

向着建军一百年奋斗目标阔步前行

——以习近平同志为核心的中共中央引领人民军队书写强军兴军新篇章

人民日报记者 金正波 新华社记者 梅常伟 解放军报记者 费士延

丙午盛夏，走过99年非凡历程的人民军队又一次迎来自己的节日——八一建军节。

江西南昌，八一南昌起义纪念塔巍然矗立，塔座上镌刻着“1927.8.1”字样，塔顶直立的花岗石雕“汉阳造”步枪与迎风招展的“八一”军旗交相辉映，铭记着一支英雄军队的壮阔征程。

时间是最忠实的记录者，也是最伟大的书写者。99年来，从这座英雄城出发的人民军队，高举着党的旗帜，历经硝烟战火，一路披荆斩棘，付出巨大牺牲，取得一个又一个辉煌胜利，为党和人民建立了伟大的历史功勋，正以势不可挡的步伐奔向一个伟大时刻——建军一百年。

建设巩固国防和强大军队是我们党孜孜以求的目标。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央，着眼于实现中华民族伟大复兴的中国梦，围绕实现党在新时代的强军目标，擘画强军伟业、领航强军征程，引领国防和军队建设取得历史性成就、发生历史性变革。

今年是中国共产党成立105周年，也是打好实现建军一百年奋斗目标攻坚战的关键一年。

7月1日，北京人民大会堂，习近平主席在庆祝中国共产党成立105周年大会上强调：“必须全面贯彻新时代党的强军思想，贯彻新时代军事战略方针，坚持党对人民军队的绝对领导，坚定不移走中国特色强军之路，全面推进政治建军、改革强军、科技强军、人才强军、依法治军，高质量推进国防和军队现代化，如期实现建军一百年奋斗目标，加快把人民军队建成世界一流军队。”

党旗引领军旗行，阔步强军新征程。站在建军99周年的历史节点，党领导的人民军队正以奋斗姿态、崭新面貌，勠力攻坚、奋楫争先，在强军兴军的恢宏画卷上书写新的荣光。

（一）铸军魂，整训锻造焕发新风

“强军首先要在政治上强，政治上强是最根本的强。”

首都北京，中轴线北延长线东侧。中国共产党历史展览馆迎来一批身着戎装的参观者——全军高级干部培训班学员。

寻根溯源，淬火锻造。一张张历史照片、一件件革命文物、一个个逼真场景，启发参加培训的军队高级干部深入思考：入党干什么？当兵干什么？为将干什么？

高级干部是强军事业的中坚力量，身上千钧重担，身后千军万马。在国防和军队现代化新“三步走”战略转进的历史关口，习主席亲自决策举办全军高级干部培训班。这是巩固深化政治整训成果、锻造强军事业中坚骨干的战略举措。

4月8日上午，习主席出席开班式并发表重要讲话，强调开展思想整风、深化政治整训，加强我军干部队伍革命性锻造，始终保持人民军队纯洁光荣，以崭新政治面貌迎接建军一百周年。

高级干部先受教育，“关键少数”真受教育。研读原文、专题辅导、参观见学、研讨交流……培训班学员经历了一场灵魂深处的精神洗礼。

第一期培训班结业当天，16名学员代表交流发言，谈使命之重，话实干之责。窗外，一尊红军长征雕塑静静屹立，照见来路，指向远方。从这里淬火锻造再出发，学员们奔赴各自岗位，踏上新的征程。

回望人民军队的光辉历程，从三湾改编到古田会议，从延安整风到解放战争时期的新式整军运动，从新中国成立初期的整风整党到改革开放以后的全面整党，人民军队越整训越坚强、越纯洁、越有战斗力。

“强军首先要在政治上强，政治上强是最根本的强。”进入新时代以来，以习近平同志为核心的党中央站在赢得强军兴军历史主动的战略高度，以巨大政治勇气和强烈历史担当领导推进政治建军、政治整训，坚定捍卫人民军队政治本色，开启了以政治整训重塑人民军队的新征程。

