

深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想

从中华民族伟大复兴的战略高度深刻把握铸牢中华民族共同体意识

党的十八大以来，习近平总书记站在实现中华民族伟大复兴的战略高度，深刻总结党的民族工作理论和实践经验，进一步拓展中国特色社会主义解决民族问题的正确道路，形成了习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想，开辟了马克思主义民族理论中国化时代化新境界，党的民族工作取得新的历史性成就。习近平总书记鲜明提出把铸牢中华民族共同体意识作为新时代党的民族工作和民族地区各项工作的主线，实现了党在民族工作理论和实践上的重大创新，标志着我们党对民族问题的认识和把握达到了一个新高度，为做好新时代党的民族工作指明了正确方向。

深入学习领会铸牢中华民族共同体意识的重大理论和实践意义

习近平总书记指出：“铸牢中华民族共同体意识，就是要引导各族人民牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念。”我们要树立大历史观、增强全局视野、坚持问题导向，深入学习领会铸牢中华民族共同体意识的重大理论和实践意义。

对中华民族数千年历史发展脉络的科学总结。中华民族数千年的发展历程，就是一部各民族交往交流交融的历史。在历史演进中，我国各民族在分布上交错杂居、文化上兼收并蓄、经济上相互依存、情感上相互亲近，形成了你中有我、我中有你，谁也离不开谁的多元一体格局。几千年来，中华民族始终把大一统看作是“天地之常经，古今之通义”，即使处于最孱弱的时期也没有分崩离析，靠的就是中华民族有着国土不可分、国家不可乱、民族不可散、文明不可断的共同信念。进入新时代，我们党鲜明提出铸牢中华民族共同体意识，这是总结中华民族数千年发展历史作出的重大论断，体现了以习近平同志为核心的党中央对历史大势和时代特征的深刻洞察。

对新时代党的民族工作历史方位和使命任务的准确把握。在不同历史时期，党的民族工作的着力重点有所不同。革命战争年代，民族

工作重点任务是对外摆脱帝国主义的侵略压迫，谋求中华民族的独立与解放；对内反对独裁统治，铲除民族压迫，谋求民族平等、团结和进步。新中国成立后，民族工作重点任务是消除民族压迫和歧视、实现民族平等，保证各民族共同当家作主。改革开放以来，民族工作重点任务是支持民族地区加快发展，改变封闭落后面貌，强调各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展。进入新时代，民族工作面临新的历史方位和使命任务，如何进一步激发中华民族的凝聚力和向心力，增强中华民族大团结，团结动员各民族为推进强国建设、民族复兴伟业而共同奋斗，是必须解决好的重大时代课题。以铸牢中华民族共同体意识为主线，就是要引导全国各族人民坚定对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的高度认同，促进各民族在中华民族大家庭中像石榴籽一样紧紧抱在一起，最大限度凝聚起实现中华民族伟大复兴的磅礴力量。

对当前民族工作短板弱项和民族领域风险隐患的深刻洞察。新中国成立特别是改革开放以来，民族地区经济社会快速发展，民族团结进步不断推进，中华民族共同体的思想基础不断打牢。党的十八大以来，党的民族工作面临着新的形势和任务，更需做好防范化解民族领域风险隐患工作。比如，民族地区发展迈上新台阶，但发展不平衡不充分问题仍然相对突出；对中华民族共同体的理论研究还比较薄弱；等等。只有铸牢中华民族共同体意识，按照增进共同性的方向改进工作，有针对性地补齐短板弱项，才能构建起维护国家统一和民族团结的坚固思想长城，有效防范化解民族复兴进程中可能出现的重大风险隐患。

坚定不移走中国特色解决民族问题的正确道路的重大成果，“两个结合”在民族工作领域的重大实践

习近平总书记关于铸牢中华民族共同体意识的重要论述，坚持马克思主义经典作家的理

论本源，继承中华优秀传统文化的深厚根脉，赓续我们党在民族问题上的一贯主张，以具有中国特色、中国风格、中国气派的原创性理论成果，开辟了马克思主义民族理论中国化时代化新境界。

