

向着建军一百年奋斗目标阔步前行

（上接第一版）

随后几年间，该连所在部队改编为合成旅，连队官兵奋力投身改革，从摩托化步兵转型为装甲步兵，驾驭信息化变革出色完成一系列重大任务。

2024年7月，党的二十届三中全会对进一步全面深化改革、推进中国式现代化作出系统部署，明确提出“持续深化国防和军队改革”。不久，习主席给四连全体官兵回信，肯定他们“顺利实现转型发展，出色完成了担负的任务”，勉励大家“在新时代新征程上再创佳绩、再立新功”。

改革，是强军兴军的必由之路，也是决定军队未来的关键一招。

世界新军事革命迅猛发展，战争形态加速演变，各主要国家纷纷调整军事战略，变革军队组织形态，争夺战略主动权。“不改不行，改慢了也不行。”习主席深刻指出，深化国防和军队改革“是我们回避不了的一场大考”。

扎实推进改革“三大战役”，形成军委管总、战区主战、军种主建新格局，构建中国特色现代军事力量体系，构建中国特色社会主义军事政策制度体系……党的十八大以来，党中央、中央军委和习主席以前所未有的决心和力度，全面实施改革强军战略，人民军队实现整体性革命性重塑。

这场历史性变革，被称为“新中国成立以来最为广泛、最为深刻的国防和军队改革”。

习主席强调：“我们要保持锐意改革的决心和信心，保持攻坚克难的勇气，保持抓铁有痕、踏石留印的劲头，夺取深化国防和军队改革全面胜利。”

人民军队必须勇于改革、善于创新，任何时候任何情况下都永不僵化、永不停滞。全军坚持方向不变、道路不偏、力度不减，加快推进转型重塑，坚定不移把改革进行到底。

跟进转变思维理念——

夜色如墨，空军雷达某旅一支机动分队隐匿行踪，疾驰开进至预定地域，快速架设天线、调试参数，搜索！捕获！来不及缓口气，就又接到转场命令，准备奔赴下一场行动，一次任务辗转多地，如今已是常态。

曾几何时，习惯了在固定雷达站模式下训练的该旅官兵，在跨区演习中按部就班安营扎寨，结果被对手“一锅端”。

改革，身子转过来了，脑子也要转过来——该旅官兵经过惨痛教训才想通的道理，如今已是全军上下的自觉行动。

海军陆战队聚焦合成多能、快速

反应、全域运用，加快转型步伐；信息支援部队某部深度融入联合作战体系，优化信息服务保障方式；武警部队第二机动总队紧贴多样化任务需求，筹划推进各项建设和工作……理念在更新，思维在升级，一支支精兵劲旅磨砺刀尖铁拳。

探索创新建设模式——

火箭军某部，是一支在改革中组建的全新力量。组建之初，部队要如何建、官兵该怎么练，无先例可循。

没有路就踏出一条路。该部从零起步，将通信、运输、工程、防化、修理、工勤等力量整合为全新保障链，逐步实现“一张图指挥、一盘棋联动”，保障响应速度大幅提升。

全军上下持续深化改革创新，转变发展理念，创新发展模式，增强发展动能，聚力破解制约高质量发展的卡点堵点，推动国防和军队现代化由“量”的增值转向“质”的提升。

开创改革强军新局面——

时至今日，许多人依然记得那个特殊时刻：2016年1月16日零时。以此为分界，原七大军区与五大战区完成历史性交接，人民军队进入新的“时区”，正式启动建设战区联合作战指挥机构。

十年光阴飞逝，灯火通明常有，萦绕心头的课题却已不同。《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》专门用一部分部署深化国防和军队改革，明确“优化战区联合作战指挥中心编制”。

从“建设”到“优化”，一词之变，凝结着万千官兵夜以继日的奋斗拼搏，激荡着“改革永远在路上”的前进号令。

“完善人民军队领导管理体制机制”，“深化联合作战体系改革”，“深化跨军地改革”……广大官兵保持改革的定力、恒心、韧劲，坚持不懈把改革向纵深推进。

（三）跨越发展，现代化建设蹄疾步稳

“要增强使命感和紧迫感，努力实现我军现代化建设跨越式发展。”

