

## 国家卫健委新闻发布会上，专家谈——

## 如何有效防治流感

本报记者 张佳星

中国疾病预防控制中心近日发布的全国急性呼吸道传染病哨点监测情况（2024年第52周）显示，在包括新冠病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、人偏肺病毒在内的10余种病原体监测中，流感病毒阳性率显著增高，已达30.2%。

“小寒后天气寒冷，流感、肺炎等呼吸道传染病进入高发季节。”1月5日，国家卫生健康委举行新闻发布会，国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强建议，公众应及时接种疫苗，做好个人防护，勤洗手、常通风。

“流感是一类病毒，抗菌药没有用，孩子出现相关症状，可以先选一些缓解症状的药物。一旦确诊流感，要及时使用抗流感病毒药物，48小时内用药有利于孩子康复。”北京儿童医院主任医师王荃提醒，相较成人，儿童更易表现出恶心、呕吐、腹泻、腹痛或者食欲不振等症状，一般发烧2天到3天。

针对低龄儿童的防治问题，王荃表示，幼儿的咳嗽能力不太强，家长可以通过空掌拍背方式从下往上拍、从外往里拍帮助孩子把痰液排出来；也可以居家雾化帮助平喘，合理用一些退热药缓解发烧不适，但在用药时应避免复方感冒药与退烧药等对症药物有重叠成分，也要避免联合使用功能类似或者成分重叠的中成药。

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰介绍了流感防治的中医方法。她表示，流感属于中医“时疫”的范畴，由于正气不足，身体受到外邪侵袭。预防方面，运用中医手段可以改善体质、增加免疫力。大椎穴是非常重要的穴位，它统领一身阳气，可用热水温暖大椎穴1—2分钟鼓舞阳气，预防感冒。如果出现感冒症状，可以在大椎穴上刮痧和按摩。

与会专家表示，每个人都是自己健康的第一责任人，应科学做好健康管理，通过坚持锻炼，提高免疫力。此外，应注意营养均衡，养护肠胃，避免高脂饮食等导致脾胃功能减弱，造成寒邪入体，难以抵抗病毒入侵。

保持心态平和、心情愉悦也对提高免疫力有很大帮助。龚燕冰表示，遇到因焦虑、压力造成的头晕头痛、情绪低落等情况，可适度用力按压百会穴1—2分钟，以感觉舒适为主。

（上接第一版）

从强调“三个务必”“两个永远在路上”，到以“六个如何始终”指明大党独有难题，再到提出并阐释“健全全面从严治党体系”这一重大命题……党的二十大以来，习近平总书记一直以深邃的思虑谋划部署如何把党的自我革命进行到底。

二十届中央纪委三次全会上，习近平总书记深刻阐述了党的自我革命的重要思想，科学回答我们党为什么要自我革命、为什么能自我革命、怎样推进自我革命等重大问题。

习近平总书记明确提出“九个以”的实践要求，这其中既有宏观层面的目标任务、顶层设计，也有落细落实、重点突出的方式方法，既有认识论，又有方法论，为在新征程上继续推进党的自我革命提供了强大思想武器、科学行动指南。

## （二）全面从严治党如何为高质量发展保驾护航？ “全面从严治党既是政治保障，也是政治引领”

2024年岁末，北京京西宾馆，中央经济工作会议如期举行。

“坚定不移惩治腐败”“坚决反对热衷于对上表现、不担当负责、不考虑实效的形式主义、官僚主义”……党中央在谋划中国经济发展大计的会议上，对全面从严治党加以强调。

成其身而天下成，治其身而天下治。回望百余年奋斗路，中华民族翻天覆地覆覆而慷的历史，正是波澜壮阔的社会革命和激浊扬清的自我革命相伴相随、相互促进的历史。党团结带领人民接续奋斗，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，这个伟大飞跃是改造社会的伟大事业，同时也是改造自身的伟大工程。

