廷·巴特尔："我要永远守护美丽的大草原"

奋斗百年路 启航新征程

"七一勋章"获得者

本报记者 李玉波

"我的根在草原，情在牧区，当好牧民是我的本分，我要永远守护美丽的大草原。"最近刚刚荣获"七一勋章"的全国劳动模范、内蒙古自治区阿巴嘎旗洪格尔高勒镇萨如拉图雅嘎查的党支部原书记廷·巴特尔有感而发。

"牧民"二字在廷·巴特尔心中有着至高无上的地位。

从"全国优秀共产党员""全国劳动模范""全国民族团结进步模范个人""改革先锋"，再到"七一勋章"获得者，扎根草原近50年来，廷·巴特尔载誉无数。但每次接受采访，他都会强调说，作为一名牧民，这是他的职业荣耀。

从"将军之子"到"草原之子"，廷·巴特尔把毕生心血献给了草原，成为牧民最信赖的带头人。

"保护好草原的生态环境，配齐基础设施，我们就能够过上'贵族'的生活。"在廷·巴特尔看来，呼吸着新鲜空气，住在田园"小别墅"，享受着城市文明，这就是最美好的生活。

从繁华城市到草原扎根，从普普通通的牧民成长为"七一勋章"获得者，廷·巴特尔在自己的职业领域里辛勤耕耘了近50年。

上世纪70年代，廷·巴特尔从繁华都市来到偏远的阿巴嘎旗洪格尔高勒镇萨如拉图雅嘎查插队。

当年还不到20岁的廷·巴特尔，面对陌生的环境，一切都得从头学起。首先是语言，然后是骑马、放牧、打草等在草原上生存的基本技能。这些，对于年轻好学的廷·巴特尔来说都不是事儿。他用心去贴近草原，用心去贴近牧民，两年后，廷·巴特尔已经成长为经验老到的牧民了。

1976年，廷·巴特尔的父亲——廷懋将军出任内蒙古军区政委、内蒙古自治区党委第二书记。与此同时，知青返城的政策也出台了。在萨如拉图雅知青点，大家普遍认为，廷·巴特尔肯定是第一个返城的知青。然而，出乎人们意料的是，知青们都回城了，只有廷·巴特尔选择扎根在这片北疆草原上。

1983年起，牧区开始推行草原畜牧双承包制，极大地调动了牧民的养畜积极性，牧民的日子发生了翻天覆地的变化。但因为缺少科学引导，很多牧民盲目追求牲畜数量，导致草原生态环境每况愈下。

为了恢复和保护好草原生态，1986年，廷·巴特尔以身作则，把家里辛辛苦苦发展起来的60多只羊全部卖掉，改为养牛，并圈起300多亩草场。1年后，廷·巴特尔围封的300亩草场打下9车草，相当于其他牧民1000亩草场的打草量。再后来，廷·巴特尔家出栏一头牛收入1200元，别人家两头牛才卖1000元，鲜明的对比，让附近的牧民们悟出一个道理：跟着廷·巴特尔干，没错！

后来，廷·巴特尔总结多年的养牛经验，提出了著名的"蹄腿理论"：养一头牛只有4条腿，5只羊却有20只蹄子。很显然，5只羊对草原的破坏远远超过一头牛，但效益却不如一头牛。养牛既保护了草原，又减轻了劳动强度，收入不减反增，何乐而不为呢？

如今，经过30多年的反复实践和努力奋斗，廷·巴特尔已经找到了经济和生态效益的最佳平衡点。他家草场是锡林郭勒草原上保护得最好的草场之一，养殖的牛也是优质牛。住在美丽如画的草原上，呼吸着清新空气、沐浴在毫无遮挡的阳光下，只养50头牛，年收入即可达到50万元。按廷·巴特尔的话说："这不就是我们向往的生活吗？"

从全国劳动模范到"七一勋章"获得者，这些年来，廷·巴特尔已经成为草原牧民的代言人，也是草原牧民发家致富的引路人。阿巴嘎旗年轻一代养牛大户达胡巴雅尔是廷·巴特尔的得意门生之一。7年前，达胡巴雅尔把家里1000只羊全部卖掉，改养60头牛。

