

# 中央军委主席习近平签署命令

## 发布军事航天部队网络空间部队信息支援部队联勤保障部队军旗旗面式样

### 在八一建军节到来之际，向全体人民解放军指战员武警部队官兵军队文职人员预备役人员和民兵致以节日的祝贺

新华社北京7月31日电 中央军委主席习近平近日签署命令，发布军事航天部队、网络空间部队、信息支援部队、联勤保障部队军旗旗面式样，并在八一建军节到来之际，向全体人民解放军指战员、武警部队官兵、军队文职人员、预备役人员和民兵致以节日的祝贺。

此次发布的兵种军旗，以八一军旗为基础设计，充分彰显党对军队的绝对领导，体现人民军队始终高度集中统一、步调一致向前进，旗面式样延续军种军旗下设置、黄金分割的基本模式，选用具有相应兵种领域特色的图案色调，着力强化战略性兵种属性定位，激发部队荣誉感使命感。兵种军旗的发布，标志我军构建起八一军旗和陆军、海军、空军、火箭军军旗，军事航天部队、网络空间部队、信息支援部队、联勤保障部队军旗组成的新时代人民军队军旗体系，必将激励鼓舞广大官兵为如期实现建军一百周年奋斗目标、加快把人民军队建成世界一流军队不懈奋斗，为军旗增添新的光彩。兵种军旗，自2025年8月1日启用。

适应军旗体系发展需要，中央军委还发布了关于修改《军旗管理规定(试行)》的决定，对军旗种类构成、使用时机场合等作出修正，为规范军旗管理、维护军旗尊严提供法治保障。

新华社北京7月30日电

中央宣传部(国务院新闻办公室)会同中央党史和文献研究院、中国外文局编辑的《习近平谈治国理政》第五卷，近日由外文出版社以中英文版出版，面向海内外发行。

习近平新时代中国特色社会主义思想是坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合取得的重大理论创新成果，是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华，实现了马克思主义中国化时代化新的飞跃，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供了科学行动指南。

《习近平谈治国理政》第一卷至第四卷的出版，在用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作，帮助国际社会增进对中国之路、中国之治、中国之理的理解认识方面，发挥了重要作用。《习近平谈治国理政》第四卷出版以来，习近平总书记任领导治国理政新的实践中，从理论和实践的结合上进一步回答了党和国家事业发展的一系列重大时代课题，以一系列新思想新观点新论断，丰富和发展了党的理论创新成果。

《习近平谈治国理政》第五卷收入了习近平总书记在2022年5月27日至2024年12月20日期间的报告、讲话、谈话、演讲、致辞、文章、指示等91篇，分为18个专题。部分著作是第一次公开发表。为了便于读者阅读，编辑时作了必要注释。本书还收入习近平总书记这段时间内的图片41幅。

《习近平谈治国理政》第五卷生动记录了面对严峻复杂的国际环境和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务，以习近平同志为核心的中共中央统筹国内国际两个大局，完整准确全面贯彻新发展理念，着力推动高质量发展，进一步谋划和推动全面深化改革，攻坚克难、砥砺前行，推动全面建设社会主义现代化国家迈出坚实步伐的生动实践，集中展现了坚持“两个结合”、推进马克思主义中国化时代化的最新成果，充分反映了我们党为推动构建人类命运共同体贡献的智慧方案，是全面系统反映习近平新时代中国特色社会主义思想最新成果的权威著作。

《习近平谈治国理政》第五卷的出版发行，对于推动广大党员、干部、群众进一步学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，更加深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，万众一心为实现党的二十大描绘的宏伟蓝图而团结奋斗；对于帮助国际社会及时了解这一重要思想的新发展，加深对中国理念、中国方案、中国智慧的理解，携手共建人类命运共同体，具有重要意义。

## 《习近平谈治国理政》第五卷中英文版出版发行

## 基孔肯雅热诊疗方案印发 不盲目使用抗菌药物

新华社北京7月31日电 国家卫生健康委、国家中医药局31日印发基孔肯雅热诊疗方案(2025年版)，结合国内外最新研究进展和诊疗经验，指导各级各类医疗机构提高规范化、同质化诊疗水平。

根据方案，基孔肯雅热主要通过携带基孔肯雅病毒的伊蚊叮咬传播，可发生母婴传播，罕见情况下可经输血或接触患者血液传播。人群对基孔肯雅病毒普遍易感，感染病毒后可获得持久免疫力。

