

干在实处 走在前列

——热烈庆祝中国共产党成立九十四周年

人民日报社论

今天是党的94岁生日。仰望党旗，每一名中国共产党党员更加深切感受到自己肩上沉甸甸的责任。从上海石库门寻找光明的探路人，到驾驭世界第二大经济体的领航者，肩负执政兴国的神圣使命，我们有一往无前的豪情，更有时不我待的警醒。

中国共产党与中华民族的前途命运紧紧联系在一起，构成当代中国最为关键的“命运共同体”。近百年来，这个共同体合力将一个曾经饱受屈辱的国家重新带上康庄大道，我们离民族复兴的梦想从未如此之近。抓住时代赋予我们的战略机遇期，深化改革、厉行法治、从严治党、共建小康，“四个全面”战

略布局清晰勾画出我们走向复兴的方略和路径，接下来的，就是以攻城拔寨的昂扬斗志，一步一个脚印将蓝图铺展在神州大地。

经济换挡升级肯定要经历化蛹为蝶的阵痛，全面深化改革必然会动很多人的奶酪，国家治理现代化没有任何捷径可走，一个十几亿人的国家要穿越历史的三峡，走向复兴的彼岸，跨越之难、阻力之大，很多方面会超出人们的想象。面对地区城乡间发展的不平衡，如何实现惠及全体人民的全面小康？面对旧有发展方式难以为继的倒逼压力，如何主动适应和引领经济新常态，进一步释放发展潜力？面对人民的梦想期待，如何让最广大的民众有更多获得感？克服前进路上的困难挑战，经受住转型期各种风险考验，实现现代化进程

中的“惊世一跃”，关键在党总揽全局、协调各方，关键在8700多万党员抖擞精神、奋发有为，干在实处、走在前列。

干在实处、走在前列，首先要有“落到实处”的紧迫感。今天，我们距离实现全面建成小康社会目标只有不到六年时间，时间不等人，形势不等人。无为懈怠，丧失的是宝贵的发展机遇；轻飘飘浮，到头来必将大业难成。放眼全局，每一项出台的改革措施都得铆足了劲往前推，才不至于成为拖后腿的环节；每一个地区、行业和部门都要积极作为，事事有着落，招招见实效，才能为未来赢得主动。拿出只争朝夕的不懈干劲、马上就办的雷厉风行，将每一项工作落细落小落实，人民在看着我们，历史在看着我们。

干在实处、走在前列，必须保持“从

国务院印发意见

三年计划改造棚户区及城乡危房2860万套

据新华社北京6月30日电 经李克强总理签批，国务院日前印发《关于进一步做好城镇棚户区和城乡危房改造及配套基础设施建设有关工作的意见》(以下简称《意见》),部署进一步做好城镇棚户区和城乡危房改造及配套基础设施建设工作，切实解决群众住房困难，有效促进经济增长。

《意见》提出，按照推进以人为核心的新型城镇化部署，实施三年计划，2015－2017年改造包括城市危房、城中村在内的各类棚户区住房1800万套(其中2015年580万套)，农村危房1060万户(其中2015年432万户)，加大棚改配套基础设施建设力度，使城市基础设施更加完备，布局合理、运行安全、服务便捷。

为确保完成上述目标任务，《意见》明确了四方面工作举措。一是加大城镇棚户区改造力度。抓紧编制2015－2017年城镇棚户区改造实施方案，加快棚改项目建设，积极推进棚改货币化安置。二是完善配套基础设施。尽快编制2015－2017年棚改配套基础设施建设计划，确定棚改安置住房小区配套基础设施项目。三是推进农村危房改造。组织编制2015－2017年农村危房改造实施方案，统筹推进农房抗震改造，加强农房建设质量安全监管及农房风貌管理和引导。四是创新融资体制机制。各省(区、市)要制定具体管理办法，推动政府购买棚改服务；在城市基础设施建设和运营中，建立健全财政投入与价格补偿统筹协调机制，积极推广“特许经营等政府与社会资本合作(PPP)模式；鼓励多种所有制企业成为棚改实施主体；开发银行等金融机构可依据政府购买棚改服务协议、特许经营协议等PPP合同，对项目实施主体发放贷款；鼓励农业发展银行在其业务范围内对符合条件的实施主体，加大城中村改造、农村危房改造及配套基础设施建设的贷款支持。

