

在实现中华民族伟大复兴的历史进程中共享幸福和荣光

——社会各界热议习近平主席在十三届全国人大一次会议上的重要讲话

■新华社记者

国家主席习近平 20 日在十三届全国人大一次会议上的重要讲话中指出，“始终要把人民放在心中最高的位置”“让全体中国人民和中华儿女在实现中华民族伟大复兴的历史进程中共享幸福和荣光”，引起社会各界热烈反响。广大干部群众一致认为，习近平新时代中国特色社会主义思想的出发点是人民，落脚点是人民，始终把人民作为决定党和国家前途命运的根本力量，必将极大鼓舞全国各族人民万众一心、奋发有为，努力创造属于新时代的光辉业绩。

始终与人民心心相印、与人民同甘共苦、与人民团结奋斗

“我将一如既往，忠实履行宪法赋予的职责，忠于祖国，忠于人民，恪尽职守，竭尽全力，勤勉工作，赤诚奉献，做人民的勤务员，接受人民监督，决不辜负各位代表和全国各族人民的信任和重托！”当习近平主席的庄严宣示从电视新闻中传来，福建古田会议纪念馆副馆长洪武子情不自禁地鼓起了掌。

“这是一种勇气，是不怕万难、矢志不渝的自觉担当；这是一种承诺，是从我做起、鞠躬尽瘁的慷慨誓言。”洪武子说，从这一重要讲话中，可以看到习近平主席始终把人民放在心中最高的位置，始终全心全意为人民服务，始终为人民利益和幸福而努力工作。

97 年来，正是秉持这种为人民服务的初心和使命，中国共产党才能团结带领全国各族人民从一个胜利走向又一个胜利，中华民族才能实现从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，中国共产党才能成为中国人民和中华民族的主心骨。

中央统战部、中联部、团中央干部职工认为，党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央励精图治、攻坚克难，引领中国特色社

会主义进入新时代。实践充分证明，习近平总书记是全党拥护、人民爱戴、当之无愧的党的核心、军队统帅、人民领袖，是新时代中国特特色社会主义国家的掌舵者、人民的领路人。

收听习近平主席的讲话，青海省海东市隆国村第一书记李菊香准备再去贫困户家中转转，问问大家有什么新想法、新问题。

这个坐落在青藏高原东部大山深处的村落环境恶劣，2015 年人均纯收入仅有 2700 余元。村干部发动村民参与生猪养殖、特色种植等产业扶贫项目，2017 年全村人均纯收入超过了 5000 元。

“我们农村党员干部要积极响应习主席的号召，为大家拿主意、闯新路。”李菊香说。在被誉为“西陲第一哨”的新疆军区斯姆哈纳边防连，官兵们通过电视直播看了习主席的重要讲话。连长朱建全说：“我们一定要牢记习主席的殷殷嘱托，坚持党对人民军队的绝对领导，全面贯彻习近平强军思想，牢牢守护好祖国西大门，切实担负起党和人民赋予的新时代使命任务。”

着力解决好人民最关心最直接最现实的利益问题，让全体中国人民和中华儿女在实现中华民族伟大复兴的历史进程中共享幸福和荣光

带着满满一本的会议记录，全国人大代表、内蒙古赤峰市小庙子村党支部书记赵会杰正在筹划下一步回村走访的工作。

“在参加我们内蒙古代表团团审议时，习主席认真倾听来自基层的每一条意见建议，问得很细、很用心。”赵会杰代表说：“虚心向人民学习，倾听人民呼声，汲取人民智慧。习主席是这样说的，更是这样做的。我们基层党员干部要按照习主席的要求，把人民拥护不拥护、赞成不赞成、高兴不高兴、答应不答应作

为衡量一切工作得失的根本标准，着力解决好人民最关心最直接最现实的利益问题。”

进入新时代，人民对美好生活的期盼更加强烈——期待更均衡的教育、更全面的保障、更清洁的环境、更美丽的中国、……

教育部、民政部、国家资源部门、国家环境部门、交通运输部、水利部干部职工表示，要紧扣我国社会主要矛盾的变化，以更大的力度、更实的措施保障和改善民生，推进生态文明建设。

