

习近平总书记在庆祝改革开放40周年大会上的讲话中，提出一个非常重要的新论断：“建立中国共产党、成立中华人民共和国、推进改革开放和中国特色社会主义事业，是五四运动以来我国发生的三大历史性事件，是近代以来实现中华民族伟大复兴的三大里程碑。”

这是对改革开放重要意义和作用的准确定位，也是对中国近代历史的科学论断。对于在新时代继续把改革开放推向前进，具有重大而深远的意义。

里程碑的字面意思，指的是建立在道路旁边刻有数字的固定标志，表示所处的地方距离起点或终点有多远。里程碑的另一个含义，是指某种重大标志性事件，或具有开创性意义的重大事件等。

习近平总书记把推进改革开放和建立中国共产党、成立中华人民共和国并列为实现中华民族伟大复兴的三大里程碑，具有划时代的历史意义，不仅让我们对改革开放的价值和作用有了新的认识和定位，而且对中国近代史的回顾和认知也更加清晰有序。

1921年中国共产党的建立，是一大里程碑。这是中国历史上开天辟地的大事变。从此，中国革命有了坚强的领导核心。中国共产党不仅承担起领导人民进行新民主主义革命的历史使命，而且找到了科学的指导思想和新的革命方法，为中国人民指明了斗争的目标和走向胜利的道路。

1949年中华人民共和国的成立，是一大里程碑。经过28年艰苦卓绝的斗争，推翻了帝国主义、封建主义和官僚资本主义的反动统治，建立了人民民主专政的国家政权，开辟了人民当家作主的崭新时代。新民主主义革命的胜利和中华人民共和国的成立，为实现中华民族伟大复兴扫清了障碍，开启了历史新纪元。

1978年开始的改革开放，又是一大里程碑。改革开放是我们党的一次伟大觉醒。正是这个伟大觉醒，孕育了我们党从理论到实践的伟大创造。改革开放是中国人民和中华民族发展史上一次伟大革命。正是这个伟大革命，推动了中国中国特色社会主义事业的伟大飞跃。

40年来，我们党引领人民，解放思想、实事求是，大胆地试、勇敢地改，从开启新时期到跨入新世纪，从站上新起点到进入新时代，绘就了一幅波澜壮阔、气势恢宏的历史画卷，谱写了一曲感天动地、气壮山河的奋斗赞歌。

很多当初无法实现的梦想，转眼就变成了现实。有人说，40年圆了10个梦：温饱梦、家电梦、学历梦、进城梦、楼房梦、汽车梦、旅游梦、现代梦、人生梦、富强梦。如今的中国，已经让世界刮目相看。

这次庆祝改革开放40周年大会的主题，讲的是“庆祝”而不是“纪念”。我们要庆祝的，不只是改革开放以来取得的丰硕成果，更要庆祝这项伟大决策的确立和继续。40年风雨同舟，40年披荆斩棘，40年砥砺前行，我们不仅有了巨大的收获，而且更有信心和有能力去创造新的奇迹。

三大里程碑的概念，已经深入人心。作为第三大里程碑的改革开放，已经成为全国各族人民的共识。下一步的任务，就是一棒接着一棒跑。每一个人，每一代人，都要为下一代人跑出一个好成绩。

开启新征程 当好追梦人

□新华社评论员

“我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。”2019年到来之际，国家主席习近平发表新年贺词。这是回顾过去一年奋斗历程和辉煌成就的豪迈宣言，也是新的一年风雨兼程再出发的奋斗序曲。贺词饱含对广大人民的深情，彰显对中国发展的坚定信心、体现对人类前途命运的关怀与担当，激荡起亿万人民奋进新时代、共筑中国梦的磅礴力量。

追梦人的脚步，总是铿锵而坚定。回望2018年，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国人民战胜各种风险挑战，风雨无阻地向着梦想挺进。100多项重要改革举措出台，蓝天、碧水、净土保卫战顺利推进，1000万农村贫困人口脱贫，人民生活持续改善，港珠澳

大桥飞架三地，嫦娥四号探测器成功发射，北斗导航向全球组网迈出坚实一步……这些成就来之不易，是全国各族人民撸起袖子干出来的，是新时代奋斗者挥洒汗水拼出来的。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。走过这极不平凡的一年，我们对未来更加充满信心：只要全国各族人民紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，万众一心，攻坚克难，任何困难任何势力都不能阻挡我们实现理想的步伐！

