

中共中央 国务院 中央军委

关于给陈冬颁发“一级航天功勋奖章” 授予陈中瑞、王杰“英雄航天员”荣誉称号并颁发“三级航天功勋奖章”的决定

(2026年1月21日)

华儿女民族自信心和自豪感,具有重要意义。特别是面对飞船疑似遭空间微小碎片撞击突发情况,工程秉持生命至上、安全第一原则,快速敏捷响应、严密分析评估,3名航天员沉着冷静应对,天外换乘飞船,乘组一心、天地一体,按应急预案成功着陆,极大振奋了全党全军全国各族人民踔厉奋发、勇毅前行的精气神。

神舟二十号载人飞行任务的圆满成功,凝聚着广大科技工作者、航天员、干部职工、解放军指战员的智慧和心血。陈冬、陈中瑞、王杰同志是其中的杰出代表,他们一心向党、矢志报国,临危不惧、团结协作,向世界展示了强大的中国志气、中国骨气

和中国底气。陈冬同志3次执行载人飞行任务,累计完成6次出舱活动,成为首个在轨驻留时间超过400天的中国航天员。陈中瑞同志坚毅果敢、勇挑重担,精心精细操作,首次飞天即稳妥完成3次出舱活动。王杰同志扎实训练、艰苦磨砺,光荣入选神舟二十号乘组,出色完成担负任务。为褒奖他们为我国载人航天事业建立的卓著功绩,中共中央、国务院、中央军委决定,给陈冬同志颁发“一级航天功勋奖章”,授予陈中瑞、王杰同志“英雄航天员”荣誉称号并颁发“三级航天功勋奖章”。

陈冬、陈中瑞、王杰同志是不忘初心、牢记使命、献身崇高事业的时代先锋,是探索宇

宙、筑梦太空、建设航天强国的标兵模范。党中央号召,全党全军全国各族人民要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神,认真落实四中全会部署,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”,更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,大力弘扬“两弹一星”精神和载人航天精神,以受到褒奖的航天员为榜样,保持定力、增强信心,锐意进取、埋头苦干,为基本实现社会主义现代化而共同奋斗,不断开创以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业新局面。(新华社北京1月21日电)

大型专题节目《习近平法治思想系列讲读》开播

组成部分,习近平法治思想是新时代全面依法治国的根本遵循和行动指南,指引我国社会主义法治建设取得历史性成就、发生历史性变革。

为深入学习贯彻习近平法治思想,中央广播电视总台联合中央政法委、中央依法治国办、中国法学会共同制作推出8集大型专题节目《习近平法治思想系

列讲读》。节目聚焦习近平总书记关于全面依法治国的重要论述,设置“时代命题”“思想引领”“法安天下”三个版块,特邀我国法治建设领域领导干部、专家学者作为讲读嘉宾,结合基层创新实践案例,深入解读习近平法治思想的重要意义、精神实质、丰富内涵和实践要求,生动展现习近平法治思想引领法治中国建设

不断开创新局面的生动实践,为续写经济快速发展和社会长期稳定两大奇迹新篇章营造浓厚法治氛围。

节目于2026年1月21日起,每晚8点档在总台央视综合频道首播,社会与法频道次日晚8点档重播,并在央视新闻、央视频、央视网等新媒体平台同步播出。

(上接第一版)坚持问题导向,强调“对反复出现的问题深化整改落实,坚决防止反弹回潮”“要建立健全经常性发现问题、解决问题机制,动真格整改整治”;

推动作风建设常态化长效化,强调“要坚持把中央八项规定作为铁规矩、硬杠杠,毫不松懈整治‘四风’顽瘴痼疾”“必须以打攻坚战、持久战的决心和恒心,锲而不舍落实中央八项规定精神”;

习近平总书记还对整治违规吃喝问题、走好新时代党的群众路线等作出重要批示,引领全党以更高政治站位深化对作风建设的认识,坚定打攻坚战、持久战的决心和恒心。时代的如椽巨笔,已开始新的书写。

2025年10月23日,如潮的掌声中,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第十五个五年规划的建议》。

规划建议强调坚持党的全面领导,鲜明提出:锲而不舍落实中央八项规定精神,狠刹各种不正之风,推进作风建设常态化长效化。

激浊扬清,气象万千。“我们开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育,根本立足从“严管党治党,去腐生肌推进自我革命,党风政风持续向好。”

在二〇二六年新年贺词中,回顾一年来作风建设的坚实步伐,习近平总书记发出新的号召——

“要砥砺初心使命,持之以恒、久久为功,继续回答好延安‘窑洞’之问”,书写无愧于人民的时代答卷。”

