

乘势而上，续写中国奇迹新篇章

——党的二十届四中全会侧记

新华社记者 张晓松 朱基钗 人民日报记者 杜尚泽 陈世涵

时代一步一个脚印向前，历史在接续奋斗中谱写新篇。2025年，在中国式现代化壮阔进程中，留下浓墨重彩的一笔。

10月20日至23日，中国共产党第二十届委员会第四次全体会议在北京胜利召开。全会听取和讨论了习近平总书记受中央政治局委托所作的工作报告，审议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展的第十五个五年规划的建议》。习近平总书记就《建议（讨论稿）》向全会作了说明。

这是新时代以来党中央制定的第三个五年规划建议，也是全面建设社会主义现代化国家新征程上的第一个五年规划建议。

站在承前启后的历史交汇点，

新时代中国共产党人发扬伟大历史主动精神，以坚定的战略清醒、宏阔的战略视野、系统的战略部署，发出了乘势而上、接续推进中国式现代化建设，续写经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章的豪迈宣言。

承前启后、接续奋斗——

“实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程”

几代人的现代化梦想，在今天的中国，前所未有地可触可及。从“一五”到“十四五”，风雨无阻前行，前赴后继奋斗，现在，我们离基本实现社会主义现代化只有10年时间了。

制定中长期规划指导经济社会发展，是中国共产党治国理政的一种重要方式，也是中国特色社会主义一个重要政治优势。

世界东方，人类历史上规模最大的现代化实践，继续展开一幅什么样的宏伟蓝图？中共二十届四中全会的召开，引发全球关注。

外媒纷纷评价：“此次会议对于决定世界第二大经济体的长期政策至关重要。”“中国将重申一种稳健、务实的发展愿景，正是这种愿景支撑其抵御全球不确定性影响，保持了发展势头。”“这体现中国对自身治理模式的坚定信心。中国的长远发展导向使其目光能够超越短期动荡。”

20日上午，京西宾馆会议楼一

层大会议室。在热烈的掌声中，习近平总书记和中央政治局其他领导同志步入会场。

习近平总书记受中央政治局委托向全会作工作报告，回顾去年以来的发展历程：“中央政治局面对经济发展遇到的多重困难和挑战，主动作为、综合施策，果断部署实施一揽子增量政策，着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期，推动高质量发展取得新成效。去年全年和今年前三季度国内生产总值增速分别达到5%、5.2%。”

全会开幕当天，中国经济“三季报”对外公布：前三季度，我国国内生产总值超过100万亿元，同比增长5.2%，体现了在各种风险挑战交织背景下，超大规模经济体的超强韧性。

（下转第三版）

“实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程”。党的二十届四中全会统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，深入分析我国发展环境面临的深刻复杂变化，对“十五五”时期经济社会发展作出顶层设计和战略擘画，为全党全国各族人民把中国式现代化宏伟事业不断推向前进明确了方向和路径，鼓舞人心，催人奋进。

接续奋斗，这是新征程上的又一次总动员、总部署。

自成立以来，我们党团结带领人民所进行的一切奋斗，就是为了把我国建设成为现代化强国，实现中华民族伟大复兴。新时代以来，以习近平同志为核心的党中央发扬伟大历史主动精神，领导全党全国各族人民书写了“两大奇迹”新篇章，第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局，中华民族伟大复兴势不可挡！党的二十届四中全会胜利举行，对未来5年发展作出系统规划和战略部署，正是对全国上下乘势不可阻挡的复兴大势、朝着宏伟目标矢志不渝奋斗的有力动员。

科学制定和接续实施五年规划，是中国特色社会主义一个重要政治优势。习近平总书记指出：“有外国领导人对我说，中国有一大优势，你们总是制定各种规划，而且各种规划总是能实现。”“十四五”时期，在党中央坚强领导下，我们迎难而上、砥砺前行，经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶，经济总量今年预计达到140万亿元左右，“十四五”主要目标任务即将胜利完成，中国式现代化迈出新的坚实步伐。在新的起点上开启新的进发，其时已至，其势已成。党的二十届四中全会研究“十五五”规划建议问题，正是要积蓄蓄势谋势，更好发挥国家发展规划的战略导向作用，推动事关中国式现代化全局的战略任务取得重大突破。