在历史经验的启迪中前行，在时代使命的指引下奋进。

当“中国号”巨轮行至中国式现代化的关键一程，为什么必须把全面从严治党置于极其重要位置？保持经济社会发展良好势头，全面从严治党发挥怎样的作用？

读懂今天的中国，必须读懂中国共产党。读懂新时代中国发展之路，就要读懂新时代党的自我革命的伟大实践。

曾几何时，受错误政绩观影响，一些地方和部门片面追求速度规模，发展方式粗放；一些党员干部违规干预和插手市场经济活动，扰乱市场经济秩序；一些利益固化藩篱日益显现，影响公平公正，有损经济社会发展活力……

发展一度出现的不平衡、不协调、不可持续问题，背后是政治问题和经济问题的相互交织。

“我国经济已由高速增长阶段转向高质量发展阶段”。党的十九大上，习近平总书记作出重大论断。与此同时，总书记明确提出“不断提高党的建设质量”。

党的二十届三中全会在以经济体制改革为牵引全面部署各领域、各方面改革时，同步部署了“深入推进党风廉政建设和反腐败斗争”的改革举措。

随着眼经济发展之“质”，又强调管党治党之“质”，习近平总书记的部署高瞻远瞩，彰显中国共产党人在改造客观世界的同时自觉改造主观世界，从而更好改造客观世界的历史主动精神。

习近平总书记有过这样一番妙喻：“自然生态要山清水秀，政治生态也要山清水秀。”正如“绿水青山”能变“金山银山”，风清气正的政治生态总与公平有序的发展环境相辅相成。

发展是党执政兴国的第一要务，高质量发展是新时代的硬道理。

中国共产党以自我净化革除自身毒瘤、以自我完善提升整体形象、以自我革新培育创造活力、以自我提高增强担当本领。“实现什么样的发展、怎样实现发展”的时代答卷必将拥有更精彩书写。

当GDP不再是干部考核唯一“指挥棒”，求量不求质的政绩冲动少了，发展“含金量”高了；当党员干部甘当“店小二”、不做“掌柜的”，企业制度成本降了，政府办事效率升了；当政商关系既“亲”且“清”，创新创业的干扰少了，干劲足了……

把全面从严治党战略方针贯穿中国特色社会主义事业全过程和党的建设各方面，中国社会向着“气质更佳”“颜值更靓”“活力更足”的方向大步迈进。

尤需注意的是，高质量发展是一个新旧事物迭代更替的过程，新观念与旧思维、新方式与老套路、创新突破与路径依赖必然有一个拉锯和胶着的过程。越往深处推动，遇到的阻力就越大，博弈也会更趋激烈。

唯有更好发挥全面从严治党政治引领和政治保障作用，以作风建设保障改革攻坚，以严明纪律促进干部担当作为，以严惩腐败为改革清障护航，才能推动全党上下凝聚起强大合力，无惧涉滩之险、爬坡之艰、闯关之难，切实把党中央决策部署落到实处。

环顾世界，那些在现代化历史进程中取得成功的国家，都跨过了经济发展从量的增长转向质的提升这一关。可以说，高质量发展是一个国家迈向现代化绕不过的一道坎。没有高质量发展，中国就谈不上社会主义现代化。

引领中国走高质量发展之路的中国共产党，屡经敢于革新、敢于突破的血脉基因，以改革精神为严的标准注入新动能，使全面从严治党各项工作更好体现时代性、把握规律性、富于创造性。

## （三）管党治党如何激发担当作为？ “捆住一些人乱作为的手脚，放开广大党员、干部担当作为、干事创业的手脚”

2024年，中国共产党首次开展以党纪为主题的集中性学习教育，推动全党学纪知纪明纪守纪。不久前召开的中共中央政治局民主生活会上，习近平总书记对党纪学习教育进行总结，指出：“党的纪律既有教育约束功能，又有保障激励作用”“纪律既明确了不能触碰的底线和边界，也为党员、干部干净干事、大胆干事提供了行动准绳”“遵规守纪，就会拥有干事创业的充分自由和广阔空间”。

全面从严治党和鼓励担当作为是内在统一的，不是彼此对立的。寓活力于秩序之中，建秩序于活力之上，才能以新作风、新作为、新气象推动改革发展事业取得新成效。

大有大的优势，大也有大的难处。让一个党员数量比传统欧洲大国人口都多的大党，时刻保持纪律严明，并不断焕发生机，是一个世界级的难题。

新中国成立之初，毛泽东同志就指出：“我希望造成这么一种局面：就是又集中统一，又生动活泼，就是又有集中，又有民主，又有纪律，又有自由。”