以上率下

为全党树立光辉榜样

2025年1月22日,北方小年。一早,习近平总书记乘坐火车一路北上,出山海关,来到辽宁。

“我心里一直牵挂着,那段时间每天都在了解你们这里的情况。”第一站,总书记便直抵此前受洪涝灾害严重的葫芦岛市绥中县祝家沟村。

“人民至上,帮助受灾群众是党和政府应该做的事。你们还有什么要求和希望吗?”在村民家,习近平总书记拿起抗洪时的照片端详,细致了解政府的重建房屋补助是否到位、村民的收入来源主要有哪些。

时光流转,丹心如一。在贵州黎平侗寨鼓楼里,习近平总书记同村干部和村民代表围坐共话,“把乡村振兴做得更好的”学唱侗歌温暖人心、汇聚信心。

来到云南丽江古城,习近平总书记沿着石板路,察看古城风貌,同商家店主和游客亲切交流,强调“保护好传承好中华优秀传统文化”;走进广东梅州南福村的柚子林,习近平

厉行节约反对浪费条例》,印发《关于党政机关落实习惯过紧日子要求的通知》。中央政治局同志严格执行办公用房、住房、用车等制度规定。

一年来,中央政治局坚持以党内集中教育深化思想政治引领,以作风建设保障经济社会大局,坚持动真碰硬、常态长效纠治作风顽疾,以人民满意为根本标尺,持续推动全面从严治党向基层延伸,为党和国家各项事业发展提供坚强政治保证。

锲而不舍 以优良作风凝心聚力干事创业

2025年岁末,中央办公厅、国务院办公厅印发《关于做好2026年元旦春节期间有关工作的通知》。

通知鲜明提出“持续纠‘四风’树新风”,对巩固拓展深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果、严查违规吃喝等问题、牢固树立和践行正确政绩观等提出明确要求。

“制定实施中央八项规定,是我们党在新时代的徙木立信之举,必须常抓不懈、久久为功,直至真正化风成俗,以优良党风引领社

清晨,广东省湛江市麻章区湖光镇那柳村党群服务中心党员活动室室内座无虚席。大屏幕上,“南粤党员大讲堂”专题辅导正在直播,党员们凝神观看,认真记录。

为推动中央八项规定精神内化于心、外化于行,广东依托党员远程教育平台,将“南粤党员大讲堂”延伸至全省2.7万个村(社区)党组织,以此锤炼党性修养,提升思想觉悟。

从传统会议集中学习,到创新“线上讲堂”送学到人,再到“实践课堂”深入田间车间……

一年来,各地区各部门以开展学习教育为契机,深入贯彻习近平同志关于加强党的作风建设的论述,积极拓展学习形式,引导广大党员干部在深学细悟中深化对作风建设重要性、紧迫性的认识,进一步增强贯彻落实中央八项规定精神的政治自觉。

强化震慑效应,整治重点领域突出问题见实效——

各地区各部门全面深入查找落实中央八项规定精神存在的问题,集中整治并公开通报违规吃喝典型问题,纠治“机关病”和“衙门作风”。对公文转发存在问题进行纠治,以端正文风推动作风转变,政风清新。

同时,结合统计造假等有关负面典型通

报,以警示教育推动防范和纠治政绩观偏差。严肃整治任性用权问题,持续纠治违规建设、豪华装修礼堂等。

数据显示,2025年1月至11月,全国共查处违反中央八项规定精神问题25万余起。许多地方和部门反映,通报案例如同“清醒剂”“预防针”,有效增强了党员干部对“四风”问题的免疫力。

浙江、四川、湖北、湖南、江西等地公务接待在食堂“扫码用餐”,既减轻接待负担,也避免了超标难接待。

不久前,一批前些年沙坪坝区住建委集中搬走后剩下的桌椅,通过重庆市“公物仓在线”应用的流转,来到区退役军人事务局服务大厅,既省下了采购费,也实现了国有资产高效利用。

全国各级机关事务部门以公物仓工作为抓手,促进资产盘活。截至2025年10月底,公物仓平台累计盘活资产38.23万件。

从强化重点领域日常监督,深化零基预算改革,对政府投资项目从严分类管理,到严控机关公务支出和公款消费,严控政府购买服务……

一年来,各地区各部门因地制宜、开动脑筋,持续深化节约型机关建设,全社会弘扬艰苦奋斗、勤俭节约优良作风的氛围日益浓厚。

扎紧制度笼子,推进作风建设常态化长效化——

针对违反中央八项规定精神的突出问题,制定中央部门举办节庆、论坛活动的财政资金支出审核管理办法,修改因公出国(境)管理相关文件;

细化金融系统、国资央企、全国性行业协会商会贯彻中央八项规定精神配套制度规定,强化重点领域监管;

一年来,针对作风领域突出问题,各地区各部门将硬要求变为硬举措,让铁规矩长出铁牙齿,以刚性的制度约束、严格的制度执行、强有力的监督检查、严厉的惩戒机制,进一步把严的氛围营造起来,把正的风气树立起来。

