

2017 年重要时政汇编

第 32 周时政周报

一、党政专题

1. 建军 90 周年专题

(1) 习近平重要讲话

在朱日和训练基地检阅部队并发表重要讲话

(2017 年 7 月 30 日)

习近平

同志们：

今天，我们在这里隆重地举行沙场阅兵，以庆祝中国人民解放军建军 90 周年。

90 年前，南昌城头一声枪响，宣告中国诞生了中国共产党领导的新型人民军队。历史充分证明：我们的人民军队不愧是听党指挥的英雄军队，不愧是忠心报国的英雄军队，不愧是为中华民族伟大复兴英勇奋斗的英雄军队。我们党为拥有这样的英雄军队感到骄傲和自豪！全国各族人民为拥有这样的英雄军队感到骄傲和自豪！

同志们，安享和平是人民之福，保卫和平是人民军队之责。天下并不太平，和平需要保卫。今天，我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，比历史上任何时期都更需要建设一支强大的人民军队。我们要深入贯彻党的强军思想，坚定不移走中国特色强军之路，努力实现党在新形势下的强军目标，把我们这支英雄的人民军队建设成为世界一流军队。

全军将士们！你们要坚定不移坚持党对军队绝对领导的根本原则和制度，永远听党的话、跟党走，党指向哪里、就打到哪里。

全军将士们！你们要坚定不移坚持全心全意为人民服务的根本宗旨，始终同人民站在一起，时刻把人民放在心头，永远做人民子弟兵。

全军将士们！你们要坚定不移坚持战斗力这个唯一的根本的标准，聚焦备战打仗，锻造召之即来、来之能战、战之必胜的精兵劲旅。

全军将士们！你们要坚定不移坚持政治建军、改革强军、科技兴军、依法治军，全面提高国防和军队现代化建设水平。

我坚信，我们的英雄军队有信心、有能力打败一切来犯之敌！

(2) 朱日和阅兵考点总结

A. 朱日和基地

以往的阅兵地点，多选在北京天安门。这次建军节阅兵，选择在位于内蒙古锡林郭勒盟朱日和基地。“朱日和”系蒙古语的译音，意为“心脏”，是亚洲最大、解放军最先进的陆空军军事训练基地。

朱日和基地由沙漠、草原、山地、壕沟等组成，占地 1066 平方公里，复杂的地形让基地具有了独特的练兵地理优势。

朱日和基地主要组织师、旅、团级部队完成合同战术演练，协同装甲兵和其他兵种部队进行技术、战术演练，能够展开军师规模的实兵演习，并为陆军的各种武器进行实弹、实爆作业和航空兵实施对地面部队攻击演练提供保障。

现在的朱日和基地，拥有 5 个师以上进驻的营房、医院、后勤等，已经是亚洲最大、解放军最先进的训练基地，可媲美美国加州的欧文堡“国家训练中心”。

7 月 30 日在朱日和基地举行的建军 90 周年阅兵，是建国后首次。

我军最早的“八一”阅兵，可以追溯到 1933 年 7 月 11 日，中华苏维埃共和国临时中央政府决定 8 月 1 日为中国工农红军成立纪念日。所以，当年的 8 月 1 日，中国工农红军在江西瑞金举行了“八一”阅兵。

B. 阅兵重要考点

在今天上午进行的庆祝建军 90 周年阅兵上，共有 36 个方队梯队参加了分列式，包括 1 个护旗方队、1 个纪念标识梯队和 9 个作战群的 34 个方队，其中近一半装备为首次亮相。

● 本次沙场点兵不同以往，呈现九大亮点：

亮点一：首次在朱日和阅兵：以战斗姿态接受检验。

亮点二：由三军护旗，改变为增加火箭军为四军种，取消正步持枪检阅式，少做花架子多练真功夫。

亮点三：野味十足，沙场点兵。

阅兵地点由广场阅兵变为实战化的沙场阅兵。将阅兵与部队实战化训练融为一体，从设计、编成、流程都充分体现了“野味”“战味”。

亮点四：以战斗群形式编组，体现新合成编制。

参加分列式的共有 36 个方队梯队，由 1 个护旗方队、1 个纪念标识梯队和 9 个作战群的 34 个方队组成。包括：陆上作战群、信息作战群、特种作战群、防空反导作战群、海上作战群、空中作战群、综合保障群、反恐作战群和战略打击群。参阅部队大部分是此次演习部队，检阅战斗转换迅速，编组囊括了陆海空天

网电（天军—外太空部队，网军—网络蓝军，电军—电磁空间军）全维领域，既有战术武器，也有战略武器，突出实战，展示了实战能力。

亮点五：女兵首次以海军陆战队战斗员身份参加检阅；全程展示的重点是战斗组合和装备利器，而非帅哥靓女。

亮点六：歼 20 和歼 16 战机首次公开亮相，东风 31AG 洲际弹道导弹首次亮相。

亮点七：陆军空中突击旅首次亮相，并呈战斗队形机降。

亮点八：战略支援部队作为独立军种第一次亮相。

信息作战集群由信息支援方队、电子侦察方队、电子对抗方队、无人机方队，包括电子侦察车、雷达干扰车和通信侦察干扰车，以及通信干扰无人机、雷达干扰无人机和反辐射无人机，能够对敌方的预警探测和指挥通信体系进行有效压制。

亮点九：多款新式防空武器亮相，空天防御能力进一步提升。

防空反导作战群采取陆军和空军混编，体现联合作战，包括预警雷达方队、地空导弹方队、弹炮系统方队。

● 阅兵 12 个特别细节

细节一：习近平着迷彩军装阅兵，官兵高喊“主席好”

细节二：一旗改三旗：党旗、国旗、军旗

细节三：四军种（陆海空火）护旗，阅兵史上还是第一次

细节四：不涂装，不踢正步

细节五：“八一”标识、“90”字样亮相高空

细节六：99A 式主战坦克“箭”形布阵，才下训练场便上阅兵场

细节七：歼-20 以 3 机楔队战斗姿态亮相，歼-16 首次亮相阅兵场

细节八：东风-26、东风-21 丁战略导弹亮相显实力

细节九：“两栖霸王花”参阅，海军陆战队女兵巾帼不让须眉

细节十：将军领队受阅，阅兵总指挥前天刚晋升上将

细节十一：万人集结，以征尘未洗、连续作战的战斗姿态接受检阅

细节十二：经久不息、整齐热烈的掌声

（3）习近平在建军 90 周年上的重要讲话

同志们，朋友们：

南昌起义连同秋收起义、广州起义以及其他许多地区的武装起义，标志着中国共产党独立领导革命战争、创建人民军队的开端，开启了中国革命新纪元。

90年来，人民军队历经硝烟战火，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**。

- **这个伟大的历史功勋就是**，英雄的人民军队，在党领导的22年武装革命斗争中，以无往不胜的英雄气概、坚韧不拔的革命毅力、灵活机动的战略战术、英勇顽强的战斗作风，克服了各种难以想象的艰难困苦，打败了国内外异常凶恶的敌人，夺取了土地革命战争、抗日战争、解放战争的伟大胜利，推翻了压在中国人民头上的三座大山，以鲜血和生命为建立人民当家作主的新中国奠定了牢固根基，彻底扭转了中华民族近代以来落后挨打的被动局面。
- **这个伟大的历史功勋就是**，英雄的人民军队，积极投身社会主义革命和建设，全面履行保卫祖国、保卫人民和平劳动的职能，胜利进行抗美援朝战争和多次边境自卫作战，打出了国威军威，捍卫了祖国万里边疆和辽阔海疆，为巩固新生人民政权、形成中国大国地位、维护中华民族尊严提供了坚强后盾。
- **这个伟大的历史功勋就是**，英雄的人民军队，积极投身改革开放新的伟大革命，有力服务和保障国家改革发展稳定大局，依法履行香港、澳门防务职责，有效应对国家安全面临的各种威胁，坚决打击一切形式的分裂破坏活动，积极参与对外军事交流合作和联合国维和行动，为维护中国共产党领导和我国社会主义制度，为维护国家主权、安全、发展利益，为维护我国发展的重要战略机遇期，为维护地区和世界和平提供了强大力量支撑。

