



去追，看似辽远的梦；去摘，遥不可及的星；去走，通向光明的路。于是，梦想照见现实，星辰照耀大地，人间不同往昔。

真理伴随新生，浸入一个民族的灵魂与血脉。时间之河川流不息，甘甜的味道历久弥新。

#### （一）甘霖

百余年前，民族困厄，苍生落难。改良主义、自由主义、社会达尔文主义、无政府主义、实用主义、三民主义……无数仁人志士艰难求索，却撞得头破血流。

诸路皆走不通了。

黎明的前夜，历史等待擎火者。

1920年早春，浙江义乌的闭塞山村，阳光照进破旧的柴屋。29岁的青年陈望道，沉浸于翻译工作，不觉中，蘸着墨汁吃粽子，还说味道很甜。

半年后，中文版《共产党宣言》在上海印刷出版，如闪电刺破暗夜，火种撒向人间。苦难深重的旧中国，久旱逢甘霖。

精神之甜、信仰之源，为寻求救国救民之路的革命先辈，送来了绝望中的希望，指明了蒙昧的方向。

由此产生中国第一代共产主义者。一个以马克思主义为指导、一个勇担民族复兴历史大任、一个必将带领中国人民创造人间奇迹的马克思主义政党——中国共产党应运而生。

#### （二）信仰

马克思主义博大精深，归根到底就是一句话，为人类求解放。

它带来的，不仅是系统、科学、

正确的理论体系，还有精神力量、价值引领，为中国革命的胜利铸了魂。

因有信仰，而生力量。

中国共产党自诞生之日起就立下以马克思主义、共产主义挽救民族危亡的伟大志向，筚路蓝缕、风雨兼程，带领人民不断铸就去实现民族复兴的伟大业绩。

中国国家博物馆展览大厅里，摆放着0001号文物——中国共产主义运动的先驱、中国共产党的主要创始人之一李大钊就义的绞刑架。1927年4月28日，北京西交民巷京师看守所内，李大钊和其他十九位革命者被奉系军阀张作霖秘密绞杀。临刑之际，李大钊没有犹豫，更没有畏惧。他第一个登上绞刑台，慷慨赴义，年仅38岁。他在《狱中自述》中写下这样一段话：钊自束发受书，即矢志努力于民族解放之事业，实践其所信，励行其所知。

无数革命者牺牲自己，却把光洒在后来者的身上。革命先驱的理想信仰，来自理论的坚定，来自真理的求索，来自人民的立场。

为了信仰，是可以付出生命的。中国共产党的入党誓词中说：随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党。这就是信仰的宣示。

历史沧桑，民心至上。人民，是百年大党的初心所系。从一成立，党就到基层群众中去，特别是工人、农民中去。这是中国以往任何政党没有做过的。

对共产主义的信仰，对中国特色社会主义的信念，是共产党人的政治灵魂，是共产党人经受住任何考验的精神支柱。

恒定的目标，不变的初心，远大的抱负，坚贞的信仰，奋斗的自觉——没有人能随随便便成功，但是有了这些，求索的味道又怎能不是甜的？

（三）飞跃

一百年来，中国共产党人把马克思主义基本原理同中国革命和建设的具体实际结合起来，不断结出甘甜硕果。一个古老民族的容颜焕然一新且日新月异。

1949年10月1日下午，毛泽东登上天安门城楼，按下电钮，新中国第一面五星红旗在《义勇军进行曲》的激昂旋律中高高升起。新中国的成立，是近代以来实现中华民族伟大复兴的重要里程碑，中华民族发展进步从此开启了新纪元。

从一大时的50多名党员，到如今有9100多万党员的泱泱大国；从一穷二白发展成深刻影响全球经济的世界第二大经济体；从民不聊生、哀鸿遍野的旧中国，到消除人类最大的绝对贫困群体，走向全面小康、共同富裕的新中国；从封闭僵化、饱受欺凌，到海纳百川、拥抱世界，携手各国共建“一带一路”，推动构建人类命运共同体，日益走近世界舞台中央。

