



党的二十届三中全会公报发布 进一步全面深化改革的总目标

中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议，于2024年7月15日至18日在北京举行。

全会由中央政治局主持。中央委员会总书记习近平作了重要讲话。

全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托所作的工作报告，审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》。习近平就《决定（讨论稿）》向全会作了说明。

全会指出，进一步全面深化改革的总目标是继续完善和发展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。到二〇三五年，全面建成高水平社会主义市场经济体制，中国特色社会主义制度更加完善，基本实现国家治理体系和治理能力现代化，基本实现社会主义现代化，为到本世纪中叶全面建成社会主义现代化强国奠定坚实基础。要聚焦构建高水平社会主义市场经济体制，聚焦发展全过程人民民主，聚焦建设社会主义现代化强国，聚焦提高人民生活品质，聚焦建设美丽中国，聚焦建设更高水平平安中国，聚焦提高党的领导和长期执政能力，继续把改革推向前进。到二〇二九年中华人民共和国成立八十周年时，完成本决定提出的改革任务。

全会对进一步全面深化改革做出系统部署，强调构建高水平社会主义市场经济体制，健全推动经

济高质量发展体制机制，构建支持全面创新体制机制，健全宏观经济治理体系，完善城乡融合发展体制机制，完善高水平对外开放体制机制，健全全过程人民民主制度体系，完善中国特色社会主义法治体系，深化文化体制机制改革，健全保障和改善民生制度体系，深化生态文明体制改革，推进国家安全体系和能力现代化，持续深化国防和军队改革，提高党对进一步全面深化改革、推进中国式现代化的领导水平。

全会分析了当前形势和任务，强调坚定不移实现全年经济社会发展目标。要按照党中央关于经济工作的决策部署，落实好宏观政策，积极扩大国内需求，因地制宜发展新质生产力，加快培育外贸新动能，扎实推进绿色低碳发展，切实保障和改善民生，巩固拓展脱贫攻坚成果。要总结评估“十四五”规划落实情况，切实搞好“十五五”规划前期谋划工作。

全会决定，接受秦刚同志辞职申请，免去秦刚同志中央委员会委员职务。

全会审议并通过了中共中央军事委员会关于李尚福、李玉超、孙金明严重违法违纪问题的审查报告，确认中央政治局之前作出的给予李尚福、李玉超、孙金明开除党籍的处分。

(据新华社)

人防工程内觅清凉

7月18日，居民在济南佛慧山避暑纳凉点内运动健身。

盛夏时节，山东省济南市9处人防工程避暑纳凉点向公众免费开放，为前来消暑纳凉的居民提供休闲娱乐、读书看报、运动健身等服务。(文图据新华社)



欧洲担忧特朗普不支持对俄制裁 “他上台，可能放弃乌克兰”

“特朗普对反俄制裁表示不满。”16日，美国前总统特朗普在接受彭博社采访时表示，由于拜登政府的制裁政策，美国在世界上的地位变得更加糟糕。他称：“我们现在在制裁方面所做的一切正在导致所有人远离我们。因此，我不喜欢制裁。”当被问及他是否考虑将“放松或取消对俄罗斯的制裁”作为结束俄乌冲突协议的一部分时，特朗普称：“我和普京相处得很好……我们从来没有受到战争的威胁。”他重申，如果他在白宫，俄乌冲突根本不会开始。

对特朗普这一言论，俄总统新闻秘书佩斯科夫17日在记者会上称：“我们的立场是明确的。我们认为这些制裁是非法的，破坏了国际经济关系的基础。制裁是双向的，对双方都有伤害。”佩斯科夫称，在特朗普执政期间，曾实施越来越多的限制，但双方之间也有对话。“我认为这是积极的方面。”但他称，目前克里姆林宫并没有研究特朗普关于放松对莫斯科制裁的说法。

俄罗斯BFM新闻网17日报道引述俄政治学者博夫特的分析称，特朗普这句话的潜台词是：如果

俄罗斯接受美国的条件，那么制裁可能会放松。但是，特朗普当年也曾对俄实施制裁，美国国会还通过法案，明确规定未经国会同意，不得取消制裁。博夫特称，“无论如何，俄罗斯都不会被欺骗。”