实践充分证明，党中央集中统一领导是党保持团结统一和强大战斗力、不断取得胜利的根本保证。“两个确立”对于我们应对各种风险挑战、推进中国式现代化具有决定性意义。党的二十届四中全会审议通过《中共中央关于制定国民经济和社会发展的第十五个五年规划的建议》，号召为基本实现社会主义现代化而共同奋斗，体现了续写“两大奇迹”新篇章、奋力开创中国式现代化建设新局面的历史主动，彰显了中国人民坚定不移以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业战略自信。

在党的二十大作出的“两步走”战略安排中，“十五五”时期地位重要。这次全会作出重大判断：“十五五”时期在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位。到2035年基本实现社会主义现代化，“十四五”时期是第一个五年，已经打下坚实基础，实现良好开局。“十五五”时期是夯实基础、全面发展的关键时期。从这个基本定位出发谋划部署“十五五”时期发展，全会提出了总体思路、重大原则、主要目标、战略任务，既同“十四五”规划提出的理念和思路保持连续性，又准确把握未来5年我国发展大势，符合实际、具有前瞻性。

（下转第二版）

接续奋斗，确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展

论学习贯彻党的二十届四中全会精神

人民日报评论员

刘江在拉萨市调研时强调 夯实社会治理基础 巩固团结稳定局面

西藏日报讯 近日，自治区党委常务副书记、政法委书记刘江深入拉萨市城关区、林周县调研基层组织、社会治理、寺庙开展“三个意识”教育工作。强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于西藏工作的重要指示和视察西藏时的重要讲话精神，全面贯彻新时代党的治藏方略，贯彻落实自治区党委维护社会稳定工作部署要求，强化党建引领基层治理，坚持以人为本，凝聚服务群众，不断夯实社会治理基础，持续巩固团结稳定的局面。

在城关区嘎玛贡桑派出所、社

区便民警务站、八廓街和林周县卡孜乡便民服务中心、卡孜乡派出所，刘江详细了解基层社区治理、矛盾纠纷调处、便民服务等工作情况，听取基层干部群众和民警辅警意见建议。他指出，要坚持警钟长鸣、警惕常在，密切部门协作配合，有效整合资源力量，推动城乡社区警务与基层网格化服务管理深度融合，坚决把各类矛盾风险化解在基层和萌芽状态。要坚持向科技要警力、要战斗力，加强基层治理信息化智能化建设，提高风险主动发现预警、高效化解处置能力，切实筑牢维护安

全稳定的第一道防线。要坚持问题导向，依法治理，持续深化法治宣传教育，善于运用法治思维和法治方式开展工作，全面提升服务群众的实际解决问题的能力水平。

刘江来到大昭寺、纳结扎寺，关切询问僧人学习、修行、生活状况和寺庙文物保护等情况，看望慰问寺管会干部。指出，广大宗教界人士要认真遵行“四条标准”，持续巩固“三个意识”教育成果，积极服务“四件大事”“四个创建”，推动藏传佛教与社会主义社会相适应。寺管会干部要加强宗教政策法规学习，主动

与僧人交朋友，提升依法管理宗教事务的能力水平。

刘江强调，基层基础是一切工作的落脚点，要坚持和加强党的全面领导，牢固树立大抓基层、大抓基础的鲜明导向，把城乡社区党组织建设得更加坚强有力，扎实推进党建引领基层高效能治理，充分发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用。要坚持和发展新时代“枫桥经验”，大力弘扬老西藏精神、“两路”精神，增强业务本领，用心用情做好群众工作，千方百计为群众排忧解难，广泛凝聚起建设社会主义现代化新西藏的强大合力。

“向总书记汇报”——拉萨市“党旗下的誓言”演讲比赛举行

民生答卷：拉萨“1+4”专项整治进行时

拉萨融媒讯（记者次仁卓玛）为进一步推动“党旗下的誓言”主题活动走深走实，10月24日下午，由拉萨市委组织部、市委宣传部主办，市直机关工委、市文化和旅游局、市融媒体中心、市文联协办的“向总书记汇报”——“党旗下的誓言”演讲比