两弹一星、杂交水稻、神舟飞天、北斗组网、嫦娥探月、蛟龙入海、天眼巡空、天问探火……一代代中国人艰辛探索、逢山开路、遇水架桥，迈向未来步履矫健。

在百年奋斗历程中，中国共产党带领中国人民迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，实现中华民族伟大复兴

复兴的光明前景从未如此之清晰。

历史证明并将继续证明，只有社会主义才能救中国，只有中国特色社会主义才能发展中国，只有坚持和发展中国特色社会主义才能实现中华民族伟大复兴。

时代是思想之母，实践是理论之源。一百年来，中国共产党人始终以高度的理论自觉，把对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发

展规律的认识不断提高到新的水平。

习近平新时代中国特色社会主义思想是马克思主义中国化最新成果，是当代中国马克思主义、21世纪马克思主义，是全党全国人民为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南。

（四）前景

作为马克思主义最成功的实践样本，中国正为马克思主义注入新鲜动力、厚植丰腴土壤。

近年来，中国对世界经济增长的贡献率保持在大约30%，在新发展格局下，一个不断发展、不断开放的中国有望对世界经济作出更大贡献。

踏上新起点，未来无限。

到本世纪中叶，《共产党宣言》发表200周年之时，也正是中国全面建成社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴之际。

彼时，马克思、恩格斯设想的人类社会美好前景会更加在中国大地上生动展现。

彼时，最好的赞美仍莫过于：嗯！真理的味道非常甜。

新华社北京6月15日电

## 市中心血站 站内爱心献血屋启用

本报讯 6月14日是第十八个世界献血者日，同时也是我国的传统节日——端午节。在这样一个特殊的日子

里，市中心血站站内爱心献血屋正式揭牌启用。副市长邹菊芳等参加启动仪式。

启动仪式上，市卫健委副主任张赟介绍了站内爱心献血屋基本情况；对全市10名荣获全国无偿献血奉献奖金奖的献血者代表、3名获评无偿献血志愿服务5星级志愿者进行了颁奖。随后，邹菊芳与市卫健委相关负责人一起为献血屋揭牌，宣布站内爱心献血屋正式启用。

启动仪式结束后，邹菊芳参观了站内爱心献血屋。几位无偿献血者正在献血屋内献血，邹菊芳亲切地询问他们的身体状况及献血时的感受，并为他们献上鲜花。

市中心血站作为我市唯一的采供血机构，承担着全市19家医疗机构、170万人口的医疗用血任务，2020年全市有1.7万余人次参与无偿献血，千人口献血率排名全省第三。近年来，随着我市医疗资源的不断扩张，全市临床用血量逐年增长，其中50%来自街头无偿献血，我市现有的献血屋建设从规模、数量、环境等方面已经难以满足临床救治用血需求，必须加大献血屋建设和无偿献血者招募力度，而站内爱心献血屋的投入使用更加方便了全市广大爱心市民捐献机采血小板，也为献血者提供了更为便利、舒适、温馨、安全的献血环境。

（本报记者 秦勤 通讯员 李捷）

## 西莲茶飘香

记 湖南省五一劳动奖状 获得单位张家界西莲茶业有限责任公司  
本报记者 宁惠



桑植西莲属高寒地区，满山遍野都生长着碧绿的茶林。2006年7月，张家界西莲茶业有限责任公司正式成立，生产的云雾茶叶远近闻名。

西莲茶业是我市农业产业化龙头企业，集茶叶种植、收购、加工、销售于一体。公司现有员工88人，特邀湖南省茶叶研究所为技术顾问单位。公司秉承“绿色发展”理念，严格执行“绿色食品”种植标准，从源头抓产品质量提升及品牌建设，现今茶叶基地面积达3000亩，带动周边215户860人发展茶叶基地1500余亩，2019年获评为“2018年度湖南省精准就业扶贫爱心单位”。2020年，公司实现销售收入2918.62万元，2021年荣获“湖南省五一劳动奖状”。