人民军队已经由过去单一军种的军队发展成为诸军兵种联合的强大军队，由过去“小米加步枪”武装起来的军队发展成为基本实现机械化、加快迈向信息化的强大军队。

人民军队从胜利走向胜利，彰显了中国共产党领导的伟大力量。毛泽东同志曾经指出：“**我们的原则是党指挥枪，而决不容许枪指挥党。**”**党对军队绝对领导**的根本原则和制度，**发端于南昌起义，奠基于三湾改编，定型于古田会议**，是人民军队完全区别于一切旧军队的政治特质和根本优势。

前进道路上，人民军队必须牢牢坚持党对军队的绝对领导，把这一条当作人民军队永远不能变的**军魂**、永远不能丢的**命根子**，任何时候任何情况下都以党的旗帜为旗帜、以党的方向为方向、以党的意志为意志。

崇高的理想，坚定的信念，是中国共产党人的政治灵魂，是人民军队的精神支柱。邓小平同志曾经指出：“为什么我们过去能在非常困难的情况下奋斗出

来，战胜千难万险使革命胜利呢？就是因为我们有理想，有马克思主义信念，有共产主义信念。”

历史告诉我们，革命理想高于天，人民军队之所以能够攻坚克难、战无不胜、发展壮大，关键是人民军队有马克思主义理论武装，有崇高理想信念，有为理想信念而英勇献身的崇高追求。

人民军队成长发展史，就是一部**改革创新史**。土地革命战争时期创立一整套**建军原则制度**，抗日战争时期实行**精兵简政**，解放战争时期组建**五大野战军**，新中国成立后多次**调整体制编制**，人民军队边战边改，边建边改，愈改愈强。从红军时期的“十六字诀”，到抗日战争时期的“持久战”，从解放战争时期的“十大军事原则”，到抗美援朝战争时期的“零敲牛皮糖”，再到新中国成立后**军事战略方针的不断调整**，人民军队从战争中学习战争，从实践中探索规律，在世界军事史上书写了战争指导艺术不断创新的生动篇章。

历史告诉我们，**改革创新、与时俱进**，是人民军队不断发展的康庄大道，人民军队的力量来自改革创新，人民军队的胜利来自改革创新。

人民军队从胜利走向胜利，彰显了**战斗精神**的伟大力量。敢于斗争、敢于胜利，一不怕苦、二不怕死，是人民军队血性胆魄的生动写照。“狼牙山五壮士”、“白刃格斗英雄连”、“刘老庄连”、董存瑞、邱少云、黄继光等无数英雄群体和革命先烈，用生命诠释了一往无前的英雄气概。在枪林弹雨的战场上，面对气焰嚣张的强大敌人，人民军队曾经发出了“三个不相信”的英雄宣言：在革命战士面前，不相信有完不成的任务，不相信有克服不了的困难，不相信有战胜不了的敌人！

人民军队从胜利走向胜利，彰显了**革命纪律**的伟大力量。正是由于有了建立在高度政治觉悟基础上的革命纪律，将士们哪怕冻饿交加，也不拿群众一针一线；哪怕烈火焚身，也岿然不动，直至付出生命；哪怕身陷绝境，也坚守战位，慷慨赴死。

人民军队从胜利走向胜利，彰显了**军民团结**的伟大力量。“最后一碗米送去作军粮，最后一尺布送去作军装，最后一件老棉袄盖在担架上，最后一个亲骨肉送去上战场”。这首战争年代广为传唱的民谣，就是军民团结如一人的生动体现。

党的十八大以来，我们着眼于实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦，提出建设一支**听党指挥、能打胜仗、作风优良**的人民军队这一党在新形势下的强军目标，与时俱进创新军事战略指导，制定新形势下军事战略方针。

我们在古田召开全军政治工作会议，大力加强政治建军，坚定不移开展党风廉政建设和反腐败斗争。

我们推进全面深化国防和军队改革，建立军委管总、战区主战、军种主建的新格局，实现了人民军队组织形态的整体性重塑，迈出了构建中国特色军事力量体系的历史性步伐，人民军队体制一新、结构一新、格局一新、面貌一新。

中华民族实现伟大复兴，中国人民实现更加美好生活，必须加快把人民军队建设成为世界一流军队。我们要不忘初心、继续前进，坚定不移走中国特色强军之路，把强军事业不断推向前进。

- 推进强军事业，必须毫不动摇坚持**党对军队的绝对领导**，确保人民军队**永远跟党走**。党的领导，是人民军队始终保持强大的凝聚力、向心力、创造力、战斗力的根本保证。党对军队的绝对领导是中国特色社会主义的本质特征，是党和国家的重要政治优势，是人民军队的**建军之本、强军之魂**。无论时代如何发展、形势如何变化，我们这支军队永远是党的军队、人民的军队。全军要强化政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，坚决维护党中央权威，坚决贯彻党对军队绝对领导的根本原则和制度，坚决听从党中央和中央军委指挥。
- 推进强军事业，必须坚持和发展**党的军事指导理论**，不断开拓**马克思主义军事理论和当代中国军事实践发展新境界**。
- 推进强军事业，必须始终聚焦**备战打仗**，锻造**召之即来、来之能战、战之必胜的精兵劲旅**。
- 推进强军事业，必须坚持**政治建军、改革强军、科技兴军、依法治军**，全面提高国防和军队现代化水平。要深入贯彻古田全军政治工作会议精神，发挥政治工作生命线作用，培养有灵魂、有本事、有血性、有品德的新一代革命军人，锻造**铁一般信仰、铁一般信念、铁一般纪律、铁一般担当的过硬部队**，永葆人民军队性质、宗旨、本色。
- 推进强军事业，必须深入推进**军民融合发展**，构建**军民一体化的国家战略体系和能力**。把军民融合发展上升为**国家战略**，是我们党长期探索经济建设和国防建设协调发展规律的重大成果，是从国家发展和安全全局出发作出的重大决策，是应对复杂安全威胁、赢得国家战略优势的重大举措。

- 推进强军事业，必须坚持**全心全意为人民服务**的根本宗旨，始终做人民信赖、人民拥护、人民热爱的子弟兵。全军要坚持把人民放在心中，牢记**为人民扛枪、为人民打仗**的神圣职责，坚决保卫人民和平劳动和生活。

