

习近平在接见第33届奥运会中国体育代表团时强调 戒骄戒躁 再接再厉 为建设体育强国再立新功

赵乐际王沪宁蔡奇李希韩正参加接见

新华社北京8月20日电 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平20日下午在人民大会堂接见第33届夏季奥林匹克运动会中国体育代表团全体成员。他强调,在巴黎奥运会上,你们团结一心、顽强拼搏,奋勇争先、不负使命,取得我国参加夏季奥运会境外参赛历史最好成绩,实现了比赛成绩和精神文明双丰收,为祖国和人民赢得了荣誉。他代表党中央和国务院欢迎大家凯旋,向大家致以热烈祝贺和诚挚慰问,并向全国体育战线的同志们表示亲切问候。

中共中央政治局常委赵乐际、王沪宁、蔡奇、李希,国家副主席韩正参加接见。

人民大会堂金色大厅洋溢着喜庆热烈的气氛。下午3时20分许,习近平等党和国家领导人来到代表团成员中

间,全场响起长时间热烈掌声。习近平等同大家亲切握手,并合影留念。

在热烈的掌声中,习近平发表重要讲话。他表示,中国体育代表团的优异成绩,既是我国体育事业发展进步的集中体现,也是中国式现代化建设成就的一个缩影,充分彰显了新时代中国力量。国运兴则体育兴、国家强则体育强。我国能够跻身世界体育大国、奥运强国之列,根本在于综合国力不断增强,为体育竞技训练提供了先进科技支撑和坚实物质保障,也为各领域体育人才脱颖而出创造了良好成长环境和广泛群众基础。新时代新征程,以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,必将为我国体育事业发展提供更好条件、注入强劲动力。我们要继续大力发展以人民为中心的体育事业,推动全民健身和全民健康深度融合,向着建设

体育强国、健康中国的目标不断迈进。习近平指出,中国体育代表团的优异成绩,将中华体育精神和奥林匹克精神发扬光大,让中华民族精神和时代精神交相辉映,生动诠释了新时代中国精神。赛场上,大家牢记党和人民重托,“国家荣誉永远超过个人”、“我的这块金牌献给伟大的祖国”等誓言掷地有声,展现了祖国至上、为国争光的赤子情怀,展现了顽强拼搏、自强不息的必胜信念,展现了团结协作、并肩作战的宝贵品质,展现了中国青年一代自信乐观、热情友好的阳光气质。你们让全世界看到了中华优秀传统文化的深厚积淀,看到了中国开放包容、昂扬进取的时代风貌,看到了中国人民的志气、锐气和底气。祖国和人民为你们骄傲,为你们点赞。

习近平强调,中国体育代表团坚持

拿道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌,弘扬了体育道德风尚,赢得了广泛尊重认可,充分展现了新时代中国形象。赛场上,大家遵守规则、尊重对手、尊重裁判、尊重观众,保持良好的赛风赛纪和文明礼仪,胜不骄、败不馁,在竞技上、道德上、风格上都拿到了金牌。

习近平指出,新的奥运备战周期已经开始。希望大家戒骄戒躁、再接再厉,提高训练和比赛水平,扬长补短,加快人才培养,高质量做好备战工作。竞技体育和群众体育相辅相成,希望大家进一步提升竞技体育综合实力,带动全民健身、青少年体育蓬勃开展,为建设体育强国再立新功。

王毅、刘国中、李书磊、李鸿忠、何卫东、陈武,中央和国家机关有关部门负责同志、各省区市和新疆生产建设兵团体育部门负责人同志参加接见。

巴黎残奥会中国体育代表团 出征动员大会在京举行

新华社北京8月20日电(记者郑直 季鑫东)巴黎残奥会中国体育代表团出征动员大会20日在北京举行,代表团将于21日分两批启程前往巴黎。

巴黎残奥会将于8月28日至9月8日在法国举行,这是我国第11次参加的夏季残奥会。中国代表团于16日在京成立,总人数516人,其中运动员284人,包括男运动员126人、女运动员158人,平均年龄25.8岁。