截至2014年底，全国共改造各类棚户区住房2080万套、农村危房1565万户，其中，2013－2014年改造各类棚户区住房820万套、农村危房532万户。

据介绍，仅2015年，中央已安排棚改及配套基础设施建设补助1494亿元、农村危房改造补助365亿元。



制表/庄和平

外交部：

在南沙群岛部分驻守岛礁上的建设已完成陆域吹填工程

新华社北京6月30日电 (记者潘洁)外交部发言人华春莹30日在例行记者会上表示，经向有关部门了解，根据既定作业计划，中国在南沙群岛部分驻守岛礁上的建设已于近日完成陆域吹填工程，下一阶段中方将开展满足相关功能的设施建设。她说，这些建设主要是为各类民事需求服务，以更好地履行中国在海上搜救、防灾减灾、海洋科研、气象观察、生态环境保护、航行安全、渔业生产服务等方面承担的国际责任和义务，也包括满足必要的军事防卫需求。

因存在严重肝毒性不良反应

酮康唑口服制剂停止生产销售使用

新华社北京6月30日电 (记者王思北)国家食品药品监管总局30日发布通知称，酮康唑口服制剂因存在严重肝毒性不良反应，使用风险大于效益，即日起停止酮康唑口服制剂在我国的生产、销售和使用，撤销药品批准文号。

记者了解到，酮康唑口服制剂是咪唑类抗真菌药，在我国上市的有片剂和胶囊剂，主要用于念珠菌病、皮炎芽生菌病、球孢子菌病、组织胞浆菌病、着色真菌病等系统性感染的治疗。我国生产酮康唑口服制剂的企业有7家，名单已在食药监总局官方网站上公布。

已上市销售的酮康唑口服制剂由生产企业负责召回，召回工作应于2015年7月30日前全部完成，召回产品在企业所在地食品药品监督管理局监督下销毁。逾期未召回的，一经发现，将依法严肃处理。



时速350公里

“中国标准”动车组下线

这是在中国中车长春轨道客车股份有限公司高速动车组制造中心拍摄的“中国标准”动车组列车(6月25日摄)。

6月30日，具有完全自主知识产权、时速350公里的“中国标准”动车组，在北京中国铁道科学研究院环形试验基地展开试验工作，这标志着中国标准动车组研制工作取得重要阶段性成果。

新华社记者 张楠 摄

国家卫计委30日公布中国居民营养与慢性病状况报告

国人十年健康数字大起底

国家卫计委6月30日发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》，分析评估了十年来我国居民营养和慢性病状况的变化。十年来，中国人长高多少？增重几何？主要面临哪些慢性病的困扰？报告对国民健康数字进行了大起底。

成年男女平均身高167.1厘米、155.8厘米

报告显示，2012年我国18岁及以上成年男性和女性的平均身高分别为167.1厘米和155.8厘米，与2002年相比，6岁至17岁城市男女儿童青少年身高平均增加2.3厘米和1.8厘米；农村男女儿童青少年身高平均增加4.1厘米和3.5厘米，农村居民身高增长幅度高于城市。以12岁

年龄组为例，十年间城市男女生身高平均增加3.8厘米和2.3厘米，农村男女生身高平均增加5.1厘米和4.4厘米。

中国疾病预防控制中心营养健康所副所长赵文华认为，城乡居民身高的增长与国家经济发展密不可分，也说明居民营养状况得到改善。

居民超重肥胖增幅高于发达国家

报告指出，我国居民超重肥胖问题凸显，全国18岁及以上成年男性和女性的平均体重分别为66.2kg和57.3kg。全国18岁及以上成人超重率为30.1%，肥胖率为11.9%，比2002年上升了7.3和4.8个百分点，6至17岁儿童青少年超重率为9.6%，肥胖率为6.4%，比2002年上升了5.1和4.3个百分点。不论成人还是青少年，超重肥胖增长幅度都高于

发达国家。

国家卫计委疾病预防控制局国家卫生计生监督专员常继乐指出，目前，我国居民在营养方面存在两种情况，一方面营养不良问题没有完全解决，还有相当一部分的贫困地区儿童营养状况不良；但另一方面，营养过剩又接踵而来。超重肥胖是引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病、癌症等许多慢性病的重大危险因素，儿童时期

慢性病占总死亡人数的86.6%

报告显示，2012年全国居民慢性病死亡率为533／10万，占总死亡人数的86.6%。心脑血管病、癌症和慢性呼吸系统疾病为主要死因，占总死亡的79.4%，其中心脑血管病死亡率为271.8／10万，癌症死亡率为144.3／10万(前五位分别是肺癌、肝癌、胃癌、食道癌、结直肠癌)，慢性呼吸系统疾病死亡率为68／10万。经过标化处理后，除冠心病、肺癌等少数疾病死亡率有所上升外，多数慢性病死亡率呈下降趋势。