全党全军全国各族人民一定要团结一心向前进，在中国特色社会主义伟大实践中，不断书写强国强军更为辉煌的篇章，不断创造无愧于历史和时代的新的光辉业绩！

2. 7·26 重要讲话

在省部级主要领导干部

“学习习近平总书记重要讲话精神 迎接党的十九大”专题研讨班

开班式上发表重要讲话

(2017年7月26日)

习近平

习近平强调，即将召开的党的十九大，是在全面建成小康社会决胜阶段、中国特色社会主义发展关键时期召开的一次十分重要的大会，能否提出**具有全局性、战略性、前瞻性的行动纲领**，事关党和国家事业继往开来，事关中国特色社会主义前途命运，事关最广大人民根本利益。我们党要明确宣示**举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、担负什么样的历史使命、实现什么样的奋斗目标**。

- 我们全面**加强党的领导**，大大增强了党的凝聚力、战斗力和领导力、号召力。
- 我们坚定不移贯彻**新发展理念**，有力推动我国发展不断朝着更高质量、更有效率、更加公平、更可持续的方向前进。
- 我们坚定不移**全面深化改革**，推动改革呈现全面发力、多点突破、纵深推进的崭新局面。
- 我们坚定不移**全面推进依法治国**，显著增强了我们党运用法律手段领导和治理国家的能力。
- 我们加强党对**意识形态**工作的领导，巩固了全党全社会思想上的团结统一。
- 我们坚定不移推进**生态文明建设**，推动美丽中国建设迈出重要步伐。
- 我们坚定不移推进**国防和军队现代化**，推动国防和军队改革取得历史性

突破。

- 我们坚定不移推进**中国特色大国外交**，营造了我国发展的和平国际环境和良好周边环境。
- 我们坚定不移推进**全面从严治党**，着力解决人民群众反映最强烈、对党的执政基础威胁最大的突出问题，形成了反腐败斗争压倒性态势，党内政治生活气象更新，全党理想信念更加坚定、党性更加坚强，党自我净化、自我完善、自我革新、自我提高能力显著提高，党的执政基础和群众基础更加巩固，为党和国家各项事业发展提供了坚强政治保证。

习近平指出，**抓住重点带动面上工作**，是**唯物辩证法**的要求，也是我们党在**革命、建设、改革**进程中一贯倡导和坚持的方法。

习近平强调，**认识和把握我国社会发展的阶段性特征**，要坚持**辩证唯物主义和历史唯物主义**的方法论，从历史和现实、理论和实践、国内和国际等的结合上进行思考，从我国社会发展的历史方位上来思考，从党和国家事业发展大局出发进行思考，得出正确结论。全党要牢牢把握**社会主义初级阶段**这个最大国情，牢牢立足社会主义初级阶段这个最大实际，更准确地把握我国社会主义初级阶段不断变化的特点，坚持**党的基本路线**，在继续推动经济发展的同时，更好解决我国社会出现的各种问题，更好实现各项事业全面发展，更好发展中国特色社会主义事业，更好推动人的全面发展、社会全面进步。

习近平指出，党的十八大以来，在新中国成立特别是改革开放以来我国发展取得的重大成就基础上，党和国家事业发生历史性变革，我国发展站到了新的历史起点上，**中国特色社会主义进入了新的发展阶段**。中国特色社会主义不断取得的重大成就，意味着近代以来久经磨难的中华民族实现了**从站起来、富起来到强起来**的历史性飞跃，意味着**社会主义**在中国焕发出强大生机活力并不断开辟发展新境界，意味着**中国特色社会主义**拓展了发展中国家走向现代化的途径，为解决人类问题贡献了中国智慧、提供了中国方案。

习近平强调，我们党是高度重视理论建设和理论指导的党，强调**理论必须同实践相统一**。我们坚持和发展中国特色社会主义，必须高度重视理论的作用，增强理论自信和战略定力。在新的时代条件下，我们要**进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业、实现伟大梦想**，仍然需要保持和发扬马克思主义政党与时俱进的理论品格，勇于推进实践基础上的理论创新。时代是思想之母，实践是理论

之源。我们要在迅速变化的时代中赢得主动，要在新的**伟大斗争**中赢得胜利，就要在坚持马克思主义基本原理的基础上，以**更宽广的视野、更长远的眼光**来思考和把握国家未来发展面临的一系列重大战略问题，在理论上不断拓展新视野、作出新概括。

习近平指出，到**2020年全面建成小康社会**，实现第一个百年奋斗目标，是我们党向人民、向历史作出的庄严承诺。我们要按照党的十六大、十七大、十八大提出的全面建成小康社会各项要求，突出抓重点、补短板、强弱项，特别是要坚决打好**防范化解重大风险、精准脱贫、污染防治的攻坚战**，坚定不移深化**供给侧结构性改革**，推动经济社会持续健康发展，使全面建成小康社会得到人民认可、经得起历史检验。2020年全面建成小康社会后，我们要激励全党全国各族人民为实现第二个百年奋斗目标而努力，踏上建设社会主义现代化国家新征程，让中华民族以更加昂扬的姿态屹立于世界民族之林。

习近平强调，党要团结带领人民进行**伟大斗争**、推进**伟大事业**、实现**伟大梦想**，必须毫不动摇坚持和完善党的领导，毫不动摇推进党的建设新的**伟大工程**，把党的建设得更加坚强有力。只有进一步把党的建设好，确保我们党永葆旺盛生命力和强大战斗力，我们党才能带领人民成功**应对重大挑战、抵御重大风险、克服重大阻力、解决重大矛盾**，不断从胜利走向新的胜利。实践使我们越来越深刻地认识到，**管党治党**不仅关系党的前途命运，而且关系国家和民族的前途命运，必须以**更大的决心、更大的勇气、更大的气力**抓紧抓好。

二、时事热点

1. 我国首个海外保障基地建成和投入使用

8月1日，中国人民解放军驻**吉布提**保障基地部队进驻营区仪式在基地营区举行。这标志着我国**首个海外保障基地建成和投入使用**，将更好地履行起在**亚丁湾、索马里海域护航**以及开展人道主义救援等国际义务。

2. 世界首条高海拔高寒多年冻土区高速公路开通运行

8月1日，经过近7年的建设，**世界首条高海拔高寒多年冻土区高速公路**——青海省**共和至玉树**高速公路正式通车运营。该公路为国家高速G0613西宁至丽江公路在青海境内的重要路段，今后将成为青、藏、川、滇藏区黄金旅游线的重要路段。

3. 内蒙古首条高速铁路开通运营

8月3日,张家口至呼和浩特高速铁路乌兰察布至呼和浩特东路段开通运营,内蒙古正式迈入高铁时代。

呼和浩特东至乌兰察布段全长126公里,开通初期,开行列车5对,运营时速250公里,旅途时间将由过去最快的1个小时,缩短至40分钟左右。未来张呼高铁与在建的京张高铁连通,形成呼和浩特至北京3小时内到达的快速客运通道。

4. 全球首例大熊猫野外引种试验取得成功

7月31日凌晨,15岁大熊猫“草草”在四川顺利产下一雄性幼仔。这标志着圈养大熊猫野外引种试验取得成功。今年3月,“草草”放归野外,经监测发现,草草与野生大熊猫成功实现了自然交配。