代表团团长、中国残联主席、中国残

奥委员会主席程凯在讲话中强调,要以高昂的斗志、必胜的信念、过硬的纪律调整出最佳状态,全力以赴完成好各项参赛任务,在巴黎残奥会上再创辉煌。运动员要不骄不躁,再接再厉,突破自我,超越极限,展示中国军团的“神勇”,再创新的辉煌;要坚持拿道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌,展现礼仪之邦的文明风范和中国残疾人自强不息、乐观向上的精神风貌;要主动交流,广交朋友,增进友谊,展现新时代大国良好形象,讲好

@家庭经济困难大学新生 多种资助可以申请

即将踏入大学校门的你,是否开始规划大学生活?如果家庭经济困难,也别担心。8月19日,记者从河南省学生资助中心了解到,国家和我省在高等教育本专科阶段已建立起多种形式有机结合的高校学生资助政策体系,不让一个学生因家庭困难而失学。

资助如何申请?今年,《高等学校学生资助政策简介》已随录取通知书一同寄到河南新生手中,填写其中的《河南省家庭经济困难学生认定申请表》即可申请相关资助。今年申请程序简化,申请表不需要盖章,高校将对学生家庭经济困难情况进行认定。

都有哪些资助可申请?我省在高等教育阶段主要有12种资助方式,对家庭经济困难的新生在上学前、入学时和人

学后进行全覆盖保障。其中,覆盖面较广的国家助学贷款已成为资助家庭经济困难学生的主要渠道,包括高校国家助学贷款和生源地信用助学贷款,本专科生每人每年最高不超过1.6万元,研究生每人每年最高不超过2万元。

我省2024年生源地信用助学贷款业务正在受理中,将于9月20日结束办理。截至目前,全省已签订生源地信用助学贷款合同54.01万份,合同金额70.53亿元。

入学时,如有新生无法筹集到足够的上学费用,“绿色通道”可保障新生直接报到入学;入学后,国家奖学金、国家励志奖学金、国家助学金、中央专项彩票公益金教育助学项目滋蕙计划(原新生

学资助项目)、勤工助学、校内资助等多种方式将保障新生生活无忧。

此外,高校家庭经济困难学生资助政策体系中,还有师范生公费教育及中西部欠发达地区优秀教师定向培养计划、服兵役高等学校学生国家教育资助、基层就业贷款代偿、免费定向本科医学生教育等多种形式可供新生选择。

省学生资助中心提醒新生,开学前后是电信、网络诈骗高发期,诈骗分子往往冒充大学老师、资助机构工作人员等,给新生发短信、打电话、加微信,用各种手段骗取钱财或发放互联网消费贷款,诱导学生通过“先学后付”“免息分期”等不良贷款参加各种技能培训,使学生陷入高额贷款陷阱,需要资助的新生及家长要提高警惕,避免上当。

据《河南日报》

中欧班列“东通道” 通行量 突破30000列

新华社哈尔滨8月20日电(记者徐凯鑫 戴锦铭)记者从中国铁路哈尔滨局集团有限公司获悉,截至2024年8月20日,中欧班列“东通道”满洲里、绥芬河、同江铁路口岸开行以来,累计通行量突破30000列、发送货物291万标箱,实现连年增长,呈现量质齐升的良好态势。

中欧班列“东通道”由满洲里、绥芬河、同江铁路口岸组成,通行线路已达27条,可通达波兰、德国、荷兰等14个国家,联通我国长沙、郑州、成都、苏州等60多个城市。运输货物涵盖电器产品、日用百货、农副产品等12大品类。

数据显示,2013年至2023年,中欧班列“东通道”年通行量由45列增加到5000列,增幅达110倍,实现连年增长。开行万列所需时间由开行之初的90余个月缩短为现在的21个月。

班列快速增长的背后,得益于口岸基础设施互联互通水平的不断提升。“满洲里、绥芬河、同江铁路口岸已全面投用95306‘数字口岸’,实现‘无纸化通关’。”中国铁路哈尔滨局集团有限公司货运部副主任吴志方说,近年来,口岸通道能力持续扩充,推动了中欧班列朝着更高质量、更好效益、更加安全的方向发展,为高水平对外开放提供了有力的运输服务保障。

