

中共一大：此间曾著星星火

伟大征程

■新华社记者 孙少龙

2026年“六一”国际儿童节到来之际，习近平总书记给中共一大纪念馆、南湖革命纪念馆少先队红领巾讲解员回信，对他们予以亲切勉励。

写信给习近平总书记的少先队红领巾讲解员，来自中国共产党的诞生地——上海和浙江嘉兴。105年风云变幻，历史与未来在此交织，初心与使命在此赓续。

辛亥革命失败后，中国处于北洋军阀的专制统治下，社会矛盾进一步激化。1919年五四运动后不久，随着马克思主义在中国的传播及其同中国工人运动的初步结合，建立工人阶级政党的任务被提上了日程。从1920年夏到1921年春，共产党早期组织在上海、北京、武汉、长沙、济南、广州等地以及旅日、旅法华人中陆续成立。

共产党早期组织成立后举行的活动，有力地促进了马克思主义的进一步传播及其同中国工人运动的进一步结合，一批工人阶级的先进分子在这个过程中成长起来。这样，在中国建立全国统一的共产党的条件就基本具备了。

1921年7月23日晚，中国共产党第一次全国代表大会在上海法租界望平街106号（今兴业路76号）开幕。

13名各地共产党早期组织的代表齐聚于此，代表着全国50多名党员。他们身份各异、口音不同，却为着一个共同的目标



2025年6月30日，新发展党员在浙江省嘉兴市南湖红船旁重温入党誓词。

□新华社记者 徐昱 摄

走到一起。共产国际代表马林和尼克尔斯基出席了会议。

7月30日晚，一名陌生的中年男子突然闯入会场，后又匆忙离去。具有长期秘密工作经验的马林断定此人是敌探，建议

马上中止会议。大部分代表迅速转移。稍后，法租界巡捕搜查了会议地点。在这种情况下，最后一天的会议转移到浙江嘉兴南湖的游船上举行。

大会确定党的名称为“中国共产党”，

通过中国共产党的第一个纲领和决议，明确“革命军队必须与无产阶级一起推翻资本家阶级的政权”“承认无产阶级专政，直到阶级斗争结束”“消灭资本家私有制”，以及联合第三国际。中国共产党一经成立，

就旗帜鲜明地把社会主义和共产主义规定为自己的奋斗目标，坚持用革命的手段实现这个目标。

中国共产党的成立，是近代中国历史发展的必然产物，是中国人民在救亡图存斗争中顽强求索的必然产物，是实现中华民族伟大复兴的必然产物。

从此，一颗火种点燃了。毛泽东同志后来讲：“中国产生了共产党，这是开天辟地的大事变。”

近代以来，中国人民的斗争之所以屡遭挫折和失败，最重要的原因，就是没有一个先进的坚强的政党作为凝聚自己力量的领导核心。

中国共产党的诞生，从根本上改变了这种局面。中国人民从此有了主心骨，中国人民就从精神上由被动转为主动。中国革命的面貌从此焕然一新。

2017年10月31日，党的十九大闭幕不久，习近平总书记带领中共中央政治局常委来到上海，瞻仰中共一大会址，重温入党誓词。

“上海党的一大会址、嘉兴南湖红船是我们党梦想起航的地方。”习近平总书记感慨系之，“我们党从这里诞生，从这里出征，从这里走向全国执政。这里是我们党的根脉。”

时代变迁，信仰不变，精神传承。

诚如习近平总书记在给少先队红领巾讲解员回信中所说：“党的事业需要一代又一代人接续奋斗。”承载着我们党成立时的初心与使命，百多年前的星星之火，如今光芒万丈，照亮强国建设、民族复兴的新的伟大征程。（新华社北京6月1日电）

“国家不让你胖”，也没让你瘦啊——体重管理两周年观察

■新华社记者

“五月不减肥，六月徒伤悲。”气温回升，社交媒体上的“比瘦”风潮如约而至。“碳水脸”“躺瘦神针”等话题轮番登上热搜，一条条“7天瘦10斤”的对比图，牵动着“以瘦为美”的心。

2024年6月，国家卫生健康委等16部门联合启动“体重管理年”三年行动，“国家不让你胖”“国家喊你来减肥”成为热梗。两年以来，“体重管理年”行动成效显著，但仍有不少人将体重管理简单等同于“减肥”，折射出当下一些健康误区。