公安部、国家安全部、司法部干部职工表示，一定不辱使命，努力创造安全的政治环境、稳定的社会环境、公正的法治环境，使人民群众共享全面依法治国的成果。

人民有信心，国家才有未来，国家才有力量。

“在中华民族实现伟大复兴中国梦的历史进程中，我们每个人都可以实现人生出彩、收获幸福生活。”全国政协委员、中国科学院武汉国家生物安全实验室主任袁志明说：“在中国共产党的坚强领导下，在每个人的努力奋斗下，全体中国人民和中华儿女将共同分享这份幸福和荣光。”

“新时代属于每一个人，每一个人都是新时代的见证者、开创者、建设者。”在沈阳机床集团车铣复合车间，徐宝军正与工友们一起聚精会神，为改进技术苦练本领。“我们一线产业工人要积极响应习主席的号召，扎根装备制造业，弘扬工匠精神，在新时代的奋斗中成就美好人生。”

只要精诚团结、共同奋斗，就没有任何力量能够阻挡中国人民实现梦想的步伐

全国两会刚一结束，全国人大代表、四川省西昌市安哈镇长板桥村党支部书记余彬就拟定了工作计划，回乡后要走村串户，全面宣传习近平主席的讲话精神。

海外看两会

■综合新华社驻外记者报道

一年之计在于春，扬帆起航正当时，全国两会圆满落幕，向世界释放出中国继续坚持全面深化改革、推动形成全面开放新格局等一系列积极信号。国际社会认为，这彰显出中国的自信与担当，不仅将有力推动中国经济社会发展迈上新台阶，也将对世界和平、稳定和发展产生积极影响。

全面深化改革 彰显中国特色

白俄罗斯科学院经济研究所所长别尔斯基认为，中国全国两会的成功召开，进一步明确了中国的改革方向，是中国特色社会主义发展道路上迈出的又一重要步伐。

俄罗斯人民友谊大学副教授奥列格·季莫费耶夫表示，两会向世界表明，中国各项改革将持续深入。有理由相信，中国的改革一定会成功，全面建成小康社会的目标一定会顺利实现。

“今年两会成功召开将对中国未来发展产生重大影响。”哥斯达黎加国立大学国际关系学院学者西尔维娅·阿雷多多说，两会后的中国对内将致力于进一步改善经济和国民生活，对外将继续与世界互联互通、追求合作共赢。

见证一个更加开放自信的中国

——外国人士眼中的中国两会

在坦桑尼亚外交与东非合作部长奥古斯丁·马希加看来，随着近年来改革开放的步伐不断加快，中国取得了有目共睹的经济成就，同时展现出中国继续改革开放的决心。今年两会所取得的积极成果有望进一步促进中国乃至全球的经济的发展。

保加利亚保中基层发展协会高级顾问伊琳娜·贝莱娃表示，中国在国际事务中越来越自信，中国坚定不移推进经济全球化、维护自由贸易、致力于建设开放型经济将惠及世界。保加利亚对更加开放的中国充满期待。

土耳其智库“安卡拉政策中心”东亚问题专家于米特·阿尔佩伦表示，中国正在采取各项措施推动现代化进程。在今年的两会上，可以看到中国对环境、文化、城镇化、绿色发展等领域的重视。

坚持合作共赢 共享中国红利

“中国目前对世界经济增长的贡献率最高，成为世界经济增长的主要引擎之一，这将有助于推动全球经济平衡发展。”突尼斯前驻华大使穆罕默德·巴斯利如是说。

柬埔寨政府发言人帕西潘对今年的中国两会尤其关注。他说，在过去 40 年里，中国的改革开放进程不断推进，不仅促进中国发

展，对地区和世界经济的稳定发展也作出重要贡献。中国改革开放给其他国家经济发展树立了榜样。

斯洛文尼亚马里博尔市市长安德烈·菲什特拉韦茨表示，中国经济持续增长，给包括斯洛文尼亚在内的中东欧国家发展带来了机遇，“一带一路”建设已经让斯洛文尼亚切身感受并分享到了“中国红利”。

尼日利亚中国研究中心主任查尔斯·奥努纳伊朱认为，中国在非洲基础设施等关键领域进行大规模投资建设，为非洲经济的包容和可持续发展打下了坚实基础。这是中国发展带给非洲的机遇，也是中国发展带给世界的机遇。