根据方案，基孔肯雅热目前尚无特异性治疗方法，以对症支持治疗为主，避免盲目使用抗菌药物，不推荐使用糖皮质激素和免疫球蛋白。

方案提出，预防主要措施包括及时清除蚊虫孳生地，降低蚊媒密度；个人应使用蚊香、驱避剂、蚊帐等方式驱蚊、灭蚊和防蚊；前往基孔肯雅热流行区的旅行者要提高防范意识，防止在境外感染基孔肯雅热。

## 红土地上的这群“蓝焰卫士”

(上接一版)

今天的大湾村，是乡村振兴的“明星村”，省内外游客纷至沓来。消防安全压力也随之增大。2021年4月份，市消防救援支队和金寨县消防救援大队联手，在该村设立了微型消防站，承担防火宣传、灭火救援和助农服务等任务。

不仅如此，消防救援人员还创新开展爱民实践服务，一年四季“在线”，主动帮村民采茶、宣传防溺水、检查炭火安全。村民们的态度从最初的“村里来了消防员”，变成了“有事就找消防员”。

守护人民生命安全，冲锋在前；助力老区发展，主动作为。“他们来得勤快着呢，不光看现场，还手把手教我们，这安全知识真是送到心坎上了！”提起金寨县消防救援大队开发区工作站，安徽金园资产运营管理有限公司负责人张学君竖起了大拇指。

“消防通道堆了货，员工图省事把电动车推进车间，消防栓被杂物挡住了……这些小毛病，看着不起眼，可都是‘定时炸弹’啊！”开发区工作站消防救援人员吴洋的工作，就是和同事们一起，把这些藏在企业犄角旮旯的隐患“揪”出来，督促企业当场整改，把危险消灭在萌芽里。

“看着他们这么用心，我们也

更有底气搞好安全生产了。”张学君的话道出了不少企业的心声。开发区工作站服务园区816家企业，自成立以来，已整改隐患1153处，培训1192名员工。“贴身服务”的细心，实实在在为企业筑牢了“防火墙”。

### “红色基因”融血脉

“您现在看到的是，原景复原的洪学智将军书房……”在金寨县革命博物馆，身着“火焰蓝”的讲解员杨振洲动情地讲述着。消防救援人员“客串”红色讲解员，是延续多年的传统。新队员上岗后，必须经历吃红米饭、上红色课、看红色电影、学讲红色故事等“十个一”红色主题教育，让绝对忠诚深深融入血脉。

在金寨县消防救援大队，“当红军传人，做红门卫士”不仅是队训，更是深植每位消防救援人员心中的精神坐标。深挖28处红色资源，串联成“红色教育地标”，大别山精神已经融入血脉。

红色精神滋养下，金寨消防“映山红”志愿服务队应运而生。“我有一群消防员哥哥，他们总是鼓励我好好学习，成为一个勇敢的人。”小娜(化名)在作文里这样写道。这个出生在特殊家庭的小姑娘，父亲离世，母亲离家，跟着叔叔婶婶生活，性格内向孤僻。

2022年1月，小娜与消防救援人员

结对帮扶，队长王兵成了她的好友，小娜的命运因此而改变。

每逢寒暑假开学，消防救援人员总会带着生活、学习用品来到小娜家，鼓励她乐观面对生活。如今的小娜，性格变得开朗乐观，还成了品学兼优的初中生。自成立以来，金寨消防“映山红”志愿服务队已开展各类志愿服务活动600余次，资助贫困学生32名，他们用爱为老区孩子点亮前行的灯。

“一代代消防人的面孔在岁月中更迭，但那份守护老区的使命从未改变，面对系列荣誉和群众的肯定，我们更深感责任重大，必须经历吃红米饭、上红色课、看红色电影、学讲红色故事等“十个一”红色主题教育，让绝对忠诚深深融入血脉。

回首1975年到2025年的岁月征程，接警出动2.25万余次，解救被困群众5600余人，保护财产价值264.5亿元……金寨县消防救援大队用半个世纪的征程，诠释着“人民至上”的赤诚初心，当“红土地”与“火焰蓝”交相辉映，“红军传人”与“红门卫士”的故事还在续写。

## 公告

振兴国悦府地库非人防车位经六安市测绘院有限责任公司实地勘察测绘，现有50个车位为非标车位无法正常泊车，经我司研究决定该50个车位作为公共配套使用不再进行销售，具体车位号如下：-10041、-10592、-10593、-10599、-10600、-10601、-10602、-10614、-10618、-10619、-10620、-10621、-11064、-11065、-11071、-11350、-11352、-11461、-11466、-11468、-11474、-11529、-11550、-11551、-10480、-10481、-10482、-10483、-10550、-10551、-10552、-10553、-10567、-10568、-10577、-10578、-10725、-10758、-10981、-10990、-10991、-11021、-11027、-11028、-11034、-11035、-11142、-11269、-11159、-11252。

