

# 江泽民同志追悼大会 在北京人民大会堂隆重举行 习近平致悼词

## 李克强栗战书汪洋李强赵乐际王沪宁韩正丁薛祥李希王岐山参加追悼大会 蔡奇主持大会

新华社北京12月6日电 我党我军我国各族人民公认的享有崇高威望的卓越领导人,伟大的马克思主义者,伟大的无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家,久经考验的共产主义战士,中国特色社会主义伟大事业的杰出领导者,党的第三代中央领导集体的核心,“三个代表”重要思想的主要创立者江泽民同志与世长辞,在全国各族人民心中引起无限悲痛。6日上午,中共中央、全国人大常委会、国务院、全国政协、中央军委在人民大会堂隆重举行江泽民同志追悼大会。习近平、李克强、栗战书、汪洋、李强、赵乐际、王沪宁、韩正、蔡奇、丁薛祥、李希、王岐山等参加大会。大会通过全国广播电视、新闻网站现场直播。举国上下,各族人民沉痛悼念江泽民同志。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在追悼大会上致悼词时强调,我们爱戴江泽民同志,怀念江泽民同志,是因为他把毕生心血和精力都献给了中国人民,为争取民族独立、人民解放和实现国家富强、人民幸福鞠躬尽瘁、奋斗终身。特别是党的十三届四中全会以后13年党和国家取得的巨大成就,同江泽民同志的雄才大略、关键作用、高超政治领导艺术是分不开的。江泽民同志为党和人民建立了不朽功勋,赢得了全党全军全国各族人民衷心爱戴和国际社会广泛赞誉。

今天,全国下半旗志哀,停止一切公共娱乐活动。追悼大会在人民大会堂大礼堂举行。会场庄严肃穆。主席台以银灰色为底色,台口上方悬挂黑底白字横幅:“江泽民同志追悼大会”。主席台正中悬挂着江泽民同志的巨幅彩色遗像。江泽民同志的骨灰盒安放在遗像前的鲜花翠柏丛中,骨灰盒上覆盖着鲜红的中国共产党党旗。江泽民同志的夫人王冶坪率全家敬献的花篮摆放在江泽民同志的骨灰盒前。6名礼兵持枪肃立,守护在两旁。

主席台两侧摆放着习近平、李克强、栗战书、汪洋、李强、赵乐际、王沪宁、韩正、蔡奇、丁薛祥、李希、王岐山、胡锦涛等同志和中共中央、全国人大常委会、国务院、全国政协、中央军委、中央纪委国家监委、最高人民法院、最高人民检察院敬献的花圈。大礼堂二楼眺台悬挂的黑底黄边白字横幅上写着:“全党全军全国各族人民衷心爱戴的江泽民同志永垂不朽!”三楼眺台悬挂的黑底黄边白字横幅上写着:“在以习近平同志为核心的党中央领导下,继承江泽民同志的遗志,把新时代中国特色社会主义伟大事业推向前进!”

主席台下两侧摆放着中央和国家机关各部门、各人民团体、解放军各单位和武警部队,中管金融机构、中管企业,各民主党派中央、全国工商联,各省区市党委、人大、政府、政协,香港特别行政区政府、澳门特别行政区政府,以及江泽民同志家乡、生前友好等敬献的花圈。

追悼大会由蔡奇主持。上午10时整,追悼大会开始。全场肃立,默哀3分钟。中国人民解放军军乐团奏起低回的哀乐,哀乐声通过现场直播传遍大江南北。神州大地,举国同悲,亿万人民肃立默哀。汽车、火车、轮船等汽笛齐鸣,防空警报响彻云霄。

默哀后,人民大会堂响起庄严的国歌。雄壮的旋律,表达着亿万人民共同意志;在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全党全军全国各族人民奋勇前进,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

在全场凝重的气氛中,习近平致悼词。习近平在悼词中高度评价了江泽民同志光辉的一生和建立的丰功伟绩。他指出,从党的十三届四中全会到党的十六大的13年中,国际形势风云变幻,我国改革开放和社会主义现代化建设进程波澜壮阔,在国际国内十分复杂的形势下,江泽民同志带领党的中央领导集体,高举马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论伟大旗帜,坚持党的基本路线不动摇,紧紧依靠全党全军全国各族人民,坚定不移坚持和发展中国特色社会主义。江泽民同志深刻洞察世界新军事变革的发展趋势,主持制定了新时期军事战略方针,强调要推进中国特色军事变革,坚定不移走中国特色的精兵之路,加强人民军队革命化、现代化、正规化建设。在江泽民同志亲自领导和大力推动下,我国国防和军队现代化建设取得了巨大成就。江泽民同志集全党智慧创立了“三个代表”重要思想,进一步回答了什么是社会主义、怎样建设社会主义的问题,创造性回答了建设什么样的党、怎样建设党的问题,深化了我们对新的时代条件下推进中国特色社会主义事业、加强党的建设的规律的认识,以新的思想、观点、论断,继承、丰富、发展了马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论。