追梦人的征程，不断向着未来延伸。2019年，是新中国成立70周年，是全面建成小康社会关键之年。前进道路上，有机遇也有挑战，有困难更有希望。“欲穷大地三

石的信心、只争朝夕的劲头、坚韧不拔的毅力继续前进，我们一定能把握机遇、应对挑战，把前无古人的伟大事业推向新高度。

新征程上，我们改革脚步不会停滞，开放的大门只会越开越大。面对新老问题交织、新旧矛盾叠加的复杂形势，面对风云变幻、风浪迭起的外部环境，何以解忧？何以圆梦？唯有改革开放。通过深化改革破障除弊，通过扩大开放互利共赢，让企业轻装上阵，让创造活力迸发，让中国与世界共享发展机遇，跑出改革开放的中国加速度，必将有力推动中国巨轮破浪前行。

新征程上，我们要紧紧依靠人民，一切为了人民。人民是共和国

的坚实基础，人民是我们党执政的最大底气。坚持以人民为中心的发展思想，把增进人民福祉、促进人的全面发展作为出发点和落脚点，既是发展目标所系，也是前进动力所在。咬定农村1000多万贫困人口脱贫的任务使劲干，确保如期完成；真诚尊重各种人才，聚天下英才而用之；关爱退役军人和奋战在各行各业的劳动者，让所有美好生活的创造者、守护者更有获得感……把蕴藏于人民之中的洪荒伟力激发出来、汇聚起来，哪怕乱云飞渡、风吹浪打，我们都将无坚不摧、无往而不胜。

新征程上，我们推动构建人类命运共同体的决心与努力一以贯之。中国梦和世界梦息息相通，世

界好，中国才能好；中国好，世界才更好。当今世界，正处在百年未有之大变局。无论国际风云如何变幻，中国维护世界和平、促进共同发展的诚意和善意不会变。为建设一个更加繁荣美好的世界，中国人民将与各国人民携手前行、不懈奋斗。

新年的钟声是奋进的号角，追梦人又将开始新的进发。无论是普通百姓让日子过得更好的“小目标”，还是全面建成小康社会，实现第一个百年奋斗目标的“大蓝图”，家国梦想植根于每个人心中，也跃动在每个人的肩头。为了更美好的中国与世界，让我们一起拼搏、一起奋斗，共同创造新的历史，共同铸就新的荣光！

(据新华社)

珍惜宝贵经验 把握“九个必须坚持”

□新华

实践发展永无止境，改革开放永不停步。在庆祝改革开放40周年大会上，习近平总书记提出“九个必须坚持”，这是对改革开放40年来宝贵经验的系统总结，对新时代坚持和发展中国特色社会主义有着极为重要的指导意义，必须倍加珍惜、长期坚持，在实践中不断丰富和发展。

改革开放40年来，在党的领导下，亿万中国人民创造了惊天动地的中国奇迹。世界的目光聚焦东方：中国为什么行？中国共产党为什么能？中国的改革开放为什么成功？“九个必须坚持”源于改革开放的伟大实践，深刻总结中国取得巨大成就的根本原因，进一步深化了对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发

展规律的认识，指明了新时代改革开放的前进方向。“九个必须坚持”既有理论性概括，又有实践部署，深刻回答了如何在新时代继续推进改革开放的一

系列根本性问题，是习近平总书记关于改革开放重要论述的丰富、拓展和深化，闪耀着马克思主义真理光芒，彰显了中国共产党人将改革开放进行到底的坚定决心和历史担当，向13亿多中国人民发出了改革开放再出发的行动号令。

“九个必须坚持”是一个相辅相成的有机整体，要从历史与现实、理论与实践、国际与国内的结合上，进行系统深入的理解，把握其内在逻辑，领会其精神实质，明确其实践要求，更好地推进新时代改革开放事业。

“必须坚持党对一切工作的领导”“必须坚持全面从严治党”，明确了新时代改革开放的领导力量和政治保证；“必须坚持

以人民为中心”，不断增强我国综合国力。 “必须坚持马克思主义指导地位，不断推进实践基础上的理论创新。

“必须坚持走中国特色社会主义道路，不断坚持和发展中国特色社会主义。

“必须坚持完善和发展中国

特色社会主义制度，不断发挥和增强我国制度优势。 “必须坚持扩大开放，不断推动共建人类命运共同体。

“必须坚持全面从严治党，不断提高党的创造力、凝聚力、战斗力。 “必须坚持辩证唯物主义和历史唯物主义世界观和方法论，正确处理改革发展稳定关系。

九个必须坚持

- 必须坚持党对一切工作的领导，不断加强和改善党的领导。
- 必须坚持坚持以人民为中心，不断实现人民对美好生活的向往。
- 必须坚持马克思主义指导地位，不断推进实践基础上的理论创新。
- 必须坚持走中国特色社会主义道路，不断坚持和发展中国特色社会主义。
- 必须坚持完善和发展中国

