

注意保存

老干部学习参考

重阳节特刊

中共湖州市委老干部局

2025年10月

目 录

中华民族共同体的形成和发展是人心所向、大势所趋、历史必然

..... 习近平 1

六大亮点，一览浙江“十四五”成绩单

..... 《浙江日报》 4

【健康知识】秋季是润肺养生的最佳时机！这“一粥”“一汤”“四穴位”，请收好~ 10

中华民族共同体的形成和发展是人心所向、 大势所趋、历史必然

习近平

中华民族是有着五千多年文明史的伟大民族。我国各民族共同开拓了祖国的辽阔疆域，共同缔造了统一的多民族国家，共同书写了辉煌的中国历史，共同创造了灿烂的中华文化，共同培育了伟大的民族精神。中华民族共同体的形成和发展是人心所向、大势所趋、历史必然。

——各民族血脉相融，是中华民族共同体形成和发展的历史根基。各民族共同在中华大地上繁衍生息，有着千丝万缕的血缘亲缘关系，逐渐形成血脉相融、骨肉相连，你中有我、我中有你，多元一体、不可分割的命运共同体。历史充分证明，中华民族是各民族长期交往交流交融的结果，各民族只有不断团结融合、自觉融入中华民族大家庭，才能拥有更美好的未来。

——各民族信念相同，是中华民族缔造统一的多民族国家的内生动力。中华民族自古以来就秉持“六合同风，九州共贯”、“天下大同”的理念，把大一统看作是“天地之常经，古今之通义”。自秦统一中国后，无论哪个民族入主中原，都以统一天下为己任，都始终坚持国土不可分、国家不可乱、民族不可散、

文明不可断的共同信念。历史充分证明，我们统一的多民族国家是由各民族共同缔造的，也必须由各民族共同维护、巩固和发展。

——**各民族文化相通，是中华民族铸就多元一体文明格局的文化基因。**各民族文化互鉴融通、兼收并蓄，逐渐超越地域乡土、血缘世系、宗教信仰，汇聚形成具有强大凝聚力和吸引力的中华文化，形成了中华文明多元一体的格局。历史充分证明，灿烂的中华文化是各民族共同创造的，铸就社会主义文化新辉煌必须不断增强对中华文化的认同，不断增进各民族文化互鉴融通。

——**各民族经济相依，是中华民族构建统一经济体的强大力量。**我国疆域辽阔，各地区资源禀赋各有特点，经济互补性强、依存度高。各民族始终保持互通有无、互利共赢的经济联系，有力增强了国家整体实力，促进了中华民族共同体的形成和发展。历史充分证明，各地区各民族只有不断融入国家发展大局、加强经济交流合作，才能更好推动国家经济繁荣、更好实现自身经济发展。

——**各民族情感相亲，是中华民族一家亲的坚强纽带。**和谐共处、手足相亲、守望相助始终是我国民族关系的主流，各民族亲密无间的兄弟情谊留下了许多历史佳话。特别是在抵御外侮、防止分裂、维护统一

的进程中，各族人民空前团结、同仇敌忾，书写了中华民族艰苦卓绝、气壮山河的伟大史诗。历史充分证明，情感上相互亲近是形成和发展中华民族共同体的坚强纽带，各族人民都要倍加珍惜、不断巩固和发展平等团结互助和谐的社会主义民族关系，不断夯实中华民族共同体建设的人心基础。

总之，五千多年中华文明所孕育的伟大祖国、伟大民族，永远是全体中华儿女最深沉、最持久的情感所系。在这片辽阔、美丽、富饶的土地上，各族人民都有一个共同家园，就是中国；都有一个共同身份，就是中华民族；都有一个共同名字，就是中国人；都有一个共同梦想，就是实现中华民族伟大复兴！

来源：《求是网》

六大亮点，一览浙江“十四五”成绩单

五年时间，6000多万浙江人，能书写出一张怎样的答卷？

今年是“十四五”规划收官之年，浙江省政府新闻办将举行浙江省高质量完成“十四五”规划系列主题新闻发布会，介绍浙江扎实推进高质量发展建设共同富裕示范区的生动实践和丰硕成果。

过去的五年是浙江发展史上极不平凡的五年。五年来，浙江深入践行“八八战略”，扎实推进高质量发展建设共同富裕示范区，深入实施公共服务“七优享”工程等“十项重大工程”，成功举办杭州亚运会、亚残运会，经济稳进向好、社会安定有序。