初夏时节，记者来到西莲，但见层峦叠嶂，云雾缭绕，整齐排列的茶树茂盛生长，吐露出沁人心脾的芳香。在张家界西莲茶业有限责任公司茶叶基地，工人们正在修整茶枝，等待下一批新茶发芽。

工人唐会新的家就在山下，他家7口人都在西莲茶厂务工，管理近200亩茶园。茶厂办起来了对西莲人都有利，我们当地以及周边的老百姓都靠这个茶厂把茶叶变成钱。唐会新说以

前种庄稼搞农业只能糊口，孩子读书都拿不出钱来。现在看准发展茶叶的路子，他把家里全部山地都栽了茶，同时还在西莲茶厂做培管，全年我们两老收入就差不多有10万元。唐会新对现在的生活非常满意。

姜涓、杀青、揉捻……走进公司的生产车间，机器轰鸣。茶叶采摘回来，就必须抓紧生产，才能保证质量。我们目前正在加工的是一批白茶，工人大部分以周边脱贫户为主。张家界西莲茶业有限责任公司董事长唐怀廷介绍。正在制茶的李云以前在外面打工，看到西莲茶业办起了厂，而且一年比一年发展得好，就回到家门口的西莲茶业上了班。在这里工作稳定，还能照顾到父母和孩子，咱们公司今年获得“五一劳动奖状”，我们的干劲更足了。李云满脸喜悦。

老百姓只要把茶叶摘下来，我们公司每年从三月份收到九月份，让老百姓持续有事做，茶叶全部得到收益。唐怀廷说公司现在主要做桑植白茶，今年订单金额已达500多万元，公司采用“基地+合作社+农户”的模式，现有一条年产200吨红、绿、白茶生产线，拥有自己的茶叶品牌“西莲云雾”。

好山好水出好茶。西莲茶业在湖南省茶叶研究所的指导下，积极谋发展，始生产“桑植白茶”。如今，公司带动桑植县发展茶园面积7.2万亩，基本形成了八大公山出口白茶产业园、人潮溪名优白茶产业带和洪家关休闲茶园片的一园一带一片格局。

（上接1版①）

会议听取了张家界圆梦低空飞行观光游览项目审查暨我市低空飞行旅游管理情况汇报。会议要求，要加强相关资质审查，认真搞好低空飞行审批权限，低空空域管制界限，低空空域监管责任以及对现有旅游项目的影响等具体工作。

会议听取了全市第三次国土调查、土地储备金和旅游产业项目点状供地改革工作情况汇报。会议强调，要认真分析，积极做好旅游产业项目点状供地改革“负面清单”的梳理。深入研究，高质量编制《张家界市旅游产业项目点状供地管理办法》。

会议审议并原则通过了《市道路交通安全委员会建设具体意见》。会议强调，要加大力度整治交通顽瘴痼疾，营造安全交通环境。

会议听取了贯彻落实《湖南省警务辅助人员条例》工作情况汇报。会议强调，要坚决贯彻落实《湖南省警务辅助人员条例》，建好用好辅警管理机制，实现警务效益最大化。加强系统研究，核定辅警员额。加强辅警招聘管理，强化辅警经费保障。

（本报记者 李成义 唐兴亮）

（紧接1版②）

有利于探索破解新时代社会主要矛盾的有效途径，有针对性地解决人民群众最关心最直接最现实的利益问题，在高质量发展进程中不断满足人民群众对美好生活的期待；有利于为全国推动共同富裕提供省域范例，及时形成可复制推广的经验做法；有利于打造新时代全面展示中国特色社会主义制度优越性的重要窗口，推动中国特色社会主义制度优