希腊议会第一副议长纳斯塔西奥·库拉基斯说，中国快速进入全球高科技市场令人难忘。他说，中国的智能产品和应用受到越来越多希腊人的欢迎。无论在通信、交通还是在环保智能应用等领域，中国都已拥有重要地位，并对全球技术发展作出重要贡献。

完善全球治理 见证中国担当

“中国参与国际治理、在国际事务中扮演越来越重要的角色，对国际力量平衡起到积极作用。”突尼斯左翼政党人民阵线高级成员哈桑·卡萨尔评价道。

“世界上没有坐享其成的好事，要幸福就要奋斗。面对脱贫攻坚剩下的‘硬骨头’，我们必须先扶志，激发困难群众的内生动力，发扬艰苦奋斗的精神。”余彬代表说。

伟大的人民，伟大的民族，伟大的民族精神，是我们坚定“四个自信”的底气，也是我们风雨无阻、高歌行进的根本力量。

“正如习近平主席所说，中国特色社会主义进入了新时代，勤劳勇敢的中国人民更加自信自尊自强。”山西省委党校马克思主义教研部主任张宏华说，决胜全面建成小康社会、开启全面建设社会主义现代化国家新征程，仍然需要继续发扬伟大创造精神、伟大奋斗精神、伟大团结精神、伟大梦想精神，奋力开创新时代中国特色社会主义事业新局面。

展望未来，全国人大代表、西藏拉萨市城关区纳金乡塔玛村党委第一书记格桑卓嘎心潮澎湃：“习近平主席说得对，团结就是力量，团结才能前进。我们各族人民一定要像石榴籽那样紧紧抱在一起，为建成富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦团结奋进。”

积力之所举，则无不胜也；众智之所为，则无不成也。

民建中央、全国工商联表示，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，拥有伟大创造、奋斗、团结和梦想精神的中国人民必将凝聚起更加磅礴的力量，书写中华民族伟大复兴的壮丽篇章。

“作为新时代的青年，我们要传承和发扬伟大民族精神，更加积极地投身时代建设，接受时代淬炼。”今年暑假，南开大学生物科学专业 2014 级本科生程曲汉将作为一名志愿者赴西藏达孜中心小学支教。

“我们生活的世界充满希望，也充满挑战。”程曲汉说，“只要精诚团结、共同奋斗，就没有任何力量能够阻挡中国人民实现梦想的步伐。”

新华社北京 3 月 21 日电

外国领导人祝贺习近平当选国家主席

新华社北京 3 月 21 日电 一些国家领导人、政党领导人以及国际和地区组织负责人陆续致电致函习近平，热烈祝贺习近平当选中华人民共和国主席。

巴西总统特梅尔表示，欣慰您当选中国国家主席，我谨表示衷心祝贺。我愿继续与您共同努力，进一步加强巴中全面战略伙伴关系，促进两国共同发展。

阿根廷总统马克里表示，在您的领导下，中国正在朝着中华民族伟大复兴的目标坚定前进。衷心祝愿中国在实现中国梦的道路上开启辉煌的新时代。

厄瓜多尔总统莫雷诺表示，祝贺您当选中国国家主席和中央军委主席。近年来，厄瓜多尔和中国的友好合作关系达到前所未有的水平。祝中国繁荣昌盛。

向习近平主席发来贺电或贺函的还有：加蓬总统邦戈、几内亚总统孔戴、塞拉利昂总统科罗马、土耳其总统埃尔多安、约旦国王阿卜杜拉二世、波兰总统杜达、希腊总统帕夫洛普洛斯、塞浦路斯总统阿纳斯塔夏斯、缅甸国务资政昂山素季、世界经济论坛执行主席施瓦布利比里亚总统维阿、科摩罗总统阿扎利、厄立特里亚总统伊萨亚斯、安哥拉总统洛伦索、南苏丹总统基尔、黎巴嫩总统奥恩、爱尔兰总统希金斯、荷兰首相吕特、毛里求斯总理普拉温德、联合国艾滋病规划署执行主任西迪贝、阿拉伯国家联盟秘书长盖特、俄罗斯联邦共产党中央委员会主席久加诺夫、日本自民党干事长二阶俊博。