根据对“十四五”规划《纲要》实施情况评估，浙江各项目标任务实施总体符合预期，呈现出六大亮点。

亮点一：综合实力实现新跃升

“这五年，我们始终把高质量发展作为首要任务，坚定扛起经济大省挑大梁的责任担当，综合实力实现新跃升。”省发展改革委党组书记、主任杜旭亮表示。

从经济总量看，浙江五年连续跨越7万亿、8万亿、9万亿元3个大台阶，今年预计可达9.5万亿元左右，占全国份额提升至6.7%左右。

从经济增量看，“十四五”期间浙江经济总量增长接近3万亿元，相当于再造一个杭州加一个台州的经济体量。

五年时间连跨3个大台阶，离不开浙江在重大项目投资上的智慧和眼光。“十四五”期间，浙江项目投资预计年均增长9%以上，高于面上GDP增速3个百分点左右。比如突出战略导向，杭绍甬高速、沪苏湖高铁、杭州地铁三期、杭州萧山国际机场三期等一批重大基础设施项目竣工投运。

民营企业也是浙江经济的重要支撑。2025年上半年，民营经济贡献了全省67%以上的生产总值、70%以上的税收、80%以上的进出口、85%以上的就业、90%以上的企业数量，贡献高于“十三五”时期。

亮点二：新质生产力焕发新动能

全省战略性新兴产业占规上工业比重达三分之一，培育形成现代纺织与服装、绿色石化、高端软件、智能物联、新能源汽车及零部件等5大万亿级产业集群。以新能源汽车为例，2024年我省产量超过92万辆，比2020年增长了12倍。

这些数据，共同指向一个词——创新。过去五年，浙江锚定全面建成高水平创新型省份，努力在以科技创新塑造发展新优势上走在前列，把创新摆在前所未有的重要位置。

具体来看，浙江抓住人工智能这个关键变量，推进教育科技人才一体改革、科技创新和产业创新深度融合“两篇大文章”，加快构建浙江特色现代化产业体系，努力让创新成为中国式现代化先行的鲜明标识。

系列举措让浙江创新活力迸发，区域创新能力提升至全国第四。

亮点三：人民生活获得新改善

浙江是全国首个也是唯一一个共同富裕示范区。

“十四五”期间，在缩小“三大差距”、让城乡区域更加协调上，浙江不遗余力，人民生活获得新改善。

从省域看，浙江建成杭州西站、杭温高铁、杭衢高铁等一批重大基础设施，强化省域一体发展；从区域看，深化山海协作，山区海岛县实现GDP县县破百亿元，设区市之间人均可支配收入最高最低倍差缩小至1.54；从富民增收看，2024年城镇、农村居民人均可支配收入连续24年、40年居各省区第一，城乡居民收入倍差从1.96缩小至1.83。

“突出共同富裕。”省发展改革委党组成员、副主任张曙明表示，浙江聚焦群众所盼领域，扎实推进一批惠民生的重大项目建设。比如，浙江创新推进基本公共服务一体化改革、公共服务“七优享”，扎实办好民生实事。其中，公共服务“七优享”工程重大

项目每年投资 1000 亿元以上，建成使用保障性租赁住房 74 万套。

亮点四：发展活力得到新增强

浙江是吃改革饭、走开放路发展起来的。这五年，浙江坚持用改革的办法破解发展难题，以开放的姿态拓展发展空间，让全省发展活力持续迸发。

改革动能持续释放。浙江聚焦营造一流营商环境，实施“民营经济 32 条”，深化信用浙江建设，让国企敢干、民企敢闯、外企敢投。全国工商联万家民企评营商环境，浙江连续 4 年排名第一。民营经济“金字招牌”越擦越亮，上榜“中国民营企业 500 强”企业数量连续 27 年全国第一。

开放能级显著提升。这五年，浙江突出平台提能、枢纽建强、模式创新，加快推进高水平对外开放、建设高能级开放强省，开放的大门越开越大。面对外贸变局，浙江打好“稳拓调优”组合拳，加快推进内外贸一体化，年进出口总额突破 5 万亿元，出口占全国份额提高至 15.3%。

亮点五：文化软实力实现新提升

浙江不光是经济热土，还是“文化名邦”。这五年，浙江立足深厚人文资源优势，始终以文化建设“八项工程”为统领，加快建设高水平文化强省，浙江文化的感染力、影响力全面提升。