对达胡巴雅尔而言，这是他学习借鉴廷·巴特尔的养殖经验以及精心测算后作出的决定。"牛出栏后，我家收入非但没受影响，草场也恢复得更好了。"达胡巴雅尔笑着说。

廷·巴特尔是个大忙人。虽然年过花甲，但家里所有的日常生活全靠老两口自己打理，再加上外出开会、参加宣讲等，他每天的时间都安排得满满的。在这样的情况下，只要家里来了取经的牧民，廷·巴特尔都会把手头的活儿放下，为他们传授经验。他说："每年来我家参观学习的牧民有1万多人次。喊破嗓子不如做出样子，只要我的做法对牧民有用，我就有责任和义务倾囊相授。"

如今，善于思考的廷·巴特尔又总结出了新经验：在生产经营中必须找到收入最高点、支出最低点、生态最好点、劳动强度最低点。在他看来，这4个点相结合，就是平衡经济和生态效益的最高点。

新征程上，必须加强中华儿女大团结

——论学习贯彻习近平总书记在庆祝中国共产党成立一百周年大会上重要讲话

人民日报评论员

"爱国统一战线是中国共产党团结海内外全体中华儿女实现中华民族伟大复兴的重要法宝。"在庆祝中国共产党成立100周年大会上，习近平总书记深情回顾一百年来中国共产党团结带领中国人民创造的伟大成就，强调"以史为鉴、开创未来，必须加强中华儿女大团结"。

中国人民是具有伟大团结精神的人民。在几千年历史长河中，中国人民始终团结一心、同舟共济，特别是近代以后，在外来侵略寇急祸重的严峻形势下，我国各族人民手挽着手、肩并着肩，英勇奋斗，浴血奋战，打败了一切穷凶极恶的侵略者，捍卫了民族独立和自由，共同书写了中华民族保卫祖国、抵御外侮的壮丽史诗。一百年来，为了实现中华民族伟大复兴，中国共产党团结带领中国人民，开辟了伟大道路、建立了伟大功业、铸就了伟大精神、积累了宝贵经验，在中华民族发展史和人类社会进步史上写下了壮丽篇章。习近平总书记深刻指出："在百年奋斗历程中，中国共产党始终把统一战线摆在重要位置，不断巩固和发展最广泛的统一战线，团结一切可以团结的力量、调动一切可以调动的积极因素，最大限度凝聚起共同奋斗的力量。"实践充分证明，统一战线是中国共产党凝聚人心、汇聚力量的政治优势和战略方针，是夺取革命、建设、改革事业胜利的重要法宝，是增强党的阶级基础、扩大党的群众基础、巩固党的执政地位的重要法宝，是全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的重要法宝。

团结是铁，团结是钢，团结就是力量。团结是中国人民和中华民族战胜前进道路上一切风险挑战、不断从胜利走向新的胜利的重要保证。回望百年奋斗历程，我们深刻认识到，团结统一的中华民族是海内外中华儿女共同的根，博大精深的中华文化是海内外中华儿女共同的魂，实现中华民族伟大复兴是海内外中华儿女共同的梦。共同的根让我们情深意长，共同的魂让我们心心相印，共同的梦让我们同心同德，高举爱国主义、社会主义旗帜，不断培育和践行社会主义核心价值观，始终继承和弘扬中华优秀传统文化，我们就一定能够建设好全国各族人民的精神家园，筑牢中华儿女团结奋进、一往无前的思想基础，共同书写中华民族发展的时代新篇章。

习近平总书记强调："新的征程上，我们必须坚持大团结大联合，坚持一致性和多样性统一，加强思想政治引领，广泛凝聚共识，广聚天下英才，努力寻求最大公约数、画出最大同心圆，形成海内外全体中华儿女心往一处想、劲往一处使的生动局面，汇聚起实现民族复兴的磅礴力量！"当今世界正经历百年未有之大变局，实现中华民族伟大复兴正处于关键时期。越是接近目标，越是形势复杂，越是任务艰巨，越要发挥中国共产党领导的政治优势和中国特色社会主义的制度优势，把各方面智慧和力量凝聚起来，形成海内外中华儿女心往一处想、劲往一处使的强大合力。向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进，我们要巩固全国各族人民大团结，增强各党派、各团体、各民族、各阶层以及各方面的团结，坚决维护国家统一和社会和谐稳定，凝聚起全体人民智慧和力量，激发出全社会创造活力和发展动力，让全体中华儿女万众一心、团结奋斗迸发出来的磅礴力量成为实现中华民族伟大复兴的强大动力。中国人民实现更加美好生活的前进步伐不可阻挡，中华民族走向伟大复兴的历史脚步不可阻挡！