歼-35、歼-15T、空警-600……今年5月，国防部发布的一则消息迅速刷屏：随着多型新式战机组列装，人民海军成功配齐“航母五件套”。

配齐“五件套”，是形成航母编队体系作战能力的关键一环，也是人民海军武器装备现代化的重要成果。

进入新时代以来，人民海军现代化建设蹄疾步稳，航母完成从无到有、

从改装到国产、从滑跃到弹射的“三级跳”，055型万吨驱逐舰、075型两栖攻击舰批量列装，各型武器平台种类、功能不断完善。

钢铁战舰驰骋万里海疆，折射出新时代国防和军队现代化建设的壮阔征程。

“要增强使命感和紧迫感，努力实现我军现代化建设跨越式发展。”紧盯科技之变、战争之变、对手之变，党中央、中央军委和习主席作出一系列战略谋划和部署，全面推进军事理论、军队组织形态、军事人员、武器装备现代化，引领人民军队现代化建设大踏步向前、跨越式发展。

——“武器装备是军队现代化的重要标志，是国家安全和民族复兴的重要支撑。”

加快先进武器装备发展，加快实施国防科技和武器装备重大战略工程，研制建造“撒手锏”武器装备……从“飞机加大炮”到“导弹加卫星”、“钢铁加芯片”，我军加快机械化信息化智能化融合发展，一大批国产先进武器装备成体系列装。

2025年9月3日，天安门广场。纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年阅兵隆重举行。

新型坦克、步兵战车等新一代传统陆战兵器，无人、水下、网电等领域新型作战装备，高超声速导弹、战略导弹等国之重器……受阅装备都是国产现役主战装备，多数为首次亮相。

观礼台上，曾经靠着“小米加步枪”抗击侵略者的百岁抗战老兵，眼含泪水、举起右手，向现代化的受阅方队庄严敬礼。

——“要强化创新驱动，以更大力度、更实举措加快科技自立自强，充分发挥科技对我军建设战略支撑作用。”

大国重器，靠自主创新孵化；“大国之翼”，用自己的力量托举。

“关键核心技术是要不来、买不来、讨不来的”。习主席反复强调“坚定不移加快自主创新步伐”，要求“推进高科技自立自强，加快关键核心技术攻关，加快战略性、前沿性、颠覆性技术发展，发挥科技创新对我军建设战略支撑作用”。

“不创新不行，创新慢了也不行。”广大军事科研工作者迎难而上、敢为人先，紧盯关键核心技术攻关，努力把国家不断增长的科技实力转化为国防科技创新力。

陆军某旅提报需求，科研机构面

向全军征集方案，海军某部科研团队“揭榜”攻关，一项部队急需的科研成果仅用时45天便在演训一线投入应用；国防科技大学智能科学学院组建跨系所、跨学科联合攻关团队，与一线任务部队建立沟通协作机制，加快推动前沿研究成果快速转化……

——“人才是推动我军高质量发展、赢得军事竞争和未来战争主动的关键因素”。

让一群平均年龄不足31岁的年轻人担纲重点项目，稳不稳妥？军事科学院国防科技创新研究院力排众议，大胆让年轻骨干去试去闯，交出实战化演练优异成绩单。

为两名文职人员成立以他们名字命名的工作室，合不合适？陆军某大团打破常规，给有想法、有能力、有干劲的业务骨干搭建平台，帮助他们加速成长、多出成果。

强军之道，要在得人。党的十八大以来，党中央、中央军委和习主席把实施新时代人才强军战略摆在强军事业发展突出位置，在重振党管人才政治纲纪、立起为战育人鲜明导向、优化人才队伍建设布局、深化军事人力资源政策制度改革、推动人才领域开放融合等方面下了很大气力，我军人才工作取得历史性成就。

三位一体新型军事人才培养体系释放新动能；体系推进联合作战指挥、新型作战力量、高层次科技创新、高水平战略管理“四类人才”培养；年轻官兵在演训一线加钢淬火，一批新型驱舰舰艇长、空中指挥员、合成营营长、导弹发射指挥长在重大任务中崭露头角，大量高素质军士在演训场上担纲重要角色……

新时代新气象，人才强军之道越拓越宽，新型军事人才方阵正加速崛起。

（四）聚力打赢，练兵备战锻造劲旅

“人民军队永远是战斗队，人民军队的生命力在于战斗力。”

用最澎湃的“中国心”，接“最可爱的人”回家。

今年4月，换装国产发动机的运-20B飞赴韩国执行接迎志愿军烈士遗骸归国任务。跨越时光，迈向建军百年的新时代官兵，以不断延伸的航迹，向保家卫国、浴血牺牲的先辈们报告：铁血今犹在，山河已无恙。

此次任务，是运-20B首次飞出国门。奋进新征程，这样的“首次”不胜枚举——

轰-6K轰炸机战巡南海，首次与黄岩岛同框合影；多型战机首次成体系“绕岛巡航”；实战化联合演训首次对台岛实施合围，首次在台岛以东设置实战射击靶场；海军辽宁舰、山东舰双航母编队首次同时现身西太平洋开展远海训练……