特此公告  
安徽高地置业有限公司

你是否经历过这样的瞬间：正忙着工作，突然一侧肩膀僵硬得像石头一样，手也抬不起来；早上起床，发现脖子像被“锁死”，动一下都疼；明明没受伤，没做剧烈运动，却像半边身子“罢工”了一样。在高压的现代职场中，越来越多的人出现因压力诱发的肢体僵硬、肌肉痉挛，甚至短暂性运动功能障碍，它们看似“毫无预兆”，但其实是身体在向你发出严重抗议信号：压力已经超标！

### 突发“肢体僵硬”？身体其实在喊“停”！

我们先来看一个典型例子：小林，28岁，在一家互联网公司做策划。为了赶一个项目，她连续两周熬夜、通宵工作。一天早上醒来，她发现右侧脖子僵硬，连手也抬不起来。她吓坏了，以为是中风，急忙去医院做了核磁共振和脑血管检查，结果一切正常。医生问了详细病史后说：“你这不是中风，是压力性肌肉痉挛。”听得似懂非懂的小林问：“压力，真的会让我胳膊动不了？”答案是：会，而且不止是影响胳膊。

### 压力是怎样“卡住”你身体的？

身体和心理从来都不是分开的。在医学上，长期或突发的强烈心理压力，会通过神经系统和内分泌系统，引发一系列生理反应，从而出现我们上面看到的“肢体僵硬”。

一、压力激活交感神经：肌肉长时间处于“战斗状态”

当人面临压力或危险时，大脑的“报警系统”：下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)会被激活，释出皮质醇和肾上腺素。这些激素会带来一系列兴奋，使身体进入高度警觉状态。这时可能会出现：心跳加快、呼吸急促、血压升高和肌肉紧张(尤其是肩膀、颈部、后背)。

## 乳腺癌放疗后暖心护理贴士

乳腺癌是女性中最常见的恶性肿瘤之一，其发病率仍在逐年攀升。它不仅威胁患者的生命健康，还给学生带来了巨大的身体和心理负担。放疗治疗作为乳腺癌综合治疗链条中的关键环节，能够精准地“扫描”残余癌细胞，降低局部复发率，却也像一把“双刃剑”——高能射线在摧毁肿瘤DNA的同时，不可避免地会给患者带来一系列的副作用。因此，放疗后的护理对于患者的身体恢复和生活质量的提高至关重要。乳腺癌放疗后的护理是方方面面的，都不容忽视。

首先，患者在治疗期间尽量避免穿紧身衣物，建议患者穿带扣子的开衫，这样便于在治疗时穿脱衣物。如果可以的话尽量选择不要穿内衣，内衣会压迫胸部，有时会将照射部位的皮肤蹭破，阻碍放射治疗的顺利进行。若患者感觉别扭的话，应尽量穿宽松、柔软的吊带。

其次，尽量避免刺激皮肤，放疗后的皮肤较正常皮肤的敏感度增高，若受到刺激，皮肤会出现不良反应。如夏季炎热，患者在使用电风扇时尽量不要将风扇档位调得过高，平时还要避免如衣服上的扣子、刷子等物品刺激皮肤，也不要再在皮肤上随意涂抹药物，尤其是带化学成分的化妆品，会刺激到皮肤。患者在放疗时，照射视野中不能有其他东西

## 职场高压下的身体“罢工”现象

本来是为了让我们准备“逃命”的系统，在现代职场却因为长期焦虑、加班、内卷等等，一直处在“备战”状态。肌肉没有放松的机会，就会变得僵硬、酸痛，甚至抽筋。

二、压力影响大脑运动中枢：短暂“关机”  
一些人在极度压力或情绪激动时，会突然出现“胳膊抬不起来”“腿像被灌了铅”“走不动路”等症状。医学上称这种现象为：功能性神经障碍或转换障碍。这些症状看起来像是神经或肌肉系统疾病(如中风、肌无力)，但检查发现没有器质性病变。它们的成因常与情绪创伤、过度压力或抑郁焦虑有关。简单来说，就是：大脑没有坏掉，但暂时“断开连接”，传递动作指令的通路被“压垮”了。

三、肌肉紧张引发“肌筋膜疼痛”或“神经卡压”

