

将科技报国之心融入强国复兴伟业

——习近平总书记给天津大学全体师生的回信激励广大学子和教育科技工作者砥砺前行、奋发有为

在天津大学建校130周年之际，习近平总书记近日给天津大学全体师生回信，向全体师生员工、广大校友表示祝贺。殷殷期许、谆谆嘱托，习近平总书记的回信，令天津大学的师生、校友，以及广大科技和教育工作者们备受鼓舞。

大家一致表示，要牢记习近平总书记的回信，怀揣报国之志砥砺前行，坚定走好人才自主培养和科技自立自强之路，为建设教育强国、科技强国、推进中国式现代化贡献更多力量。

金秋时节，天津大学校园内，历史感与时代感交相辉映，洋溢着热烈的氛围，涌动着青春的气息。

“在建校130周年之际，习近平总书记百忙之中专门给学校全体师生回信，令我们深感振奋。”习近平总书记的回信，令天津大学副校长明东心潮澎湃，“天津大学因救国而生，为强国而建，自诞生之日起，血脉基因里就植入了‘兴学强国’的家国情怀。我们将坚持以习近平新

时代中国特色社会主义思想为指导，高举‘兴学强国’的大旗，胸怀‘国之大者’的担当，坚持和加强党的全面领导，紧紧围绕立德树人根本任务，培养更多具有家国情怀、全球视野、创新精神、实践能力并能引领未来的卓越人才。”

天津大学前身为北洋大学，始建于1895年，是我国第一所现代大学。近日，天津大学全体师生给习近平总书记写信，汇报学校130年来的办学历程和近年来的发展成绩，表达坚定走好人才自主培养和科技自立自强之路、为建设教育强国贡献更多力量的决心。

“聚焦国家重大战略需求”“加强基础研究和科技攻关”……第一时间学习了习近平总书记的回信，天津大学智能与计算学部电子信息专业学生姚毅强感到了沉甸甸的责任。

“总书记的回信，是对天津大学百卅芳华的肯定，更是对我们学子的殷殷期盼。”姚毅强说，“不久前，我重走了学校‘西迁路线’，感悟了师生在

抗日战争中守护教育火种的不屈精神。未来，我将牢记总书记的嘱托，深耕智能算法的研究创新，努力做科技报国的天大人。”

“习近平总书记在回信中对提高人才培养质量提出明确要求。为党育人，为国育才，是我们责无旁贷的使命。”天津大学马克思主义学院院长颜晓峰表示，要认真学习贯彻总书记回信精神，加强理论研究，深化思政课建设发展，始终用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，努力培养更多勇于投身时代潮流、积极服务国家经济社会发展的青年人才。

认真读完习近平总书记的回信，天津大学校友李峰辉的思绪又回到了当年在学校求学时的场景。“在学习期间，学校的优良传统、优质的教学质量、老师的谆谆教诲，让我们在收获知识的同时，得以明大德、立大志。”李峰辉说，“如今，我成立的公司的卫星数据已进入中国气象局业务系统，服务于天气预报、航海、航空

等多领域。我将不负总书记嘱托，继续发挥企业力量，推动科技创新实现新突破。”

教育兴则国家兴，教育强则国家强。

“习近平总书记给天津大学全体师生的回信，也对我们科研人员提出明确要求。”南开大学化学学院教授袁明鉴表示，作为一名科技工作者，要将科研重心精准锚定国家“双碳”目标，以坚实的科技支撑服务绿色发展，在建设科技强国的征程中，交出无愧于时代的“爱国三问”新答卷。

“实现建设教育强国科技强国目标，离不开一代代科研团队接续突破，贡献智慧和力量。”吉林大学数学理论与应用教师团队带头人张然深有感触，“我们将继续秉承‘踏实真诚，坚韧担当’的科研精神，聚焦关键核心技术奋力攻关，破解更多‘卡脖子’难题，努力实现科技自立自强。”

天津市委教育工委常务副书记、市教委主任荆洪阳表示：“我们将聚焦国家重大战略需求，更好发挥优质

高等教育资源集聚优势和高水平研究型大学示范引领作用，持续创新产学研用结合新载体，促进教育链、人才链和产业链、创新链有机融合，一体化推进人才培养、科技创新、技术研发和成果转化，为学生提供更多成长路径，让教育更好服务经济社会发展。”

10月1日，国家航天局发布行星探测工程天问二号探测器与地球合影图像。拍摄这张珍贵合影的机械臂监视相机镜头，正是由浙江大学光电科学与工程学院智能光学成像团队研制的。

