

学习贯彻党的二十届三中全会精神

坚定不移深化改革 凝心聚力奋斗强军

学习贯彻党的二十届三中全会精神全军宣讲团宣讲活动综述

新华社记者 梅世雄 郭明芝 解放军报记者 李兵正

7月29日，全军学习贯彻党的二十届三中全会精神宣讲首场报告会在京举行，会后全军宣讲团分5个组赴全军各单位开展巡回宣讲20场。

一场场报告反响热烈，一次次宣讲深入人心。广大官兵深学深悟习近平主席重要讲话和《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》部署，切实把思想和行动统一到党的二十届三中全会精神上，进一步深刻领悟“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，把学习成果转化为持续深化国防和军队改革的坚定自觉和实际行动，不断开创强军事业新局面。

围绕主题，全面系统解读

党的二十届三中全会召开前，按照党中央和中央军委有关部署，军委政治工作部对组织全军学习贯彻全会精神宣讲活动作了认真研究，从全军遴选10名理论功底深厚、宣讲经验丰富的专家组成宣讲团并开展基础性研究。全会闭幕后，迅速撰写形成宣讲提纲，进行备课试讲。

在首场报告会上，宣讲团成员紧紧围绕习近平总书记在党的二十届三中全会上重要讲话和《决定》，从深入领会全会精神重大意义，深入领会习近平总书记在全会上的重要讲话精神，深入领会进一步全面深化改革的重大举措，深入领会提高党对进一步全面深化改革、推进中国式现代化领导水平的重要要求等方面，进行了系统宣讲和深入阐释。

聆听首场报告会的官兵感到，《决定》重点部署未来5年各领域各方面的改革任务，擘画改革蓝图振奋人心，提出改革举措务实可行，大家对以进一步全面深化改革开辟中国式现代化广阔前景充满信心。

7月30日至8月7日，宣讲团成

员分赴全军，一场场学习贯彻党的二十届三中全会精神的宣讲辅导在各战区、各军兵种、武警部队等单位陆续展开。宣讲团成员不仅为广大官兵带去全面深刻、透彻详细的宣讲报告，还深入基层与大家面对面互动交流，针对热点问题答疑解惑。

听取宣讲后，全军各级普遍利用党委理论学习中心组学习和党支部会、党小组会展开热烈讨论。

火箭军某部、联勤保障部队某部、北京卫戍区某部、国防科技大学某学院官兵认为，宣讲主题鲜明、提纲挈领，说理透彻、深入浅出，讲出了新意和深度。大家纷纷表示，要深入领会习主席重要讲话精神，全面准确理解《决定》提出的重大举措，把思想和行动统一到党中央、习主席决策部署上来，凝聚起持续深化国防和军队改革、阔步迈向世界一流军队的强大意志力量。

紧贴实际，突出改革强军

改革开放是强国之路，深化国防和军队改革是强军兴军必由之路。

压茬推进国防和军队改革三大战役，深入破解长期制约国防和军队建设的体制性障碍、结构性矛盾、政策性问题，人民军队体制一新、结构一新、格局一新、面貌一新。宣讲中，宣讲团成员结合党的十八年以来国防和军队改革成就，系统阐释坚定不移持续深化国防和军队改革的重大意义。我们作为全军宣讲团成员，就是要用官兵喜闻乐见的方式讲好党的二十届三中全会的强军篇，突出改革强军深化阐释，讲清讲准改革任务，引导各级有力有序推进改革落地见效。

《决定》把持续深化国防和军队改革纳入进一步全面深化改革总盘子，为我们开创改革强军新局面、加快国防和军队现代化指明了前进方向。听取宣讲、联系实际、感悟变化，广大官兵在学习讨论中

更加深刻认识到，改革是设计和塑造军队未来的关键一招，深化国防和军队改革是强军兴军必由之路，强军兴军动力在改革，出路在改革，前途也在改革。

第83集团军某旅近年来创新提出模块化训练方法，强化作战效能发挥、指挥链路贯通、作战体系融入，常态组织专业模块培训和跨区协同联训。刚结束跨专业学习培训的一名基层干部在交流中说，坚定不移持续深化国防和军队改革，我们必须紧盯科技之变、战争之变、对手之变，加快推进创新型人民军队建设，牢牢掌握军事竞争主动权。

