

习近平回信勉励安徽省潜山野寨中学新考取军校的同学们 铸牢忠诚品格 刻苦学习训练 锤炼过硬作风 努力成长为高素质专业化新型军事人才

新华社北京8月31日电 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日给安徽省潜山野寨中学新考取军校的20名同学回信，对他们予以亲切勉励。

习近平在回信中表示，你们把从军报国作为人生追求，今年考上了军校，

开启了军旅生涯，我向你们表示祝贺。推进强军事业，需要一批又一批有志青年接续奋斗。希望你们铸牢忠诚品格，刻苦学习训练，锤炼过硬作风，努力成长为高素质专业化新型军事人才，为国防和军队现代化贡献力量。

安徽省潜山野寨中学位于大别山革命老区，国防教育特色鲜明。今年，该校有100多名学生报考军校，其中20名分别被9所军校录取。近日，这20名同学给习主席写信，表达献身国防、矢志强军的信念和决心。

习近平复信史迪威将军后人

新华社北京8月31日电 8月29日，国家主席习近平复信美国史迪威将军外孙约翰·伊斯特布鲁克。

习近平指出，感谢伊斯特布鲁克在来信中分享史迪威将军及史迪威家族几代人同中国友好交往的故事，从史迪威家族身上，我感受到了美国人民对中国人民的友好情谊。史迪威将军是中国人民的老朋友，对中国解放和进步事业给予了积极支持，对中美人民友好作出了积极贡献。中国人民对此不会忘记。前

不久，重庆市举行了史迪威将军诞辰140周年纪念活动，你发表了视频致辞，你的女儿、女婿和孙辈们也亲临现场。看到史迪威将军从事的中美友好事业已传承至家族的第五代人，我很欣慰。

习近平强调，回望过去，中美两国为抗击日本法西斯、争取世界和平并肩战斗；展望未来，中美两国也完全可以相互成就、共同繁荣。中美关系的基础在民间，力量源泉在人民友好。两国人民应该加强交流、增进理解、扩大合

作，为两国关系发展不断注入新动力。我希望并相信，你和史迪威家族的其他成员将会继续为促进中美两国人民友好贡献力量。欢迎你们常来中国看看。

近日，约翰·伊斯特布鲁克致信习近平主席，回顾史迪威同中国及中国人民的交往经历，介绍其家族后人为增进中美人文交流所作努力，向习近平主席长期支持中美人文交流致敬，感谢中国政府和人民不忘老朋友，并表达史迪威家族致力于增进中美人文交流的愿望和决心。

（上接第一版）上午10时，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平等步入会场，全场响起热烈的掌声。大会在雄壮的中华人民共和国国歌声中开幕。

李希代表党中央发表了题为《为强国建设民族复兴凝聚起侨界团结奋斗的磅礴力量》的致词，向大会的召开表示热烈的祝贺，向广大归侨侨眷和海外侨胞、侨联工作者致以诚挚的问候。

李希在致词中说，在党中央坚强领导下，第十次全国归侨侨眷代表大会以来，中国侨联和各级侨联组织以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真贯彻落实习近平总书记关于侨务工作和群团工作的重要论述，坚持围绕中心、服务大局、服务侨胞，全面履行职能，侨联的政治性、先进性、群众性不断增强，组织力、影响力不断提升。广大归侨侨眷和海外侨胞始终与祖国共奋进、与人民齐奋斗，在经济发展、脱贫攻坚、抗疫斗争、对外开放、保持港澳长期繁荣稳定和推进祖国统一等方面发

挥独特优势，作出积极贡献。

李希表示，全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴，是党的中心任务，也需要海内外中华儿女共同努力。希望广大归侨侨眷和海外侨胞积极响应党和人民的号召，在助力构建新发展格局、推动高质量发展中展现更大作为，为铸牢中华民族共同体意识、推进祖国统一作出更大贡献，在弘扬中华优秀传统文化、推动构建人类命运共同体中发挥更大作用，在促进祖（籍）国和住在国发展中实现自身更大发展，凝聚起团结奋斗的磅礴力量，在共担民族复兴重任、共享民族复兴荣光中创造新的更大业绩。

共青团中央书记处第一书记阿东代表中华全国总工会、中国共产主义青年团中央委员会、中华全国妇女联合会、中国文学艺术界联合会、中国作家协会、中国科学技术协会、中华全国台湾同胞联谊会、中国残疾人联合会向大会致贺词。贺词指出，各群团组织要牢记