党的十八大以来，习近平总书记反复强调，“坚持严管和厚爱结合、激励和约束并重”。“全面从严治党目的不是要把人管死，让人瞻前顾后、畏首畏尾，搞成暮气沉沉、无所作为的一潭死水，而是要通过明方向、立规矩、正风气、强免疫，营造积极健康、干事创业的政治生态和良好环境。”

干部管理是一门科学，也是一门艺术。既要敢抓善管、精准施策，体现组织的力度，又要撑腰鼓劲、关爱宽容，体现组织的温度。

习近平总书记曾谈到干部队伍中的一些不良倾向：顾虑“洗碗越多，摔碗越多”，信奉“多栽花少种刺，遇到困难不伸手”，“为了不出事，宁可可不干事”……

校正方向，廓清迷雾，习近平总书记旗帜鲜明：“探索就有可能失误，做事就有可能出错”，要求正确把握失误的性质和影响，“切实保护干部干事创业的积极性”。

2016年1月，在省部级主要领导干部学习贯彻党的十八届五中全会精神专题研讨班开班式上，习近平总书记首次提出“三个区分开来”。

2023年1月，在二十届中央纪委二次全会上，习近平总书记再次强调坚持“三个区分开来”，更好激发广大党员、干部的积极性、主动性、创造性，形成奋进新征程、建功新时代的浓厚氛围和生动局面。

组织敢于担当，干部更有底气。激励担当，坚持选人用人正确导向，把敢不敢干事、愿不愿做事、能不能干事作为识别干部、评判优劣、奖惩升降的重要标准；

崇尚务实，完善考核评价体系，增强考核指标的针对性、操作性，对干部近距离接触、多角度考察，多到基层干部群众中、多在群众口碑中了解干部；

加油鼓劲，坚持澄清正名，匡正政治风气，依

法依规严肃查处诬告陷害行为，用信任和保护让干部放下包袱、轻装上阵，心无旁骛开拓奋进；

……

善用者，必使有材者竭其力，有识者竭其谋。为敢于担当者担当、为勇于负责者负责，推动形成能者上、优者奖、庸者下、劣者汰的良好局面。

2024年3月，湖南常德鼎城区谢家铺镇港中坪村，村党支部书记段德喜向习近平总书记汇报：“村部最多的时候有38块牌子，现在只有12块了。”

牌子减少的背后，是基层责任清单的日益明晰规范。

“党中央明确要求为基层减负，要坚决整治形式主义、官僚主义问题，精兵简政，持之以恒把这项工作抓下去。”总书记说。

2024年以来，无论是出席重要会议还是深入地方考察，习近平总书记一次次部署督促破解基层治理“小马拉大车”问题，强调让基层干部把更多时间“集中到推动发展、服务群众上”。

减掉应减之负，担起应担之责。

2024年，中办、国办印发《整治形式主义为基层减负若干规定》，首次以党内法规形式制定出台为基层减负的制度规范。

干部干部，“干”字当头。干与不干，体现的是党性，是作风。习近平总书记强调：“为官避事平生耻。”

锐意进取、担当作为，方能当好中国式现代化建设的坚定行动派、实干家。

翻开2万余字的党的二十届三中全会《决定》，60条中的最后一条，突出强调“以钉钉子精神抓好改革落实”。

将改革蓝图变为现实，没有局外人、旁观者，必须始终保持“闯”的精神、“创”的劲头、“干”的作风，直面矛盾问题不回避，铲除顽瘴痼疾不含糊，应对风险挑战不退缩，奋力打开改革发展新天地。

政治路线确定之后，干部就是决定的因素。

历史和现实充分表明，一个政党、一个国家能不能不断培养出优秀领导人才，在很大程度上决定着这个政党、这个国家的兴衰存亡。

全面贯彻执行新时代党的组织路线，推动落实新时代好干部标准，中国共产党人以更大的担当和作为，推动党和国家事业兴旺发达、长治久安。

## （四）党的自我革命为何与人民群众息息相关？ “一个政党，一个政权，其前途和命运最终取决于人心向背”

“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，以优良党风引领社风民风。”