全面建设社会主义现代化国家新征程已经开启，向第二个百年奋斗目标进军的号角已经吹响。这是中国人民和中华民族奋进新时代、书写中华文明新的辉煌篇章的伟大时代！中国人民的每一分子，中华民族的每一分子，都应该为处在这样一个伟大时代感到骄傲、感到自豪！在同心共筑中国梦、携手奋进新时代的新长征路上，加强中华儿女大团结，巩固和发展最广泛的爱国统一战线，继续团结一心、艰苦奋斗，风雨无阻向前进，我们就一定能继续在人类的伟大时间历史中创造中华民族的伟大历史时间！

（新华社北京7月11日电）

（上接第1版）

从抓公款购买月饼，到抓公款寄送贺卡，从制止"舌尖上的浪费"到纠治"车轮上的铺张"再到整治"会所里的歪风"……各级纪检监察机关坚决贯彻党中央决策部署，锲而不舍推动中央八项规定精神落实，驰而不息正风肃纪，刹住了一些过去被认为不可能刹住的歪风邪气，解决了一些长期想解决而没能解决的顽瘴痼疾。

2017年10月27日，党的十九大闭幕第三天，习近平总书记主持召开十九届中央政治局第一次会议，审议通过了《中共中央政治局贯彻落实中央八项规定实施细则》。

从八项规定到八项规定实施细则，研究同样的内容并进一步深化细化，释放出一以贯之将作风建设进行到底的鲜明信号。

不必再迎来送往，不必再请客送礼，不必再陪吃陪喝……八项规定不仅是党员干部的"紧箍咒"，也是"护身符"。

"婚事新办、丧事简办""管够不浪费""吃好不奢侈"……党风政风引领社风民风，人民群众成为作风建设的参与者和受益者。

"得罪千百人，不负十三亿"

二审维持死刑判决！

2021年1月21日，天津市高级人民法院对中国华融资产管理股份有限公司原党委书记、董事长赖小民受贿、贪污、重婚案二审公开宣判，维持一审死刑判决。

依法惩处"金融巨贪"，再次展现出以习近平同志为核心的党中央坚定不移惩治腐败的决心意志。

以什么样的态度对待腐败、以什么样的行动破除腐败，决定着一个政党、一个政权的成败兴衰。

时间回到8年多前，2012年11月15日，人民大会堂东大厅。

十八届中央政治局常委首次亮相，面对500多名中外记者，习近平总书记的话语深沉冷静——

"新形势下，我们党面临着许多严峻挑战，党内存在着许多亟待解决的问题。尤其是一些党员干部中发生的贪污腐败、脱离群众、形式主义、官僚主义等问题，必须下大气力解决。全党必须警醒起来。打铁还需自身硬。"

"打铁还需自身硬。"形象生动的话语，字字千钧。

2个月之后，在十八届中央纪委二次全会上，习近平总书记道出了新时代反腐败斗争的铿锵誓言——"坚持'老虎'、'苍蝇'一起打"！

言出必行！中国共产党历史上力度空前的反腐败斗争拉开序幕。

坚持无禁区、全覆盖、零容忍，上至周永康、薄熙来、郭伯雄、徐才厚、孙政才、令计划等"大老虎"，下到群众身边的"蝇贪鼠害"，谁也没有免罪的"丹书铁券"，谁也不是"铁帽子王"。

这是震撼世人的果敢决绝：从党的十八大到党的十九大5年间，经党中央批准立案审查的省军级以上党员干部及其他中管干部440人。全国纪检监察机关立案154.5万件，处分153.7万人，其中厅局级干部8900余人，县处级干部6.3万人，涉嫌犯罪被移送司法机关处理5.8万人。