初心使命，相互学习、密切合作，发扬优良传统、发挥各自优势，共同开创新时代新征程党的群团工作新局面。

会上宣读了《中国侨联、国务院侨办关于表彰中国侨界杰出人物和全国归侨侨眷先进个人的决定》《人力资源社会保障部、中国侨联关于表彰全国侨联系统先进集体和先进工作者的决定》《中国侨联关于表彰全国侨联系统先进组织和先进个人的决定》，并为获奖单位和个人颁奖。

大会主席团常务主席万立骏代表中国侨联第十届委员会向大会作了题为《以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导 团结凝聚广大归侨侨眷和海外侨胞为全面建设社会主义现代化国家而奋斗》的工作报告。

王毅、石泰峰、李干杰、李书磊、陈文清、王小洪、洛桑江村、威辉出席会议。中央和国家机关有关部门、各人民团体、军队有关单位和北京市负责同志，各民主党派中央和全国工商联负责人，以及首都侨界群众代表等参加开幕式。

《求是》杂志发表习近平总书记重要文章 在文化传承发展座谈会上的讲话

新华社北京8月31日电 9月1日出版的第17期《求是》杂志将发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《在文化传承发展座谈会上的讲话》。

文章强调，中国文化源远流长，中华文明博大精深。只有全面深入了解中华文明的历史，才能更有效地推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，更有力地推进中国特色社会主义文化建设，建设中华民族现代文明。

文章指出，要深刻把握中华文明的突出特性。中华优秀传统文化有很多重要元素，共同塑造出中华文明的突出特性。中华文明具有突出的连续性。中华文明的连续性，从根本上决定了中华民族必然走自己的路。如果不从源远流长的历史连续性来认识中国，就不可能理解古代中国，也不可能理解现代中国，更不可能理解未来中国。中华文明具有突出的创新性。中华文明创新性，从根本上决定了中华民族守正不守旧、尊古不复古的进取精神，决定了中华民族不惧新挑战、勇于接受新事物的无畏品格。中华文明具有突出的统一性。中华文明的统一性，从根本上决定了中华民族各民族文化融为一体、即使遭遇重大挫折也牢固凝聚，决定了国土不可分、国家不可乱、民族不可散、文明不可断的共同信念，决定了国家统一永远是中国核心利益的核心，决定了一个坚强统一的国家是各族人民的命运所系。中华文明具有突出的包容性。中华文明的包容性，从根本上决定了中华民族交往交流交融的历史取向，决定了中国各宗教信仰多元并存和谐格局，决定了中华文化对世界

文明兼收并蓄的开放胸怀。中华文明具有突出的和平性。中华文明的和平性，从根本上决定了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，决定了中国不断追求文明交流互鉴而不搞文化霸权，决定了中国不会把自己的价值观念与政治体制强加于人，决定了中国坚持合作、不搞对抗，决不搞“党同伐异”的小圈子。

文章指出，要深刻理解“两个结合”的重大意义。在五千多年中华文明深厚基础上开辟和发展中国特色社会主义，把马克思主义基本原理同中国具体实际、同中华优秀传统文化相结合是必由之路。这是我们在探索中国特色社会主义道路中得出的规律性认识。“两个结合”是我们取得成功的最大法宝。第一，“结合”的前提是彼此契合。马克思主义和中华优秀传统文化来源不同，但彼此存在高度的契合性。相互契合才能有机结合。第二，“结合”的结果是互相辅成。“第二个结合”让马克思主义成为中国的，中华优秀传统文化成为现代的，让经由“结合”而形成的新文化成为中国式现代化的文化形态。第三，“结合”筑牢了道路根基。中国特色的关键就在于“两个结合”。“第二个结合”让中国特色社会主义道路有了更加宏阔深远的历史纵深，拓展了中国特色社会主义道路的文化根基。中国式现代化是中华民族的旧邦新命，必将推动中华文明重焕荣光。第四，“结合”打开了创新空间。“第二个结合”让我们掌握了思想和文化主动，并有力地作用于道路、理论和制度。更重要的是，“第二个结合”

是又一次的思想解放，让我们能够在更广阔的文化空间中，充分运用中华优秀传统文化的宝贵资源，探索面向未来的理论和制度创新。第五，“结合”巩固了文化主体性。文化自信就来自我们的文化主体性。创立新时代中国特色社会主义思想就是这一文化主体性的最有力体现。