2023年1月，二十届中央纪委二次全会上，习近平总书记释放将作风建设进行到底的鲜明信号。

党的十八大以来，中央八项规定制定出台，解决了管党治党“老虎吃天不知从哪儿下口”的问题，成为百姓交口称赞的作风建设“金色名片”。

当时，这个文件名称应该怎么定？习近平总书记郑重指出，规定就是规定，不加“试行”两字。

不加“试行”两字，意味着说了不白说，说了就必须做到。八项规定不是说了、十年的规定，而是长期有效的铁规矩、硬杠杠。

正是因为浇风易渐，淳化难归，一旦“喘口气、歇歇脚”，极有可能再次反弹，失信于民。天下何以治？得民心而已！民心是最大的政治。

1912年，毛泽东同志曾写下《商鞅徙木立信论》，“此诚我国从来未有之大政策，民何惮而不信？乃必徙木以立信者，吾于是知执政者之具费苦心也。”

这是跨越时空的思想契合，这是颠扑不破的历史铁律。唯有取信于民，从人民中汲取力量，才能始终立于时代潮头。

人民群众厌恶不正之风，痛恨腐败现象，那就誓以风清气正凝聚党心民心。“打铁还需自身硬”是我们党的庄严承诺，全面从严治党是我们党立下的军令状。”

毫无疑问，反腐败是一件“得罪人”的事情。一位网友在社交媒体上评价：“反腐是一场会经历阵痛的自我革命。但是中共彰显了自身的态度——他们不惧怕这种阵痛，也经得起阵痛。”

## 意念传递新年祝福——

## 脑机接口技术实现汉语实时编解码重大突破

◎本报记者 王春

2025新年快乐——上海华山医院的一位女患者刚在脑海中想出这几个字，电脑便成功解码，发出指令，随后操纵着机械手做出比心的动作，送出了今年世界上第一段由意念完成的新年祝福。

这是上海脑虎科技有限公司（以下简称“脑虎科技”）、复旦大学附属华山医院神经外科团队与天桥脑科学研究院合作项目的重大进展。他们凭借国产原创侵入式柔性脑机接口技术，开展高精度实时运动解码和语言解码临床试验研究，成功实现了“脑控”智能设备和“意念对话”。

全球脑机接口技术的研究方兴未艾。2024年1月28日，脑机接口企业Neuralink成功实施了首例人类大脑芯片植入手术，标志着

脑机接口技术从理论研究走向了实际应用。

以Neuralink侵入式硬核技术为代表，在运动解码方向上，美国、欧洲、亚洲多地取得了不少令人惊喜的突破，比如让瘫痪病人用意念遥控机械臂喝水、操纵鼠标玩游戏或是遥控外骨骼恢复行走。

相比英文26个字母的解码，中文“418个音节+4个语调”的解码难度更高。

“我们在世界上首次实现了汉语实时编解码。”脑虎科技创始人、首席科学家陶虎表示，脑虎科技既要做运动解码，更要做语言解码。

“对语言的成功解码，将为脑机接口打开无穷的想象空间，不仅有望为失语患者恢复语言功能，更可能为健康人群实现人脑与AI大模型的直接连接和交互，塑造‘最强大脑’。”相关业内专家表示。

2024年12月，脑虎科技联合华山医院神经外科吴劲松教授团队，开展国内首例高通

新时代党的自我革命，底气来自何方？

“得罪千百人、不负十四亿”，天平两端孰轻孰重？这是一笔再明白不过的政治账。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央之所以敢于明知山有虎、偏向虎山行，正是源于一种“我将无我”的胸怀，正是源于一种“不負人民”的担当。

“古今中外这方面教训多得很！《诗经》中就有‘硕鼠硕鼠，无食我黍’的句子。”习近平总书记曾提及国家粮库里出的案子，“决不能任由‘粮耗子’折腾糟蹋。”