2025年国家统计局调查显示,95.5%的受访群众对中央八项规定精神贯彻成效表示肯定,92.2%的受访群众对党风政风转变带动社会风气好转的效果表示满意。

踏上新征程,迎接新挑战,展现新风貌。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全党上下锲而不舍贯彻落实中央八项规定精神,持之以恒推进作风建设常态化长效化,必将

以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供有力保障。(新华社北京1月21日电)

坚定制度自信,把政治优势发扬光大

人民日报评论员

评论员文章

每逢重大历史关头,我们党都要用党的创新理论统一全党思想,通过学习来推动党中央战略部署落实。

在省部级主要领导干部学习贯彻党的二十届四中全会精神专题研讨班开班式上,习近平总书记发表重要讲话,深刻阐明制定和实施五年规划是我们的重要政治优势,围绕全面深刻把握领会和把握党的二十届四中全会战略部署作出深入阐述,对着力提高党领导经济社会发展能力和水平提出明确要求,强调“要把学习贯彻党的二十届四中全会精神不断引向深入,更好统一思想、凝心聚力,在党中央坚强领导下扎实做好各项工作,努力实现‘十五五’良好开局”。

“制定和实施五年规划是我们党治国理政一条重要经验,是中国特色社会主义制度一个重要政治优势”。习近平总书记

在开班式上以“四个有利于”深刻总结了制定和实施五年规划体现的政治优势,以“五个坚持”概括了在长期实践中创造积累的丰富经验,体现了我们党对制定和实施五年规划规律性认识的深化。

“我们党始终以马克思主义基本原理分析把握历史大势,正确处理中国和世界的关系,善于抓住和用好各种历史机遇。”党的二十届四中全会从统筹两个大局的战略高度,准确把握发展大势、深入分析国内外形势,对未来发展5年我国经济社会发展作出顶层设计和战略擘画。

从两个大局看“十五五”战略谋划,我们能够更好感悟我们党胸怀远大目标、立志于中华民族千秋伟业、善于前瞻性把握战略问题,更好领会党带领人民续写两大奇迹新篇章的历史主动。

回望新中国成立以来的奋斗历程,我国制定和实施了14个五年规划(计划),从积贫积弱的农业国发展成为世界第二大经济体并向全面建成社会主义现代化强国目标迈进,何其艰难、何其勇毅!

“十四五”时期,中国经济总量先后突破110万亿元、120万亿元、130万亿元、140万亿元,实现“四连跳”,以5.4%的年均增速连续领跑全球主要经济体。我国经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶,为向新的目标迈进提供了坚实基础。在重要历史节点上,“十五五”规划建议对事关中国式现代化全局的战略任务作出部署。

从发展实践看“十五五”战略谋划,我们深刻领悟到“两个确立”对于推进中国式现代化建设具有决定性意义,真切感受到有新时代党的创新理论科学指导是我们掌握历史主动的根本所在。

回望历史,从在一穷二白的基础上建立起独立的比较完整的工业体系,到取得“两弹一星”、探月工程等重大科技突破,从完成三峡工程、西气东输、南水北调等重大项目建设,到党的十八大以来集中力量打赢脱贫攻坚战、历史性地解决了绝对贫困问题,建成世界上规模最大的教育体系、社会保障体系、医疗卫生体系……

通过制定和实施五年规划,分阶段部署一批重大任务、重大项目、重大工程,调动各方面资源和力量按期完成,有力支撑了经济社会发展和国家各方面建设。

从制度优势看“十五五”战略谋划,我国社会主义制度优越性的一个重要方面就是集中力量办大事,制定和实施五年规划使这一优势得到更为充分的发挥,更加坚定了我们的制度自信,增强了沿着中国式现代化道路砥砺前行的必胜信心。

“十五五”时期我国发展环境面临深刻复杂变化。无论是建设现代化产业体系,巩固壮大实体经济根基,还是加强原始创新和关键核心技术攻关,加快高水平科技自立自强……“十五五”规划建议部署了对推进中国式现代化具有重大牵引、驱动、支撑作用的战略任务。结合新的实际把政治优势发扬光大,把党中央重大决策部署贯彻落实好,巩固拓展优势、破除瓶颈制约、补强短板弱项,我们必将战胜赢得战略主动、掌握发展主动。

一个多世纪的风雨兼程,今天的中国共产党正带领亿万人民行进在新的长征路上。纵使前方风高浪急甚至惊涛骇浪,我们更加笃定从容:在以习近平同志为核心的党中央集中统一领导下,把政治优势转化为治理效能、发展势能,就能推动事关中国式现代化全局的战略任务取得重大突破,我们的目标就一定能够实现。这是历史使命所在,也是历史规律所示。(新华社北京1月20日电 人民日报1月21日评论员文章)

献血以后需要“大补”吗?