不少“大事”，仍历历在目。犹记得，杭州亚运会、亚残运会，向世界奉献了一场“中国特色、亚洲风采、精彩纷呈”的体育文化盛会；世界互联网大会乌镇峰会、“良渚论坛”等重大文化活动平台，进一步提高了浙江在全球的知名度美誉度；网文网剧网游等文化“新三样”成功出海，《黑神话：悟空》成为全球现象级“爆款”产品，浙江文化及相关产业增加值占 GDP 的比重提升至 7.2%。

在涉及文化软实力的重大项目投入上，浙江也很舍得花钱。比如贴近百姓建成 1600 多家城市书房、1.8 万余家农村文化礼堂，还建成投运亚运场馆等一批标志性文体项目。

亮点六：美丽浙江展现新面貌

提起浙江的生态环境，不少人会竖起大拇指。

如今的浙江，开窗见绿、出门见景，全民共享生态福祉；到公园休闲观光、锻炼身体，低碳骑行、野外露营成为很多人的生活新时尚。

美丽浙江不光体现在生态环境上，还有发展理念和模式上。

“浙江能源结构更优。”省发展改革委党组副书记、副主任陈海涛表示，这五年，在供给侧，浙江大力发展核电、光伏、海上风电，可再生能源装机占比历史性超过火电比例，五年提升了近 20 个百分点，光

伏取代煤电成为了第一大电源。在消费侧，则持续推进节能减煤降碳工作，煤炭消费占比低于全国 15 个百分点左右，用电量中每 3 度电就有 1 度绿电。

浙江是绿水青山就是金山银山理念的发源地和率先实践地。五年来，浙江建成全国首个生态省，“蓝色循环”再获联合国最高级别环境奖项“地球卫士奖”。绿色已然成为浙江高质量发展的鲜明底色。

今年是“十四五”规划收官之年，也是“十五五”规划谋篇布局之年。记者了解到，浙江接下来将坚持思想引领和战略牵引相统一、目标导向和问题导向相统一、顶层设计和问计于民相统一，着力破解资源要素缺乏、发展动能减弱等新的“成长烦恼”，把群众的“急难愁盼”作为各项部署安排的根本出发点和落脚点，推动浙江下一个五年行稳致远。

来源：《浙江日报》

【健康知识】秋季是润肺养生的最佳时机！ 这“一粥”“一汤”“四穴位”，请收好~

中医理论认为，肺为“娇脏”，不耐寒热。寒邪能伤肺之阳气，热邪能伤肺之阴液，此即古人常说的“形寒饮冷则伤肺”。俗话说“秋不养肺，冬病缠身”，秋季与肺脏相应，是润肺养生的最佳时机。通过合理的饮食调养、呼吸锻炼、穴位按摩等，可以有效地保护肺脏健康，预防呼吸系统疾病的发生。

一、饮食调养

古人认为“五色入五脏，肺色白”。可养肺的食材有米（糙米、胚芽米）、梨、山药、银耳、藕、荸荠、白菜、白萝卜、杏仁、百合等白色食物，以及大枣、茯苓、薏苡仁等健脾食物。

〈茯苓薏苡仁山药粥〉

食材：茯苓 40 克、干杏仁 10 克、薏苡仁 50 克、山药 150 克、大米 150 克。

做法：干杏仁用水泡发；山药去皮切小块；茯苓、薏苡仁、大米洗净，浸泡 2 小时。锅里放水，加入杏仁、薏苡仁、大米和茯苓，大火煮开，转小火熬 40 分钟；将山药放入锅中，继续熬 25 分钟左右，全部煮烂即可。

功效：茯苓淡渗利湿，化解有形水饮，水液代谢失常得以调节；杏仁辛苦宣肺，肃降肺气，解决了无形之气的郁滞问题。薏苡仁味甘，性偏寒；山药味甘，性平；二者寒温并用，得以中和，甘缓以缓药之下行，令其慢慢在肺脏发挥作用。薏苡仁祛湿，有助于缓解痰饮问题。山药补脾、补肺、补肾，培土生金，金水相生。故此品完全从肺的生理功能出发而设，每周食用 2-3 次为宜。