## 桑植县开展 重点优抚对象短期疗养

本报讯 6月4日，桑植县退役军人事务局举行2021年重点优抚对象短期疗养启动仪式，疗养对象及相关工作人员共计100余人参加。

本次疗养活动按照物质保障和精神抚慰并重的原则，以党史学习教育为重点，组织疗养人员前往井冈山等爱国主义教育基地，进行为期一周的参观学习，同步开展医疗健康讲座、文艺专场演出等系列活动。此次短期疗养，旨在全方位、多视角地为优抚对象提供形式多样、内容丰富的关爱服务，使退役军人重温集体生活，增进战友情谊，进一步增强退役军人事务局与优抚对象的感情联络，推进退役军人工作作风建设与服务质量。

（邱德帅 向东）

这个端午节假期，各地文化和旅游系统落实“限量、预约、错峰”要求，严格执行预约游览、规范佩戴口罩、体温测量等措施，加强通风消毒管理，科学精准做好疫情防控。

上海豫园海洋公园推出亲子DIY包粽子、免费系五彩绳等活动，开放星光夜场，在阴雨天气下仍然吸引众多游客“打卡”。据公园有关负责人介绍，今年多个假期接待游客量较2019年同期均有所增长，实行游客实名制购票预约入园，并对当天入园游客及馆内游客密度进行实时监控及限流管控。

福州古厝保护开发集团有限公司三坊七巷街区负责人介绍，景区推行线上预约机制，游客可通过“福州古厝”官方微信公众平台进行线上预约或电话预约，方便游客提前安排行程。

据艾媒咨询日前发布的《2021中国景区门票预约服务专题研究报告》，随着疫情后“限流、预约、错峰”等措施的开展，作为主要参考指标之一的门票线上化率已提升至22.4%。

超八成受访者表示知晓“景区门票预约”这一概念，并有七成以上受



## 端午节假期 国内旅游出游超8913万人次

6月14日，游客在江苏无锡太湖鼋头渚风景区游玩。

文化和旅游部数据中心测算，2021年端午节假期三天，全国国内旅游出游8913.6万人次。

新华社发（还月亮 摄）

## 预约旅游 渐成 新风尚

新华社记者 余俊杰 陈爱平

访者对景区门票预约制的推行持乐观态度。针对景区门票预约服务水平，有45.2%受访者体验到“提前限流，不需要排队”，有42.1%受访者认为可以“提前了解确定行程”，有41.9%认为能够“提前知晓景区信息”。由此可见，预约旅游不仅是有效的防疫手段，也方便游客更合理规划行程。

更早探索预约旅游的景区，则更早尝到了“科技加持”的甜头。故宫博物院保卫处票务科科长邓宇介绍，在2015年故宫全面实行预约旅游，游客总量虽非但没有下降，平均每年还有10%至15%的客流增长。预约制有效起到了“削峰填谷”作用，防止客流短时聚集，改善了游客的游玩体验。

业界也日益认同预约旅游是景区精细化运营的重要途径。美团门票度假事业部总经理刘燕翔指出：今年

五一期间，美团游客留下的评价数据同比增长超过55%。这些评价对景区的运营提升非常有帮助，让我们知道哪些做得好的地方可以做得更好，哪些做得不好的地方需要改善。

上海豫园海洋公园总经理李绍君对预约旅游带给景区数字化转型的助力感受颇深：景区淡旺季非常不平衡，旺季很旺，淡季却“吃不饱”。实行预约旅游后，景区可以动态掌握园内外游客的变化趋势，提升游客游玩体验的同时，对景区内服务资源的调度也更加合理了。

文化和旅游部近日印发的《十四五文化和旅游科技创新规划》提出，推进预约、错峰、限量常态化技术研究，研发自主预约、智能游览、线上互动、资讯共享、安全防控等一体化服务和用户智能管理的综合平台，开展基于大数据、人工智能的旅

游“智慧大脑”应用示范。

专家分析，当前国内旅游者消费升级意识明显，不断推动旅游市场持续高质量发展。如何让预约旅游更好服务百姓、激发市场主体能动性，相关工作还需要不断积极探索完善。

文化和旅游部信息中心副主任信宏业认为，分时预约是避免景区人满为患、实现精准化管理的有效手段。但在落地执行过程中，要充分考虑游客感受和现实因素，不能一刀切，更不能把分时预约变成“横”在景区和游客之间一道新的“鸿沟”。

