

伟大征程

遵义会议：实现伟大的历史转折



2025年10月8日,游客在贵州省遵义市遵义会议会址合影留念。

贵州遵义老城,一幢灰白相间的二层小楼静静矗立。临街而立的门楼上,“遵义会议会址”6个金色刻字熠熠生辉。

2025年3月,习近平总书记在贵州考察时指出:“要弘扬长征精神和遵义会议精神,以昂扬斗志走好新时代的长征路。”

“寸土千滴红军血,一步一尊英雄躯。”1934年,为突破国民党当局布置的第四道封锁线,红军战士血染湘江。由长征出发到湘江战役后,中央红军从8.6万余人锐减到3万余人。

仗要怎么打,路往何处走?年轻的中国共产党,年轻的工农红军,乃至刚刚起步的中国革命事业,都面临着成与败、生与死的严峻考验。

在第五次反“围剿”失败和长征初期严重受挫的历史关头,1935年1月15日至17日,中共中央在遵义召开政治局扩大会议。

1月的遵义天寒地冻,但在一间被油灯照亮的小屋里,气氛却热火朝天,一个让中国革命转危为安、转败为胜的伟大抉择由此作出。

会议集中解决当时具有决定意义的军事和组织问题,增选毛泽东为中央政治局常委。

对于这段历史,中国共产党人有着深刻认识——遵义会议“事实上确立了毛泽东同志在党中央和红军的领导地位,开始确立以毛泽东同志为主要代表的马克思主义正确路线在党中央的领导地位,开始形成以毛泽东同志为核心的党的第一代中央领导集体,开启了党独立自主解决中国革命实际问题新阶段”。

“群龙得首自腾翔,路线精通走一行。”有了坚强的领导核

心和正确的路线指引,红军战士们四渡赤水、巧渡金沙江、强渡大渡河、飞夺泸定桥……最终跳出了几十万国民党军队的包围圈,取得战略转移中具有决定意义的胜利。

遵义会议,在极端危急的历史关头,挽救了党、挽救了红军、挽救了中国革命。

习近平总书记深刻指出:“遵义会议的鲜明特点是坚持真理、修正错误,确立党中央的正确领导,创造性地制定和实施符合中国革命特点的战略策略。”

新时代的长征路上,并非一帆风顺,有“雪山”“草地”要跨越,有“娄山关”“腊子口”要征服。

“遵义会议留下的宝贵精神财富,为走好新时代长征路提供强大精神动力。”遵义会议纪念馆研究部主任张小灵表示,这激励着我们以破乌江天险、跨娄山雄关的气魄,勇于战胜一切艰难险阻,把革命前辈开创的伟大事业继续推向前进。

90多年前,遵义会议决议发出这样的号召:“全党同志像一个人一样团结在中央的周围,为党中央的总路线奋斗到底,胜利必然是我们的。”

遵义会议会址的小楼旁,一棵“V”字形老槐树历经风雨依然苍劲挺拔,被人们称为“胜利树”。

在庆祝中国共产党成立100周年大会上,习近平总书记指出:“敢于斗争、敢于胜利,是中国共产党不可战胜的强大精神力量。”

遵义会议淬炼出的精神火种,穿越岁月依旧炽热明亮,激励着我们不断从胜利走向新的胜利。

图文均据新华社

“碳水脸”是一种“审美霸凌”的伪概念

正值夏收时节,在一些社交平台,“碳水脸”这个伪科学概念竟然登上了热搜。一些博主宣称,长期过量吃精制碳水,会导致脸显浮肿、轮廓模糊、暗沉松垮的状态,出现所谓的“碳水脸”。米饭、馒头、面条等传承千年的主食,竟然被强行贴上了“致丑”“廉价”“不自律”的标签,这不仅是对国民饮食认知的误导,更是对中华饮食文化的歪曲。

从营养学角度看,碳水化合物是维持人体机能必需的营养素之一。所谓“吃主食变丑”,不过是商家将“热量过剩导致肥胖”偷换概念为“碳水原罪”,利用信息不对称制造认知恐慌。