振奋人心的“首次”，连着掷地有声的“首先”：“军队首先是一个战斗队，是为打仗而存在的。”

党的十八大以来，习主席反复强调，能打仗、打胜仗是强军之要，人民军队永远是战斗队，人民军队的生命力在于战斗力。破浪航行的战舰上，习主席登甲板、进舱室，一一视察各主要战位；滴水成冰的戈壁滩上，习主席冒严寒、迎朔风，深入了解飞行训练情况；全军性战备演训，习主席亲临一线指挥，亲自审定演习方案、抽点参演部队、临机导调情况……

把新时代军事战略思想立起来，把新时代军事战略方针立起来，把各战打仗指挥棒立起来，把抓备战打仗的责任担当立起来。全军坚决贯彻习主席决策部署，全部精力向打仗聚焦，全部工作向打仗使劲，边斗争、边备战、边建设，加快提高打赢能力，确保在党和人民需要的时候拉得出、上得去、打得赢。

——以战领建，以备促建。

空军某部打造虚实一体模拟训练中心，提升昇空型机、地导、雷达部队虚实互联、跨境编组、异地对抗新模式，以数字赋能打通训练壁垒。

联勤保障部队某仓库贯彻联合作战、联合训练、联合保障要求，整合物流力量资源、畅通战备物流流通环节，着力提高战备水平和保障打赢能力。

确保向心力、综合发力，加快推动形成战建备一体推进的良好局面。

——实战实训，联战联训。

“仗怎么打兵就怎么练，打仗需要什么就苦练什么，部队最缺什么就专攻精练什么”。各部队坚定不移把军事训练摆在战略位置、作为中心工作，创新训练理念和方法手段，大抓实战化军事训练，不断深化军事训练改革，推动军事训练转型升级，全面提升打赢未来战争的过硬能力。

东部战区常态化组织联合演训，多军兵种部队一体联动、全域慑控；空军某部联合信息支援部队某部、陆军

某防空旅、空军雷达某旅等多家单位，探索建立作战信息共享机制，多军兵种“数据流”汇入同一训练场；海军某舰艇编队一次远海训练，数十艘舰艇、上百架次飞机在广阔无垠的远海大洋排兵布阵，牵引带动各类空中、水面、水下兵力一体参训……训得越严、练得越实，能力越强、底气越足。

——养兵千日，用兵千日。

“你已侵犯中华人民共和国领空，立即离开！立即离开！”

今年5月，一艘外国军舰非法侵闯西沙群岛，并多次升空舰载直升机侵入中国领空。面对这一严重侵犯我国家领土主权和航空安全的行为，一线海空兵力依法依规采取语音警告、警示性电子干扰等必要措施，成功将其驱离。

能战方能止战。从边防一线寸土不让的忠诚坚守，到东海南海坚决有力的维权反制，再到海岛周边多军兵种力量一体联动、精准协同的强力封控慑压，各部队大力推进练兵用兵一体化、兵力运用常态化，广大官兵发扬“一不怕苦，二不怕死的战斗精神，敢于斗争，敢于胜利，坚决维护国家主权、安全、发展利益。

危难关头见担当。当超强台风、强烈地震带来严重破坏时，当病毒肆虐严重威胁人民群众生命健康时，当洪水、泥石流、山体滑坡等造成重大人员伤亡和经济损失时，哪里最危险，哪里最需要，哪里就有人民子弟兵。

整训锻造焕新风，攻坚冲刺向强军。党领导的人民军队在革弊鼎新中正本清源，在淬火成钢中凝心铸魂，在攻坚克难中担当使命，始终是党和人民完全可以信赖的英雄部队。历史性伟大成就的取得，根本在于习主席领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想指引。

向着实现党在新时代的强军目标砥砺前行，书写强军兴军新篇章。人民军队坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻习近平强军思想，深入贯彻新时代军事战略方针，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”，贯彻军委主席负责制，牢记强军使命，振奋革命精神，凝聚奋进力量，全力以赴打好实现建军一百年奋斗目标攻坚战，加快把人民军队建成世界一流军队，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供坚强战略支撑。

（新华社北京7月30日电）

遗失声明

●不慎遗失《上市证》1本，证号：4115号，特声明作废。

龙正刚
2026年7月30日

●不慎遗失由中华人民共和国卫生部颁发的《医生执业证书》1本，证书编号：110522227000605；医师资格证编码：199850110512222520913139。特声明作废。