5. 今后海关执法将持证上岗

全国海关行政执法人员近日陆续参加海关行政执法资格统一考试,考试结果将作为海关执法人员年终考核、职务级别调整、奖惩等的重要依据,今后所有海关关员都将持证上岗。

6. 滇中引水工程开工建设

西南地区规模最大的国家重点水利工程,滇中引水工程今天开工建设。工程输水线路途经丽江、大理等6个州市35个县区,全长661.07公里。建成后,云南近四分之一的人口将直接受益。

7. 我国医联体试点全面启动

今年,我国医联体建设试点全面启动,目前全国已有321个地级以上城市开展试点,占总数的94.7%,不同层级医院相互协同的新型医疗服务体系正逐步形成。医联体是将同一个区域内的医疗资源整合在一起,是为了解决百姓看病难的问题。

8. 济南——莫斯科中欧班列开行

济南——莫斯科中欧班列首班列车4日启程,班列运行全程7500公里,运行时间15天,先期将以两周一班的频率开行。

三、重要文件

1. 《印度边防部队在中印边界锡金段越界进入中国领土的事实和中国的立场》

2017年8月2日，外交部发布了《印度边防部队在中印边界锡金段越界进入中国领土的事实和中国的立场》文件。

一

1. **洞朗地区**位于中国西藏自治区亚东县，西与印度锡金邦相邻，南与不丹王国相接。1890年，中国和英国签订《中英会议藏印条约》，划定了中国西藏地方和锡金之间的边界。根据该条约规定，**洞朗地区位于边界线中国一侧，是无可争议的中国领土**。长期以来，中国边防部队和牧民一直在该地区开展巡逻和放牧活动。目前，**洞朗地区与锡金之间的边界是中印边界锡金段的一部分**。

2. 2017年6月16日，中方在洞朗地区进行道路施工。6月18日，印度边防部队270余人携带武器，连同2台推土机，在多卡拉山口越过锡金段边界线100多米，**进入中国境内阻挠中方的修路活动，引发局势紧张**。印度边防部队越界人数最多时达到400余人，连同2台推土机和3顶帐篷，越界纵深达到180多米。截至7月底，印度边防部队仍有40多人和1台推土机在中国领土上非法滞留。

3. 事件发生后，**中国边防部队在现地采取了紧急应对措施**。中国外交部、国防部发言人多次公开表态，说明事实真相，表明中方立场，并公布了印军越界的地图和现场照片（见附件1）。

二

4. **中印边界锡金段**已由1890年《中英会议藏印条约》划定。此段边界线走向条约叙述清晰准确，实地边界线沿分水岭而行，走向清晰可辨。

5. 新中国成立和印度独立后，两国政府均继承了1890年条约以及据此确定的中印边界锡金段已定界，这反映在印度总理尼赫鲁给中国总理周恩来的信件、印度驻华使馆给中国外交部的照会、中印边界问题特别代表会晤印方提交的文件中。长期以来，中印两国按1890年条约确定的边界线实施管辖，对于边界线的具体走向**没有异议**。边界一经条约确定，即受国际法特别保护，不得侵犯。

6. 6月18日以来，印度边防部队非法越过中印锡金段边界进入了中国领土，这是不容否认的事实。**此次事件发生在边界线清楚的已定界地区，与过去双方边防部队在未定界地区发生的摩擦有着本质区别**。印度边防部队越过既定边界，侵犯了中国主权和领土完整，违反了1890年条约，违反了《联合国宪章》，是对国际法基本原则和国际关系基本准则的粗暴践踏，性质非常严重。

三

7. 事件发生以来，印度炮制种种“借口”为其非法行为辩护，有关说法在事实和法律上毫无根据，根本不能成立。

8. 中国修路活动没有越过边界线，而且提前通报了印度，最大限度体现了善意。印度边防部队公然越过双方承认的边界线，侵入中国领土，侵犯中国的领土主权。这才是真正企图改变边界现状，也严重破坏了中印边境地区的和平与安宁。

9. 印度以中国修路活动带来“严重安全风险”为自己的非法越界行为辩护。以所谓的“安全关切”为由越过已定边界线进入邻国领土，无论从事任何活动，都违反国际法基本原则和国际关系基本准则，都不会为任何一个主权国家所容忍，更不是中印两个邻国正常的相处之道。

10. 长期以来，印军在多卡拉山口及其附近地区的边界线印度一侧修建了道路等大量基础设施，甚至在边界线上修建碉堡等军事设施。近年来，印度边防部队还阻挠中国边防部队沿着边界线正常巡逻执勤，并企图越界修建军事设施，中国边防部队对此多次提出抗议并依法拆除印军越界设施。实际上，正是印度企图不断改变中印边界锡金段现状，对中国构成严重的安全威胁。

11. 印度应尊重 1890 年条约及其确定的中印边界锡金段东端点，无权单方面改变既定边界线及其东端点，更不得以此为由侵犯中国的领土主权。

12. 边界在国际法上具有稳定性和不可侵犯性。由 1890 年条约确定的中印边界锡金段持续有效，为中印双方一再确认。中印双方正在边界问题特别代表会晤中探讨在锡金段边界实现解决边界问题的“早期收获”，这主要是考虑到锡金段边界已由 1890 年条约划定，且该条约由当时的中国和英国签署，中印应该以中国和印度的名义签订新的边界条约，以代替 1890 年条约。但这丝毫不影响中印边界锡金段的既定边界性质。

13. 洞朗地区历来属于中国，一直在中国的有效管辖之下，不存在争议。中国和不丹都是主权独立国家，从上世纪 80 年代开始通过谈判协商解决边界问题，迄今已进行了 24 轮边界会谈，达成了广泛共识。两国虽未正式划界，但双方已对边境地区实施了联合勘察，对边境地区的实际情况和边界线走向存在基本共识。中不边界问题是中、不两国的事情，与印度无关。

四

14. 此次事件发生在已定边界线的中国一侧，印度应立即无条件将越界的边防部队撤回边界线印度一侧，这是解决此次事件的前提和基础。

15. 中方敦促印度政府从两国关系大局和两国人民的福祉出发，恪守 1890 年条约及其确定的中印既定边界，尊重中国的领土主权，遵守和平共处五项原则

等国际法基本原则和国际关系基本准则，立即将越界的边防部队撤回边界线印度一侧，并彻底调查此次非法越界行为，尽快妥善解决此次事件，恢复两国边境地区的和平与安宁。

2. 《关于鼓励和规范互联网租赁自行车发展的指导意见》

互联网租赁自行车（俗称“共享单车”）是移动互联网和租赁自行车融合发展的新型服务模式，是分享经济的典型业态。为了鼓励和规范互联网租赁自行车发展，经国务院同意，现提出以下指导意见。

一、总体要求

（一）指导思想。深化供给侧结构性改革，有效推进“互联网+”行动计划，鼓励和规范互联网租赁自行车发展，提升互联网租赁自行车服务水平，优化交通出行结构，构建绿色、低碳的出行体系，更好地满足人民群众出行需要。