从古田到延安，从全军政治工作会议到中央军委政治工作会议，贯通抓好整顿思想、整顿用人、整顿组织、整顿作风、整顿纪律，我军一度弱化的党的领导得到加强，一度偏移的工作重心得到归正，一度被认为刹不住的不正之风和腐败现象得到遏制，一度恶化的政治生态得到扭转，人民军队在革命性锻造中浴火重生、焕羽新生，为实现建军一百年奋斗目标奠定了更加坚实的思想基础、提供了更加坚强的政治保证。

——自觉用党的创新理论改造思想、固本培元。

江西永新，三湾改编纪念碑，铭刻历史、启迪未来。习主席在一次视察部队时，深情讲述了发生在这里的故事：“54集团军有个著名的‘红一连’，1927年9月‘三湾改编’时，毛泽东同志亲自在这个连队

建立党支部，并发展了6名新党员，开创了我军‘支部建在连上’的先河。”

有红色的根，更要有红色的魂。这些年，“红一连”采取支部组学、制度促学、党员领学、骨干帮学、情景助学，将党的创新理论学习融入日常，激发官兵练兵备战、奋斗攻坚的内在动力，多次完成重大演训任务。

各部队始终把从思想上政治上建设和掌握部队摆在突出位置，坚持不懈用党的创新理论铸魂育人。西部边关，空军某部多支宣讲小分队上高原、进阵地、到岗位，深入浅出解读党的创新理论；浩瀚南海，海军某艇员队“忠诚蓝鲸大舞台”深海开讲，引导官兵结合任务实际学思践悟习近平强军思想；演训一线，火箭军某旅针对部队机动散特点，灵活开展“强军思想大家谈”群众性讨论活动……不断筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵。

——自觉发扬彻底的自我革命精神。

今年5月，中央军委印发《关于加强军队高级干部教育管理监督的若干措施》，着眼严肃纲纪警心策行、严管主官以上率下、严明责任真抓实落，切实立起从严教育、从严管理、从严监督的铁规矩。

“我们是党始终代表最广大人民根本利益的马克思主义政党，没有任何自己的特殊利益，一切谋私贪腐的思想和行为都同党的性质宗旨格格不入。”党的十八大以来，在党中央、中央军委和习主席坚强领导下，全军部队坚持全面从严治党、全面从严治军，深入推进政治整训、正风肃纪反腐，坚持深挖彻查，除恶务尽，坚决查处军队高层腐败分子，有力清除了重大政治隐患，巩固了人民军队纯洁光荣。

查摆流毒表现，立起问题靶标，纵深起底严肃检视查纠；反对特权思想和特权现象，以钉钉子精神纠治“四风”，坚决查处新型腐败和隐性腐败；深化风腐同查同治，久久为功、系统施治，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐；扭住重点行业领域严抓正风，带动各领域破除潜规积弊……清风正气充盈座座军营。

——自觉树立和践行正确政绩观。

政绩为谁而树？树什么样的政绩？靠什么树政绩？全军各级坚持把开展树立和践行正确政绩观学习教育与推动练兵备战、规划建设、基层建设等工作结合起来，确保学有质量、查有力度、改有成效，让“从实际出发、按规律办事”进入思维理念和工作指导，以真抓实干推动高质量发展。

陆军某旅走开“专题式研究、沉浸式研学、情景式研讨”学习路子，紧扣思想整风深度学习感悟，从思想根子上校正政绩观偏差。国防大学某学院坚持把典型案例作为“活教材”，把警示教育作为“清醒剂”，让党员干部懂法纪、明规矩、知敬畏。网络空间部队某部结合整肃整治推进情况，对照梳理查摆问题，线上线下收集部队意见建议，动态更新问题清单。军事航天部队某部把推进问题整改与重点行业领域整肃治理统筹起来，整改一个、销账一个。各战区对照检查调研、演习演训等发现问题，细化查纠备战打仗方面的政绩观偏差，将是否有利于提高战斗力，作为衡量一切工作的硬杠杠，推动立军战斗目标标准。

历经整训锻造，党对军队绝对领导的根本原则和制度更加巩固，理想信念、初心本色、传统作风强力回归，部队军心士气、精神面貌、政治生态发生重大而深刻变化，全军官兵听党话、跟党走信念无比坚定，汇聚起在党的旗帜下奋斗强军的意志力量。