前不久，海军首批舰载机女飞行员学员全部完成首次单飞，取得翱翔蓝天的“通行证”。结合她们苦练精飞的事迹，不少学员表示，我们要乘势改革强军的东风，找准自身定位，主动迎接新挑战，争取早日成为合格的舰载机飞行员。

宣讲期间，宣讲团成员走进班排宿舍、岗位哨位、老干部活动中心等，与基层官兵、教学科研人员、离退休干部等进行座谈交流。军事航天部队某部、网络空间部队某部、信息支援部队某部、武警部队某部官兵表示，奋进新征程，必须自觉把持续深化国防和军队改革摆在更加突出位置，凝心聚力深入实施改革强军战略，坚定不移把改革进行到底。

《决定》强调健全贯彻军委主席负责制的制度机制，深入推进政治建军。参加学习讨论时，军事科学院某研究院、国防大学某学院专家表示，我们必须全面准确学习贯彻党中央政治工作会议精神，全面贯彻新时代政治建军方略，牢牢把握政治建军时代要求，以革命性锻造强固政治忠诚，永葆纯洁光荣，为强军事业提供坚强政治保证。

入脑入心，推动落地见效



山东青岛：超大型岸桥发往埃及

8月23日，首批5台超大型岸桥从青岛海西重工有限责任公司发往埃及（无人机照片）。当日，由青岛海西重工有限责任公司为埃及杜米亚特联合集装箱码头打造的首批5台超大型岸桥在青岛西海岸新区起运。该批岸桥吊具下起升重量75吨、前伸距72米、轨上起升高度57.5米，属于超大型岸桥，可满足当前世界最大集装箱运输船的装卸需求。

新华社发（张进刚摄）

考古发掘50年 马王堆汉墓文物知识库初步形成

新华社长沙8月23日电（记者 张格 刘芳洲）马王堆汉墓考古发掘50年，再次引起世界关注。在此前摸清家底总量超2.6万件的基础上，马王堆汉墓文物知识库已初步形成。

50年前，湖南长沙马王堆汉墓完成考古发掘，宛若架设一条时光隧道，通往2000多年前的西汉。50年后，一系列研究成果接连发布，揭开许多未解之谜。

目前，马王堆汉墓文物知识库已完成948件马王堆藏品的高清数字化采集，包含7779张图片和285件三维模型。

未来一年，将完成包括残片在内的100%数字化采集，形成马王堆汉墓文物知识图谱。

50年来，投身马王堆汉墓研究的专家学者多达4000余人。沉睡的瑰宝焕发新韵，让西汉社会图景鲜活起来。

湖南博物院构建了一套古尸保存环境模拟体系，让2000余年的辛追夫人遗体得到有效保护；

已基本完成简牍、漆木器的脱水保护和修复，纺织品文物的保护修复在有条不紊进行中；

一批马王堆帛书与纺织品文物得到全面整理、解读，大量未曾公开发表的文物高清图、文物立体显微镜照等发布，为进一步研究提供珍贵资料。

目前，参观马王堆汉墓文物人数累计突破1亿人次，近年来年均参观人次400余万。

从仅3000余平方米的文物库房兼陈列室，到如今约9.1万平方米的湖南博物院；从遥不可及的文物藏品，到博物馆公园里融入日常生活的汉宴、汉乐、汉礼；从静态图像，到指尖上的三维文物、融合CG特效的纪录片《中华民族文化瑰宝》，正更融入现代生活，绽放新的光彩。

下一步，加强抢救性、系统性和原真性保护，强化技术支持与文化创意等一系列方案，将继续见证精彩。

在世代传承中见证，在历久弥新中孕育。

马王堆汉墓与敦煌、殷墟、三星堆等中华民族的文化瑰宝一样，在创造性转化和创新性发展中，构筑起文化自信的精神家园。

昌平草莓、云锦等入选2024年地理标志保护工程项目实施名单

新华社北京8月23日电（记者 宋晨）根据国家知识产权局近日发布的《关于确定2024年地理标志保护工程项目实施名单的通知》，昌平草莓、云锦、磁灶陶瓷等44个地理标志入选名单。项目实施期限为一年，自2024年8月至2025年7月。