- 特色社会主义制度，不断发挥和增强我国制度优势。
- 必须坚持扩大开放，不断推动共建人类命运共同体。
- 必须坚持全面从严治党，不断提高党的创造力、凝聚力、战斗力。
- 必须坚持辩证唯物主义和历史唯物主义世界观和方法论，正确处理改革发展稳定关系。

沁阳一朵“红云”开启智慧党建新模式

(上接第一版)“红云”设置的考核分数排行榜，实时展现各级党组织的标准化建设积分、动态排名等情况，让上级党组织随时对其所属下级党组织的党建工作进行监督，下级党组织也可通过平台对自身党组织建设情况进行自我考评和进度跟踪，利用该平台大数据、云计算功能实现量化考核。

据悉，自去年9月份“红云”开展试点以来，该市对各项功能不断完善升级，并组织基层分管领导



“减负”

岁末年初，又到了各类检查评比、总结汇报、传达部署的关键时期。记者近日在四川、贵州、江西等地采访了解到，各地采取系列“减负”措施，取得了积极成效。改进作风永远在路上，受访干部呼吁建立长效机制，让大家把更多时间用在干实事、出实绩上来。

徐 骏 作 (新华社发)

一家老少都能用的《喝奶指南》

大家都知道喝牛奶好，但适合不同年龄段的人的饮奶方式是不一样的。那么，对于一个上有老、下有小的家庭，怎样才能保证每个家庭成员都按照最佳方式饮奶呢？

婴幼儿如何科学喝奶？

对于0~6个月的婴儿，推荐首选母乳喂养，对于因疾病不能选择母乳喂养的，可以选择婴儿配方奶粉，不适合直接选择液态奶、成人奶粉。

对于7~12个月的婴儿，不宜宜补充普通鲜奶、酸奶、幼儿奶酪等奶及奶制品。

对于13~24月的婴儿，可以将普通鲜奶、酸奶、奶酪等作为多样化的补充逐渐尝试，但建议少量进食，不能完全替代母乳和配方奶粉。

学龄前儿童每天摄入350~500克奶及奶制品。学龄前儿童是指2~5岁孩子，这个时期的孩子生长发育速率与婴幼儿相比略有下降，但仍处于较高水平。经过7~24月龄期间膳食模式的过渡和转变，学龄前儿童摄入的食物种类和膳食结构已开始接近成人，根据《中国学龄儿童膳食指南》，推荐

2~5岁的学龄前儿童每日摄入相当于鲜奶350~500克的奶及奶制品。

除此之外，还建议每天食用豆制品、深绿色蔬菜、蛋类、蘑菇等钙、镁和维生素D丰富的食物，以促进钙的吸收和利用。在孩子有身高发育迟缓、佝偻病、郝氏沟、鸡胸、腿部肌肉痉挛、食欲差等缺钙表现时，家长更要注意。

青少年喝奶也要多运动

青少年应该从小养成饮用牛奶、吃奶酪的习惯，增加钙、优质蛋白、微量元素的来源。建议每天摄入300~400克的奶及奶制品，用以维持生长所需的足够钙质。同时，要积极参加体育锻炼，多晒太阳，促进皮肤合成更多维生素D，帮助钙质吸收和利用。

对于青少年，家长更应该以身作则，多食用奶制品，尤其是优质奶制品。很多家长不知道奶类是最好的钙源，认为奶有奶腥味或者喝豆浆更香，而且更便宜，但是豆浆的钙含量只有牛奶的十分之一，豆浆是无法替代牛奶的，这是家长和青少年都知道的。

老年人有乳糖不耐受或容易呛咳时可以把喝奶变成“吃奶”

老年人建议多种奶制品组合摄入，促进肌肉合成和预防肌肉衰减。要想摄入足够钙，可以尝试这三种组合方法之一：

- 150~200克鲜牛奶+150克酸奶；
- 25克全脂奶酪+150克酸奶；
- 150~200克鲜牛奶+20~30克奶酪。

老年人乳糖不耐受的发生概率是比较高的，建议这类老人喝奶要少量多次，避免空腹饮奶或饮用冷牛奶，也可选择牛奶外的其他奶制品，例如酸奶、奶酪，也可以把新鲜牛奶用面粉、禽蛋一起加工做成食物。比如，蒸鸡蛋羹时把自来水换成牛奶，用牛奶替换水和面来做成发酵主食，这样老人就可以放心吃了。同时，有些家庭“吃”奶食物，可以解决乳糖不耐受问题，比如牛奶燕麦发糕、奶香小馒头、牛奶燕麦羹。