研究表明：长期低头办公会导致颈部肌肉紧张，经常坐着不动会导致腰背肌肉僵硬；压力大时咬牙会导致下颌、肩部肌肉过劳。这些都可能引起肌筋膜疼痛综合征，患者会感到持续性酸痛、僵硬，甚至牵连到手臂、腿部。这些并非“真性神经病变”，但症状却十分真实和明显。

很多人会觉得：“我是不是太敏感了？”“不是我身体太差了才这样？”其实，这些症状在医学上属于“身心医学范畴”，是一种非常常见的应激反应。研究表明：35%以上的都市白领在高压时会出现身体症状，如胃痛、头痛、颈肩僵硬；女性发病率更高，特别是情绪内向、不善表达的人；某些人天生对压力“更敏感”，不是脆弱，而是神经

调节机制不同。

### 如何应对这种“压力罢工”？

大多数这类肢体僵硬、疼痛症状不是永久性损伤，而是可以通过调整身心状态、干预生活习惯来缓解甚至消失的。

一、给自己“解压”：压力管理不能靠“忍”  
1.每天留20分钟安静独处，练习深呼吸或冥想；

二、尝试写情绪日记，帮助大脑梳理情绪；

二、身体松一松：肌肉需要“解冻”时间  
1.每天做肩颈拉伸、肩胛骨放松动作；

2.用热毛巾敷肩、敷腰，放松肌肉；

3.每坐1小时就站起来走动5分钟。

三、睡眠是最天然的“修复药”  
长期睡眠不足，会让大脑和肌肉持续兴奋。保证每天7小时高质量睡眠，是让交感神经“刹车”的关键。

肢体僵硬，往往不是突如其来的“意外”，而是身体在向你持续喊话的最终一击。在高压职场节奏下，我们都在追求效率时，别忘了：身体不是机器，它需要你善待它、听懂它、感谢它、安抚它、修复它，因为这是它在用最后的力气保护你。愿你在追逐梦想的道路上，不只是强者，更是懂得照顾自己的勇者。

(合肥市第四人民医院 吴晨晨)

油腻、辛辣、刺激的食物，以免加重胃肠道不良反应。此外，患者还应注意补充维生素和蛋白质，多吃水果、蔬菜、鸡肉、鱼肉等富含丰富维生素和蛋白质的食物，提高身体免疫力，降低化疗毒副作用。但是患者要注意避免擅自使用含有雄性激素类的保健品或其他药物，以免影响放疗效果或产生不良反应。患者应遵循医生的建议，合理使用药物，确保治疗的安全性和有效性。

患者放疗后身体机能较弱，需要多休息，避免进行重体力劳动和过度劳累，以免影响身体恢复。同时，保证每天有足够的睡眠，一般建议每天保证8小时的睡眠时间，有助于身体的恢复和免疫力的提升。休息好后也可适当地活动锻炼身体，以维持机体的生理功能。适度的运动有助于增强免疫力、改善心血管功能和提高身体的抗病能力。对于放疗后出现患侧肢体肿胀、功能障碍的患者，可以制定功能锻炼计划，促进侧肢淋巴回流，减轻水肿等症状。适当的活动可以帮助患者恢复身体机能，提高生活质量。

乳腺癌治疗是一个长期的过程，患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪。家人和朋友应给予患者足够的关心和支持，鼓励患者保持积极乐观的心态。如有需要，患者可以寻求专业的心理咨询帮助，以缓解心理压力和负面情绪。乳腺癌患者放疗后的护理是综合性的，需要患者、家人和医护人员共同努力。希望广大乳腺癌患者能够重视放疗后的日常护理，积极配合治疗，早日康复。

(六安市中医院肿瘤放疗科一病区 徐恭梅)

系统性红斑狼疮(SLE)是慢性自身免疫系统疾病，多系统受累、免疫异常，全球患病率0.1%—0.3%。现代医学控病有进展，但患者仍面临复发、药物不良反应、心理负担重等问题。中西医结合模式兼具“整体调节”与“精准干预”优势，成为改善患者生活质量重要路径。本文将从症状、药物、心理、预后四方面解析其内涵价值。

### 症状管理

SLE临床表现异质性强，皮肤黏膜损害、关节疼痛、疲劳为三大核心症状。西医治疗以激素、免疫抑制剂为主，虽能速控炎症，但对慢性症状改善有限，且长期使用有骨质疏松等副作用。中医“辨证施治”提供个体化干预，为症状管理开辟新径。