美国总统特朗普还以其他方式向习近平主席表示祝贺。

始终把人民放在心中最高位置

——论习近平十三届全国人大一次会议重要讲话

“人民是真正的英雄”“坚持人民主体地位”“国家一切权力属于人民”……4000 多字的内容，84 次提到“人民”。习近平总书记在十三届全国人大一次会议上的讲话，赢得现场如潮的掌声，更激起回响、激发共鸣，焕发亿万人民的坚定信心和奋斗激情。

“始终要把人民放在心中最高的位置，始终全心全意为人民服务，始终为人民利益和幸福而努力工作”，习近平总书记深情讴歌我们伟大的人民、伟大的民族、伟大的民族精神，传递着人民领袖深厚的人民情怀。光荣属于人民、感情系于人民、力量源于人民、奋斗归于人民，习近平总书记对人民的尊崇和热爱，宣示的是人民政党根本的政治立场，彰显的是中国共产党执政最大的政治优势，体现了“坚持人民主体地位”的马克思主义政党最高原则。

“波澜壮阔的中华民族发展史是中国人民书写的”，人民是历史的创造者；“把人民拥护不拥护、赞成不赞成、高兴不高兴、答应不答应作为衡量一切工作得失的根本标准”，人民是政绩的阅卷人；“让实现全体人民共同富裕在广大人民现实生活中更加充分地展示出来”，人民是奋斗的出发点；“每一个人都是新时代的见证者、开创者、建设者”，人民是时代的动力之源。习近平总书记的讲话，从世界观、价值观、方法论层面，深刻揭示了“为了谁、依靠谁、我是谁”这一为民执政的重大理论和现实主题，全面阐释了为什么要始终坚持人民立场、怎样坚持人民主体地位的内在逻辑。

把人民放在心中最高的位置，这是铿锵的宣示，更是坚定的行动。今年全国两会上，修改宪法，目的是使我国宪法更好体现党和人民意志；机构改革，目的是让老百姓得到更多实惠；成立监察委，目的是确保权力真正为人民谋利益。这些重大政治议题、顶层制度设计，无不把人民利益作为最终价值指向。由此回溯党的十八大以来，普通人与日俱增的幸福感、获得感、安全感，为新时代写下温暖注脚，更兑现了我们党对全国人民的承诺。坚持“以人民为中心”这个根本思想，为“人民的美好生活”不懈奋斗，我们就能让全体中国人民和中华儿女在实现中华民族伟大复兴的历史进程中共享幸福和荣光。

人民是真正的英雄，中国巨轮劈波斩浪，需要激发蕴藏于亿万人民中的力量。长征路上的红军鞋与小岗村村民的红手印，淮海战役的小推车与当前创业创新的热潮，时代场景在变，但人民的奋斗不变、人民的精神不变、人民的力量不变。行百里者半九十，奋斗路上战犹酣，把蓝图变为现实，仍需攻克“娄山关”“腊子口”，奋力夺取新长征的胜利。越是在这样的的时候，就越是需要虚心向人民学习，倾听人民呼声，汲取人民智慧，始终发扬中华民族的伟大创造精神、伟大奋斗精神、伟大团结精神、伟大梦想精神，创造属于新时代的光辉业绩。

从嘉兴南湖上的一条小船，到承载着 13 亿多人民希望的巍巍巨轮，我们鲜红的党旗上始终铭刻着“人民”二字。乘着新时代的浩荡东风，在以习近平同志为核心的党中央带领下，全国人民一起撸起袖子加油干，就一定能够写下新时代中国特色社会主义事业的辉煌篇章。

新华社北京 3 月 21 日电人民日报 3 月 22 日评论员文章

世界睡眠日：戴庄医院专家支招让您有个健康睡眠

本报记者 山进 本报通讯员 君来 新亮

日”的主题为：“规律作息、健康睡眠。”

睡眠是一种生理需求，也是一种自发、可逆的周期性状态，人一生约有三分之一的时间是在睡眠中度过，睡眠过程中机体的意识暂时中断，对外界刺激的反应降低，这也是机体复原、信息整合和记忆巩固的重要环节。关于睡眠你了解哪些呢？带着这些问题，记者近日走近济宁市精神病防治院（山东省戴庄医院）采访了临床心理科主任曹中昌。