农业局宣



公 告

请以下车辆所属单位和个人自公告之日起一个月内前往焦作市迎宾路1888号焦作市新时代高速公路有限公司路产管理处办理事故车辆处置相关事宜，逾期我们将按相关规定处理。

联系人:周女士 联系电话:(0391)2995077

浙DBA859	豫AL653K	豫AN7830	豫HVV858
豫HC9525	豫A7J652	豫A036Q5	
鲁J62353	豫PZ3797	豫N52938	豫NBT939
豫PJ8893	苏KJ3309	豫N55935	晋LB6517
晋KD0653	豫M30868	豫H88525	晋D46450
豫HA5512	晋D79373	晋EB5010	晋AJ881M
豫PE2937	豫UF1129	鲁J62353	辽PJ192挂

焦作市公路管理局
2018年12月28日

中拍协“A”级拍卖企业 重合同守信用企业 诚信示范单位

拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2019年1月11日10时在本公司拍卖厅公开拍卖以下标的:

- 1.焦作贸易大厦三座房产,建筑面积169.49平方米;
- 2.焦作市解放区胜利北街改建楼2号1单元9-11轴线2间房产,建筑面积181.08平方米;
- 3.焦作市解放区王褚街道集贤路西侧山林村房产,建筑面积90.24平方米。

有意竞买者,请于2019年1月10日17时持携带有效本人身份证、单位(携带有效营业执照、法人身份证明、授权委托书及身份证件)和竞买保证金到我公司办理竞买登记手续,竞买不中者,竞买保证金于会后3个工作日内全额无息退还。

预展时间:公告之日起 预展地点:标的物所在地
咨询电话:(0391)2636000 18639103555
公司地址:市玉沁路1096号科技总部新城东区6号商业办公楼1号房3楼 焦作市正大拍卖有限责任公司 2019年1月4日

公 告

因焦作市城市集中供热管网建设,2019年1月4日至2019年1月10日将对新华南街(建设路一道清铁路)东半幅道路进行封闭施工。为确保施工期间行人和车辆安全,请广大市民积极配合,因施工造成通行不便,敬请谅解。

中环寰慧(焦作)节能热力有限公司
焦作市公安交通管理支队
2019年1月4日

公 告

因焦作市城市集中供热管网建设,2019年1月5日至2019年1月10日将对学生路与教委路交叉口进行施工。为确保施工期间行人和车辆安全,请广大市民积极配合,因施工造成通行不便,敬请谅解。

中环寰慧(焦作)节能热力有限公司
焦作市公安交通管理支队
2019年1月4日

公 告

因焦作市城市集中供热管网建设,2019年1月4日至2019年1月14日将对普济路与解放路交叉口北200米道路东、西侧慢车道进行封闭施工。为确保施工期间行人和车辆安全,请广大市民积极配合,因施工造成通行不便,敬请谅解。

中环寰慧(焦作)节能热力有限公司
焦作市公安交通管理支队
2019年1月4日

公 告

因焦作市城市集中供热管网建设,2019年1月5日至2019年1月15日将对东苑路倚新园小区门前西半幅车道进行封闭施工。为确保施工期间行人和车辆安全,请广大市民积极配合,因施工造成通行不便,敬请谅解。

中环寰慧(焦作)节能热力有限公司
焦作市公安交通管理支队
2019年1月4日

公 告

因焦作市城市集中供热管网建设,2019年1月4日至2019年1月10日将对民主北路(建安处一公交浴池)东半幅车道进行封闭施工。为确保施工期间行人和车辆安全,请广大市民积极配合,因施工造成通行不便,敬请谅解。

中环寰慧(焦作)节能热力有限公司
焦作市公安交通管理支队
2019年1月4日

公 告

因焦作市城市集中供热管网建设,2019年1月5日至2019年1月15日将对和平街与民主路交叉口进行封闭施工(22时至次日6时),6时至22时铺设钢板通行。为确保施工期间行人和车辆安全,请广大市民积极配合,因施工造成通行不便,敬请谅解。

中环寰慧(焦作)节能热力有限公司
焦作市公安交通管理支队
2019年1月4日