22日22时55分处暑： 离离暑云散 袅袅凉风起

新华社天津8月20日电(记者周润健)“离离暑云散,袅袅凉风起。”北京时间8月22日22时55分将迎来处暑节气,“三伏”将尽,凉爽愈加明显。即使在被酷热“折腾”了一个夏天的南方,新凉也会大胆地现身。

处暑是秋季的第二个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说,二十四节气中带“暑”字的气节一共有三个,分别是小暑、大暑和处暑。处暑,即所谓的“出暑”,标志着夏季渐渐走向尾声。

不过,今年“三伏”的天数多、时间长。7月15日入伏,8月24日出伏,整整

四十天期间涉及小暑、大暑、立秋、处暑四个气节。虽然出伏在即,但不少地方气温并未下行,依然暑气蒸腾。

“处暑天还暑,好似秋老虎”“处暑天不暑,炎热在中午”……这些民谚或俗语生动描述了处暑后的天气特点。但当时令的指针来到处暑,人们还是会大出一口气,毕竟,这期间虽仍会再热上不多的日子,但由热转凉却是天气变化的主基调,天地间那一派舒爽就要来到。

“根据往年的经验来看,真正凉爽的天气一般要等到白露节气,彼时的清凉‘恰到好处’,让人顿觉神清气爽。”王来华说。

得了干眼症该如何应对

生活中,不少人遇到过眼睛干涩、不适的症状,这可能是得了干眼症。干眼症如何判断?它的出现与哪些因素有关?如何治疗?记者采访了广东中山大学中山眼科中心陈子滔医生。

干眼症是由泪膜稳态失衡引发的眼表损害及不适症状。角膜位于眼球最前方,其表面有一层泪膜,起着湿润锁水、保护眼球等作用。当泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去保护的眼表细胞就会受到损伤。

干眼症的一般症状是眼睛干涩、疼痛、异物感、烧灼感、眼红及视力波动等。如果出现这些症状,且感到正常工作生活受影响,就应当及时到正规医院检查治疗。

目前,干眼症已成为累及全人群、全年龄周期的一种慢性眼部疾病,它的出现与多种因素有关。

生活方式改变是重要原因。现代人每天使用手机、电脑等电子产品,眼睛长时间盯着屏幕,眨眼次数降低,通过眨眼为眼睛“补水”的机会减少,久而久之就可能患上干眼症。长时间佩戴隐形眼镜、眼部持妆、睡眠不足的人,干眼症的患病率更高。

再者,患有眼部疾病或其他自身免疫疾病的人,可能因为免疫性因素导致干眼症。空气干燥、环境污染等也是引发干眼症的环境因素。

按严重程度,干眼症可分为轻度、中度和重度。其中,轻度有眼睛干涩、眼

工欲善其事,必先利其器—— 什么样的牙刷更好用

首先,我们每三个月要更换一支新牙刷。如果发现牙刷的刷毛已经变得凌乱,就要及时更换。

其次,一支好用的牙刷,要满足以下条件。

- 1.软硬适中 不伤牙龈**
较硬的刷毛虽然清洁效果更好,但对牙齿的磨损和伤害也更大。在购买牙刷时,可以用手指压一下刷毛,如果手指有刺激感就表示过硬,不建议购买。刷毛太软,使用者不好掌握刷的力度。刷得太轻,清洁不彻底;用力过大,会损伤牙龈。因此,建议选择刷毛软硬度中等的牙刷。刷毛在切割后会出现尖锐的切口,最好选择经过打磨处理的刷毛。
- 2.刷头挑选 适合的就是最好的**
平整型这是最常见的一种刷头,刷毛排列平整,基本可以满足日常清洁需要。
- 3.好的刷柄 防滑好拿捏**
牙刷的刷柄,应便于握持,且有防滑设计,以防止刷牙时牙刷滑落。市面上常见的牙刷刷柄有直线型和角度型两种。使用直线型刷柄时,不好掌握力度;使用角度型刷柄,更容易到达菌斑区域。要注意的是,牙刷的刷柄与刷头形成的角度以17度至20度为宜。
- 4.电动牙刷 效率更高**
有人担心电动牙刷会把牙齿刷坏,这实在是多虑了。目前,主流电动牙刷分为旋转式和声波振动式两种。这两种电动牙刷的力度差别不大,但平均刷力都低于手动牙刷,对牙齿的损伤更小。

