维，独守霸权主义，“唯恐天下不乱”，或到别人家门口炫耀武力，或假借“人权”“民主”等名义干涉别国内政，或千方百计进行战略围堵。这些破坏和平与发展的行径，必然会受到世界上所有爱好和平人们的坚决反对。

和平必须以强大实力为后盾。无实力而乞和平，则和平危；有实力而卫和平，则和平存。我军始终是维护和平的坚强基石和核心力量。人民军队越强大，制约战争的和平力量越有力，世界和平与发展就越靠得住。能战方能止战，准备打才可能不必打，越不能打越可能挨打，这就是战争与和平的辩证法。没有一个巩固的国防，没有一支强大的军队，和平发展无疑是一种空想。在维护和平的斗争中，党和政府可

一、欣欣向荣；从面临被开除球籍危险，到不能被忽视的世界大国，事实证明，党与人民风雨同舟、生死与共，始终保持血肉联系，是党战胜一切困难和风险的根本保证，正所谓“得众则得国，失众则失国”。今天，面对实现中华民族伟大复兴的庄严使命、面对世情国情党情的深刻变化，群众路线依然是我们党战胜困难的重要法宝，人民群众依然是我们应对挑战的强大力量。只要始终与人民心连心、同呼吸、共命运，始终依靠人民推动历史前进，就一定能够永葆生机与活力，做到如磐石、稳如泰山。

军队打胜仗，人民是靠山。我们这支队伍的血脉里，流淌着与人民群众生死相依、荣辱与共的红色基因。依靠人民，无往而不胜；脱离人民，必定要

不断把人类和平与发展的崇高事业推向前进

——八谈学习贯彻习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上的重要讲话

习总书记在庆祝中国共产党成立95周年大会上，明确要求“建设同我国国际地位相称、同国家安全和 发展利益相适应的巩固国防和强大军队”。面向未来、面对挑战，只有把国防和军队建设放在实现中华民族伟大复兴这个大目标下来认识和推进，服从和服务于国家和民族最高利益，才能实现国防建设与经济建设协调发展。

没有一支人民的军队，便没有人民的一切。我军作为党绝对领导下的人民军队，始终是国家 和 人民利益的忠实捍卫者。人民军队的历史，就是紧紧 同全国各族人民站在一起，全心全意为人民服务的历史，就是为民族独立和尊严、社会发展 和进步英勇奋斗的历史，就是为维护世界和平、促进人类进步事业作出重要贡献的历史。

中国梦蕴含强军梦，强军梦支撑中国梦。实现中华民族伟大复兴，是中华民族近代以来最伟大的梦想。我们既要看到光明前景，也要看到严峻挑战。中华民族伟大复兴绝不是轻轻松松、顺顺当当就能实现的，我们越发展强大，遇到的阻

力和压力就会越大，面临的外部风险就会越多。可以说，民族和国家的命运，从来没有像今天这样，与军队的强弱休戚相关的。没有一个巩固的国防，没有一支强大的军队，我们拿什么来保证国家不被侵略颠覆分裂？拿什么来保证改革发展稳定大局不被破坏？拿什么来保证中国特色社会主义进程不被打断？

当前，世界正面临着前所未有的之大变局，国际体系进入加速演变和深度调整时期，大国关系进入全方位角力新阶段，霸权主义、强权政治和新干涉主义有所上升。各种敌对势力对我西化、分化的图谋从未停歇，我国周边一些热点地区局势充满变数，特别是海上安全环境更趋复杂。所有这些，都要求国防和军队现代化建设必须有一个大的发展。

国家大柄，莫重于兵。我军作为执行党的政治任务 的武装集团，肩负着维护国家主权、安全和发展利益的神圣使命。“图之于未萌，虑之于未有。”如果我们不主动作为、勇于担当，不主动识变、思变、应变，加快转型发展，那么，不仅不能支撑国

家由大向强，反而会拖强国复兴的后腿。特别是在国家主权和领土完整遇到重大挑战时，我们必须针锋相对、寸土必争；在涉及国家核心利益的原则问题上，我们必须坚守底线、坚决斗争。全军官兵只有充分认识国家安全形势的复杂性和严峻性，牢记职责使命，增强忧患意识，始终保持箭在弦上、引而待发的状态，切实做到召之即来、来之能战、战之必胜，才能在实现中国梦强军梦的时代伟业中大有作为，不辱使命。

历史的发展，紧要处往往只有几步。实现中华民族伟大复兴正面临千载难逢的历史性机遇，国防和军队建设正处在加快发展的关键时期。全军和武警部队要更加紧密地团结在以习近平同志为总书记的党中央周围，以党在新形势下的强军目标为引领，贯彻新形势下军事战略方针，积极推进政治建军、改革强军、依法治军，大力加强军队建设和军事斗争准备，为实现中华民族伟大复兴提供坚强力量保证。

（来源：《解放军报》）