“建设教育强国科技强国、推进中国式现代化的征途，我们大有可为，也必将大有作为。”团队负责人徐之海说，“习近平总书记的要求，更加激励了我们以科技之翼探寻宇宙的信心和决心。我们要继续在光学成像研究和宇宙探索上深耕细作，用图像为人类展现那些肉眼无法企及的地方，为科技报国、航天报国作出更大贡献。”

（新华社北京10月2日电）



假期多地将迎来降温 听专家为秋季健康“支招”

新华社太原10月2日电（记者马晓媛）据气象部门预报，今年国庆中秋假期期间，我国北方冷空气活动频繁，后半段气温将明显波动下行，秋意秋凉逐渐加重。记者采访多位专家，为秋季健康“支招”。

儿童呼吸道疾病高发 要科学穿脱衣物

秋季往往是儿童呼吸道疾病的高发期，为何会这样？应如何预防？山西省儿童医院儿内科主任医师张康玉介绍说，秋季早晚凉爽，午间气温仍高，温度波动较大，儿童呼吸道黏膜调节功能尚未发育成熟，难以适应冷暖变化，从而导致呼吸道抵抗力下降。另外，秋季干燥使呼吸道黏膜变干，纤毛运动能力减弱，病菌和过敏原更容易附着和入侵。

“秋季是常见的鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、支原体及各种细菌传播活跃的‘黄金季节’，冬季流行的流感病毒也开始蓄力。”张康玉说。

张康玉提醒，预防儿童反复发生呼吸道感染，一要根据温度变化和活动情况，科学穿脱衣物；二要增强免疫力，多摄入富含维生素、微量元素、蛋白质的食物；三要养成良好的习惯，每天定时开窗通风，每次不少于15分钟，保持室内空气新鲜，有效降低病原体浓度。

冠心病患者增多 高危群体须按时服药

记者了解到，每到秋季，冠心病患者常会呈上升趋势。冠心病有哪些典型症状，如何预防？山西省心血管病医院心内科主任医师董晋说，秋季气温下降、气候干燥、温差大，导致血管收缩、血液黏稠、血压波动，加上秋天容易情志不畅血瘀气滞，极易诱发心血管疾病。

“冠心病有胸闷、胸痛、心悸、气紧等典型症状，一般持续3至5分钟。如果冠状动脉完全堵塞，持续时间大于30分钟甚至数小时，导致心肌缺血、缺氧、坏死，表现为持续性胸部压迫感，伴有肩部放射性疼痛、喘不上气、全身冒冷汗，还可能伴牙齿酸痛、恶心想吐、脖子就像被绳子勒住，那就是发生了急性心肌梗死。”董晋说，这时一定不要乱动，保持安静，请人帮忙呼叫120急救。

专家提醒，预防冠心病要做好保暖、饮食清淡、情绪平和、适量运动。高血压、糖尿病及存在冠心病家族史的病人须按时服用控制原发病的药物，可以适当加用抗血小板药物、他汀类降脂药物等。

每逢佳节胖三斤 别陷入“减肥误区”

每到佳节，不少人大吃大喝，体重增加，又想快速减肥，专家提醒，要警惕陷入一些“减肥误区”。

山西医科大学第一医院内分泌科主任医师王彦表示，有人为了减肥，会减少主食摄入甚至完全不吃，这种做法虽然短期内体重可能下降，但副作用很明显。

一方面，大脑缺乏葡萄糖会导致注意力不集中、记忆力下降，甚至情绪暴躁；另一方面，身体会被迫分解肌肉、蛋白质和脂肪供能，而肌肉量减少会使基础代谢率降低，形成“易胖体质”。此外，脂肪分解会生成大量酮体，出现“酮流感”症状，如头晕、疲劳、便秘、口臭、脱发等，还会增加心脑血管疾病风险、肝肾功能损害等。

“还有些朋友只吃水果不吃饭，也是要警惕的。”王彦说，水果营养结构单一，缺乏蛋白质、优质脂肪和必需脂肪酸，会导致肌肉流失、免疫力下降、头发干枯、月经紊乱，过度摄入果糖还会加重肝脏负担，转化为脂肪堆积。

专家提醒，要健康减肥，建议正常吃三餐，尤其是按时吃早餐；可以选全谷物作为主食，保证充足蛋白质，适量摄入好脂肪，多吃蔬菜和适量水果，控制总热量，确保消耗大于摄入。此外，还需要规律进餐、细嚼慢咽、清淡饮食、少喝含糖饮料。