（二）基本原则。

坚持服务为本。坚持改革创新。坚持规范有序。

坚持属地管理。坚持多方共治。

二、实施鼓励发展政策

（三）科学确定发展定位。各地要坚持优先发展公共交通，统筹发展互联网租赁自行车，推进公共租赁自行车与互联网租赁自行车融合发展，建立完善多层次、多样化的城市出行服务系统。不鼓励发展互联网租赁电动自行车。

（四）引导有序投放车辆。

（五）完善自行车交通网络。合理布局慢行交通网络和自行车停车设施，积极推进自行车道建设。要优化自行车交通组织，完善道路标志标线，纠正占用非机动车道等违法行为，保障自行车通行条件。

（六）推进自行车停车点位设置和建设。对不适宜停放的区域和路段，可制定负面清单实行禁停管理。对城市重要商业区域、公共交通站点、交通枢纽、居住区、旅游景区周边等场所，应当施划配套的自行车停车点位或者通过电子围栏等设定停车位，为自行车停放提供便利。

三、规范运营服务行为

（七）加强互联网租赁自行车标准化建设。加快制定基础通用类国家标准。运用认证认可、监督检查等手段，建立标准实施分类监督机制，促进标准落地，确保产品质量和安全。投放车辆应当符合有关技术标准规定。

（八）规范企业运营服务。互联网租赁自行车运营企业要加强线上线下服务能力建设。互联网租赁自行车实行用户实名制注册和使用。

禁止向未满 12岁 的儿童提供服务。

(九) **加强停放管理和监督执法**。互联网租赁自行车运营企业要落实对车辆停放管理的责任,推广应用**电子围栏**等技术,综合采取**经济惩罚、记入信用记录**等措施。

(十) **引导用户安全文明用车**。使用互联网租赁自行车**不得违反规定载人,不得擅自加装儿童座椅**等设备。

(十一) **加强信用管理**。加快互联网租赁自行车服务领域信用记录建设,建立企业和用户信用基础数据库,定期推送给**全国信用信息共享平台**。鼓励企业组成信用信息共享联盟,对用户建立**守信激励和失信惩戒机制**。支持发展**跨企业、跨品牌的租赁平台服务**。

四、保障用户资金和网络信息安全

(十二) **加强用户资金安全监管**。鼓励互联网租赁自行车运营企业采用**免押金方式**提供租赁服务。

企业应建立完善用户**押金退还制度**,加快实现“**即租即押、即还即退**”。

(十三) **加强网络和信息安全保护**。运营企业采集信息**不得侵害用户合法权益和社会公共利益**,不得超越提供互联网租赁自行车服务所必需的范围;在境内运营中采集的信息和生成的**相关数据应当在中国大陆境内存储**。

五、营造良好发展环境

(十四) **明确责任分工**。交通运输部门负责互联网租赁自行车与城市公共交通融合发展的政策制定和统筹协调;公安机关负责查处盗窃、损毁互联网租赁自行车等违法行为,查处互联网租赁自行车交通违法行为,维护交通秩序;**住房城乡建设部门**负责城市自行车交通网络、互联网租赁自行车停车设施规划并指导建设;**公安机关交通管理部门和城市管理部门**共同指导互联网租赁自行车停放管理;**网信部门、电信主管部门、公安机关**等根据各自职责,负责加强互联网租赁自行车服务的网络安全监管,保障用户信息安全。**发展改革、价格、人民银行、工商、质检等部门**按照各自职责,对互联网租赁自行车经营行为实施相关监督检查,并对违法行为依法处理。

(十五) **加强社会公众治理**。充分发挥行业协会、产业联盟等各方作用,支持制定发布行业公约等自律规则,贯彻实施相关标准,加强行业服务和自律管理,强化**服务质量监管、第三方评价**等。

(十六) **建立公平竞争市场秩序**。各地区、各有关部门要加强指导和监督管理,创新监管方式,建立完善“**双随机**”**抽查制度**,畅通投诉渠道,维护各方合法权益。

四、新法速递

1. 6项银行柜台服务费将取消

日前，国家发改委、银监会联合印发通知，自2017年8月1日起取消6项银行柜台手续费。

通知规定，自2017年8月1日起，取消个人异地本行柜台取现手续费，暂停收取本票、汇票的手续费、挂失费、工本费6项收费，各商业银行应主动对客户在本行开立的唯一账户免收账户管理费和年费等。

相关措施实施后，预计每年可减轻客户负担61.05亿元。

2. 《中华人民共和国统计法实施条例》施行

为全面有效贯彻执行修订后的《中华人民共和国统计法》，进一步保障统计数据真实可靠，国务院制定了《中华人民共和国统计法实施条例》，自2017年8月1日起施行。

条例主要规定了以下内容：

- 一是从源头上规范统计调查活动；
- 二是加强统计调查的组织实施；
- 三是明确统计资料公布的主体、权限及要求；
- 四是强化对统计违法行为的责任追究。

3. 军人通过铁路出行依法优先

近日，中国铁路总公司、中央军委后勤保障部联合印发通知，安排部署军人通过铁路出行“依法优先”工作，军人乘坐火车出行将更加便捷。

据中国铁路总公司有关部门负责人介绍，军人通过铁路出行“依法优先”工作将于2017年8月1日正式开展：

中国人民解放军和武警部队现役军人、文职人员、军队离退休干部、革命伤残军人及其随行家属，凭中国人民解放军和武警部队军官证、文职干部证、警官证、士官证、义务兵证、文职人员证、军队离退休干部证、革命伤残军人证等身份证明，在铁路车站购票、候车时可按规定享受“军人依法优先”服务，享受优先政策的随行家属原则上不多于2人，不需要出具与军人的关系证明。

4. 未依法取得农药登记证的农药，将按照假农药处理

为了有效贯彻 6 月施行的《农药管理条例》，农业部日前公布了《农药登记管理办法》等配套法规，进一步加强对农药生产、经营等环节的监管。新规将于 8 月 1 日起施行。

根据《农药登记管理办法》，在中华人民共和国境内生产、经营、使用的农药，应当取得农药登记。**未依法取得农药登记证的农药，按照假农药处理。**农药有效成分含量、剂型的设定应当符合提高质量、保护环境和促进农业可持续发展的原则。农业部根据农药助剂的毒性和危害性，适时公布和调整禁用、限用助剂名单及限量。

5. 专利优先审查

8 月 1 日起，国家知识产权局颁布的《专利优先审查管理办法》将正式施行。

国家知识产权局条法司司长宋建华表示，新《办法》的修改主要体现在以下四个方面：

- 首先是**扩展**了优先审查的适用范围；
- 其次是**完善**了优先审查的适用条件；
- 第三是**简化**了优先审查的办理手续；
- 第四是**优化**了优先审查的处理程序。

6. 民用无人机须完成实名登记注册

根据民航局发布的《民用无人驾驶航空器实名制登记管理规定》，自 2017 年 6 月 1 日起，**最大起飞重量在 250 克以上的民用无人机开始实施实名登记注册。**已购买无人机的个人，需在 2017 年 8 月 31 日前完成登记注册。逾期未注册，其行为将被视为违反法规的非法行为，无人机使用也将受到影响。

