

共赏百本好书

# 《新时代这十年》丛书出版发行 记录新时代 书写新时代 讴歌新时代

2022年9月,由当代中国出版社与重庆出版社联合出版的《新时代这十年》丛书隆重上市,与读者见面。

丛书共分10卷,分别为《开创中国特色社会主义新时代》《新时代的党的建设》《新时代的经济建设》《新时代的全面深化改革》《新时代的政治建设》《新时代的全面依法治国》《新时代的文化建设》《新时代的社会建设》《新时代的生态文明建设》《新时代的中国外交》,集中国社会科学院当代中国研究所政治、经济、文化、社会、外交、理论等研究室的精锐研究力量组成专家团队编写而成。

该套丛书紧扣实现中华民族伟大复兴这一根本主题,史论结合,系统总结、梳理了新时代这十年取得的伟大成就和新鲜经验,系统阐述了以习近平同志为核心的党中央治国理政的重大

方略、重大工作、重大举措,全面展示了新时代改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军各个领域各个方面取得的原创性思想、变革性实践、突破性进展、标志性成果。用历史映照现实、远观未来,从新时代这十年的伟大实践中看清楚过去我们为什么能够成功,弄明白未来我们怎样才能继续成功,从而在新征程上更加坚定、更加自觉地牢记初心使命,开创美好未来。——编者



《开创中国特色社会主义新时代》是《新时代这十年》丛书的“总论”篇,全书围绕“两个确立”“两个大局”“五位一体”总体布局、“四个全面”战略布局、新发展理念、共同富裕、全过程人民民主、中国式现代化道路、人类文明新形态、国家安全、中国特色强军之路、“一国两制”和推进祖国统一、人类命运共同体、自我革命等具有基础性、综合性、总结性和前瞻性的课题,进行了深入的研究阐释,并系统总结了新时代的历史性成就和宝贵经验。



《新时代的党的建设》从新时代党的建设总要求、党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设、制度建设、反腐败斗争、自我革命等九个方面,全面阐述党的十八大以来党的建设所发生的深刻变革和所取得的突出成就。



《新时代的经济建设》对新时代这十年中国经济建设进行了全面系统呈现和阐释,客观呈现了以习近平同志为核心的党中央加强对经济工作的战略谋划和统一领导,作出坚持以高质量发展为主题、以供给侧结构性改革为主线、建设现代化经济体系、把握扩大内需战略基点等重大决策,中国经济发展的平衡性、协调性、可持续性明显增强,国家经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶,中国迈上更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展之路。



《新时代的全面深化改革》全面立体呈现了新时代的变革性实践、突破性进展、标志性成果,系统回顾和总结了新时代十年全面深化改革领域的实践检验和理论成就,对于在新的“赶考”路上继续全面深化改革开放具有重要现实意义。



《新时代的政治建设》从坚持党的全面领导、发展全过程人民民主、坚持全面依法治国、发挥新型政党制度优势、筑牢中华民族共同体意识、完善基层民主制度、巩固和发展最广泛的爱国统一战线等方面,全面展示了新时代这十年政治建设领域取得的历史性成就、发生的历史性变革,系统总结了新时代政治建设的宝贵经验,并对新征程上的政治建设进行展望。



《新时代的全面依法治国》紧扣中国特色社会主义进入新时代法治中国建设的历史方位和时代主题,充分肯定并全面展现了党的十八大以来以习近平同志为核心的党中央、中国共产党在推进全面依法治国方面取得的历史性成就,对于总结好、运用好党关于新时代加强法治建设的思想理论成果,坚持和完善中国特色社会主义法治体系、建设社会主义法治国家,更好指导全面依法治国各项工作具有十分重要的理论和实践指导意义。



《新时代的文化建设》全面梳理分析了习近平总书记关于文化建设的重要论述,涉及文化地位、文化立场、文化道路、文化本质、文化价值、文化传承、文化创新、文化主体、文化领导、文明观等各个方面,考察了十年来以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导所取得的文化建设实践成果,文化领域发生的全局性、根本性转变。



《新时代的社会建设》从全面加强社会建设、脱贫攻坚取得全面胜利、办好人民满意的教育、健全多层次社会保障体系、全面推进健康中国建设、抗击新冠疫情、打造共建共治共享的社会治理格局、创造幸福生活、扎实推动共同富裕等几个方面,系统阐述了新时代这十年社会建设领域取得的巨大成就和宝贵经验。



《新时代的生态文明建设》全面阐述了习近平生态文明思想以及新时代生态文明建设的突出位置、生态文明制度体系的建立健全、生态环境的保护和修复、生产生活方式的绿色转型、突出环境问题的解决以及全球生态环境治理中的中国贡献,较为系统地总结了新时代的生态文明建设中一系列根本性、开创性、长远性工作,并对新时代美丽中国建设的成就与经验、地位与意义进行了研究阐释。



《新时代的中国外交》阐释了新时代的中国外交理论与外交实践,重点研究了构建人类命运共同体、新型国际关系理论、“一带一路”倡议、新时代中国特色大国外交战略布局、中国外交对促进世界和平发展与公平正义所作出的贡献等,并总结了新时代中国外交取得的成就和经验。

(本文由当代中国出版社、重庆出版社联合供稿)

## 国庆假期及前后 全国推广核酸落地检

### 入渝即检

(跨省流动人员抵渝即提供一次核酸检测服务)