民族问题是一个世界性的重大问题。马克思主义民族理论深刻阐明了民族、民族交往、民族关系、民族问题发展的一般规律，为我们党探索解决民族问题提供了理论指导。中国共产党自成立之日起，就坚持把马克思主义民族理论同中国具体实际相结合，在百余年探索中走出了一条中国特色解决民族问题的正确道路。新民主主义革命时期，我们党在根据地局部执政的探索中将中国民族问题的解决同中国革命的总任务结合起来，领导各族人民浴血奋战、百折不挠，推翻了“三座大山”，赢得了民族独立、人民解放，实现了各族人民共同当家作主。社会主义革命和建设时期，我们党在全面执政的实践中确立了以民族平等、民族团结、民族区域自治、各民族共同繁荣为主要内容的民族理论和民族政策基本框架，形成民族工作的一系列基本制度和政策，各民族在社会主义制度下实现了真正意义上的平等团结进步。改革开放和社会主义现代化建设新时期，我们党把民族工作重心转向为经济建设服务，巩固和发展社会主义新型民族关系，深化和发展党的民族理论和民族政策，作出一系列加强和改进民族工作的重大部署，开创了民族团结进步事业新局面。新时代以来，以习近平同志为核心的党中央坚持马克思主义关于民族问题的基本理论和基本观点，强调中华民族大家庭、中华民族共同体、铸牢中华民族共同体意识等理念，既一脉相承又与时俱进贯彻党的民族理论和民族政策，形成了习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想，深刻阐述中国特色解决民族问题的正确道路的科学内涵，明确了以铸牢中华民族共同体意识为主线推进新时代党的民族工作高质量发展的指导思想、战略目标、重点任务、政策举措，推动党的民

族工作取得新的历史性成就。

铸牢中华民族共同体意识，深深植根于中华文明的突出特性，是坚持把马克思主义基本原理同中华优秀传统文化相结合的生动体现。中华民族具有“向内凝聚”的统一性追求，各民族文化融为一体，即使遭遇重大挫折也牢固凝聚；中华文化认同超越地域乡土、血缘世系、宗教信仰等，把内部差异极大的广土巨族整合成多元一体的中华民族；中华民族具有交往交流交融的历史取向，中国存在各宗教信仰多元并存的和谐格局；等等。这些都深刻反映了中华文明的突出特性。正是这种突出特性，为马克思主义民族理论同中华优秀传统文化相结合奠定了坚实基础。比如，中国古代既强调“天下一统”又重视“因俗而治”，奉行“修其教不易其俗，齐其政不易其宜”等治理理念，这与马克思主义强调的既争取民族平等又承认民族差异、按照民族发展规律处理民族问题有着高度契合之处。总之，在马克思主义真理力量的作用下，中华优秀传统文化中的天下观、家国情怀、大一统传统被充分激活，并被赋予新的时代内涵，为铸牢中华民族共同体意识提供了丰厚滋养。

在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴的历史进程中加强中华民族共同体建设

全面建设社会主义现代化国家，一个民族都不能少。这是亘古未有的伟大事业，必须依靠各族人民同舟共济、携手并进，在推进中国式现代化的历史进程中，构建牢不可破的中华民族共同体。

坚定不移用习近平总总书记关于加强和改进民族工作的重要思想武装头脑，指导实践、推动工作。习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想，是马克思主义民族理论中国化时代化的最新成果，构成了一个科学的理论体系，为做好新时代党的民族工作提供了根本遵循，是新时代新征程党的民族工作履行新使命、完成新任务的思想武器，具有重大政治意

义、理论意义，实践意义。要全面学习领会习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想，牢牢扭住铸牢中华民族共同体意识这一主线，自觉将其贯穿到党的民族工作全过程和各领域，把是否有利于铸牢中华民族共同体意识作为衡量和检验民族工作成效的根本标准，切实把学习贯彻成效转化为推动工作的强大动能。

加强和完善党对民族工作的全面领导。加强和完善党的全面领导，是做好新时代民族工作的根本政治保证。要深刻领悟“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”，把党的领导贯穿于民族工作全过程和各方面，加快构建新时代党的民族工作格局。要努力建设一支维护党的集中统一领导态度特别坚决、明辨大是大非立场特别清醒、铸牢中华民族共同体意识行动特别坚定、热爱各族群众感情特别真挚的民族地区干部队伍。要加强民族地区基层政权建设，确保党的民族理论和民族政策到基层有人懂、民族工作在基层有人抓。

坚定不移走中国特色解决民族问题的正确道路。道路问题至关重要。回顾党的百余年奋斗历程，党的民族工作取得的最大成就，就是走出了一条中国特色解决民族问题的正确道路。这条道路来之不易，是在我们党团结带领全国各族人民长期奋斗中形成和发展起来的，是尊重历史、符合国情、顺应人心的正确选择，必须倍加珍惜、始终坚持。

牢牢把握好新时代民族工作的重点任务。习近平总书记强调：“铸牢中华民族共同体意识是新时代党的民族工作的‘纲’，所有工作要在此聚焦。”新时代新征程，需要重点解决好以下几个问题：一是全面推进中华民族共有精神家园建设；二是推动各民族共同走向社会主义现代化；三是促进各民族交往交流交融；四是提升民族事务治理体系和治理能力现代化水平；五是坚决防范民族领域重大风险隐患。（《人民日报》）