习近平指出,党的十三届四中全会以后13年中,江泽民同志领导我们从应对一系列关系我国主权和安全的国际突发事件,战胜在政治、经济领域和自然界出现的困难和风险,特别是领导我们成功抵御亚洲金融危机冲击、战胜1998年特大洪涝灾害等,保证了改革开放和社会主义现代化建设的航船始终沿着正确方向破浪前进。

习近平强调,江泽民同志在长期革命实践中锤炼出来了鲜明的革命精神和革命风范。江泽民同志的革命精神和革命风范永远铭刻在我们心中,永远教育和激励我们前进。

习近平指出,江泽民同志的逝世,对我党我军我国各族人民是不可估量的损失。党中央号召全党全军全国各族人民,化悲痛为力量,继承江泽民同志的遗志,以实际行动表达我们的悼念,在中国特色社会主义道路上不断谱写党和国家事业发展新篇章。

习近平强调,马克思主义是我们立党立国、兴党兴国的根本指导思想。新征程上,我们一定要坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合,坚持一切从实际出发,不断回答中国之问、世界之问、人民之问、时代之问,始终保持马克思主义的蓬勃生机和旺盛活力。

习近平指出,中国共产党领导是党和人民事业风雨无阻向前的根本保证。新征程上,我们一定要保持“赶考”的清醒和坚定,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,弘扬伟大

建党精神,不忘初心使命,勇于推进自我革命,确保党在新时代坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心。

习近平强调,中国特色社会主义道路是中国大踏步赶上时代、引领时代发展的康庄大道。新征程上,我们一定要坚持中国特色社会主义道路,坚持党的基本理论、基本路线、基本方略,坚持自信自强、守正创新,在自己选择的正确道路上昂首阔步走下去,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

习近平指出,人民是决定党和国家前途命运的根本力量。新征程上,我们一定要坚持人民至上,全心全意为人民服务,贯彻以人民为中心的发展思想,发展全过程人民民主,始终保持同人民群众的血肉联系,始终同人民同呼吸、共命运、心连心,推动人的全面发展、全体人民共同富裕取得更为明显的实质性进展。

习近平强调,改革开放是决定当代中国前途命运的关键一招。新征程上,我们一定要准确识变、科学应变、主动求变,贯彻新发展理念,构建新发展格局,推动高质量发展,全面推进改革开放,不断完善中国特色社会主义制度,推进国家治理体系和治理能力现代化,不断赢得优势、赢得主动、赢得未来。

习近平指出,中国的发展离不开世界,世界的繁荣也需要中国。新征程上,我们一定要坚持胸怀天下,高举和、平、发展、合作、共赢旗帜,弘扬全人类共同价值,推动共建“一带一路”高质量发展,推动建设新型国际关系,推动构建人类命运共同体,同世界上一切进步力量携手前进。

习近平强调,敢于斗争、敢于胜利是中国共产党和中国人民不可战胜的强大精神力量。新征程上,我们一定要保持只争朝夕、奋发有为的奋斗姿态和越是艰险越向前的斗争精神,掌握历史主动,增强全党全国各族人民的志气、骨气、底气,不信邪、不怕鬼、不怕压,全力战胜前进道路上各种困难和挑战。

习近平最后说,江泽民同志同我们永别了。他的英名、业绩、思想、风范将永载史册,世世代代铭刻在人民心中。全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在党中央周围,踔厉奋发、勇毅前行,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

习近平致悼词后,全场向江泽民同志深深三鞠躬。上午10时55分,追悼大会在雄壮的《国际歌》声中结束。随后,习近平等向江泽民同志的亲属表示深切慰问。

参加追悼大会并送花圈的还有,中共中央、全国人大常委会、国务院、国家监委、最高人民法院、最高人民检察院、全国政协、中央军委领导同志和老同志,各民主党派中央、全国工商联主要负责同志和无党派人士代表等。江泽民同志治丧委员会委员,中央和国家机关各部门代表,解放军和武警部队官兵代表,首都各界群众代表,江泽民同志亲属、生前友好和家乡代表等,约5000人出席追悼大会。

## 江泽民同志治丧委员会公告 (第3号)

路线、基本方略不动摇,化悲痛为力量,统筹推进“五位一体”总体布局、“四个全面”战略布局,推动构建人类命运共同体,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

特此公告。  
江泽民同志治丧委员会  
2022年12月6日

## 天气一冷就手脚冰凉,是体质太差吗? 4个方法让你暖起来



图片来源于网络。

对于手脚冰凉的原因,坊间众说纷纭,有说是缺乏运动,有说是体脂太低,还有人说这是体质差的表现。那么,手脚冰凉究竟是什么因素导致的呢?