赛在市融媒体中心演播厅举行。

比赛现场氛围庄重而热烈。选手们紧扣“向总书记汇报”核心主题，立足拉萨地域特色与自身岗位实际，将“党旗下的誓言”融入一个鲜活故事——有援藏干部扎根雪域、助力税务事业的坚守；有十八军家庭传承老西藏精神，奉献医疗卫生事业的点滴；更有基层党员干部在党旗下坚守的初心与实践……选手们的演讲时而激昂澎湃，时而温情脉脉，句句饱含对党的忠诚、对总

书记的感恩、对拉萨的热爱，深深打动了现场评委与观众，掌声此起彼伏。经过激烈角逐，来自我市各县（区）、各行业的10组选手中最终评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名及优秀奖4名，并进行了颁奖。

比赛现场，曾在西藏自治区成立60周年庆祝大会上作为群众代表发言的卓玛仁增老人，以及被总书记亲切接见的文艺界代表、拉萨市美术家协会主席昂桑先后分享了

与总书记相关的温暖记忆，带领现场及线上观众重温总书记对西藏的关怀与嘱托。此外，“雪域古城·圣地拉萨”第七届摄影作品精品展的45幅优秀作品在演播厅外同步展览，多维度展现拉萨经济社会今非昔比的发展成就，把演讲比赛的氛围拉满。

本次演讲比赛通过“拉萨融媒”抖音号、视频号、快手号、APP、“拉萨发布”视频号、“幸福拉萨融媒”抖音号进行网络直播。各平台总播放量达2.6万人次，总点赞量3.4万人次。

2025年拉萨游泳比赛落幕

为深入实施全民健身战略，丰富市民的体育文化生活，提高游泳运动竞技水平，拉萨市体育局于10月25日、26日在柳梧新区群众健康服务中心（游泳馆）举办2025年拉萨游泳比赛。

本次比赛设置50米蛙泳、200米蛙泳、100米自由泳三个竞赛项目，120余名选手参与，享受游泳带来的乐趣与挑战。

图为选手在比赛中。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

呼吸道疾病高发 霜降后做好这三件事



拉萨融媒讯（记者大索朗曲珍）二十四节气的霜降已至。作为秋季的最后一个节气，霜降的到来不仅让昼夜温差进一步拉大，更标志着冷空气活动进入频繁期，空气湿度也随之显著下降，气候的变化对公众健康尤其是呼吸道健康提出了新的防护要求。

随着霜降节气的来临，气温骤降与空气干燥成为影响人体健康的主要因素。据拉萨市人民医院临床数据显示，进入霜降后，感冒、慢性支气管炎、哮喘等呼吸道疾病及急性加重病例明显增多，医院相关门诊接诊量较平日提升近三成，呼吸道健康防护已成为当前市民关注的重点。

拉萨市人民医院呼吸与危重症医学科主治医师史兴亚说：“随着冷空气活动加剧，空气湿度降低，感冒等症明显上升，第一，要保持呼吸道湿润，每日建议饮用1000至1500毫升温水；室内可使用加湿器，将空气湿度维持在50%左右；第二，要降低暴露风险，外出时可佩戴N95口罩

或外科口罩，早晚低温时段尽量减少外出，避免前往人群密集、通风不良的场所，降低交叉感染概率；第三，要增强呼吸道抵抗力，每日可用温清水清洗鼻腔与口腔，减少病原菌残留，另外，可通过腹式呼吸进行肺功能锻炼，每次5至10分钟，每日3至4次，助力提升肺功能。”

同时，除针对性呼吸道防护外，霜降后冷空气势力持续增强，日常保暖方式及特殊人群的肺功能养护同样关键。“受冷空气影响，日常保暖需避免一次性衣物过厚，建议采用，‘洋葱式穿衣法’内层选择透气材质，外层注重防风保暖，重点保护颈部与躯干，避免冷空气直接刺激。对于有慢性咳嗽、咳痰症状的人群，可适当开展肺功能锻炼，如吹气球、深呼吸等；若出现咳嗽困难，可尝试腹部用力咳嗽辅助排痰。若痰液仍难以排出，可在医生指导下使用化痰药物或进行雾化吸入治疗。”史兴亚说。

医生还特别提醒，若咳嗽持续超过3天，且伴随脓痰、胸痛、呼吸困难、发热等症状，需及时就医，避免延误病情。对于抵抗力较弱的老年群体，可根据自身情况酌情接种相关疫苗，提升疾病应对能力，减少严重并发症的发生。