健康教育

踏青赏春 了解这些远离花粉过敏

随着气温回升，春暖花开，越来越多的人走出家门踏青赏春。然而，对于花粉过敏人群来说，出门却可能意味着“一把鼻涕一把泪”。哪些植物易导致过敏？春季过敏有哪些典型症状？如何预防花粉过敏？记者就此采访了相关专家。

花粉过敏“元凶”并非绚烂花朵

提到花粉过敏的“元凶”，我们的第一反应往往是桃花、杏花等绚烂的观赏花。但其实，春季过敏的“元凶”更多是一些“不起眼的花”产生的花粉。

北京协和医院变态反应科主治医师徐迎阳介绍，致敏花粉以“风”为介质，具有产量大、重量轻的特点，主要来自柏科、松科、杨柳科、桑科、木犀科(如白蜡)、桦木科、悬铃木科等。而令人赏心悦目的桃、杏、

李、梅、樱、玉兰、海棠等，基本不会引起花粉过敏反应，因为它们都是“虫媒花”。

“常见春季致敏花粉的时间不同，通常3月份以柏树为主，到了4至5月份，主角则变成了桦树、梧桐、杨柳树等。”徐迎阳说，受多种因素影响，每年的“花粉日历”可能稍有差别。

如何分辨花粉过敏

春季花粉过敏有哪些典型症状？徐迎阳介绍，相比其他类型的过敏原，春季花粉过敏的眼部症状更为突出。眼睛常出现痒、结膜水肿、红肿、流泪等症状，严重者甚至双侧眼睑也会红肿，分泌物增多，早上起来睁不开眼。还有一部分过敏人群的嗓子会出现异物感，严重者还会出现剧烈咳嗽、胸闷、憋气、喘等类似哮喘的表现。除此之外，还可能合并五官

痒，比如耳朵痒、上颚痒等。

因症状相似，花粉过敏易与感冒混淆。徐迎阳介绍，与感冒不同，花粉过敏一般不伴有发烧及乏力、头疼、嗓子疼、肌肉疼等全身性的非特异性症状。此外，相比感冒，过敏的病程更长，可持续一个月或更长。

一些人认为，过敏是免疫力差导致的，北京协和医院变态反应科主任医师关凯表示，这种说法并不准确。“过敏是源于免疫紊乱，并不等于‘缺乏免疫力’、更不是‘免疫力低下’，简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙，还有可能进一步加重过敏反应。”关凯说。

花粉过敏如何防治

面对“无处不在”的花粉，许多“过敏人”只能减少户外活动以远离过敏原。在户外踏青的好时节，如何帮助“过敏人”更好地享受春光？

徐迎阳表示，相对来说，市区除了个别郁郁葱葱的公园外，花粉浓度会比郊区低一些。外出时，建议“全副武装”，佩戴口罩、防护镜等，也可在出门前使用花粉阻隔剂。待在鼻腔表面，起到物理隔绝的作用。

“对于明确有过敏史的人，建议在过敏季到来前1至2周口服抗组胺类药物等。若是提前了解到要去的地方花粉浓度较高，可提前服用抗过敏药，或在医生指导下加量。”徐迎阳说。

关凯特别提示，过敏治疗不要擅自停药。“帮助患者找到致病过敏原后，医生根据所监测的花粉播散时间段，指导患者提前两周开始规律使用抗过敏药物，其间根据花粉浓度灵活指导用药，并确认花粉播散结束两周后再停药，能帮助绝大部分患者顺利应对过敏季节，起到事半功倍的效用。”关凯说。



春季是万物复苏的季节，气温回升，万象更新。俗话说“一年之计在于春”，春季也是一年中养生的黄金季节。春季养生，养肝为先，还需护脾胃。春季的特点是“发陈”，即推陈出新，人体的阳气也随之开始升发。根据这些特点，春季饮食该注意什么呢？不妨从以下六方面做起。

营养均衡

春季是人体能量消耗较快的季节，对于碳水化合物、蛋白质、维生素等的需求均较大，因此饮食方面要注意食物多样，合理搭配，以均衡营养为主，适当增加某些营养素的摄入。除了适当吃主食，还应多摄入含优质蛋白质的食物，如豆制品、乳制品等。另外，蔬菜中含有丰富的维生素和微量元素，也是人体必需的。要注意饮食规律、适量，俗话说“吃饭七分饱，健康活到老”，切忌暴饮暴食，否则会损伤脾胃功能。