交叉型采用多材质的刷毛组成的刷



资料图片

头,清洁效果更好。

杯型刷毛呈圆形杯状排列,可以包裹住牙齿,有效清洁牙齿表面的污垢。

3.好的刷柄 防滑好拿捏
牙刷的刷柄,应便于握持,且有防滑设计,以防止刷牙时牙刷滑落。市面上常见的牙刷刷柄有直线型和角度型两种。使用直线型刷柄时,不好掌握力度;使用角度型刷柄,更容易到达菌斑区域。要注意的是,牙刷的刷柄与刷头形成的角度以17度至20度为宜。

4.电动牙刷 效率更高
有人担心电动牙刷会把牙齿刷坏,这实在是多虑了。目前,主流电动牙刷分为旋转式和声波振动式两种。这两种电动牙刷的力度差别不大,但平均刷力都低于手动牙刷,对牙齿的损伤更小。

选择一款机身振动小、噪声小的电

“最爱新凉满袖时”,古人对“新凉”情有独钟,佳作迭出。“水满田畴稻叶齐,日光穿树晓烟低。黄莺也爱新凉好,飞过青山影里啼。”宋代诗人徐玑这首咏新凉的诗作通过动静结合,写出了欢快啼鸣的黄莺在新凉中的惬意与悠然。整首诗清新明快、灵秀天然,读来令人如饮佳酿,回味无穷。

“四时俱可喜,最好新秋时”,处暑时节,妩媚的秋色开始弥漫,渐渐可见秋天独有的黄色,其后还将有浓到极致的枫叶红……如此,何不寻得片刻闲情,趁着美好新凉,畅游郊野,观云卷云舒,看天高云淡,道一声“天凉好个秋”。



跷二郎腿 就会导致静脉曲张?

—— 太过绝对 ——

下肢静脉曲张多与遗传、肥胖、年龄有关,在没有研究证明跷二郎腿会直接导致下肢静脉曲张。但跷二郎腿可能会对血液循环产生一定的影响,会使下肢静脉受到压迫,导致静脉回流更加不畅,尤其对已经有静脉曲张的人来说,会进一步加重静脉曲张的症状。

此外,跷二郎腿会使骨盆倾斜,腰椎受压不均,久而久之导致脊柱侧弯。跷二郎腿会让内侧面室长时间受压,导致软骨受损,增加发生骨性关节炎的风险等。

为了预防静脉曲张的发生,我们应保持健康的生活方式和良好的坐姿习惯,无论是原地站立或坐着,都应避免长时间保持同一姿势,应适时变换姿势以促进下肢血液循环。

据中新网

夜尿频多 就是肾不好?

—— 并非如此 ——

一般来说,如果在夜间睡眠中起身2次以上去排尿,夜尿量大于750ml,就属于夜尿增多。导致夜尿增多的因素有很多,主要有两种情况:生理性和病理性。

首先,从生理角度来看,睡前水分摄入过多,如喝大量水、饮料、啤酒,都可能会出现夜尿次数增多、尿量增多的情况。精神紧张或压力增加,也可能出现夜尿增多。此外,夜尿增多是老年人常见的问题之一。其发生率会随着年龄增加而增高,尤其年过70,有超过一半的人会出现夜尿增多的问题。但这不一定是肾脏出了问题,与年龄相关的生理结构、激素、组织学改变是老年人出现夜尿增多的重要因素。

其次,病理因素也是导致夜尿增多的重要原因,如糖尿病、尿路感染都会引起尿量增多,导致夜尿频次增多。

所以,夜尿频多可能与肾脏疾病有关,但并不能单凭这一症状就断定是肾脏不好,肾脏疾病的诊断需要综合考虑多个方面的因素。

据中新网

据健康中国微信公众号