

学习贯彻党的二十届四中全会精神

保障和改善民生,推动全体人民共同富裕迈出坚实步伐

——论学习贯彻党的二十届四中全会精神
人民日报评论员

全体人民共同富裕是中国式现代化的本质特征。党的二十届四中全会坚持以人民为中心的发展思想,牢牢把握共同富裕的目标要求,围绕加大保障和改善民生力度、扎实推进全体人民共同富裕作出战略部署,鼓舞激励亿万人民在新征程上踔厉奋发,为创造更加幸福美好生活而不懈奋斗。

让人民生活幸福是“国之大者”,我们党团结带领人民进行的一切奋斗,根本目的就是为了让人民过上好日子。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央坚持不忘初心,站在人民立场上考虑问题,推动区域协调发展,采取有力举措保障和改善民生,打赢人类历史上规模最大的脱贫攻坚战,全面建成小康社会,为促进共同富裕创造了良好条件。

“十四五”时期,每年城镇新增就业1200万人以上,人均预期寿命达到79岁,全国跨省异地就医直接结算惠及5.6亿人次,学前教育毛入学率达到92%……把造福人民作为根本价值取向,在发展中稳步提升民生保障水平,人民群众获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。亲历新时代中国变化,有外国友人评价:中国共产党为人民办实事,以实际行动带领全体人民奔向共同富裕。

实现共同富裕是一个在动态中向前发展的过程,必须持之以恒、久久为

功。全会在指导思想中突出强调全体人民共同富裕迈出坚实步伐,这是指导“十五五”时期经济社会发展的一个总体性要求。明确以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的,明确坚持人民至上为必须遵循的一条重要原则,明确人民生活品质不断提高为主要目标之一,全会围绕就业、收入、教育、社保、住房、医疗、养老、托幼等群众关心的事部署一批均衡性可及性强的政策举措;着眼缩小区域差距、城乡差别,在加快农业农村现代化、扎实推进乡村全面振兴,优化区域经济布局、促进区域协调发展等方面部署一批务实举措;着眼促进人民精神生活共同富裕,对激发全民族文化创新创造活力、繁荣发展社会主义文化提出明确要求。

城乡融合发展是满足人民对美好生活的向往、促进共同富裕的内在要求,这里以此为例进一步分析。

习近平总书记强调,“我们全面建设社会主义现代化国家,既要建设繁华的城市,也要建设繁荣的农村”。“十四五”时期,从以学习运用“千万工程”经验为引领扎实有力推进乡村全面振兴,到“四好农村路”铺就老百姓家门口的致富路、幸福路、连心路、振兴路,我国城乡基础设施一体化和公共服务均等化深入推进,城乡要素流动更加顺畅高效,农村居民收入增速连续多

年快于城镇,2024年城乡居民收入比相较2020年下降0.22。实践有力证明,推动形成工农互促、城乡互补、协调发展、共同繁荣的新型工农城乡关系,这只有在中国共产党领导和我国社会主义制度下才能实现。

壮大县域富民产业,是统筹推进新型城镇化和乡村全面振兴的必然要求,对推进城乡融合发展、促进共同富裕具有全局性、基础性、战略性意义。浙江安吉,一片叶子富了一方百姓,推进农文旅融合发展,从“美丽风景”走向“美好生活”;陕西延安,建设“苹果高质量发展先行区”,依靠科技创新拓展产业链、价值链,让红苹果成为“致富果”“幸福果”。把解决好“三农”问题作为全党工作重中之重,发展比较优势明显、带动能力强、就业容量大的县域富民产业,提升农业综合生产能力和质量效益,提高强农惠农富农政策效能,一定能带领广大农民群众共同奔向中国式现代化的美好未来。

现代化的本质是人的现代化,最终目标是实现人的自由而全面的发展。贯彻落实党的二十届四中全会精神,始终与人民风雨同舟、与人民心心相印,想人民之所想,行人民之所嘱,在发展中保障和改善民生,推动人的全面发展、全体人民共同富裕迈出坚实步伐,就一定能在新征程上创造新的历史伟业。

一刀一刻,皆为传承

(上接一版)

1999年,17岁的梅玉林从黑龙江省奔赴阜新地区后,命运的轨迹在此与玛瑙悄然交汇。初入此行时,切片、拉料的基础技艺就让他屡屡碰壁:不听话的刻刀总爱打滑,稍有不慎便会毁掉整块原料。为将心中的图景精准复刻于石上,他白天在作坊里苦练刀工,指尖磨出厚茧仍不停歇;夜晚扎进美术班夯实功底,灯光下的身影,写满青年人的执着与倔强。