### 冬天手脚冰凉是正常现象

冬天手脚冰凉,其实是身体对我们的一种保护。我们身体里有遍布全身的血管供应营养与热量,维持着生命与体温。而在皮肤里则有一群“侦察兵”——冷觉和温觉感受器,可随着外界温度的变化,参与调节体表温度。当它们察觉到环境温度下降后,会触发皮肤末梢血管收缩,减少流向皮肤表面的血液,给皮肤“限制供暖”。让更多的血液流向心肺,为身体的核心器官保暖。由于手脚是该循环的末梢,自然会感觉到冷。而在女生身上,这种遇到寒冷四肢血管就收缩的效应更明显一些,所以通常比男生更容易手脚冰凉。此外,女生身上的“产热大户”——肌肉通常也比男生要少,产热能力更低。而女生的体脂含量一般又更高,体内的热量更难到达皮肤。这些因素加起来,共同造就了女生更容易手脚冰冷的局面。

### 有三种疾病也可引起手脚冰凉

- 1. 雷诺综合征 除了手脚冰冷外,如果遇冷还有手指/脚趾先苍白,随后发紫、潮红,伴发痒、刺痛或烧灼感的症状,要小心雷诺综合征。这是一种血管功能障碍性疾病,也可继发于一些结缔组织病(如系统性红斑狼疮、皮肌炎等)。除了寒冷刺激外,情绪激动、精神紧张也可诱发。
- 2. 下肢动脉闭塞症 如果除下肢发冷逐渐加重,还出现走路时间长了下肢(通常是小腿后方)乏力、酸胀疼痛,甚至有皮肤发黑、溃疡,要小心下肢动脉闭塞症。这是一种血管病变引起的疾病。简单来说,就是下肢的动脉血管“变硬”“变厚”“变窄”,变得像老化的水管一样,导致远端部位的血液供应不足,引起一系列肢体缺血症状。
- 3. 甲状腺功能减退 除了怕冷外,总是觉得疲劳、困倦,或感觉记忆力减退,有月经不调、腹胀便秘、下肢浮肿等表现,要小心甲状腺功能减退。该病是由于甲状腺激素分泌不足导致的内分泌疾病,通过实验室检查可以发现甲状腺激素(T3、T4)下降,促甲状腺激素(TSH)升高。

### 怎样让手脚暖起来?

- 1. 直接取暖 最直接的方法:热水袋、暖宝宝、电热毯等。它们都是通过热传导的方式温暖身体,但使用上需要特别注意:热水袋要选择电热丝式热水袋(发热管摸起来像U型管或半圆状),传统的电极式热水袋虽便宜,但有爆炸风险;不要长时间抱着,更不要过夜使用,否则容易发生烫伤;避免直接接触皮肤,可以用衣物或毛毯等隔着取暖。
- 2. 运动 运动时肌肉收缩会产生热量,加上心率增快、血液循环加快,可以将热量传递到外周肢体。研究还表明,运动可以将体内的白色脂肪组织转化为能够产热的棕色脂肪。此外,运动还能使身体的肌肉增强、增大,帮助御寒。
- 3. 泡脚 泡脚暖身的原理其实很简单,一方面是热量的传递,另一方面就是脚部末梢血管感受到外界温度升高产生舒张,将体内的热量带到皮肤。但这个方法不适合下肢静脉曲张、下肢动脉闭塞症的人,容易加重病情。患糖尿病的朋友因为外周感觉神经末梢迟钝,容易对水温判断不准确导致受伤,引发感染,还是尽量避免较好。
- 4. 关键部位保暖 护好头部、脖子、膝关节、脚踝等部位,整个人就会暖和很多。要注意避免穿过紧的衣服和鞋子,它们会影响外周的血液循环。

(摘编自《大众卫生报》)