文章指出，“第二个结合”，是我们党对马克思主义中国化时代化历史经验的深刻总结，是对中华文明发展规律的深刻把握，表明我们党对中国道路、理论、制度的认识达到了新高度，表明我们党的历史自信、文化自信达到了新高度，表明我们党在传承中华优秀传统文化中推进文化创新的自觉性达到了新高度。

文章指出，要更好担负起新的文化使命。在新的起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明，是我们在新时代新的文化使命。第一，坚定文化自信。中华文明历经数千年而绵延不绝、迭遭忧患而经久不衰，这是人类文明的奇迹，也是我们自信的底气。坚定文化自信，就是坚持走自己的路。第二，秉持开放包容。中华文明的博大精深，就得益于中华文化自古以来开放的姿态、包容的胸怀。秉持开放包容，就是要更加积极主动地学习借鉴人类创造的一切优秀文明成果。第三，坚持守正创新。必须以守正创新的正气和锐气，赓续历史文脉、谱写当代华章。

文章强调，对历史最好的继承就是创造新的历史，对人类文明最大的礼敬就是创造人类文明新形态。要共同努力创造属于我们这个时代的新文化，建设中华民族现代文明。

高血压脑出血如何提前预防干预

贵港市第二人民医院神经外科 张媛

高血压脑出血作为高血压最严重的并发症，通过日常血压的检测和预防，能延缓其发生或降低其发生时的严重程度，能极大改善患者的生存质量和预后。为此，日常生活中，高血压患者及其家属应引起重视。

高血压脑出血是高血压最严重的并发症之一，是由脑血管破裂出血引起，导致脑功能损伤的一类疾病。发病率高、致残率高、致死率高。

高血压脑出血的症状

头痛。头痛程度剧烈，持续性头痛，而且没有明显诱因，发病突然。

呕吐。呕吐为喷射性呕吐，与颅内压增高有关，可视乳头水肿。

意识障碍。意识障碍与出血量、出血部位密切相关，脑干出血或者其他部位出血量大者可出现昏迷。

肢体瘫痪。肢体偏瘫和出血部位有关，一般出血部位为枕叶时多无肢体偏瘫。

其他症状。部分高血压脑出血的病人可能出现脑膜刺激征、大小便失禁、言语不清等症状。

高血压脑出血的原因

血管由内膜、中膜、外膜等多层结构构成，其目的是调整血液流量，增加血管弹性，防止血管破裂。发生高血压脑出血的原因有两方面。1.血压控制不良，急剧升高，是高血压脑出血的主要原因。2.血管条件改变，如血管壁老化等原因。

如何预防高血压脑出血

1.血压的监测和管理
通过血压计进行监测。一旦确诊为高血压，需要长期用药控制血压，

坚持治疗。

2.控制血压的稳定
体内的血压会随着激素水平的改变、昼夜节律的变化、运动的情况以及情绪的波动等诸多因素而改变。

调情绪。调节情绪，避免情绪过大波动。

避劳累。注意劳逸结合，保证充足睡眠，避免过度劳累。

防便秘。多吃蔬菜水果，保持大便通畅。

蹲便要留意。高血压患者要避免蹲便或急剧起身，防止用力大便导致血压升高。

防跌倒。老人应防跌倒，避免受伤、疼痛等引起血压升高。

冬保暖。冬季是脑中风多发的季节，血管收缩，血压容易上升，要注意保暖。

3.保持血管的弹性，延缓血管老化
控制血压，降低血管的负荷。

戒烟戒酒。烟会加速动脉硬化的发展，长期大量饮酒也会促使动脉硬化，甚至血管扩张后破裂。

4.高血压的饮食禁忌
高血压是一种常见病，患者在日常生活中应该尽量避免进食高钠、高饱和脂肪酸、高能量，以及刺激性强的食物。

高钠食物通俗理解就是盐分高的食物，如泡菜、腊肠等腌制、熏制的食物；猪肉、牛肉、羊肉等食物富含饱和脂肪酸，对于血压的控制有不利的影响，建议适当限制摄入；各种糖果、蛋糕等甜食也不建议过多进食；建议高血压的患者戒烟戒酒，这样有利于降低心血管疾病发生的风险。饮食的调理仅可作为日常生活中的辅助治疗方法，如明确有血压升高，建议积极就医，