"人民把权力交给我们，我们就必须以身许党许国、报党报国，该做的事就要做，该得罪的人就得得罪""不得罪成百上千的腐败分子，就要得罪13亿人民"——在这场没有硝烟的斗争中，习近平总书记展现出旗帜鲜明的坚定立场，勇毅决绝的意志品质，推动反腐败斗争夺取压倒性胜利。

这是有目共睹的震慑效应：党的十九大以来至2018年底，全国共有2.7万名党员干部主动交代了违纪违法问题，5000余名党员干部主动投案；2019年，全国有10357人主动投案，其中中管干部5人、省管干部119人；2020年，全国有1.6万人主动投案，6.6万人主动交代问题。

"民心是最大的政治，正义是最强的力量。"反腐败斗争消除了党和国家的重大政治隐患，赢得了人民群众的信任和信赖，增强了党自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力，为推进伟大事业提供了坚强政治保证。

"让群众更多感受到反腐倡廉的实际成果"

"没想到被贪污的钱还能回到我们手上！"拿着交还到手里的林补钱，四川省达州市渠县金马村村民邓小刚感慨地说。

2020年8月，县纪委监委的工作人员将金马村原村委会主任侵占的7000元公益林补偿资金清退给35户村民。

金额不大却危害不小，"微腐败"也可成为"大祸害"，对此，习近平总书记有着深刻的认识："相对于'远在天边'的'老虎'，群众对'近在眼前'嗡嗡乱飞的'蝇贪'感受更为真切。"

"凡是群众反映强烈的问题都要严肃认真对待，凡是损害群众利益的行为都要坚决纠正。"习近平总书记如是强调。

党的十八大以来，随着脱贫攻坚战的打响，另一场脱贫攻坚的"护航战"也同时打响。

2015年11月，《中共中央 国务院关于打赢脱贫攻坚战的决定》印发。

2016年1月，在十八届中央纪委六次全会上，习近平总书记着重提出了"推动全面从严治党向基层延伸"的要求，明确强调"对基层贪腐以及执法不公等问题，要认真纠正和严肃查处，维护群众切身利益，让群众更多感受到反腐倡廉的实际成果。"

落实习近平总书记要求，这次中央纪委全会立即对扶贫领域监督执纪问责工作作出专门部署，强调要以严明的纪律为打赢脱贫攻坚战提供保障。

2017年底，中央纪委部署在2018年至2020年开展为期三年的扶贫领域腐败和作风问题专项治理。

雁过拔毛、截留私吞、吃拿卡要、优亲厚友……一个个扶贫领域的腐败和作风问题在强大的监督执纪问责力度下被坚决查处。

2017年，全国查处扶贫领域腐败和作风问题4.87万件；2018年，查处扶贫领域腐败和作风问题13.1万件；2019年，查处扶贫领域腐败和作风问题8.5万件；2020年，查处扶贫领域腐败和作风问题6.5万件……始终保持高位的数据背后，是纪检监察机关雷厉风行的执纪力度。

从教育医疗到就业创业，从养老社保到环境保护，人民群众关心的痛点在哪儿，正风反腐的焦点就在哪儿。

2020年2月20日，改头换面逍遥法外多年后，孙小果在云南昆明被执行死刑，而他背后的"保护伞"，也在扫黑除恶的强大攻势下覆灭，让很多人拍手称快。

扫黑除恶，这是增强人民群众安全感的重要举措。

2018年1月，习近平总书记在中央纪委全会上发表重要讲话，明确提出："要把扫黑除恶同反腐败结合起来，既抓涉黑组织，也抓后面的'保护伞'。"

同月，中共中央、国务院发出《关于开展扫黑除恶专项斗争的通知》，开启了扫黑除恶专项斗争的序幕。

湖南新晃"操场埋尸案"、黑龙江呼兰"四大家族"涉黑案、海南昌江黄鸿发家族涉黑案……三年来，全国共立案查处涉黑涉恶腐败和"保护伞"案件89742件，立案处理115913人，党纪政务处分80649人，移送司法机关10342人。