尽管俄罗斯对特朗普的话表现淡定，但欧洲却十分担忧。法国24新闻台称，特朗普的表态令欧洲担忧，如果他重返白宫，可能会放弃支持乌克兰，迫使乌进行谈判以结束战争。其后果就是俄罗斯将实质性获得乌克兰的领土，同时“普京的胆子会更大，将进行更多的军事冒险”。

近些天来，欧盟轮值主席国匈牙利总理欧尔班就俄乌冲突开展“和平使命”外交，并就此与特朗普见面会谈。对此，一些欧洲政要纷纷威胁要抵制匈牙利。匈牙利外交与对外经济部长西雅尔多17日接受俄新社采访时表示：“过去两年半以来，失败的制裁对欧洲经济造成的损害大于对俄罗斯经济的损害。同时，西方对乌克兰的武器供应并没有改变战场形势，越来越多的乌克兰人正在死亡。因此，我们的立场是透明的——应该尽快停火。”

(据环球时报)

凉山连放8天假 网友羡慕了

近日，“四川凉山火把节连放8天假”在网上引发热议。据凉山州人民政府办公室此前发布的关于2024年部分节假日安排的通知，其中火把节7月29日(农历六月廿四)至8月4日放假调休，共7天。除了火把节，7月28日的民族团结进步节也将放假1天。网友们纷纷表示羡慕，“这么久的假期!”“好想去参加火把节!”

7月19日至8月19日，2024年凉山彝族火把节暨“五彩凉山·夏季清凉”文旅系列活动将举行。其中，西昌火把狂欢夜将于7月29日在西昌市航天大道东沿线举行，预计能够容纳10万人，让广大游客感受“火”的狂欢盛宴。

除国家法定节假日外，凉山州还多了“民族团结进步节”“火把节”“州庆”“彝历新年”四个节假日，共计比国家法定节假日多调休16天。

记者注意到，凉山州人民政府办公室关于2024年部分节假日安排的通知。民族团结进步节：7月28日放假。火把节：7月29日(农历六月廿四)至8月4日放假调休，共7天。国庆节、州庆：10月1日至10月8日放假调休，共8天。彝历新年：11月20日至26日放假调休，共7天。(据红星新闻)

自贡“7·17”火灾初查 系施工作业引发

18日，四川自贡市高新区生态环境与应急管理局发布情况通报：自贡市九鼎大楼“7·17”火灾事故现场救援已于今天凌晨3时结束，现场已无被困人员。火灾造成16人遇难，受伤人员均得到妥善救治。经初步调查，此次火灾事故由施工作业引发，具体情况正在进一步调查中。善后工作正在进行。

17日18时11分，自贡市消防救援支队指挥中心接到报警称：自贡市高新区丹桂大街九鼎百货大楼起火，现场有大量浓烟，有人员被困。消防救援队共284人72车前往处置，营救被困人员75人。应急管理部、国家消防救援局已经派出工作组连夜赶赴现场，并抽调全国火调专家参加火灾事故调查。

据悉，事故调查组已成立，相关责任人已被警方控制，善后工作及事故调查正在进行中，后续相关情况将及时向社会发布。(据新华网、央视新闻)

泰国曼谷酒店 6名外国人死于中毒

泰国警方17日说，前一天在首都曼谷市区一家酒店房间内被发现死亡的6名外国人死于氰化物中毒，警方在他们使用的杯子里发现了氰化物痕迹。

曼谷警官当天在记者会上通报，警方确认死者其一用氰化物毒死了另外5人。警方16日通报，由于客人没有按时退房，酒店服务员到房间检查，发现这6人被锁在酒店五层的房间内且已经死亡，于是立即报警。死者3男3女，其中4人为越南人，2人为越南裔美国人。现场没有打斗迹象。

曼谷总警长说：“这不是自杀，而是另有凶手。”酒店记录显示，死者15日13时左右订餐。在事发现场，这些餐食没有吃过迹象，但有6个有饮用痕迹的空杯子。

泰国总理告诉媒体记者，这是一起意外，不影响泰国旅游业。(据新华社)

三伏天养生，不妨“热着过”