### 生活宝典

## 科学使用锅罐远离金属毒

- 不粘锅 1.不宜过高温煎炸。不粘锅的不粘涂层其实是一层薄膜,厚度在0.2毫米左右,如果干烧或油温达到300℃左右,这层薄膜就可能受到破坏,其主要原料——全氟辛酸铵就会释出,从而对人体有害。2.破损严重不要使用。一个有少许划破或刺痕的不粘锅无须扔掉,但在发生大的碎裂、性能受影响时应及时处理掉。
- 铝锅 1.不要盛装腌制食品。腌制食品属于强酸强碱的菜肴,容易与铝产生化学反应,生成对人体有害的物质。2.不宜高温及用金属铲炒菜。用铝锅高温煎炒菜肴,或使用金属铲,与铝锅碰撞、摩擦,可能使铝成分在一定程度上析出,最好避免。
- 铁锅 1.炒完一道菜刷一次锅。每次做完饭菜须洗净锅内壁并擦干,以免生锈。否则人体吸收过多的氧化铁即铁锈,就会对肝脏产生危害。2.尽量不要用铁锅煮汤,以免铁锅表面保护其不生锈的涂层脱落。3.不能用铁锅盛菜过夜。铁锅在酸性条件下可溶出铁,破坏维生素C。4.生锈严重或掉黑渣、起黑皮的铁锅不可再使用。
- 陶罐 1.不宜盛装酸性食物。陶器在酸性环境中可溶出少量的铅、镉等,长期使用易发生慢性中毒,因此不要用来盛装或烹煮酸性食物。2.食用前用食醋水浸泡煮沸。用陶土制成的砂锅,瓷釉中含有少量铅,故新买的砂锅,最好先用4%的食醋水浸泡煮沸,这样可以去掉大部分有害物质。另外,使用时应先放水,切忌干烧,否则容易出现炸裂。(摘编自《大众卫生报》)

### 养花技巧

## 养兰花的注意事项

- 1. 土壤选择 养兰花可以选择疏松肥沃且富含腐殖质的土壤,能保证为兰花的生长提供充足的养分。土壤直接使用腐叶土种植或是使用珍珠岩、河沙和腐叶土配制的混合土均可。
- 2. 水分需求 兰花的不同品种对水分的需求量也不同。秋季气温较为干燥,浇水的水量可以适当地增加,使用喷壶于叶面喷洒水分能增加空气的湿度,春秋两季2—3天浇水一次,夏季1天1—2次,冬季每周1次即可。
- 3. 光照充足 兰花喜好在半阴的环境中生长,不易在直射光下生长,特别墨兰需要更加小心,兰花养殖时春夏秋三季都要遮阴,使用搭建遮阴棚或是放置于室内等阴凉通风的位置即可,冬季可以放置于光线好无直射光的位置养护。
- 4. 温度环境 兰花喜好生长在温暖的环境中,温度控制在15℃—25℃即可茁壮生长,一般的正常室温即可满足此条件。冬季低温时,可以将兰花移至室内养护,将温度控制在5℃—11℃即可安全越冬。夏季高温时,将温度控制在28℃以下,以免兰花干枯死亡。
- 5. 其他注意事项 兰花在室内养殖时,需要注意通风,湿度不宜过高,保证其生长环境良好。兰花不适宜施加过多的高浓度肥料,可使用液态肥或是叶面肥,在生长旺盛期要及时施加薄肥补充养分。兰花的肉质根比较特殊,需要注意肥料都需腐熟使用。(摘编自《湛江晚报》)

### 科学辟谣

## 仰头玩手机可以预防颈椎病?

流言,全天低头族、手机依赖症……总之,无论是996的日常搬砖还是好不容易放个假的深度宅,对我们脆弱的颈椎都是一种压力,时间一长,颈椎病就不请自来了。很多人听说长期低头对颈椎不好,于是开始没事就仰着头,在床上趴着身子仰着头玩手机,以为这样可以缓解颈椎压力。

真相:事实上,长时间仰着头和低着头对颈椎的压迫是类似的,只是方向不同罢了。对于颈椎病,科学的对待方式是怎样的呢?首先,可以适当活动颈部,锻炼颈部肌肉力量,工作时尽量保持良好坐姿,让你的颈椎保持在中立位,不要过度使用它。出现颈椎病症状要及时就医,如果三个月内不能通过非手术治疗缓解病症,就需要考虑手术治疗。手术虽然存在一定风险,但颈椎病手术属于微创且这方面的医学技术已经较为成熟,可以直接解除神经压迫,从根本上解决问题。而且,如果已经到了需要手术的程度,越早接受手术,恢复效果也就越好。(摘编自科学辟谣平台)