坚决打掉放纵包庇黑恶势力的"保护伞"，坚决铲除妨碍惠民政策落实的"绊脚石"，人民群众真切感受到正风反腐就在身边。

（新华社北京7月11日电）

吃代餐食品实现快速减重，靠谱吗？

营养师提醒：减肥不要想着走捷径

本报记者 陶稳

夏天到了，为了能露腿、露腰，很多人又开始了自己的减肥大计，节食、辟谷、健身、吃药等奇招百出。在以"瘦"为美的时代，很多人信奉"一白遮百丑，一胖毁所有"，戏谑的话语背后体现出当下年轻人对体重和身材的重视。

与此同时，《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国成年居民超重肥胖率达50%以上，超重肥胖的形势严峻，由肥胖引发的糖尿病、心血管疾病和癌症在内的若干慢性疾病患病和发病率也呈现上升趋势。

不管是爱美心理作祟，还是出于身体健康的考虑，减肥越来越成为许多人的目标，甚至竭力追求的"事业"。不过，虽然社会对减肥诉求增多，减肥大军日益壮大，但是真正通过科学、健康的减肥方式付诸行动的却有限。很多人一边高喊减肥口号，一边既迈不开腿也管不住嘴，他们寄希望于"躺瘦"，希望不用运动，只靠"吃"就能实现快速减重，但是这样的减肥方式真的靠谱吗？

中国注册营养师、北京营养师协会理事顾中一提醒，一般建议采取低热量的均衡饮食搭配加充足地运动的减肥方式。"年轻人要注意，不要总想着走捷径，调整价值观，多投入一些时间在休息运动和自己在家做饭上，逐渐吃得更健康，和自己的生活方式生活节奏相适应。"

为迎合现代年轻人对于快速、简易方式减肥的需求，近两年以减肥瘦身为噱头的代餐食品市场迅速攀升。

代餐食品以低能量、高纤维、营养元素丰富、能饱腹为特点的代餐食品，吸引了大量轻奢、中产白领减肥群体。有数据表明，目前我国代餐行业的销售人员与消费者人数都稳步上涨，2022年或将达到1200亿元的市场规模。2019年中国代餐品牌数量为2837个，2020年增加到3540个。除了网红品牌，运动健康领域也纷纷推出代餐产品，甚至传统知名企业也逐渐涌入代餐市场。

顾中一认为，代餐食品之所以受欢迎，主要是因为其容易方便定量，配方也更为精确，而且相比于很多饮食质量比较差的食物，科学配比的代餐，往往营养素更为全面，包括蛋白质、膳食纤维等成分。

虽然代餐食品不像一些减肥药品那样直接对身体产生危害，但长期食用也会对身体产生危害。顾中一在接受《工人日报》记者采访中表示，一般不建议长期食用代餐食品，因为除了一些特殊配方的食品，普通的代餐食品往往营养元素单一，不能满足一天中所需要的所有营养素的量，如果长期完全吃代餐，容易导致一些营养素的欠缺。

从预防各种慢性病的角度看，食用各种天然食物、大量的植物性食物，更符合预防慢性病的需求，而代餐食品在这方面的健康证据很少。此外，由于代餐食品往往以奶昔或者冲调的固体饮料居多，这种食物它的血糖反应也是相对高的，会对身体产生潜在威胁。

其他专家也曾明确表示，不宜长期食用代餐食品，可以把它作为没空吃饭的解决方案，但无法替代均衡的日常饮食，而且尽量一天不要超过一顿。每天只吃代餐并不能满足人体的基础代谢需求，长期食用会使人产生体虚、乏力、头晕等症状，甚至还可能引起内分泌紊乱和胃肠炎症，以及女性闭经、器官退化等问题