张理祥
2026年7月30日

●不慎遗失《工会法人资格证书》1本，统一社会信用代码：81522625MC3795498U，特声明作废。

镇远县综合行政执法局
工会委员会
2026年7月30日

●不慎遗失榕江新南精神病医院（有限合伙）原财务专用章（编码：5226322115917）一枚，统一社会信用代码：91522600MACM1FC607，特声明作废。

榕江新南精神病医院（有限合伙）
2026年7月30日

●不慎遗失《网络预约出租汽车运输证》正、副本，车牌号：贵 HD72756；证号：522633000976。特声明作废。

贵州清白堂电子商务有限公司从江分公司
2026年7月30日

健康生活小常识

- 大蒜中含有丰富的抗菌毒成分，能增强身体的免疫力，换季时多吃大蒜会帮你应付方症。
- 饮酒时不宜吃烟熏食品，饮酒易使人体血脂含量增高，这时烟熏食品中的有机酸会诱发心脑血管疾病。
- 用餐节奏不宜太快，细嚼慢咽，让食物和唾液充分混合，让唾液里的酶充分降解，发挥唾液的抗癌功效。
- 将泡饮过的茶叶晒干后装在纱布袋内，放在冰箱里，可吸收鱼、肉散发出来的腥味。
- 想美白肌肤，应多吃蔬菜和水果，随时补充维C、牛奶等，长期坚持清淡饮食可淡化斑点。
- 洗头时，在温水中加些盐，用盐水来洗头，这样可以防止掉头发，同时也会使头发洗得更干净。
- 风油精治烫伤，对于小范围轻度烫伤，可将风油精直接滴敷在烫伤部位上，每隔四小时滴敷一次。
- 夏天“吹空调”已成为习惯，但长时间吹空调反而特别容易中暑，在办公室、家中要多喝盐开水防中暑。
- 女性每晚睡前喝点红酒，可以养血。每天敷一张浸过红酒的面膜纸，可改善肌肤状况。
- 醋水沐浴可护肤抗疲劳，户外活动后，往洗澡水中放点醋，有抗疲劳、抗过敏、止痒的效果。
- 白色衣服被其他衣物染上色，可将被染色处用水打湿，再涂满食盐反复轻搓，去掉染的颜色后用水清洗。
- 在海带中存在高效的消除臭味的物质，因此，患有口臭的人，常食海带可以消除口臭。
- 被蚊虫叮咬后，可立即涂1至2滴氯霉素。
- 擦伤伤口不宜用创可贴，而应用紫药水消炎，让伤口自然暴露在空气中愈合。
- 芹菜富含纤维，可加快肠内食物的排空速度，缩短有毒物质在肠内滞留时间，可预防肠癌。
- 赤豆粥补肾消水肿，荷叶粥解暑热，止渴解暑，冬瓜粥止渴生津降血压，银耳粥解暑清肺。
- 牙齿美白偏方，用木瓜切片，每天擦拭牙齿2次，每次两分钟，坚持一个月，必然有效。
- 木质家具应用干布擦上和蜡保养，若沾上难擦的污垢，可先用布蘸牙膏擦拭，后用湿布擦。
- 烹制菜肴时不可用白酒代替料酒，料酒加热能与溶解脂肪产生酯化作用，增鲜提味，白酒无此作用。
- 挑选阳伞，不妨摊开看看地面上的影子，颜色深色的好，全面料选深色的，颜色越深越好。
- 桃子富含多种维生素、矿物质及果酸，可缓解便秘，含铁量居水果之冠，是缺铁性贫血者的理想食物。
- 小快步姿势行走最佳，可增加肌肉活动次数，使腿部肌肉强健，增加血液循环。
- 教你煮鸡蛋：冷水下锅，慢火升温，沸后微火煮2分钟，停火后泡5分钟。
- 筷子用了要为我残留细菌和清洁剂，平时除了要给筷子勤消毒外，最好半年更换一次。
- 洗头时捏一小撮茉莉花茶放进湿发里嚼成糊状，贴在伤口处不要松手，片刻即可将血止住。
- 生姜具有发汗解表，温中止呕，解暑三大功效，经常喝姜汤，可有效防治“空调病”。
- 绿豆芽之类寒类蔬菜，适当加点点醋，味道好，营养也好，醋对维生素有保护作用。
- 啤酒中的酒精能促进血液循环，加速新陈代谢，用啤酒泡脚，可预防脚气、脚胀，而且可以收缩毛孔。
- 生姜红糖水可预防感冒，将生姜、红糖各适量煮水代茶饮，每两三天喝一次，能有效防治感冒。
- 菠菜营养丰富但含草酸多，有碍钙吸收，宜先沸水烫软，捞出再炒。