7月15日开始，进入一年中最热的三伏天，而且今年又是40天“超长”三伏天！那么，在三伏天，我们该如何养生呢？

◎三伏就要“热”着过

中医认为，养生应顺应时节，遵循大自然规律。三伏之际阳气至盛，是人体气血最充盈的时候，最容易养阳驱寒、治已病、防未病。正确使用“热养法”，以热制热，可以帮助我们温补阳气。

热性食物助阳：夏季阳气浮散在外，体内虚寒，适量吃生姜有助于温中散寒，此外，肉桂、茴香等温性调味料，夏季可稍微多放一点。羊肉、牛肉等热性的肉类也可以温阳散寒，尤其适合夏季手脚冰凉、气血不足的人。有牙痛等上火症状以及体质偏热的人忌食。

热粥解暑生津：夏季湿暑交加的环境往往让人没有食欲，这时可以自制养生热粥，解暑生津，调养脾胃。山药、莲子、百合、薏苡仁、绿豆等都是不错的食材。可以根据个人喜好，选择2~3种食材与粥同煮，如薏苡仁红豆粥、百合莲子粥、绿豆荷叶粥等。

热茶优于冷饮：夏季饮用热茶能刺激毛细血管舒张，消暑解渴、清热凉身。茶叶中的茶碱成分有利尿作用，排尿也能带走身体的一些热量。

温水洗澡制热：洗澡水温控制在35~37℃，可适度刺激皮肤血管扩张，有利于机体散发热量，对人体也更健康。

热水泡脚除湿：温水泡脚可以刺激足部经络，起到健脾、除湿、通经、利尿的作用。每晚临睡前，用40℃左右温水泡脚15至20分钟，以感到微微出汗最好。

适度运动排汗：现代人的生活方式大部分是多吃少动，容易形成脾虚湿阻的体质，这样的体质最

需要锻炼出汗，夏天早晚天气凉爽的时候，在户外锻炼半小时。年老之人可以选择太极拳、瑜伽等和缓运动。

晒后背增免疫：三伏天晒背可以通过刺激经络穴位达到补阳气、增强免疫力的作用。不要在阳光强烈的时候晒背，应在9点以前或15点以后，每天15—20分钟，达到微微出汗即可。

宜艾灸补阳气：阳气好比人体的卫兵，负责抵御一切外邪。只有阳气旺盛，人才会少生病。三伏贴适当进行艾灸，可以健脾和胃、鼓舞阳气、提高人体的免疫力。

◎三伏天这样吃更健康

喝点茶——补钾：持续高温时，大量出汗，会导致体内缺钾，倦怠无力，精力和体力下降，耐热能力降低，因此，膳食中适量补钾很重要。茶叶中富含钾，喝茶不仅能解渴，还能帮助消除疲劳。

吃葱蒜——杀菌：天气炎热，食物容易滋生细菌，是肠道传染病的多发季节。吃些葱蒜类，包括大蒜、洋葱、韭菜、大葱等可预防疾病。这类蔬菜中含有丰富的植物广谱杀菌素，生吃比熟吃的杀菌作用强。

喝绿豆汤——消暑：伏天解暑汤首选绿豆汤。绿色的皮能消暑，煮一锅水，时间不要过长，加点冰糖，喝碧绿澄清的汤，消暑效果很好。

喝扁豆粥——健脾胃：白扁豆和薏米各50克，用水浸泡2至4小时，然后和50克绿豆混合，放入砂锅，大火煮开后转小火煮1小时，薏米和扁豆煮软烂，可放点糖或蜂蜜，能消暑健脾胃。

吃桂圆——安睡眠：三伏常常是“无病三分虚”，有些人晚上睡眠特别“轻”，一有点动静，就醒了，醒后还很难入睡，多数原因是血虚造成的“血不养心”，需要适量补心血，可以经常吃点桂圆。或泡点桂圆茶喝。(据《老年生活报》)