免费

即采即走

不限制流动

中共重庆市委宣传部 宣  
重庆市公益广告两江新区创作基地 制

## 《重庆市家庭集体宴席服务活动经营者备案管理办法》发布 10月1日起 每餐承接100人以上要报告

家宴经营活动的食品安全如何管住、管好?近日,重庆市市场监管局发布《重庆市家庭集体宴席服务活动经营者备案管理办法》(下称《办法》),将于2022年10月1日施行。

《办法》明确,家宴经营者的概念是指,应家宴举办者要求,为其提供家宴制作服务并取得收入的单位或个人,不包括已取得食品经营许可证的餐饮服务提供者。其中,不包括上门帮厨(仅提供食品加工劳务)的行为人。

《办法》指出,家宴举办者自办家宴的(包括自己加工或找人帮厨),举办者对家宴食品安全负责。家宴举办者委托家宴经营者承办家宴的,由家宴举办者和家宴经营者对家宴食品安全共同负责。

同时,家宴经营者备案实行“一户一卡”原则,备案卡在全市范围内通用。家宴经营者应当自开展经营活动之日起10日内备案。

此外,家宴经营者需向举办地食品安全协管员报告并签订食品安全承诺书,承接就餐100人/餐以上家宴的,还要同时向乡镇(街道)市场监督管理所报告。就餐人数300人/餐(含)以上或家宴经营者有不良食品安全信用记录的,由市场监督管理所派执法人员指导。

据重庆市市场监管局餐饮处相关负责人介绍,截至去年,重庆有4500家家集体宴席餐饮经营者。

据新华网 标题有修改

### 康养生活

## 痔病如何防治?听医生怎么说

本报讯(记者 杨静)痔疮,或者称痔,是临床上一种常见的肛门疾病,女性发病率略高于男性。痔疮经常伴随出血、疼痛、脱出,影响生活质量,甚至导致贫血、诱发全身其他疾病。那么,我们在日常生活中如何辨别是否患有痔疮?如何预防痔疮?今天,区中医院肛肠科医生陈代林给大家科普痔疮防治相关知识。

#### 痔疮有哪些临床表现?

痔疮主要有三大临床表现,即便血、脱出和疼痛。便血为早期症状,血色鲜红、不与粪便相混。当痔核较大时,在排便的挤压下可脱出肛门。痔核经常脱出容易水肿、血栓形成并发炎、嵌顿而疼痛。另外还有其他一些表现,如肛门皮垂、肛门潮湿等等。

老年人多见痔脱出,便血相对较少,故老年人出现便血一定要进行检查,以免遗漏肿瘤或溃疡性结肠炎等疾病。值得注意的是,内痔出血量多时,可造成贫血。

#### 痔疮和上火有关吗?

两千年来,中医在痔病研究方面积累了丰富的经验,提出了“诸痔皆由伤风”、“因而饱食,筋脉横解,肠澹为痔”等多种病因学说。概括地讲,有湿热(火)风燥邪气,饮食、情志失调,久泻久咳气虚等等。这其中饮食、情志、房室等失调均容易导致郁火内生,火热下冲大肠,肛门生疮生痒,这是最常见的现象,所以人们常说“痔疮和上火有关”。这也是平素在饮食上要少食辛辣食物的依据。

#### 怎样区别内痔外痔混合痔?

在临床上,根据痔发生的部位不同而名称不一。内痔和外痔的划分以齿线为界,发生在齿线以上的痔叫内痔,发生在齿线以下的痔叫外痔,跨越齿线上下的痔叫混合痔。

齿线距肛门口约3厘米左右,是直肠与肛门分界的标志。具体来说,在肛管皮肤与直肠黏膜交界处有一锯齿状的环形线,叫齿状线,简称齿线。

#### 痔的发病因素是什么?

解剖学原因:肛垫下移,直肠壁松弛,病理及解剖原因致

肛垫血液回流受阻,血管曲张成团成痔。不良饮食习惯,蔬菜、水果摄入不足,辛辣食物摄入爆表,久坐不动或长时间带手机上厕所,便秘、粪块压迫,影响血液回流等。

痔疮最好的治疗方法就是预防,从日常生活方面讲,清淡饮食,多食蔬菜、水果,多饮水,多运动,每次排便不超过5分钟,是最佳预防痔疮的办法。

#### 痔疮会不会癌变?

目前还没有确切的研究证明痔疮可以癌变。但是在2000年中华中医药学会肛肠分会的年会上,专家们认为患痔疮而不治疗,15年以后会有3%~5%的痔病患者发生癌变。

临床医师认为患痔后既不要害怕,也不要掉以轻心,首先要到正规医院的肛肠科检查以明确诊断,如果是痔疮,符合手术条件者,可以手术治疗;不符合手术条件或暂不愿意手术者,先行保守治疗,每隔一年去医院复查一次,其间病情若有改变则随时检查。

#### 什么情况下就医?

当出现便血、肛门疼痛、肛门(旁)包块、肛门坠胀、瘙痒、持续便秘、腹泻等症状,影响生活质量时,到医院找肛肠科医生就诊。

#### 如何预防痔疮?

陈代林表示,痔疮预防要从平时做起:1.生活规律,多进行体育锻炼,避免熬夜。2.预防便秘,宜多食新鲜蔬菜、水果等富含纤维素食物,少食辛辣刺激性食物,避免长期服用泻药或长期灌肠导致恶性循环,加重便秘。3.定时排便纠正久忍大便,防止蹲厕时间过长。4.避免久坐、长时间站立,建议坐45分钟后活动5至10分钟。5.提肛运动具体做法是全身放松,或坐或立或卧均可,有意收缩肛门,缓慢上提,就像强忍大便一样,然后放松,如此反复数次至数十次不等,一般每次做30次,每天做两次。6.早期治疗一旦有痔疮发作先兆,如肛周疼痛、瘙痒、便血(红色鲜血)时应及时就诊用药。