献血后你是不是总琢磨着如何大补一下呢?很多献血者认为献血后身体营养会有所“流失”,需要用大量饮食来补充。那么,真的有必要这样吗?答案当然是否定的。

为什么说献血后不需要进补?

首先,血液本身具有旺盛的新陈代谢能力,人体每时每刻都有大量的血细胞在衰老、死亡,同时又有相当数量的血细胞新生、补充。红细胞是血液中的“长寿者”,但也只能活120天左右;白细胞和血小板的寿命更短,平均寿命分别为7-14天和7-9天。即使不献血,各种血细胞到一定时间也是要死亡。

其次,人体内的总血量虽然是恒定的,但循环血量却是动态平衡的。人体平时只有80%的血液参与血液循环,还有20%的血液储存在肝脏、脾脏和皮下毛细血管,人们称之为“小血库”。当人体出现失血时,“小血库”中的血液就会立即释放出来,参与血液循环,补充循环容量。

再次,献血200-400毫升并不会损失多少营养成分。献血后,血液中失去的水分和无机盐类可由组织液得到补充,而血浆蛋白和红细胞等则分别由肝脏、骨髓造血组织加速合成。健康成年人一次献血200-400毫升,只

占全身总血量的5%-10%,根本损失不了多少营养成分,完全可以通过正常饮食得到补充。

为什么说献血后正常饮食即可?实际上,人体造血的原料主要有蛋白质、碳水化合物、铁、叶酸、维生素B等,这些原料在普通食物里都有。蛋类、瘦肉、大豆等食物中含有丰富的蛋白质,而绿叶蔬菜、水果和动物的肝脏、腐乳等食物中含有丰富的叶酸及维生素B等。

铁是构成血红蛋白的主要成分,人体所需要的铁主要有两个来源,其一为“内源性”铁,即红细胞在体内破坏后所释放的铁,它可以被人利用;其二为食物所供应的“外源性”铁,如豆类、菠菜、花生、猪肝等均含有丰富的铁。一般情况下,一个成年人每日需要大约补充10-20毫克铁,就不会造成铁的缺乏。

大补性饮食,我们补的是什么?大补性食物中油脂含量普遍较高,而叶酸和铁的含量却很少。大量进食肥腻性食物不但

不能起到补血的作用,反而会增加胃、肠及肝、肾等器官的负担,引起献血后的困乏嗜睡及精神萎靡现象。且摄入过多油脂,从健康角度讲极易诱发肥胖及高血脂、高血压、脑栓塞等心脑血管疾病。

所以,按照我们目前的生活水平、饮食结构和营养状况而言,献血后完全不必进补各类营养品,只要多补充水分,注意饮食的营养均衡,您献血失掉的那部分血液很快就能恢复。

【献血需求】 目前各型血液急需采集,诚挚邀请您,捐献可以再生的血液,挽救不可重来的生命!

【献血指南】 1.无发热或呼吸道症状,体温正常。2.年龄:18-55周岁,既往多次献血且无献血反应的献血者年龄可延长至60周岁;体重:男性50公斤以上,女性45公斤以上;血压:收缩压90-140mmHg,舒张压60-90mmHg。3.若有疾病或身体不适、女性生理期及前后三天暂缓献血;不饮酒,清淡饮

食,切忌空腹献血;保证充足睡眠。4.请携带本人身份证等有效证件。5.接种基因重组疫苗或灭活疫苗48小时后无身体不适即可献血。

【献血地点及服务时间】 枣庄市中心血站献血屋:市中区文化东路40号,电话:3258519(每日8:00-11:30、14:00-17:00);成分献血机采室:血站一楼大厅东,机采血小板需提前预约,预约电话:3077139;市中区光明广场北部献血屋,电话:3077276(6月1日-9月30日18:00-21:30,其他时间9:00-16:00);滕州市:步行街南头献血屋,电话:3077269(每日10:00-16:00);滕州火车站前广场献血屋,电话:3077267(每日9:00-16:00);薛城区:万达广场东献血屋,电话:3077275、3077266(每日10:00-16:00);台儿庄区:台儿庄区人民医院门前爱心献血屋,电话:3077271(每周二、三、五、六、日10:00-16:00);山亭区:购物中心门前献血屋,电话:3077277(每周六



10:00-16:00);峰城区:峰城区人民医院南门献血屋,电话:3077270(每周二、三、五、六、日9:00-16:00)。【联系我们】 献血热线:3258519;机采血小板预约电话:3077139;团体献血预约电话:3691705;献血结果查询电话:3037111;用血报销咨询电话:3350732。(微信公众号:枣庄市中心血站)

(微信公众号:枣庄市中心血站) 无偿献血之窗 本栏目策划编辑 胡卫国 张惠