代谢健康指数出炉

快测一下，“代谢综合征”你有吗？

◎养成健康生活方式

健康生活方式，是最好的“养生”，是预防和改善代谢综合征的重要手段。

面对肥胖和血糖、血脂、血压、尿酸等多种代谢异常挑战，需要通过科学饮食、适度运动以及健康生活方式加以干预，遏制代谢紊乱向代谢性疾病进展。

合理膳食：吃好早餐，膳食均衡，控制高脂、高糖、高盐、高嘌呤食物摄入；

吃动平衡：减少久坐，增加中高强度身体活动；

戒烟限酒：规避引发代谢紊乱的危险因素；

心理平衡：减轻压力、改善睡眠、保持乐观和积极的生活态度；

环境健康：减少空气污染，改善空气质量。

陈佳介绍，近年来，安利公司持续加大对旗下大健康创业者的培训力度，通过线上“健康公益学院”，汇聚超过270万人的健康同行者，通过中国营养学会培训认证超过6万名营养健康顾问，由他们打造的数十万个“大健康社群”，传播科学健康知识、提供个性化健康解决方案，带动公众不断提升健康素养、践行健康生活方式。(本报综合)

“空调病”可粥疗

炎热夏季，人们稍有不慎容易患“空调病”，表现为疲倦、乏力、皮肤干燥，可伴有不同程度的手足麻木、头痛、咽喉疼痛、咽干不适、神经痛、胃肠不适等，有的女性还会出现月经失调现象。在此，仔10克(鲜品50克)，大米50克，调味品适量。将荆芥择洗干净，水煎取汁，加入大米煮粥，待熟时调入食盐等调味品，再煮一二沸即可。也可将新鲜荆芥洗净、切细，待粥熟时调入粥中，再煮一二沸即可。分2次食用，每日1剂。

荆芥具有疏风解表、宣散疹毒、止血功效，为解表良药，无论风寒感冒、风热感冒均可应用。

◎二香苏叶粥

取香薷、藿香、紫苏叶各10克，大米50克，白糖适量。将二香、苏叶择净，水煎取汁，加入大米煮为稀粥，待粥熟时调入白糖，再煮一二沸即可。分2次食用，每日1剂。

香薷具有发汗解表、化湿和中、利水消肿功效，暑天外感暑邪而致恶寒发热、头重头痛、无汗、胸闷腹痛、吐泻者尤适用。藿香具有芳香化湿、发表解暑、和中止呕功效。紫苏叶具有解表散寒、行气宽中功效。三者共同煮粥食用，可解表散寒、芳香化湿、开胃消食，对夏日“空调病”、风寒感冒、湿阻等，伴有头身疼痛、胸中烦闷、虚烦不眠、食欲不振、纳差少食、腕腹冷痛、肢软乏力等均有较好的治疗作用。

(据《家庭医生报》)

三款代茶饮降血脂

◎山楂荷叶茶

材料：山楂10~15克(去核后)，荷叶10克。
做法：将山楂和荷叶清洗干净，放入养生壶或茶壶中，加入适量的清水，煮沸后转小火煮约10~15分钟。关火后静置片刻，适温饮用。

功效：山楂消食化积、活血化痰。荷叶清暑、利湿、降浊，荷叶中的生物碱、黄酮、有机酸等成分有助于促进体内脂肪的代谢，可起到降血脂的作用。二者合用降脂活血、消食化积。

注意事项：山楂荷叶茶并不是专门减肥的药物，减肥效果因人而异。要想获得更好的减肥效果，还需要控制饮食、适当运动、培养良好的生活习惯。

◎决明子菊花茶

材料：炒决明子10克，菊花10克。
做法：炒决明子、菊花放入茶壶，倒入开水，盖茶壶盖，闷15分钟左右，待茶温适宜，即可饮用。

功效：决明子清肝明目、润肠通便，有降血压、降血脂的作用。菊花清热解毒、清肝明目。二者合用共奏清肝降压、降脂通便功效。

注意事项：决明子菊花茶虽然具有多种功效，但并不是所有人都适合饮用。例如，体质偏寒的人应避免长期饮用，因为决明子和菊花都属凉性。此外，女性在经期时也不宜饮用，否则可能导致腹痛和月经不规律等症。

◎葛根茶

材料：葛根10~15克，蜂蜜适量。
做法：葛根切片，放入茶壶，倒入开水，盖茶壶盖，闷15分钟左右，待茶温适宜，即可饮用。喜欢甜味者，可以加入适量蜂蜜调味。

功效：葛根生津止渴、升阳止泻，有解酒、降脂、降压、降糖等作用。

注意事项：低血糖者慎用。孕妇、哺乳期妇女、儿童等需在医生指导下饮用。

(据《中国中医药报》)