多甘少酸

《备急千金要方》记载：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”到了春季，人体的肝气旺盛而脾胃弱，多食酸味食品会使肝气过盛、脾胃受损，导致消化不良，所以应该少吃酸味的食物，多吃甘味的食物，来养护脾胃。比如可以多吃点红枣、蜂蜜、山药等。水果中含有较多的果酸，并且属生冷食物，吃多了容易伤害脾胃，所以春季饮食应适当多吃蔬菜，少吃水果。

应季“咬春”

“咬春”是指在春季吃符合时令的食物。孔子说“不时不食”，吃应季的食物才健康。春季万物生长，植物都发出嫩芽，芽类蔬菜是春季的特色食物，品种丰富，常见的如香椿、豆芽、春笋、蒜苗、豆苗等。常食此类食物可以促进阳气升发，有利于肝气疏通，还可缓解春季气温回升和气候干燥所导致的燥热及“春困”等不适。

清淡为主

民谚云“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安”，清淡饮食一直是营养学家倡导的健康饮食方式。春季人们常常会感到口舌干燥、容易上火，此时饮食更需以清淡为主，忌食油腻、辛辣刺激性食物，否则容易使得身体阴阳失衡，内火旺盛，从而导致牙龈肿痛、口舌生疮、大便干硬。

适当食辛

春季忌食辛辣刺激性食物，但是味辛性温食物可以适当食用，比如葱、姜、蒜等，此类食物不仅是调味的佳品，还可增进食欲、助阳升发，并且具有杀菌防病的功效，在“百草萌芽、百病发作”的春季食用，有助于预防春季常见的呼吸道感染。

忌食生冷

春季虽然气温渐渐回升，但由于冬季寒气未完全退去，仍有凉意，生冷食物容易损伤脾胃，引起肠胃不适，影响消化吸收能力。因此春季饮食应以温热为主，饮茶也宜选择性温和的茶类，以免损伤脾胃之阳气。

春季养生饮食六原则

预防春季过敏性鼻炎



春季是过敏性鼻炎的高发季节，很多人会出现鼻塞、流涕和打喷嚏等症状。其实，过敏性鼻炎是一种由过敏反应引发的非感染性鼻黏膜炎症疾病。预防春季过敏性鼻炎，避免接触过敏原是关键。

尽量避免接触过敏原

春季，乍暖还寒，气温波动大，空气干燥，加上室内尘螨、蟑螂、真菌、动物毛屑的增多以及街边飘扬的花粉和柳絮，都可能成为诱发鼻炎的关键因素。

预防春季过敏性鼻炎，避免接触过敏原至关重要。在南方，尘螨过敏较为普遍，而北方则以花粉过敏为主，建议过敏性鼻炎患者应避免接触花粉、动物皮毛等过敏原，定期在晴朗天气开窗通风，勤洗勤换床单被褥，经常晾晒床垫，定期清洗空调滤网，并清洗室内地毯。

避免接触过敏原是关键

当春季蒿属花粉漫天飞舞时，尽量减少户外活动，或在外出时佩戴花粉防护口罩和眼镜。回家前抖掉身上灰尘，回家后及时更换外衣，洗脸、漱口、清除鼻腔分泌物，以减少过敏原的吸入。

此外，保持室内空气湿度适中也有助于减少过敏原的含量。可以使用加湿器或通过放置水盆来增加室内湿度。

与感冒不同 可试试鼻腔冲洗

鼻炎与感冒虽然症状相似，但本质不同。感冒主要由病毒感染引起，病程较短，一周左右可自愈，并伴随喉咙痛、发热、头痛和全身乏力等症状。而过敏性鼻炎则症状持久，容易反复发作，主要集中在鼻部，如鼻塞、流涕和打喷嚏，还可能伴有流泪、眼红、眼部灼热以及眼、耳、咽喉、腮腺等多处发痒的情况。

针对过敏性鼻炎，常见的治疗方式包括药物治疗和脱敏治疗。药物治疗是缓解过敏症状的有效手段之一，在医生的指导下，可使用抗过敏药物、糖皮质激素喷雾剂、抗白三烯药物等来缓解症状，但需注意药物的副作用和依赖性，务必按照医生的处方规范用药。脱敏治疗又称为免疫治疗，是唯一能改变过敏进程的对因治疗。

此外，鼻腔冲洗也是一种简单且经济的鼻部疾病治疗方法。常规使用温盐水或生理盐水进行鼻腔冲洗，能有效清除鼻腔内的过敏原和分泌物，缓解鼻塞和鼻痒等症状。

在日常生活中，通过适当的运动锻炼，如游泳、散步、慢跑和做瑜伽等。调整饮食也可以提高身体免疫力，从而预防过敏性鼻炎的发作。

最后提醒大家，一旦出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，且反复发作，建议及时就医，进行规范治疗。