五、科技成就

1. 我国首次可燃冰试采结束

由国土资源部中国地质调查局组织实施的南海天然气水合物试采工程全面完成预期目标，第一口井的试开采产气和现场测试研究取得圆满成功，并实施关井作业，执行本次试采的钻井平台“**蓝鲸 I 号**”随后将起航返回母港。这标志着我国海域天然气水合物首次试开采取得圆满成功。

五、国际要闻

1. 伊朗总统鲁哈尼宣誓就职，开始其第二个总统任期

8月5日，伊朗总统鲁哈尼在伊朗议会宣誓就职，随后他发表了演讲，阐述了本届政府的政策。

鲁哈尼说：“第十二届政府的中心议题是‘自由、安全、和平、进步’，进行经济改革就要做一些准备工作，第十一届政府从开始起就做了一个八年的经济改革计划，过去的四年伊朗国内的经济做到了稳定，同其他国家有了长期的互动，这满足了进行经济改革的需要。”

2. 安理会通过决议对朝鲜实施新的制裁

联合国安理会5日通过一项针对朝鲜洲际弹道导弹试射实施新制裁的决议，新制裁将使朝鲜每年减少至少10亿美元的外汇收入。

2017年重要时政汇编

第33周时政周报

一、党政专题

1. 内蒙古自治区成立70周年

美好梦想，奔驰在辽阔草原

——以习近平同志为核心的党中央关心内蒙古发展纪实

- 共同守卫祖国北疆，共同创造美好生活——以习近平同志为核心的党中央高瞻远瞩、统筹谋划，指明内蒙古前进方向

这是一段荣耀的历史：1947年5月1日，在解放战争的隆隆炮火声中，内蒙古人民在中国共产党领导下宣告成立**内蒙古自治政府**，建立了我国**第一个省级**民族自治区。

内蒙古自治区地处祖国正北方，内联八省、外接俄蒙，生活着55个民族，战略地位十分重要。70年沧桑巨变，广袤的蒙古高原，从昔日荒芜破败的半殖民地半封建社会，到如今高楼林立、车水马龙的现代化城市，水草丰美、牛羊成群的集约化牧区，一派欣欣向荣的景象。

2014年春节前夕，千里冰封、万里雪飘。习近平总书记冒着严寒来到内蒙古，视察边防哨所，参加冬季那达慕，走进企业社区，看望慰问基层党员干部、福利院的儿童、困难职工，奔波于三个盟市，行程数千公里。

习近平总书记对内蒙古长远发展提出清晰的战略指引：

把内蒙古建成“我国北方重要的生态安全屏障”、“祖国北疆安全稳定的屏障”；“把内蒙古建成我国向北开放的重要桥头堡”。

“守望相助”，是习近平总书记对内蒙古的殷切期望。

“守，就是守好家门，守好祖国边疆，守好内蒙古少数民族美好的精神家园；望，就是登高望远，规划事业、谋求发展要跳出当地、跳出自然条件限制、跳出内蒙古，有宽广的世界眼光，有大局意识；相助，就是各族干部群众要牢固树立平等团结互助和谐的思想，各族人民拧成一股绳，共同守卫祖国边疆，共同创造美好生活。”

三个明确要求和定位，深刻阐述了内蒙古在全国发展大局中的战略地位，明确指出了当前和今后一个时期内蒙古的前进方向和工作重点，是内蒙古自治区继续推进改革开放和现代化建设的根本指针。

基于此，习近平总书记给内蒙古提出了清晰的总体发展目标——**“把祖国北部边疆这道风景线打造得更加亮丽”**。

➤ **转方式、战贫困、惠民生，把日子过得更加红火——以习近平同志为核心的党中央高度关注内蒙古的经济转型发展和民生改善**

2014年1月28日，在考察内蒙古并听取自治区党委和政府工作汇报后，习近平总书记作了重要讲话。他在讲话中不仅为内蒙古经济转型发展“把脉”，还开出了“药方”（**“5个结合”**）：

- 推动转方式同**调整优化产业结构**相结合，
- 推动转方式同**延长资源型产业链**相结合，
- 推动转方式同**创新驱动发展**相结合，
- 推动转方式同**节能减排**相结合，
- 推动转方式同**全面深化改革开放**相结合。

按照习近平总书记“**加快传统畜牧业向现代畜牧业转变步伐**”等要求，伊利集团系统性地构建起全球质量管理体系，锡林浩特市肉羊繁育基地特级种公羊比重由2014年的6%提高到2016年的10%，草都公司将销售牧草、饲料和牧民所需生产物资的超市开到嘎查，3年来已开设140家连锁超市。

目前，**农畜产品加工**成为内蒙古工业第三大支柱产业，农牧业产业化龙头企业与农牧民建立利益联结的比例达到 81%。

习近平总书记不仅关心内蒙古经济转型发展，更牵挂着内蒙古各族困难群众。

➤ **抓好生态修复、大胆先行先试——以习近平同志为核心的党中央高度重视内蒙古抓好生态文明建设、筑牢北方生态安全屏障**

2013 年以来，呼伦湖的保护治理工作、阿拉善盟腾格里工业园区发生的环境污染问题，牵动着习近平总书记的心。他多次作出重要批示，要求严肃处理整改，切实加强生态环境治理和保护。

过去 3 年来，内蒙古自治区以草原、森林为主体，重点建设大兴安岭、阴山和贺兰山生态防护屏障，建设沙地防治区、沙漠防治区、草原保护与治理区、黄土高原丘陵沟壑水土保持区，加强湿地等禁止开发区域保护和地质环境治理，努力推动形成“三屏四区”的生态安全屏障。

目前，内蒙古已经建立了 182 个自然保护区、43 个国家森林公园、49 个国家湿地公园，还有 3 个世界地质公园、8 个国家地质公园。2016 年，内蒙古 12 个盟市空气质量平均达标天数 314 天，优良天数比例达到 86%。

➤ **心连心、手拉手——以习近平同志为核心的党中央心系内蒙古民族团结，勉励各族干部群众把祖国北部边疆这道风景线打造得更加亮丽**

千百年来，蒙古马驰骋于风霜雨雪，不仅成为马背民族的交通工具和心爱伙伴，也积淀下民族文化的精神特征。

“蒙古马虽然没有国外名马那样的高大个头，但生命力强、耐力强、体魄健壮。我们干事创业就要像蒙古马那样，有一种吃苦耐劳、一往无前的精神。”习近平总书记用形象的比喻勉励内蒙古各族干部群众。

站在新的历史起点上，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，内蒙古各族干部群众心连心、手拉手，弘扬“**蒙古马精神**”，守望相助筑牢共同团结奋斗、共同繁荣发展的基石，快马加鞭推动经济社会生态安全各项事业迈上新台阶，一定会把祖国辽阔的北部边疆建设得更加亮丽。

二、时事热点

1. 九寨沟县发生 7.0 级地震，新疆精河县发生 6.6 级地震

据中国地震台网正式测定：8月8日21时19分在四川阿坝州九寨沟县(北纬33.20度,东经103.82度)发生7.0级地震,震源深度20公里,属浅源型地震;四川、重庆、甘肃、青海、宁夏、陕西多省震感明显,中国地震局启动国家地震I级应急响应,9日凌晨,国务院抗震救灾指挥部综合判断后,将应急响应级别降为II级。