以地理标志保护工程为契机，持续推动质量特色较优、工作基础较好和产业规模较大的多类地理标志的保护和发展，本实施名单多个项目涉及国家乡村振兴重点帮扶县。国家知识产权局相关负责人表示，实施名单的覆盖产品类型丰富，项目涵盖食用农林产品及食品、中药材和手工艺品等多个领域，如大众熟知的昌平草莓、迁西板栗、苏尼特羊肉、东宁黑木耳、云锦、黄山毛峰茶、磁灶陶瓷、柴达木枸杞、石屏豆腐等。

同时，项目将通过推动制定地方性法规、标准，开展产区等级划分及产品质量特色品级划分，建立来源追溯机制，建立完善侵权投诉举报机制等具体措施，为地理标志保护和运用提供实践经验。

据悉，2021年5月，国家知识产权局会同有关部门联合印发《关于进一步加强地理标志保护的指导意见》，加强地理标志领域业务指导和统筹协调。2021年底，国家知识产权局制定印发地理标志领域第一个五年规划，进一步明确地理标志保护和运用的发展目标和重点任务。

2024年年初，国家知识产权局正式启动首批地理标志保护工程项目申报工作，在促进区域协调发展、巩固脱贫攻坚成果等方面发挥积极作用。

我国独有物种山西黄芩时隔67年重现

新华社太原8月23日电（记者 柴婷）近日，山西省太原植物园的科研人员于山西省永济市雪花山附近的阴翳之处，发现了久未面世的山西黄芩，为研究山西黄芩多了一份资料记载。

山西黄芩被《中国物种红色名录》列为濒危等级，相当于植物界的国宝大熊猫。山西黄芩属于唇形科黄芩属，为一年生草本植物，其叶片两两相对生长，呈现出迷人的心脏形状，而花朵则绽放出深邃的紫色，是我国的独有物种。

据介绍，山西黄芩不同于应用比较广泛的著名中药材黄芩，是两个不同的物种，山西黄芩是一年生的草本，黄芩是多年生草本，药用部位是多年生的根部。

全世界有黄芩属植物约350种，中国分布有98种，山西有7种，现存资料记载中，山西黄芩是山西特有种。太原植物园植物学博士任保青说，在山西省林草局支持下，永济市林业局的帮助下，时隔67

年，他们终于在雪花山所属的中条山海拔1200米的阴生环境中再次发现了这一珍稀物种踪迹，刷新了其海拔分布范围，同时也让大家目睹了果实和种子的真实模样，为下一步的科学研究提供了宝贵的实物资料。

山西黄芩的首次采集记录可回溯至1957年5月27日，当时黄河调查队在永济市雪花山海拔1500米的沟底阴处采集到了编号为574的模式标本，相关学者于1977年在《中国植物志》附录中发表了该种。自那以后，一直未曾有关于此物种的标本记录。鉴于标本的首次采集正值该种的花期，《中国植物志》的记载也仅对花有所描述，但对果实和种子的描述则相对欠缺。

接下来，我们将加强对山西黄芩的繁育研究，通过科学合理的迁地保护手段，助力其自然种群逐步扩大并稳定繁衍。任保青说。

◀◀（紧接2版）这说明较瘦的人血脂不但可以升高，而且还可能升高得相当明显。

因此，即便是体型苗条的人士，也不应忽视高血脂的风险，特别是对于那些容易发生心脑血管疾病的中老年人群，定期进行血脂检查是十分必要的。

那么，血脂高的人应该如何调理饮食呢？

血脂高的人应以低脂、低盐、低糖的食物为主，这样可有效预防血脂的进一步增高。日常饮食上应尽量控制总能量的摄入，合理摄入蛋白质和膳食纤维。具体来说，血脂高的人可以选择瘦肉、鱼、虾、芹菜、南瓜、白菜、竹笋、菠菜、胡萝

卜、苹果、大枣等食物。也可以选择粗粮，如大麦、玉米、荞麦、红薯等。这些食物都有助于控制血脂水平。

血脂高的人在日常生活中应尽量避免油脂较高的食物，如油煎、油炸物、动物油、肥肉、动物内脏、三文鱼、蟹黄等。饮食应以清淡、易消化为主，尽量避免辛辣、生冷、刺激性的食物。

温馨提示，在关注血脂健康的同时，保持良好的生活习惯和饮食习惯是关键。定期进行血脂检查，及时发现并调整生活习惯，可以有效预防高血脂及相关心脑血管疾病。同时，保持乐观的心态，适量运动，也是维持血脂健康的重要因素。

（来源：长沙学习平台）

遵守交通规则
安全文明出行



公益广告