北京第二外国语学院首都文化和旅游发展研究院执行院长厉新建建议，景区、互联网平台携手提供服务，要充分考虑预约旅游后的全流程管理，比如预约入口的便利性和信息的准确性等。

我国已经进入小众、高端、长距离、精细化的旅游需求阶段，未来的预约旅游，将探索符合精细化旅游服务的预约旅游制度。中国社会科学院研究员戴学锋说。

新华社北京6月14日电

## 中医治疗焦虑症

焦虑。其中“感到孤独寂寞”“没有归属感”“缺少认同”“未来发展迷茫”成为引发焦虑的主要原因。而焦虑的背后，是更多客观因素制造的障碍。

如今，越来越多年轻人选择背井离乡，拥进北京、上海、广州这样的大城市奋斗，他们默默打拼，内心深处却并不平静。与本地人相比，很多外地人永远无法融进这些城市，即使买了房有了车也不能完全减轻烦恼，焦虑在这个群体中蔓延。

焦虑症的表现症状：如果一天中有80%的时间你无心思考认真学习或者做事，而是一直很紧张，但是你自己也不知道为了什么而紧张，纯粹

的紧张，神经紧绷无法放松下来，身体上的表现可以是面部绷得很紧，眉头紧皱，叹气连连。

对细微的事情反应过于敏感，会因为一点点小事而造成久久不能平静的恐慌，这种小事在普通人看来，或者可以完全忽略或者很快忘记，但焦虑症者不会这样，他们会反复去思考担忧，然后把事情无限放大，继续担忧继续紧张。伴有的身体反应如出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷发热、手脚冰凉或发热、胃部难受、大

小便过频、喉头有阻塞感等。

对于未来常有过分的担心，焦虑症患者会很莫名地担心未来，害怕自己得病，会幻想自己已经得了癌症或者某些不治之症，担心自己什么时候会死亡等等，因而整天忧心忡忡，无法释怀。

对周围的一切关注度和警觉性都很高，焦虑症患者每分每秒对自己周围环境的每个细微动静都充满警惕和防范之心。就算周遭一片祥和，他们也无法放下自己时刻紧绷的神经，焦

虑症患者过分的警惕已经影响了正常的生活、学习、工作。

中医是怎样治疗焦虑症的？

1、焦虑症的中医针刺治疗  
体针治疗：取双侧穴穴的内关、合谷、足三里、三阴交、太溪、行间、阳陵泉、风池穴，用平补平泻手法，每日或隔日一次，每次留针20分钟，10次为一疗程。

耳针治疗：取醋浸泡过的中药王不留行、颗粒，贴压耳部心俞、肾俞、神门、皮质下、肝俞，同患者每日用手按压贴穴不得少于10次。每周更换一次贴豆。

2、指压治疗  
指压治疗法是中医一种传统的治疗方法，指压身体的不同穴位有助于镇静机体和平静思维。对特殊部位进行指压的有效性取决于焦虑的潜在原因。

3、焦虑症的中医推拿治疗  
取俯卧位，自尾骨至大椎脊椎两旁，采用指推法，自下而上推揉3-5分钟。再点按肺俞、心俞、肝胆俞、膈俞、脾俞、八髻，约5分钟。揉捏拿两侧肩井、颈根部，再从大椎用指揉揉至百会穴，点揉百会穴1分钟。然后用指按压风池穴1分钟，自风池沿两颊至太阳穴3-6次，点按太阳穴1分钟。撑拍打后背放松2-3遍。



## 杏林之窗

张家界市中医医院协办

焦虑症也称焦虑性神经官能症，是常见的一种心理疾病。一般焦虑症患者主要表现为头晕头痛、失眠多梦、脑力疲乏、便秘腹泻等多种不良现象。焦虑症的治疗方法很多，中医治疗焦虑症已经成为主流方法。

九成白领患有焦虑症

一项针对20-40岁的城市白领的调查显示，九成人的内心充满了