在专业医师指导下接受药物等相应的治疗措施。

5.高血压的饮食推荐
高血压是临床上常见疾病之一，患者日常生活中可选择低钠、低脂肪、富含钾的食物。低钠可以理解成限制盐的摄入；肉类可选择鸡胸肉等脂肪含量低的；羽衣甘蓝、红苋菜、口蘑等蔬菜钾的含量较高，高血压患者可食用。平时可适量多吃西红柿、黄瓜、苹果等维生素含量丰富的水果和蔬菜。此外，可多吃粗粮和杂粮，如燕麦、荞麦、紫米等，这些食物中的纤维素和膳食纤维丰富，有助于消化。

饮食的调理对于控制疾病的进展是有一定意义的，但是不能完全代替治疗，一旦发现有高血压，建议积极就医，由专业医师仔细评估，确定具体的治疗方案。

6.适度锻炼，如散步、体操等，以不感疲劳为宜。

高血压脑出血作为高血压病最严重的并发症之一，患者通过健康的生活方式，规范口服降压药和日常血压监测，能有效降低脑出血的发病率和病情的严重程度。如血压控制不佳，一旦出现头疼、意识障碍、肢体运动障碍、恶心呕吐等症状，需积极就医，根据专业医生的综合判断，选择保守治疗或微创手术治疗。

建议所有高血压病患者在日常生活中对自身血压和生活方式引起重视，做好日常血压的检测，规律服药、严格控制血压升高，防止出现高血压脑出血疾病。



柳州银行贵港分行与贵港市 住房公积金管理中心签署战略合作协议

8月29日，柳州银行贵港分行与贵港市住房公积金管理中心共同签署战略合作协议，开创双方优势互补、信息共享、互利共赢的新局面。

住房公积金管理中心副主任邓雁娥及相关科室负责人，柳州银行贵港分行党委书记、行长韦昆明等领导见证签约。

邓雁娥副主任在签约仪式上致辞，她说，贵港市住房公积金管理中心和柳州银行贵港分行签署战略合作协议，是双方在服务社会民生、优化营商环境与支持地方经济发展的背景下开展业务创新、践行普惠金融、助力地方经济发展的有力举措，为进一步提升住房公积金制度的吸引力、更好地满足缴存企业与缴存人业务办理渠

道多样化的需求发挥积极作用，为我市建设优良营商环境赋能加分，打造更具活力、更有魅力、更加美丽的新贵港作出更大贡献！

谢建军副行长在致辞时表示，贵港分行十分重视与贵港市住房公积金管理中心的战略合作。同时，衷心感谢贵港市住房公积金管理中心给予贵港分行的信任和支持。今后，柳州银行贵港分行将以此次签约为契机，珍惜合作机会，继续为贵港市提供优质高效的金融服务，为推动贵港市经济发展作出积极贡献。

未来，双方将以战略协议为指引、以结对共建为契机，进一步扩大合作领域，全面夯实合作基础，有力促进实体经济高质量发展。（傅姗姗 吴秋莉）

道多样化的需求发挥积极作用，为我市建设优良营商环境赋能加分，打造更具活力、更有魅力、更加美丽的新贵港作出更大贡献！

谢建军副行长在致辞时表示，贵港分行十分重视与贵港市住房公积金管理中心的战略合作。同时，衷心感谢贵港市住房公积金管理中心给予贵港分行的信任和支持。今后，柳州银行贵港分行将以此次签约为契机，珍惜合作机会，继续为贵港市提供优质高效的金融服务，为推动贵港市经济发展作出积极贡献。

未来，双方将以战略协议为指引、以结对共建为契机，进一步扩大合作领域，全面夯实合作基础，有力促进实体经济高质量发展。（傅姗姗 吴秋莉）



图为签约仪式。

中国公民健康素养——基本知识 & 技能（2015年版）

（第四期）

二、中国公民健康素养健康生活方式与行为

41.重视和维护心理健康，遇到心理问题时应主动寻求帮助。

42.勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。

43.根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通。

44.不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

45.农村使用卫生厕所，管理好人畜粪便。

46.科学就医，及时就诊，遵医

嘱治疗，理性对待诊疗结果。

47.合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，在医生指导下使用抗生素。

48.戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。

49.加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

50.冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

51.主动接受婚前和孕前保健，孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。

52.孩子出生后应当尽早开始母

乳喂养，满6个月时合理添加辅食。

53.通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展，发现心理行为发育问题要尽早干预。

54.青少年处于身心发展的关键时期，要培养健康的行为生活方式，预防近视、超重与肥胖，避免网络成瘾和过早性行为。