体重管理路上，你踩过几个坑？

目前，全国多地公立综合医院已提供健康体重管理门诊服务。多位专家在接诊中发现，很多患者对减重存在认知误区。

——减碳水瘦脸？

“断碳一周，脸肉眼可见地紧致了”……近期，不少网民声称告别主食就能换来“上镜小脸”，一度引发大量效仿。

但沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟说，所谓“碳水脸”通常是面部脂肪堆积、水分滞留和肌肉松弛的综合表现，单纯靠戒碳水来瘦脸并不科学。

网上流行的做法，大多走向生酮、液断饮食等极端模式。刘伟表示，生酮饮食的原理是通过极低碳水化合物摄入，让身体转向燃烧脂肪来供能，但长期坚持会导致营养素缺乏、电解质紊乱，加重肝肾负担。

液断饮食则是一种短期限制性饮食，通过摄入液体或流质食物代替固体食物，本质上是一种过度节食，且减掉的多数是水分和肌肉，易导致基础代谢率受损，引起脱发、月经紊乱等问题。此外，长期节食会使身体进入“节能模式”，后续易反弹，变成“易胖体质”。

——打针能“躺瘦”？

司美格鲁肽，自2024年成为我国首款获批的长效周制剂注射减重药品以来，便被不少人奉为“躺瘦神针”。

公开临床数据显示，持续使用约68周后，受试者平均体重下降约17%，腰围平均减少15.8厘米。不少人认为打了“神针”便能一劳永逸，却忽视了药物的使用边界与健康风险。

刘伟说，这类药物原理是模拟人体自身的饱腹激素，通过延缓胃排空、抑制食欲来达到减重效果，在规范使用前提下有一定减重作用，但只适用于偏胖或轻度肥胖、且体内激素水平无明显异常的人群。

贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严芝强表示，“神针”的平均减重幅度有限，对中、重度肥胖人群来说治标不治本，难以纠正体内紊乱的激素和代谢水平。

多位专家说，司美格鲁肽是处方药，必须在医生评估下使用，并有胰腺炎病史者、18岁以下青少年等明确禁用人群。刘伟提醒，常见副作用包括恶心、腹胀、便秘等，“应将其视为医生评估下的治疗工具，不是普通人的常规选择”。

——瘦就是好？

将体重秤上的数字视为衡量减肥成效的唯一标准，是较为普遍的认知误区。江苏省人民医院营养科主任蒋琳注意到，不少减重者一味追求体重的下降，却很少分辨减去的究竟是水分、肌肉，还是真正需要减少的多余内脏脂肪。

“健康的减重应该是减脂增肌。”刘伟说，采取过度节食等方式快速减重，其不良后果也不容忽视。她回忆，一个年轻女孩长期节食并服用减重药物，半年内体重骤降40斤，但随之而来的是脱发、闭经、焦虑。检查发现，她的基础代谢率非常低，脂代谢紊乱，还伴随代谢相关性肝损伤。

专家表示，健康是“体重管理”的根本目的，如因减重致病，则背道而驰、得不偿失。

国家没让你瘦，国家喊你“存肌肉”

“国家是不让你胖，但也没让你瘦啊。”刘伟表示，体重管理管的不只是“胖”，同样也包括不健康的“瘦”和肌肉衰减带来的风险。

体重管理，管的是什么？国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则（2024年版）》提到，成人BMI控制在18.5至24之间，高龄老人适当放宽到22至26.9。

对于肌肉发达人群，BMI超标不能简单算作肥胖，体脂率更为关键。刘伟说，男性体脂率健康范围为10%至20%，女性为15%至25%，男性大于25%、女性大于30%才视为肥胖。

相比于全身性肥胖，中心性肥胖与代谢紊乱、心血管疾病的相关性更强，危险程度更高。刘伟提醒，成年男性腰围一般控制在90厘米以内，女性一般控制在85厘米以内。腰臀比方面，男性0.85至0.9、女性0.75至0.8一般为正常范围。

可见，体重管理需要综合评估各项指标。贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍，在接诊的患者中，真正达到肥胖标准的患者只占不到三分之一，超重患者约占六成，另有近一成的患者体重正常，但仍要求减重，甚至希望通过药物强行降低体重。“这类患者，我们会明确拒绝。”

在“国家喊你减肥了”引起热议之后，“国家喊你存肌肉”近日又刷屏全网。4月，国家卫生健康委发布的2026年版《成人肌少症营养指南》提到，人体肌肉量30岁左右达到峰值，之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此，要尽早“储蓄”肌肉。

专家提醒，“老来瘦”不能“老来寿”，“有肌肉”才能“老来寿”。当老年人肌肉“余额不足”，出现肌少症，跌倒、骨折乃至失能的风险都会大大增加。只有增加肌肉量，才能安全、持久地提高基础代谢率，让身体更有活力。