专业人士表示,盲目戒断碳水,不仅无法获得所谓的“高级脸”,反而可能带来代谢紊乱、内分泌失调、情绪不稳等健康隐患。

需要厘清的是,倡导公众科学调整饮食结构、合理控制精制碳水与总热量摄入,是基于营养学规律的健康指引,与毫无科学依据的“碳水脸”伪概念风马牛不相及。

这个伪概念的背后,是一些商家的“营销术”。他们将主食贴上负面标签,制造“碳水=丑陋”“戒碳水=自律”的虚假逻辑,兜售代餐粉、抗糖丸、轻食套餐等高溢价产品。他们并不真正在乎消费者的膳食健康,只关心如何“割韭菜”。

破除“碳水脸”的伪概念,需要多方合力。权威科研机构及主流媒体应主动发声,用通俗易懂的语言普及营养常识,揭穿伪科学的画皮;网络平台也要完善审核机制,甄别并阻断“污名化”内容的传播链条,不让流量裹挟真相。

一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。我们要端牢“中国饭碗”,莫让“碳水脸”的荒诞论调,污名化香飘千年的“华夏粮脉”。公众应擦亮双眼,拒绝“审美霸凌”,共同守护好舌尖上的安全与文化自信,建立健康理性的饮食观。

据新华社

守牢百姓“菜篮子”擦亮百年“老字号”



清晨的露水还挂在鲜蔬上,热气腾腾的包子香气四溢,询价的清脆声响与摊主热情的招呼声交织在一起……每天上午8时许,沈阳大东副食品商场便升腾起最抚慰人心的烟火气。这里不仅是沈城百姓心里最踏实、最亲切的“大食堂”,更藏着这座城市最温暖的民生底色。

这实打实的热闹与温暖背后,是沈阳副食商超管理有限公司大东副食品商场卖场班组日复一日的执着坚守。这支由61人组成的队伍,把老百姓的“菜篮子”和

“舌尖上的安全”稳稳扛在肩上,用实干与担当,擦亮百年老字号的金字招牌。

面对市场波动,班组成员化身“品质侦探”奔赴田间地头,创新构建起“基地直采+供应商保供”的双重保障模式。他们通过全年动态调整蔬菜、水果、肉类等重点品类的供应链,从源头锁定了商品品质与价格稳定,不仅确保了民生商品供应充足,更让惠民红利实实在在地落到了消费者的口袋里。

着眼于市民日益多元的消费需求,卖场班组主动出击,推动商场迎来全面蜕变。20项改造任务在他们手中高效落地,3948平方米的风味美食区大幅扩容,38个特色档口相继亮相;经营品类扩充至900多种,生鲜、日用、文创应有尽有。同时,



他们将服务触角向外延伸,精准布局12家便利店门店,覆盖机关、企事业单位、养老院及大专院校周边,打通了便民服务的“最后一公里”,让市民享受到更加便捷、优质的购物体验。

在提升服务与拓展经营上,班组坚持用“新意”打动顾客。除了大家熟知的经典“沈副”黄桃罐头,他们又陆续上新了

“沈副”手纸、“大东副食”平坝酒,甚至精心设计了“沈副”文创雪糕,成功搭建起老商场与新消费者之间的桥梁。顺应数字时代的消费习惯,班组积极拥抱线上渠道,通过直播带货、福利发放等方式拓宽销售路径。线上线下齐发力带来了实实在在的回报:2025年,商场到客率同比增长42.7%,利润额提升了30.21%,经营业绩实现跨越式增长,走出了一条民生服务与经营发展互促共进的良性发展之路。

从清晨的忙碌备货到白天的用心值守,再到节假日里的冲锋保供,卖场班组成员在平凡岗位上默默筑牢着城市的民生防线。凭借这份坚守与担当,这支优秀的队伍获评“全国工人先锋号”。

本报记者 周学芳