蓄力待发终遇契机。2000年,梅玉林如愿拜入中国工艺美术大师、中国玉石雕刻大师王磊门下。师傅的每句点拨都随着刀锋起落,深深刻进他的心里。“玉林有天赋,更难得的是肯下苦功,”师傅的赞誉里满是期许,“他耐得住寂寞,沉得下心性,这份朴实与坚韧正是匠人最可贵的品质”,在师傅的悉心教导下,梅玉林的技艺突飞猛进,对玛瑙雕刻的热爱,也在日复一日的坚守中愈发深厚。从选料、设计到雕刻,他慢慢摸清了玛瑙的“脾气”,读懂了原石的“心声”。同一年,他终于完成了人生中的第一件作品《一鸣惊人》。“所有的坚持和努力都不会白费,”梅玉林感慨道。“作品给你的回馈,比任何掌声都动人。”

2013年,梅玉林个人工作室正式成立,标志着他的艺术创作迈入系统化阶段;6年后,梅氏玛瑙文化艺术馆落成,成为展示阜新玛瑙文化的重要窗口。

都说匠人有三重境界“手上有刀,眼中有石,心里有魂”,为寻这份“魂”,他远赴上海、北京等地潜心研学,将海派玉雕的柔美婉约与京派翡翠的雄浑大气巧妙融入到自己的刀法之中,这段南北求索之路,让他的艺术创作在刚柔并济中日渐成熟,雕刻风格更具底蕴和张力。

2018年,是梅玉林匠心扎根的关键节点。其作品《父爱之轮回》一举斩获“百花奖”金奖与“天工奖”最佳创意奖。这件凝聚心血的佳作,巧用4块玛瑙的天然俏色,雕琢出“初见、陪伴、托付、离别”四幕人生图景,亲情与生命轮回的深邃之美,在温润的玛瑙上静静流淌。“这份荣誉重于奖杯本身,”梅玉林动容地说,“它意味着石头里关于父爱的无声叙事被看见、被听见,它不再只是一件作品,而是真正拥有了生命,承载了情感与温度。”

多年来,梅玉林的创作题材愈发丰富多样,山水景致的清幽、花鸟雅趣的灵动,皆可入石成画。更难得的是,他将阜新本地的文化和传说精心镌刻其中。为庆祝阜新蒙古族自治县六十岁生日创作的《蒙古魂——成吉思汗》,借玛瑙的天然俏色,尽数呈现一代天骄成吉思汗的威武形象与雄才大略,以致敬其推动多民族融合和文化交流的历史功绩,也让玛瑙成为了文化遗产的鲜活载体。“每一件作品都像我的孩子,从璞玉原石到精雕成品,我是一点点看着它们‘长大’成形的。”梅玉林话语间,满是匠人对作品的珍视与深情。

谈及20余载坚守的缘由,梅玉林缓缓伸出双手:15处刀痕、8处刺孔……这些深浅不一的伤痕,既是学艺路上交过的学费,更是他执着前行的烙印。“玛瑙见证着阜新地区从‘资源枯竭’到‘文化新生’的转型。我们手艺人不过是俯下身,替它说出想说的话。”这份质朴的心意,也连接着一代代非遗传承人的执着坚守与薪火相传。

如今的梅玉林,不仅专注于艺术创作,更致力于技艺的传承和弘扬。他在玛瑙雕刻学校任教,在工作室悉心带徒。看着学员们从握不稳刻刀到能独立完成作品,仿佛看到当年的

自己,也深知这份手艺终将生生不息。为让玛瑙雕刻技艺焕发新的生机,他积极推动行业交流合作,多次参加国内外玉石雕刻展览和论坛,与同行分享经验、交流心得;同时,他撰写多篇关于玛瑙雕刻技艺的文章,发表于行业期刊上,为技艺的传播发展倾注了大量心血。

“师傅毫无保留地传授技艺,更教会我要守住匠心。”学生马钟雨的话语里,道出了他对师傅的敬佩和感念。

今年4月,梅玉林荣膺“中国玉石雕刻大师”称号,这份荣誉是对他多年刀耕不辍的最好注解。自2004年中国珠宝玉石首饰行业启动该称号评定以来,历经八届评选,截至2025年,全国仅有294人获此殊荣,足见其含金量之重。