曹中昌告诉记者：“睡眠是人体的一种主动过程，可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。今年‘世界卫生日’主题定为‘规律作息、健康睡眠’，就是倡导人们养成一个好的睡眠习惯。充足的睡眠不仅能使人精力充沛，而且还能提高人的免疫力。不良的睡眠不但会影响人的情绪，使人精神疲惫，萎靡不振，而且还会在工作 and 生活中带来很多麻烦。”

睡眠是一种周期性地得而可逆的静息现象，它与清醒交替进行，且与昼夜节律一致，这种昼夜节律的变化是人体生物体系的重要功能之一，它为个体提供了恰当的生理及心理环境，使人们在夜里有良好的休息，如果正常睡眠的启动和调节过程发生障碍，就会产生各种睡眠障碍。

曹中昌告诉记者：“常见睡眠障碍包括失眠症、原发性睡眠过多、睡行症、夜惊和梦魇等。现在生活中多数人受‘睡不着’和失眠困扰。失眠症临床表现主要为入睡困难、睡眠不足、睡眠不深、易惊醒、自觉多梦、早醒、醒后感到疲乏或缺乏清醒感，其中最常见的主诉是难以入睡，其次是早醒和维持睡眠困难。引起失眠的原因很多，但不是所有的失眠都是睡眠障碍。只要您失眠每周超过三次，持续 1 个月以上，且对日常生活有显著影响或失眠引起显著的苦恼或精神活动效率低下。排除躯体疾病或精神症状导致的即发失眠。如果您出现上述症状，请及时到院就诊！”

不同年龄段，睡眠时长跟特点都是不一样的，新生儿婴儿每天需要 16 至 20 小时睡眠时间，长时间的快动眼睡眠能帮助脑发育；幼儿需要 9 至 12 小时；儿童需要 9 至 10 小时，儿童的慢波睡眠比成年人多，慢波睡眠有助于提高青少年的学习能力；成年人需要 7 至 8 小时，随着年龄的增加，慢波睡眠减少；老年人需要 5 至 6 小时，对近期事件记忆能力下降。

良好的睡眠状况是保持身体健康的重要基石，睡眠能促进体力和精力恢复，保护大脑，提高记忆力，增强机体抵抗力，调节情绪，促进儿童身体成长及脑功能发育，加快皮肤的

再生，预防皮肤衰老。对于如何拥有一个健康睡眠，山东省戴庄医院临床心理科主任曹中昌建议我们：

- 1.临睡前最好不要喝大量的水，否则半夜起来上厕所会干扰睡眠。如果口渴，可以少喝一口。
- 2.不看刺激性节目，例如恐怖、搞笑等，这种节目会使你的精神过度紧张或者过度兴奋，看完类节目很难快速进入睡眠状态。
- 3.睡觉前不要想太多的事，躺在床上想事情是非常容易失眠的。并且“日有所思夜有所梦”，想的太多晚上容易做梦，做梦太多的话第二天醒来也会很疲惫的。
- 4.睡前不要再做剧烈运动了，否则会让大脑处于兴奋状态，虽然感觉容易入睡，但会影响睡眠质量。
- 5.睡前两小时最好不要再吃东西，以免导致胃酸分泌增加，给肠胃带来更多负担。肠胃不舒服那整晚的睡眠质量肯定就会下降了。
- 6.养成良好的生活习惯，每晚睡前洗脸、刷牙、温水泡脚等有助于睡眠。睡觉前听着柔和的音乐，看些有意义的书籍会让你的精神放松，不仅能快速进入睡眠状态，还能有一个优质的睡眠。



随着社会的发展，生活节奏的加快，以及来自工作等社会各方面的精神压力，人们的睡眠出现了一些问题，比如：失眠、多梦和早醒等不良睡眠情况，使人们产生了忧虑、焦躁等坏情绪，导致了精力不济，反应迟钝等身体机能和思维能力的下降，影响了工作、生活和社会交往。据世界卫生组织调查，27% 的人存在睡眠问题。进入 21 世纪，人们的健康意识空前提高，“拥有健康才能有一切”的新理念深入人心，因此有关睡眠问题引起了国际社会的关注。为唤起全民对睡眠重要性的认识，国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于 2001 年发起了一项全球性的活动——将每年的 3 月 21 日，即春季的第一天定为“世界睡眠日”。今年的“世界睡眠