继续用好历史经验，把国家建设得更好

——论学习贯彻习近平总书记在庆祝中华人民共和国成立76周年招待会上重要讲话

人民日报评论员

“回望历史，中华民族从濒临危亡走向伟大复兴，一路筚路蓝缕、充满艰辛，也一路豪情满怀、凯歌高奏。”习近平总书记在庆祝中华人民共和国成立76周年招待会上发表重要讲话，总结辉煌成就、展望光明前景，强调：“我们要继续用好历史经验，把国家建设得更好，让老一辈领导人和革命先烈开创的事业不断欣欣向荣！”

近代以后，九原板荡、百载陆沉。中国共产党应运而生，中国人民就从精神上由被动转为主动，中华民族开始艰难地但不可逆转地走向伟大复兴。今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。这一伟大胜利深刻启示我们，中国共产党的中流砥柱作用是中国人民抗

日战争胜利的关键，为中华民族由近代以来陷入深重危机走向伟大复兴确立了历史转折点。新中国成立76年来，由一穷二白到经济腾飞，由温饱不足到全面小康，由封闭半封闭到高水平开放，由“现代化的迟到国”到“世界现代化的增长极”……党领导人民自力更生、接续奋斗，创造了经济快速发展和社会长期稳定的奇迹，取得了彪炳史册的伟大成就。

事非经过不知难，成如容易却艰辛。新时代以来，面对涉滩之险、爬坡之艰、闯关之难，以习近平同志为核心的党中央团结带领亿万人民采取一系列战略性举措，推进一系列变革性实践，实现一系列突破性进展，取得一系列标志性成果。国内生产总值年均增长6%，全球创新指数排名从第34位升至第10位，多年稳居

制造业第一大国、货物贸易第一大国……我国发展具备了更为坚实的物质基础、更为完善的制度保证，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，复兴进程不可逆转，复兴大势不可阻挡！事实充分证明，“两个确立”是推动党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的决定性因素，对推进中华民族伟大复兴历史进程具有决定性意义。

没有中国共产党，就没有新中国，就没有中华民族伟大复兴，这是历史的结论。前进道路上，只要我们坚持党的全面领导不动摇，坚决维护党的核心和党中央权威，把党的领导落实到党和国家事业各领域各方面各环节，全面贯彻党的创新理论，使党始终成为全体人民最可靠的主心骨，就一定能够凝聚起推进中国式现代化的磅礴

力量，战胜一切挑战、创造历史伟业。

为了人民的现代化，才有意义。中国式现代化，民生为大。从建成世界最大的高速铁路网、高速公路网，到健全人民当家作主的制度体系、发展全过程人民民主，再到持续巩固世界规模最大的教育、医疗和社会保障体系，正是始终坚持以人民为中心的发展思想，不断把人民对美好生活的向往变为现实，神州大地上铺展出波澜壮阔的发展画卷、民生答卷。前进道路上，我们要坚持人民至上，尊重人民主体地位，想人民之所想，行人民之所嘱，让现代化建设成果更多更公平惠及全体人民。

依靠人民的现代化，才有动力。中国式现代化是全体人民的共同事业，也是一项充满风险挑战、需要付出艰辛努力的宏伟事业。人民是历

史的创造者，一切成就归功于人民。展望未来，康庄大道不等于一马平川，“我们的现代化既是最难的，也是最伟大的。”坚持全体人民共同参与、共同建设、共同享有，紧紧依靠全体人民和衷共济、共襄大业，中国式现代化就拥有最可靠、最深厚、最持久的力量源泉，我们一定能够把国家发展进步的命运牢牢掌握在自己手中。

习近平总书记指出：“只要党和人民始终站在一起、想在一起、干在一起，任何风浪都动摇不了我们的钢铁意志，任何困难都阻挡不了我们的铿锵步伐。”新征程上，胸怀“两个大局”、矢志不渝奋斗，从历史中汲取智慧和力量，增强自信心、满怀自豪感、提振精气神，定能把我们的人民共和国建设得更加繁荣富强。

（新华社北京10月2日电）

致敬！

坚守岗位的劳动者

国庆中秋假期，各行各业的劳动者坚守在工作一线，在平凡的岗位上尽责奉献。



十月二日，新疆阿勒泰边境管理支队喀纳斯边境派出所巡护队对山口要道进行巡逻踏查。



10月2日凌晨，新疆乌鲁木齐市公安局交警支队民警在乌鲁木齐市文化中心值守。



10月2日，黑龙江省森林消防总队哈尔滨市支队特勤大队的消防员在哈尔滨市松北区测量林区风力、湿度和可燃物载量。



10月1日，乘务人员在D5409次列车车厢内巡查。

本栏图片均由新华社发