“管理体重不是追求瘦身，而是科学养身。”刘伟说，这要因而异、精准施策。

管住这四样：饮食、运动、睡眠、心态

体重管理怎么管？陈琪认为，关键是管住这四样——“管住嘴、迈开腿、睡好觉、好心态”，尤其要避免只节食不运动。刘伟也表示，除控制饮食，“运动、睡眠和压力管理同样重要”。

多名专家表示，科学管理体重的核心，是建立可持续的健康生活方式。体重管理需分类施策，但运动在其中贯穿全程、适配所有人。对于超重肥胖群体，蒋琳建议，在调整饮食结构的基础上，必须坚持每周至少150分钟中高强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。严芝强表示，这类人群还可以搭配抗阻训练减脂塑形。

过瘦人群则不应“谈碳水、脂肪色变”。蒋琳认为，这类人群恰恰要选择富含蛋白质、碳水化合物和健康脂肪的食物，并进行适量运动特别是力量训练，提高身体代谢能力和力量水平。陈琪补充道：“不一定非要去健身房，也可在家借助哑铃、弹力带开展低重量、多次数练习。”

针对备受关注的“一老一少”，老年人应坚持不跑不跳、少负重、多力量原则，开展靠墙静蹲、坐姿抬腿、太极等温和运动，实现强骨减重两不误；对于青少年中的“小胖墩”“小豆芽”，刘伟建议，要“保证每天足够的体育锻炼时间，引导孩子找到自己喜欢的运动方式”。

“体重管理不是个人小事，而是关乎民族未来、国家竞争力的‘国之大者’。”今年两会上，全国人大代表、南昌师范学院体育学院副院长程丽芬说，体重管理的核心在“管理”，最重要的是“对健康体魄的长期维护”。

“这是一场健康生活方式的积极修行，需要耐心和专业，还需要持之以恒的行动。”刘伟说。

（新华社北京6月2日电）

我国进一步健全城市社区卫生服务体系

新华社北京6月2日电（记者 李恒）国家卫生健康委6月2日公布《关于进一步健全城市社区卫生服务体系 提升服务能力的通知》明确，到2030年，基本实现建制街道社区卫生服务中心全覆盖，社区卫生服务机构基础设施条件明显改善，数智化服务有序推进，服务能力全面提升。

通知提出落实“日常疾病在基层解决”要求，适应城市人口聚集、需求增加趋势，进一步优化资源配置，完善服务功能，提升服务能力，构建体系完整、布局合理、分工明确、功能互补、运行高效、便利可及的城市社区卫生服务体系。

通知从实现社区卫生服务中心全覆盖、织密织牢社区卫生服务网络、强化人员配备和培训、根据需要拓展功能提升能力、扩大药品配备、探索区级医院与社区卫生服务机构一体化管理、做好人员下沉派驻、加强数智化赋能等方面提出主要任务。

通知要求，各地卫生健康行政部门要积极争取有关部门支持，推动将城市社区卫生服务体系纳入本地国民经济和社会发展规划，并作为“十五五”医疗卫生服务体系建设的重点。

国家版权局等四部门启动“剑网2026”专项行动

新华社北京6月2日电（记者 杨滢菲）记者2日从国家版权局获悉，国家版权局、工业和信息化部、公安部、国家互联网信息办公室近日联合启动打击网络侵权盗版“剑网2026”专项行动，这是四部门第22次聚焦重点作品领域及重点网络平台开展专项治理工作。

本次专项行动于6月至11月开展，聚焦4个重点领域：一是以影视剧版权保护为重点，着力整治网盘、浏览器、搜索引擎等网络服务平台主动提供盗版影视资源及相关服务，以直播、代找、引流等方式传播或售卖盗版影视资源等违法行为。二是以文创版权保护为重点，着力整治文创领域同质化割裂、跟风式抄袭、虚假版权登记、仿冒知名IP、虚假IP联名、伪造授权生产文创产品并通过线上线下渠道售卖等违法行为。三是以图书版权保护为重点，重点查处“按需盗印”、真假混卖、恶意串货、网络引流销售盗版图书及电子书资源等违法行为。四是以人工智能领域版权保护为重点，推动解决大模型训练语料版权合规问题。

国家版权局有关负责人表示，本次专项行动将通过重点领域专项治理，不断规范视听、文创、图书等重点领域版权秩序，服务文化产业创新发展，助力书香社会建设，完善新兴领域版权保护制度，进一步释放全社会创新创业活力。专项行动将突出查办案件，欢迎广大权利人和网民积极投诉举报，提供侵权盗版案件线索。



广告 浦东时报 地址：上海市浦东新区学园路300号