一、皮肤黏膜损害的“内外兼修”  
约80%的SLE患者有蝶形红斑、光敏感等皮肤症状。西医用羟氯喹、激素改善症状，但部分患者不耐受或疗效欠佳。中医归为“阴阳毒”，认为系“热毒蕴结、血瘀络阻”。研究显示，青蒿素衍生物可调节免疫平衡，中药复方“狼疮方”可降低疾病活动度并减少激素用量；针灸刺激曲池、血海等穴位可改善微循环，与西医光疗互补。

二、关节疼痛的“通路止痛”策略  
约90%的SLE患者有关节受累，表现为晨僵、对称性疼痛、影响活动。西医常用NSAIDs镇痛，但长期使用增加胃肠道出血风险。中医归为“痹证”，采用“祛风除湿、通络止痛”法。雷公藤多苷片联合甲氨蝶呤可降低关节肿胀指数，机制为抑制炎症通路；针灸、中药熏洗等外治法可刺激内源性阿片肽释放，实现“绿色镇痛”。

三、慢性疲劳的“益气养阴”干预  
疲劳是SLE最常见的非特异性症状，约60%患者持续6个月以上，影响社会功能。西医无特效药，多通过运动康复、心理干预管理。中医认为与“气阴两虚”相关，采用黄芪、太子参、麦冬等益气养阴中药，可显著改善患者疲劳量表评分。

### 药物优化

激素与免疫抑制剂是SLE治疗的基石，但长期使用可能导致感染、股骨头坏死等严重并发症。中西医结合模式通过“阶梯减量”“协同替代”策略，在维持疗效的同时降低药物毒性。

一、激素减量的“中医护航”  
激素治疗需足量起始、缓慢减量、长期维持，但减量易致复发或肾上腺皮质功能不全。中医以“滋阴清热、补肾填精”(如六味地黄丸加味)辅助减激素，可缩短激素使用时间20%—30%。动物实验表明，补肾中药能上调皮质激素受体，增强激素敏感性，实现“小剂量大疗效”。

二、免疫抑制剂的“增效减负”  
环磷酰胺等免疫抑制剂是重症SLE关键药物，但可能引发骨髓抑制等副作用。雷公藤多苷与环磷酰胺联用可降低感染率，机制为

## 中西医结合改善狼疮患者生活质量

调节Treg细胞、增强免疫耐受，黄芪多糖可抑制P-糖蛋白，减少吗替麦考酚酯肠道外排，提高血药浓度，实现“剂量减半疗效不变”。

### 心理支持

SLE患者常因疾病反复、容貌改变、生育受限等问题产生焦虑、抑郁情绪，而心理应激又可通过神经内分泌途径加重免疫紊乱，形成恶性循环。中医“形神合一”理论强调身心同治，为心理干预提供独特视角。

### 情志调理

中医将情志活动与五脏功能相关联，认为“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”。五行音乐疗法通过选择对应脏腑的音律(如角调疏肝、徵调养心)，可调节自主神经功能，降低患者焦虑自评量表(SAS)评分。

### 社会支持

中医强调“天人合一”“社群和谐”，鼓励患者通过太极拳、八段锦等传统运动重建社会连接。社区干预研究显示，参与中医养生小组的患者，其社会功能评分较常规护理组提高22%，且治疗依从性提升35%。

### 长期预后

中西医结合模式通过“治未病”理念，将管理重心前移，构建覆盖疾病全周期的健康管理体系。

### 复发预警

中医通过舌象、脉象等“四诊”信息，可早期识别疾病复发征兆。例如，舌质红绛、脉弦数常提示“热毒复盛”，需及时调整治疗方案。智能舌诊仪、脉象仪等现代技术可实现中医证候特征、结合血清抗dsDNA抗体、补体C3等西医指标，构建复发预测模型，使预警准确率提升至85%。

### 健康管理

基于中医体质分类(如气虚质、阴虚质)，可为患者制定差异化干预策略。例如，气虚质患者需加强黄芪、白术等补气药物干预，同时避免过度劳累；阴虚质患者则需谨慎用温热药物，注重防晒保湿。这种“量体裁衣”的管理模式可使患者5年生存率提高12%，残疾率降低18%。

中西医结合模式并非简单的“中药+西药”叠加，而是通过理论融合、机制互补，构建覆盖“生理—心理—社会”的立体化干预网络。未来，随着循证医学证据的积累与智能技术的赋能，这一模式有望为SLE患者提供更精准、更人性化的健康解决方案，真正实现“与狼共舞，向阳而生”的治疗目标。

(芜湖市中医医院风湿科 李伟)