在各种慢性病中，高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺病在全国18岁及以上成年人中的患病率分别为25.2%、9.7%和9.9%，癌症发病率年平均增长约4%，2013年发病率为235／10万。

王国强分析说，吸烟、过量饮酒、身体活动不足和高盐、高脂等不健康饮食是慢性病发生、发展的主要行为危险因素。经济社会快速发展和社会转型给人们带来的工作、生活压力，对健康的影响也不容忽视。

中国人民大学医改研究中心主任

为了治病，你是不是在过量用药？为了保健，你是不是在乱服营养品？事实上，人们对防病保健有很多曲解和误读。对照下面这几条，看看你有没有走入健康误区？

误区1

阿司匹林能抗癌？

有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外，还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年，网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症，一夜间这粒小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而，很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。

专家指出，阿司匹林有抑制血小板聚集的功能，长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。如：患有胃及十二指肠溃疡的病人服用阿司匹林可导致出血或穿孔；部分哮喘患者在服用阿司匹林后可出现荨麻疹、喉头水肿、哮喘大发作等过敏反应；孕妇在怀孕3个月内服用，可引起胎儿异常，长期服用可致分娩延期，并引起出血危险。

误区2

补钙越多越管用？

全民补钙日渐成时尚，但是很多人不知道，人体对钙的需求量因年龄的不同而异。特别是儿童，如果补钙过量，可能导致身体浮肿、多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良，严重的还容易引起高钙尿症。同时，儿童补钙过量还可能限制大脑发育，反而影响正常发育。

专家指出，补钙应在医生指导下进行。0到6个月的婴儿每日钙摄入量需300－400毫克，1－4岁儿童每日需要600－800毫克，4－14岁每日800－1000毫克。成人的钙推荐摄入量每天不多于2000毫克，摄入钙过多可能干扰其他微量元素的吸收，还可能导致患肾结石病等。老年人因肝肾功能减退，导致机体对药物的吸收、分布和代谢等能力减退，所以在补钙时要格外注意，剂量宜掌控在每日1200－1500毫克。

误区3

维生素就是营养品？

很多人把维生素当成保健营养品，殊不知服用维生素也要因人而异。如：感冒病人可适当补充维生素C；经常喝酒的人可适当补充维生素B6，因维生素B6在脂肪及蛋白质的吸收中发挥重要作用，可作为预防脂肪肝的辅助成分；喜欢运动的人可适当补充维生素B1和维生素C，以补充由于出汗过多而引起的消耗；处于生长发育期的儿童，因机体容易缺乏日常膳食中含量很少的维生素D，可适当补充一些。

专家指出，人体对维生素的需求是有定量的，摄入过量的维生素会引起中毒。比如人体摄入过量的维生素A可引起的中毒综合征，导致烦躁、头痛、呕吐、皮肤瘙痒、视物不清、肝脏肿大。除维生素A外，维生素D过量会造成多脏器点状钙化和多尿；维生素E过多会导致出血倾向。

误区4

牙疼真的不是病？

“牙疼不是病，疼起来要人命”这句话使大多数人相信：牙疼真的不是病。可实际上，口腔健康是全身健康的基础。口腔疾病如龋病、牙周疾病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，除影响咀嚼、言语、美观等功能外，还会引起社会交往困难和心理障碍。有些微生物长期存在于口腔中，可导致或加剧某些全身疾病如冠心病、糖尿病等。

专家指出，为预防口腔疾病，人们首先要做到：早晚刷牙、饭后漱口，每个家庭要做到一人一刷一杯水，避免交叉感染。要定期进行口腔健康检查，每年至少一次，此外最好每年洁牙(洗牙)一次。

误区5

三高就是老年病？

很多人认为，高血压是老年多发病，与年轻人没有关系。实际上，基于国内外的研究，高血压与年龄无关，而与几个主要的危险因素有关，包括超重、肥胖、吸烟、饮酒以及家族遗传等。

专家指出，现代人的物质生活水平提高，体力活动减少，合理膳食、健康生活的行为比例降低，促进了高血压的低龄化。此外，生活快节奏、工作压力、环境压力等也与高血压有一定关系。建议人们饮食清淡，主动进行体力活动和身心放松。

记者王思北 吴晶
(新华社北京6月30日电)

专家提醒

小心！别走入这些健康误区！