"如果是为了控制体重，你不大可能一辈子都吃代餐，从某种程度来说，吃代餐就相当于是少吃，而如果你能做到这一点，那么定量地去吃普通的食物也可以减重。"顾中一说。

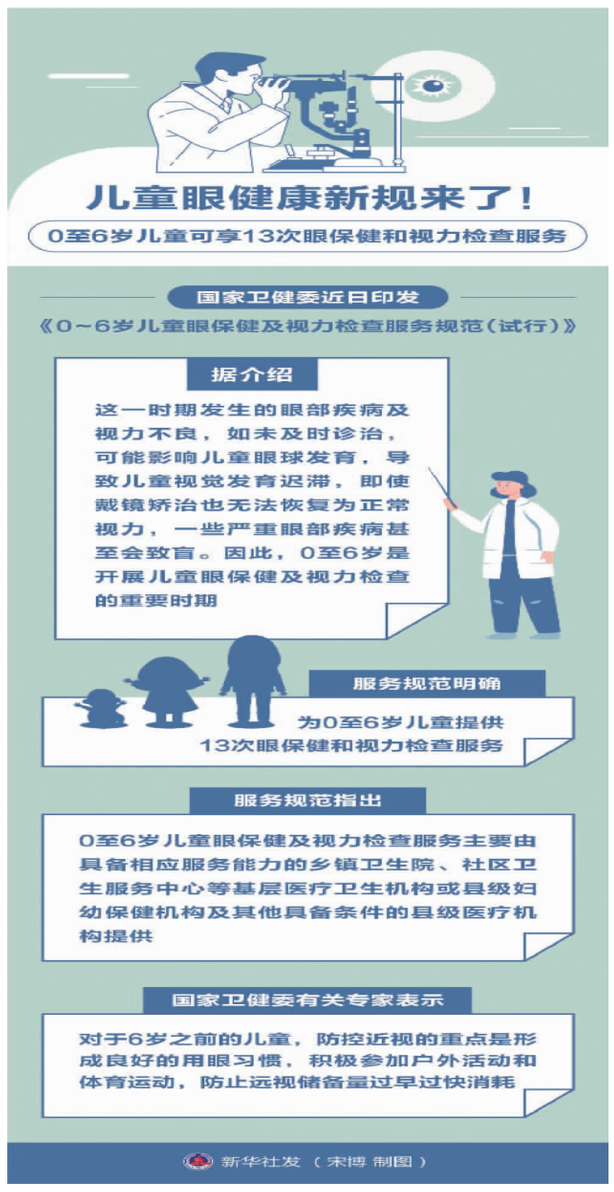
新疆首家尘肺病康复站开门了

本报讯（记者吴铎思）日前，新疆首家尘肺病康复站落地经开区（头屯河区）柯坪北路社区卫生服务中心并正式运行，该康复站将为尘肺病患者接受全方位、系统的康复医学服务提供便捷，提升患者生活质量。

尘肺康复站依托家庭医师团队，为患者建立了健康管理档案，并根据病情制定了个性化康复治疗方案。尘肺病康复站，内部设置有六分钟步行实验室、氧疗室、康复诊室、肺功能检测室等，配备有肺功能检测仪、多功能组合训练仪、四肢联动康复训练仪等仪器设备。

尘肺病是新疆占比最多的职业病。近两年，在国家积极完善职业病防治技术支撑体系建设的基础上，新疆按照"地市能诊断，县区能体检，镇街有康复站，村居有康复点"的目标，围绕"强基层、补短板、提能力"的要求，组织全疆对常住尘肺病患者进行摸排，建立尘肺病康复站（点），并将自治区职业病防治院作为自治区技术支撑单位，组成专家技术团队，通过现场带教、实操培训以及线上指导等方式，全力推进尘肺病康复站（点）试点建设工作，积极探索基层尘肺病患者康复治疗的新模式。

2020年，新疆兵团卫生健康委在全兵团开展了职业病危害现状调查，目前各师市按期完成用人单位危害因素调查工作，底数基本摸排清楚。新疆兵团纳入治理范围的粉尘危害严重的用人单位，劳动者防护用品配备率、劳动合同签订率以及劳动合同职业危害告知率均达到100%，粉尘危害因素申报率、粉尘浓度定期检测率大幅提高。

乌鲁木齐市卫生健康委副主任常建梅说，今后将继续把康复站的建设作为乌鲁木齐市职业健康工作的重要内容，督促指导尘肺病康复站点加强能力建设，扎实开展尘肺患者救治救助服务，不断改善患者生活质量。

新疆卫健委党组成员、计生协专职副会长胡志春表示，今年新疆还将再试点建设3家尘肺病康复站，惠及更多的尘肺病患者。