记者从四川省阿坝州抗震救灾指挥部了解到,截至8月11日21时,九寨沟7.0级地震共造成24人死亡、493人受伤(其中重伤45人),转移疏散游客、外来务工人员共计61500余人(含126名外国游客),临时安置群众23477人。

据目前掌握的情况,还有3人失联。接群众反映,新增2人失踪。

针对此次九寨沟7.0级地震,中国地震局专家分析指出,此次地震灾害虽然震级大,影响范围广、但重灾区除景区人口集中外,其他区域人口稀少,加上当地防震减灾能力近年来不断提升,因而本次地震人员伤亡及损毁程度都远低于青海玉树和四川芦山地震。

8月9日上午7时27分,在我国新疆博尔塔拉州精河县(北纬44.27度,东经82.89度)发生6.6级地震,震源深度11公里。

2. 哈尔滨市当选 2018 年“东亚文化之都”

8月7日,2018年“东亚文化之都”终审活动在京举行。经过来自对外文化交流、公共文化建设、非物质文化遗产保护等领域专家的认真评审,哈尔滨市当选2018年“东亚文化之都”。

3. 伦敦田径世锦赛：巩立姣为中国队夺得首金

第六次出战世锦赛的巩立姣在关键的第五投中发挥出色,投出了19米94的成绩,凭借这一成绩,巩立姣终于打破自己的世锦赛“无金魔咒”,获得本届世锦赛女子铅球冠军,这也是中国队在本届世锦赛上夺得的首枚金牌。

4. 国内最大直径地铁隧道贯通

武汉地铁8号线长江隧道8日顺利贯通。隧道全长3186米,盾构外径12.1米,是目前国内最大直径的轨道交通隧道。长江江底地层起伏多变、软硬不均,工程人员历时14个月,研发出新型设备,攻克了这一技术难题。

5. 中国选手包揽世锦赛女子标枪二三名

在 8 日举行的伦敦田径世锦赛中，中国选手李玲蔚凭借在第三轮中掷出 66 米 25 的成绩，摘得银牌。另一名中国选手吕会会以 65 米 26 获得铜牌。冠军归属于 36 岁的捷克老将斯波塔科娃，成绩是 66 米 76。

6. 8 月 8 日全民健身日

8 月 8 日是我国第九个全民健身日。北京奥运城市体育文化节今天开幕，开展了空竹、花式健走、气功等活动。在仲满、李坚柔等奥运冠军的带领下，5000 多名步行爱好者完成四公里的慢走，共同分享健身的快乐。

7. 长白乌铁路今天通车

经过近三年的扩能改造，长白乌铁路今天正式通车，全长 412 公里。起自吉林省长春市，止于内蒙古乌兰浩特市。通车后货运能力由原来一千万吨提升到现在的六千万吨。

三、重要文件

1. 《关于促进小微型客车租赁健康发展的指导意见》

8 月 8 日，交通运输部、住房城乡建设部联合发布《关于促进小微型客车租赁健康发展的指导意见》（以下简称《指导意见》）。《指导意见》相较于 6 月初交通运输部发布的交通运输部会同住房和城乡建设部研究起草发布的《关于促进汽车租赁业健康发展的指导意见（征求意见稿）》（以下简称《征求意见稿》），有多处修改完善。尤其是分时租赁，得到《指导意见》更加明确具体的支持。

● 适用范围限定为小微型客车租赁

此次《指导意见》明确，小微型客车租赁是满足人民群众个性化出行、商务活动、公务活动和旅游休闲等需求的交通服务方式。此外，将分时租赁的定义改为：俗称汽车共享，是以分钟或小时等为计价单位，利用移动互联网、全球定位等信息技术构建网络服务平台，为用户提供自助式车辆预定、车辆取还、费用结算为主要方式的小微型客车租赁服务。这表明，《指导意见》涉及的汽车租赁和分时租赁均以小微型客车为前提。

● 鼓励使用新能源车辆开展分时租赁

修改完善后的《指导意见》明确，鼓励使用新能源车辆开展分时租赁，并按

照新能源汽车发展有关政策在充电基础设施布局和建设方面给予扶持。

● 鼓励采用信用模式代替押金管理

修改完善后的《指导意见》提出，分时租赁经营者应提升线上线下服务能力，采用安全、合规的支付结算服务，确保用户押金和资金安全，鼓励采用信用模式代替押金管理。鼓励采用信用模式代替押金管理。相比《征求意见稿》，《指导意见》更加强调信用在分时租赁中发挥的作用。《指导意见》还提出，加快信用体系建设，建立小微型客车租赁经营者和承租人信用评价制度，构建跨地区、跨部门、跨领域的联合激励和惩戒机制。定期开展服务质量测评和用户满意度调查，并向社会发布测评和调查结果。

2. 《企业名称禁限用规则》《企业名称相同相近比对规则》

国家工商总局就 11 日印发的《企业名称禁限用规则》《企业名称相同相近比对规则》进行解读，明确了企业起名的 26 项禁限用规则。

按照禁限用规则，企业名称：

不得含有有损于国家、社会公共利益的内容和文字；

不得含有可能对公众造成欺骗或者误解的内容和文字；

不得含有外国国家（地区）名称、国际组织名称；

不得含有政党名称、党政军机关名称、群团组织名称、社会组织名称及部队番号；

不得使用外文、字母和阿拉伯数字。

除国务院决定设立的企业外，企业名称不得冠以“中国”“中华”“全国”“国家”“国际”等字样，在企业名称中间使用相关字样的，该字样应是行业的限定语。

3. 中国人的科学健身说明书——《全民健身指南》

2017 年 8 月 10 日，国家体育总局发布了《全民健身指南》。这是国家第一次正式发布健身指南，对我国的全民健身指导具有非常重大的意义。

● 健身方式不同 健身效果各异

《指南》根据不同体育健身活动方式的运动特征，将体育健身活动项目归纳为有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动方式、牵拉练习 5 大类。

其中，有氧运动是指人体在氧气供应充足条件下，全身主要肌肉群参与的节律性周期运动，可分为包括健身走、慢跑等在内的中等强度运动和包括跑步（8 千米 / 小时以上）、骑自行车等在内的大强度运动。

《指南》提到，有氧运动有助于提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂等；且中等强度的有氧运动节奏平稳，是中老年人最安全的体育活动方式。

《指南》建议人们在进行体育健身活动时，应将**有氧运动**作为基本的体育活动方式。

力量练习则是指人体克服阻力，提高肌肉力量的运动方式，可分为包括俯卧撑、原地纵跳、仰卧起坐等在内的非器械力量练习和器械力量练习。

力量练习能够提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力，促进骨骼发育和骨健康。针对不同年龄层，力量练习能够起到改善体质、强壮身体、提高平衡能力等效果。

作为趣味性较强的**球类运动**，可分为篮球、足球等身体接触的球类运动和排球、乒乓球等非直接身体接触的球类运动。经常参加球类运动可以提高机体的心肺功能、肌肉力量和反应能力，调节心理状态，是青少年首选的体育活动项目。