<银耳梨汤>

食材：银耳 30 克、百合 50 克、麦冬 40 克、雪花梨 1 个。

做法：雪花梨去皮，去核，切块；百合和麦冬洗净，浸泡 10 分钟；银耳用水浸泡，发好后撕成小朵；把撕好的银耳放入炖盅内，加清水，先用大火烧开；加盖，改小火炖 1 小时左右；炖到银耳软烂时，再放入百合、麦冬及雪花梨块，加盖，继续小火炖 30 分钟左右，当梨块软烂时，即可食用。

功效：银耳、雪花梨润肺生津，百合、麦冬润肺清心。中医认为，温病末期伤阴，不可妄投温补之品。清代医学家叶天士在《温热论》中有云：“恐炉烟虽熄，灰中有火也。”调养肺脏需注意清、润。故取以上四物加水煮制，可加少量冰糖调味。

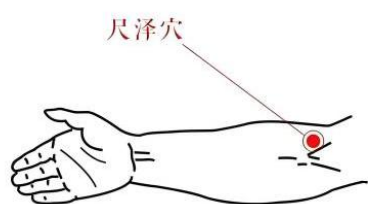
二、呼吸锻炼

每日早晚选择空气清新处进行深呼吸锻炼，一呼一吸的频率尽可能放缓，让新鲜空气深入肺部，达到锻炼肺功能的效果。

还可以练习腹式呼吸，这是一种更深层次的呼吸方式，可以最大限度地利用肺部进行气体交换，提高肺活量，增强肺功能。

三、穴位按摩

<尺泽穴>



在肘横纹上，仰掌，微屈肘，当肘横纹与肱二头肌腱桡侧缘的交点处取之。

功效：尺泽穴是肺经经气所入之合穴，能清泻肺热，宣肺降气，亦能泻血热，祛毒邪。本穴清肺长于宣肺，凉血解毒优于活血舒筋，临床常取其清肺泻毒之功，为治疗肺经实热证之要穴。此外，由于本穴为肺经的合穴，经气由此深入，入合于肺脏，犹如“河海之水闸”，若外邪侵入未得宣散，则势必由此传入身体里。因此，外感客邪，日久未祛，在尚未内传入里时，可常按此穴，以防其传变。

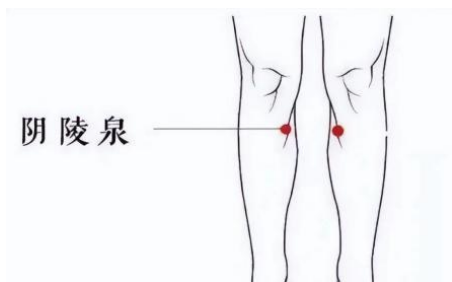
<足三里穴>



于犊鼻穴(髌韧带外侧凹陷)下四横指所作水平线和距胫骨前嵴外侧一横指平行直线交点处取之。

功效: 足三里穴为足阳明胃经之合穴, 本经为多气多血之经, 如百川汇合入海之势, 经气充沛, 功效卓著。补之, 能壮元阳, 益脾胃, 补脏腑之虚损, 升阳举陷; 泻之, 能升清阳, 降浊阴, 引胃气下行, 助胃气水谷运行。本穴是周身腧穴中十分重要的穴位。古人有“若要安, 三里常不干”之语, 今人亦有“百病莫忘足三里”之句, 如此可见其应用之广。

<阴陵泉穴>



当胫骨内侧缘与内侧阴陵泉髌移行部和腓肠肌内侧头的凹陷处取之。

功效: 阴陵泉穴为足太阴脾经所入之合穴(属水), 善健脾化湿, 淡渗利湿, 为治湿之要穴。

<三阴交穴>



四指并拢，以小指下缘紧靠内踝尖上，食三阴交穴指上缘所在水平线与胫骨后缘交点处取之。

功效：三阴交穴为足太阴、足厥阴、足少阴三经交会之穴，寓藏着肝、脾、肾三脏之气血，既能补脾养血，又能补肾固精，滋阴柔肝，为缓解妇科病、血证及与肝、脾、肾三脏有关的男女生殖、泌尿系统疾病的常用穴。

动作要领

用大拇指进行按揉，每穴半分钟，顺时针和逆时针各按揉 30 次，以自我感觉局部酸胀为度。每天 2-3 次，每次从上至下，4 个穴位，按揉 3 个周期。

来源《浙江老干部》