（二）转型重塑，改革创新纵深推进

“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。”

盛夏，骄阳，沙场战正酣。

新型战车纵横驰骋，一次次冲锋、一道道车辙，在强军长卷上绘出崭新图景。驾驭战车的是“强军精武红四连”官兵，该连是一支历史厚重、功勋卓著的红军连队。

2014年八一建军节前夕，习主席到该连视察，语重心长地勉励官兵“发扬光荣传统、当好红色传人，苦练打仗本领、争做精武标兵，在完成重大任务中当先锋、打头阵，为实现强军目标作出新的更大贡献”。

彼时，改革强军的时代大潮正澎湃激荡。2013年11月，党的十八届三中全会决定把深化国防和军队改革纳入全面深化改革的总盘子，上升为党的意志和国家行为；2014年2月，中央军委决定成立中央军委深化国防和军队改革领导小组，习主席亲自担任组长。

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，驾驭信息化战车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”。

压茬推进改革“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——该旅官兵经过惨痛失利才想通的道理，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，一支精兵劲旅砥砺前行、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、卫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“战区”，正式启动建设战区联合指挥机构。

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》专门用一个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成”。

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“撒手铜”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，向现代化的受阅方阵庄严敬礼。

——“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“推进高水平科技自立自强，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。

陆军某旅据报需求，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使用；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。

为两名文职人员成立以他们名字命名的工作室，合不合适？陆军某大队打破常规，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，一批新型驱护舰舰长、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，大量高素质军事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

清淡饮食≠吃素

小心伏天越养越虚

三伏天暑热熏蒸、湿气壅盛，高温易让人食欲不振、周身困乏。不少人秉持“伏天吃素更养生”的理念，彻底忌口荤食，只吃白粥、果蔬等清淡素食。其实这是典型的养生误区，看似清心降火，实则会让身体越养越虚。

营养跟不上，湿气出不来

从中医角度来看，伏天暑湿困脾，脾胃运化功能本就偏弱，且夏季阳气外散、内里亏虚，人体正气易耗损。

长期纯素食，会造成饮食结构单一，碳水化合物摄入量比例过高、营养不均衡。这样吃不仅无法补足气血精微，还会导致脾胃气虚、卫卫不足，使得体内水湿难以运化，让湿气滞留体内，形成“脾虚生湿、湿重更虚”和“越清淡、越体虚、湿气越重”的恶性循环。这时，就会出现疲惫乏力、精神萎靡、面色萎黄等问题。

吃太素直接拉低免疫力

结合现代营养学来看，伏天人体新陈代谢加快，出汗量大幅增加，汗液不仅会流失水分，还会带走蛋白质、微量元素、电解质等多种营养物质，身体的营养消耗高于春秋季节。

如果只吃白粥、青菜、瓜果等素食，会导致优质蛋白质、必需脂肪酸摄入严重不足。蛋白质是人体免疫力、肌肉修复、机体运转的核心营养，长期缺失会造成体力不支、精神萎靡、抵抗力下降，出现频繁乏力、易感冒的情况。

尤其是老年人、体质虚弱人群，本身消化吸收能力偏弱，纯素食饮食会加重营养失衡，引发营养不良、气血不足等问题，反而会加重伏天湿气重、身体困乏的症状。

伏天清淡饮食这样吃

我们要明确：清淡饮食≠纯素食饮食。真正的伏天清淡饮食，并非杜绝荤腥，而是摒弃重油、重盐、重辣、油炸红烧的厚重烹饪方式。

伏天科学养生的核心是顺势清补、均衡膳食。无须忌食荤食，只需选对食材、把控做法、适量摄入。

日常可优先选择低脂、高蛋白、易消化的优质荤食，比如清蒸鱼肉、白灼虾、去皮鸡胸肉、水煮蛋等，肉质鲜嫩，能温和补益气血、补足身体损耗。

饮食搭配上遵循荤素均衡原则，主食做到粗细搭配，同时搭配冬瓜、丝瓜、秋葵、绿豆等清热祛湿的时令食材。进餐坚持少食多餐、每餐七分饱的原则，适配伏天虚弱的脾胃状态，既可以清热解暑、健脾祛湿，又能全面补充营养。

（来源于人民网）