“我最大的心愿,是用玛瑙刻出56个民族的文化图腾。”梅玉林眼中闪烁着光芒,“这不仅仅是简单的符号堆砌,更是要通过艺术创作,把中华民族共同的血脉之魂,凝练在方寸玛瑙间。”

如今,阜新已成为“世界玛瑙之都”,玛瑙产业在时代机遇和政策东风的助推下蓬勃向前。

作为玛瑙雕刻手艺人,最好的回应便是沉下心来,将“一根头发丝上刻六道线”的细功夫练到家。对此,梅玉林与同行们始终怀着一份朴素而坚定的信念,让玛瑙雕刻手艺在指尖代代相传,让古老的文化瑰宝焕发新的生机。

暮色渐深,工作台前的那盏暖黄灯光依旧清亮,刻刀在石头上轻轻划过,发出细微而坚定的声响,如时光絮语低吟着未改的初心。梅玉林将继续与同行们携手,以匠心为墨,以岁月为笺,在方寸灵石上书写关于玛瑙的故事。

喝茶不一定能“刮油”

在减肥的探索之路上,大家常常对喝茶“刮油”这一说法抱有希望,想着喝茶或许能分解脂肪,或者抑制、延缓脂肪的吸收,又或者能促进脂肪从体内排出。总之,就是想通过喝茶来减少人体对脂肪的摄入。喝茶真的能实现这个目标吗?目前来看,还不太行。

有人说,吃饭的时候喝茶,就会觉得没那么油腻了。这是因为当食用比较咸腻的食物时,口腔里也会有黏腻的感觉,所以喝茶后会觉得口腔变清新了。还有人觉得,吃完饭喝茶,肠胃会有轻松感,或者饿得更快。这是因为像绿茶、普洱这类茶,在饮用时能够促进肠道蠕动,让人感到肠子里“空了一点”,仿佛起到了清油腻、“清肠”的作用。此外,绿茶、红茶里含有茶多酚、茶碱、咖啡因等物质。有些人在空腹饮茶时会产生类似于低血糖的交感神经兴奋反应,因而感到肚子有点“空”,误以为喝茶能消油。

喝茶“刮油”有待商榷,也有人对此提出不同意见。一些研究表明,茶叶中含有的儿茶素等茶多酚具有抗氧化作用,能够促进脂肪的氧化和利用。但实际上,单纯靠这个理论来饮茶消油并不现实。

茶多酚确实具有较强的抗氧化作用,从长期来看,能起到减少脂肪吸收、促进减重减脂的效果。然而,这种功效需要摄入大量的茶多酚才能显现,也就是说,必须得论吨喝茶才可能产生一点点作用。

因此,茶叶即使有一些偏药理性的作用,它也不会立刻将人体内的油脂排出体外,因为这些茶多酚并没有减少脂肪在肠道中的吸收,靠喝茶消油并不能起到实际效果。

到底吃啥、喝啥才能“刮油”呢?

首先,当大量摄入脂肪含量高的油腻食物时,应同时多补充一些新鲜的蔬菜水果。新鲜的蔬菜水果中含有大量膳食纤维,这些膳食纤维能延缓肠道对食物中脂肪的吸收速度,从而降低吸收效率。

此外,用粗杂粮替代精米白面类主食也是一个不错的选择。粗杂粮中不仅富含膳食纤维,还含有丰富的B族维生素,不仅能阻碍脂肪的吸收,还能补充有助于物质代谢的B族维生素。

另外,尽量选择更清淡、脂肪含量低的食物。在探讨“刮油”之前,应该从根源上考虑减少脂肪的摄入。养成吃清淡、低油低盐食物的习惯,这样就能占据较大的胃容量,从而自然减少高脂、高糖、精加工食物的摄入量。

总之,“刮油”不能仅仅依靠喝茶,而是要从源头抓起:少吃“油”(即高脂肪食物),让脂肪吸收得少一点、慢一点。当然,加强锻炼也是必不可少的,这样就能让脂肪消耗得多一点、快一点。只有做到“少进多出”,才能有效避免脂肪在体内囤积。(光明日报)

·广告·

分类信息

遗失声明

阜新蒙古族自治县绿之缘花生种植专业合作社(J2291000273901)开户许可证遗失,开户银行:阜新银行股份有限公司亨通支行,账号:12008000022474,声明作废。

注销公告

阜新蒙古族自治县沙拉镇朝代营子村扶贫互助社(统一社会信用代码:51210921MJ3301107M)经理理事会会议决定注销,请相关债权债务人于本公告见报之日起45日内到本村办理相关债权债务,逾期按相关规定处理。特此公告