“蝇贪”“鼠害”，直接损害了党的形象。从最直观、最直接的地方入手，让人民群众可见可闻、可感可信，全面从严治党才能赢得人民群众的衷心拥护和大力支持。

“学校食堂的饭菜种类多了，也比以前好吃了！”在河南省洛宁县第一实验中学食堂，“校园餐”整改行动守护了孩子们“舌尖上的安全”；

“村里的200亩撂荒地全部得到修复，2024年种的150亩玉米、50亩油菜已经收获归仓。”在山西省阳泉市矿区，村集体土地被非法占用等违规违纪案得到严肃处理；

……

2024年，中央纪委国家监委直接抓中小学“校园餐”、农村集体“三资”管理突出问题2个全国性专项整治，持续用力做好群众身边不正之风和腐败问题整治工作，集中整治开展以来，全国纪检监察机关共查处群众身边不正之风和腐败问题56.6万件、处分43.3万人。以“铁拳头”惩治“微腐败”，从“小切口”撬动“大民生”，让人民群众切实感受到正风反腐加力度、清风正气在身边。

口耳相传的称赞，连起来就是清白政声；家家户户的小账，合起来就是民心大账。人心所向者，众口所赞者，有如百川之归海，其势必不可挡。

在十九届中央纪委六次全会上，习近平总书记满怀历史自信地指出：

“一百年来，党外靠发展人民民主、接受人民监督，内靠全面从严治党、推进自我革命，勇于坚持真理、修正错误，勇于刀刃向内、刮骨疗毒，保证了党长盛不衰、不断发展壮大。”

从让人监督政府、接受他律，到事事反求诸己、清醒自律，“窑洞之问”的两个答案背后，跨越70余载的接续赶考、同题共答，不断进行的实践探索和理论思考，贯穿着一个映照历史的真理——“人心向背关系党的生死存亡”。

历史深刻表明，一个政党能够有多大作为，根本上取决于这个政党能够在多大程度上发挥人民群众的历史主体作用。

新时代党的自我革命，赢得了保持同人民群众的血肉联系、人民衷心拥护的历史主动，赢得了全党高度团结统一、走在时代前列、带领人民实现中华民族伟大复兴的历史主动。

2024年秋，福建省东山县谷文昌纪念馆，一组雕塑展现了谷文昌同志带领东山人民种植木麻黄的场景。党员干部和人民群众，想在一起，干在一起，如鱼得水。

在雕塑前，习近平总书记对干部群众说道：“先祭谷公，后拜祖宗”，这是老百姓发自内心的敬仰。人民心里有一本账，金杯银杯不如老百姓的口碑。”

“‘为官一任，造福一方’，只有走这条路，才是人间正道。”

## （五）中国共产党的自身建设建设给世界政党建设提供了哪些启迪？ “中国共产党是世界上最大的政党。大就要有大的样子。”

9位国家元首，8位政府首脑，百余个国家的外国使节和国际组织驻华代表……开馆3年多来，许多外国政要和驻华代表专程走进中国共产党历史展览馆，深入了解当今世界上最大的马克思主义执政党在中华大地上改天换地、淬炼自我的奋斗史。

外国学者提出这样一个问题：为什么在西方政党政治面临种种困境之时，中国共产党却展现出蓬勃生机和强大韧性？

所谓“party is a part”，政党利益集团化是西方国家政党体制的突出特征。大多数西方主流政党作为大资本所掌控的不同利益集团的代言

人量植入式柔性脑机接口实时合成汉语言临床试验。此次接受手术的患者43岁，是语言区占位肿瘤癫痫患者。项目团队通过植入一个柔软轻薄的电子薄膜——脑虎自研256导高通量脑机接口电极，帮助其定位病灶并保护语言相关的重要脑功能区。

术后两天，患者开始接受相关训练，术后7天实现了142个常用汉语音节下71%的解码准确率，且单字解码时延小于100毫秒。

此前，该团队在解码运动方面，也取得了重大成果。2024年8月，脑虎科技与华山医院神经外科毛颖教授、陈亮教授团队合作，完成了运动障碍患者意念合成运动脑机接口的临床试验。意念合成运动，是通过“脑控”智能设备，帮助运动障碍患者重建运动功能。临床试验中，一位运动区占位癫痫患者在植入脑虎电极后，经过两天时间的训练适应，成功通过意念操控手机App进行通信、购物等。