而包括武术、气功等在内的**中国传统运动健身方式**动作平缓，柔中带刚，强调意念与身体活动相结合，具有独特的健身养生效果。可以提高人体的心肺功能、平衡能力，改善神经系统功能，调节心理状态，且安全性好，特别适合中老年人群运动健身。

牵拉练习可分为包括正压腿、压肩等在内的静力性牵拉练习和包括正踢腿、甩腰等在内的动力性牵拉练习。各种牵拉练习可以增加关节的活动幅度，提高运动技能，减少运动损伤。《指南》建议，初期参加体育健身活动的人，应以静力性牵拉练习为主，随着柔韧能力的提高，逐渐增加动力性牵拉练习内容。

● 健身强度因人而异 健身时间适合为宜

《指南》将体育健身活动强度划分为**小强度、中等强度和大强度**三个级别。其中，散步等小强度运动对身体的刺激作用较小，运动过程中心率一般不超过100次/分；

健步走、慢跑、骑自行车等中等强度运动对身体的刺激强度适中，运动过程中心率一般在100~140次/分；

跑步、网球单打等大强度运动对身体的刺激强度较大，可进一步提高健身效果，运动中心率超过140次/分。

针对不同的运动个体，《指南》建议：

有良好运动习惯、体质好的人，可进行大强度、中等强度运动；

具有一定运动习惯、体质较好的人，可采用中等强度运动；

初期参加体育健身活动或体质较弱的人，可进行中等或小强度运动；

体育锻炼者，在实施体育健身活动方案时，可根据自身情况，科学调整运动强度，以适应个体状况。

《指南》建议，对于经常参加体育锻炼的人，每天有效体育健身活动时间为**30至90分钟**。在参加体育健身活动的初期，运动时间可稍短；经过一段时间体育健身活动，身体对运动产生适应后，可以**延长运动时间**。每天体育健身活动可集中一次进行，也可分开多次进行，每次体育健身活动时间应持续**10分钟以上**。

对于有体育健身活动习惯的人，《指南》建议，每周应运动**3至7天**，每天应进行**30至60分钟**的中等强度运动，或**20至25分钟**的大强度运动。

为了取得理想的体育健身活动效果，每周宜进行**150分钟以上**的中等强度运动，或**75分钟以上**的大强度运动；

如果有良好的运动习惯，且运动能力测试综合评价为良好以上的人，每周可进行**300分钟**中等强度运动，或**150分钟**大强度运动。

● 健身计划宜循序渐进 健身效果贵在坚持

对于刚参加体育健身活动的人，《指南》建议刚开始体育健身活动时，应选择自己喜欢或与健身目的相符的体育健身活动方式，运动负荷要小，每次体育健身活动的持续时间相对较短，使身体逐渐适应运动负荷，运动能力逐步提高。运动后要有舒适的疲劳感，疲劳感觉在运动后第二天基本消失。

体育健身活动初期，增加运动负荷的原则是**先增加每天的运动时间**，再增加**每周运动的天数**，最后增加运动强度。

《指南》指出，初期体育健身活动的时间约为**8周**，宜选择中等强度有氧运动、球类运动、中国传统运动方式、柔韧性练习等运动方式，每次运动**10至20分钟**，逐渐增加到**30至40分钟**，每周运动**3天**，逐渐增加到每周运动**5天**。

在从事8周体育健身活动后，人体基本适应运动初期的运动负荷，身体机能和运动能力有所提高，可进入**中期体育健身活动阶段**。在这一阶段，宜保持初期的体育健身活动方式，并适当增加力量练习。这一阶段每次宜运动**30至50分钟**；如安排无氧运动，每次运动**10至15分钟**；每周应有**1至2次**力量练习，每次**6至8种**肌肉力量练习，各重复**1至2组**，进行**5至10分钟**牵拉练习；每周运动**3至5天**。

当身体机能达到较高水平、养成良好体育健身活动习惯后，应建立**长期稳定、适合自身特点**的体育健身活动方案。这一阶段宜保持体育健身活动中期的运动方式。每次中等强度运动**30至60分钟**，或大强度无氧运动**15至25分钟**，或

中等、大强度交替运动方式；8至10种肌肉力量练习，各重复2至3组，每次进行5至10分钟牵拉练习。每周运动5至7天，大强度运动每周不超过3次。

四、新法速递

无

五、科技成就

1. “墨子号”实现三大目标 量子通信领跑世界

量子卫星首席科学家潘建伟介绍，继今年6月实现千公里级量子纠缠分发后，我国科学家再次取得量子科学研究的两项世界级重大突破。利用“墨子号”量子卫星和地面台站，研究团队在国际上首次实现了从卫星到地面的量子密钥分发和从地面到卫星的量子隐形传态，标志着“墨子号”量子卫星三大既定科学目标全部提前实现。

利用量子密钥分发而进行的通信被认为是目前人类唯一已知不可窃取、无条件安全的通信方式。由于光纤和近地面空间信道传输的损耗都非常大，卫星又具有覆盖全球的优势，所以量子卫星成为建立全球量子保密通信网的关键技术。

利用“墨子号”量子卫星，我国科学家成功实现了卫星和地面之间的量子密钥分发，安全通信速率比传统技术提升万亿亿倍，将“绝对保密”的量子通信从理论向实用化再次推进了一大步。

量子理论目前已经催生了晶体管、激光器等很多革命性的技术，而量子通信和量子计算等前沿技术也将有望彻底改变人们的生活。

六、国际要闻

1. 欧盟：受污染鸡蛋流入17个国家和地区

欧盟委员会8月11日宣布，受到杀虫剂氟虫腈污染的鸡蛋已经流入包括中国香港在内的17个国家和地区。

2. 肯尼亚现任总统肯雅塔赢得连任

肯尼亚选举机构11日公布的计票结果显示，朱比利党总统候选人、现任总统肯雅塔在本月8日举行的总统选举中获得约54.27%的选票，并已在全国47个选区郡中的至少24个获得超过25%的选票，达到宪法中规定的有关赢得首轮选举的条件，成功获得连任。

3. 东盟举行成立五十周年庆典

东盟 8 日在菲律宾首都马尼拉举行成立 50 周年庆典。东盟国家领导人发表联合宣言表示，东盟成立 50 周年是一个彰显东盟共同体建设成功的历史性时刻。各国领导人重申将致力于维护和平、安全与稳定，继续向东盟国家民众提供更多机遇并缩小成员国之间的发展差距。1967 年 8 月 8 日，印度尼西亚、马来西亚、菲律宾、新加坡、泰国发表《曼谷宣言》，宣告东南亚国家联盟正式成立。50 年来，东盟不断发展壮大，目前，人口总量约 6.4 亿，经济总量接近 2.6 万亿美元。东盟共有 10 个成员国，另有包含中国在内的 17 个对话伙伴关系国。

七、地方要闻

1. 京昆高速“8·10”特别重大道路交通事故国务院成立调查组

8 月 10 日，**陕西安康市境内**发生一起特别重大道路交通事故，造成 36 人死亡、13 人受伤。12 日，国务院陕西安康京昆高速“8·10”特别重大道路交通事故调查组正式成立，并召开全体会议。

更多最新【**公考、事业单位**】招考咨询、备考资料

请关注郴州华图微信公众号：czshtjy