人，为各自利益集团谋利，这种资本坐庄、党派轮替的体制致使党争不休无止，“你方唱罢我登场”成为常态，党派相互倾轧掣肘导致政府效率低下，广大人民的利益无法真正得到保障，经常沦为党的牺牲品。

以“中国共产党之治”成就“中国之治”。我们党是有着充分制度自信的政党，在国家制度建设起着关键性作用。中国共产党带领中国人民建立新中国、建设新中国、推进改革开放伟大事业，并且要带领古老的中国实现现代化的目标。在这个过程中，中国共产党的自身建设，也是国家治理体系和治理能力现代化的关键引领和重要内涵。

胜人者有力，自胜者强。中国共产党反腐败不是看人下菜的“势利店”，不是争权夺利的“纸牌屋”，也不是有头无尾的“烂尾楼”。

“放眼全世界，没有任何一个政党能像中国共产党如此严肃认真地对待自身建设，如此高度自觉地以科学的态度、体系化的方式推进自我革命，这是我们党的显著优势，也是引领时代的制胜之道。”习近平总书记的话掷地有声。

有人说，自我革命是“抓着自己的头发把自己提起来”，是“不可能完成的任务”。

中国共产党凭什么能？“无私者，可置以为政。”“不私，而天下自公。”

中国共产党是没有自身私利的政党，因而拥有最彻底的自我革命精神，就能谋根本、谋大利，就能坚持真理、修正错误，敢于检视自身、常思己过；不讳疾忌医、不文过饰非，及时发现和解决自身存在的问题，就能有力回击一切利益集团、权势团体、特权阶层的“围猎”腐蚀。

2023年早春三月，中国两会胜利闭幕，当人们在思考踏上强国建设、民族复兴新征程的中国将给世界带来什么时，一场聚焦“现代化道路：政党的责任”主题的中国共产党与世界政党高层对话会给出了鲜活的答案。

全球150多个国家500多个政党和政治组织的领导人齐聚“云端”，共同参会。习近平总书记在这场对话会上提出的全球文明倡议成为国际舆论场上的新热词。

国际上，一个共识愈发强烈：中国共产党所展现的治理能力、所秉持的政治品格，为各国政党建设和世界政党发展提供了“中国样本”。

作为执政党的统一俄罗斯党“密切关注并仔细研究”中国共产党的做法；参照中国共产党党内监督机制，西班牙人民党成立人民监督办公室……越来越多国家政党借鉴中共、认可中共。

时代的答案，引领世界的回响。

2024年11月18日举行的二十国集团领导人第十九次峰会第一阶段会议上，习近平主席宣布中国支持全球发展的八项行动，“反腐败行动计划”位列其中。

由中国首次主办的联合国框架下的反腐败议题高级别会议吸引了105个国家、国际组织的近400名代表出席，超过以往历届；

举办国际反腐败培训班、研修班，向18国反腐败机构官员传授经验；

与多国对口机构签署反腐败合作备忘录，将共建廉洁丝绸之路写入我国与47国双边合作文件；

……

世界百年未有之大变局中，在不断自我革命中前进的中国共产党如中流砥柱，为变乱交织的世界注入确定性和正能量。

天下将兴，其积必有源。

在指导无产阶级和劳动人民为求自身解放与发展的革命运动中，马克思、恩格斯揭示了这样的道理：“只有在革命中才能抛掉自己身上的一切陈旧的肮脏东西，才能胜任重建社会的工作。”

革命是历史的火车头，而真正的革命者永远年轻。

今天，新时代中国共产党人带领亿万人民在新的伟大革命中，有着这样的深刻自省：“必须一刻不放松地解决自身存在的问题，始终跟时代、实践、人民的要求，以勇于自我革命精神打造和锤炼自己。”

一个真正想达到这个目的，并且具有达到这个目的所必不可缺的自我革命精神和自我革命能力的政党，将是不可战胜的。

（新华社北京1月5日电 新华社记者）