

中共中央举行纪念邓小平同志诞辰120周年座谈会

习近平发表重要讲话强调,必须继续深入学习运用邓小平理论,把他开创的中国特色社会主义事业继续推向前进

赵乐际王沪宁丁薛祥李希韩正出席 蔡奇主持

新华社北京8月22日电 中共中央22日上午在人民大会堂举行座谈会,纪念邓小平同志诞辰120周年。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发表重要讲话。他强调,邓小平同志是全党全军全国各族人民公认的享有崇高威望的卓越领导人,伟大的马克思主义者,伟大的无产阶级革命家、政治家、军事家、外交家,久经考验的共产主义战士,党的第二代中央领导集体的核心,中国社会主义改革开放和现代化建设的总设计师,中国特色社会主义道路的开创者,邓小平理论的主要创立者,为世界和平和发展作出重大贡献,功勋彪炳史册、永励后人。

中共中央政治局常委赵乐际、王沪宁、丁薛祥、李希,国家副主席韩正出席座谈会,中共中央政治局常委蔡奇主持座谈会。

习近平在讲话中指出,邓小平同志的一生,是光辉的一生,战斗的一生,伟大的一生。他为党领导的民族独立和人民解放事业、建立新中国作出卓越贡献,为社会主义制度建立和社会主义建设开展了卓有成效的工作。“文化大革命”结束后,他作为党的第二代中央领导集体的核心,带领党和人民实现了伟大历史转折,推动实现了马克思主义中国化新的飞跃,开辟了中国特色社会主义建设新局面,推动了实现祖国完全统一

的正确路径,坚定捍卫了光辉的社会主义旗帜,成功开创中国特色社会主义。

习近平强调,邓小平同志的历史功绩是全方位的、开创性的,对中国和世界的影响是深刻的、长远的。他一生的奋斗历程,充分展现了对共产主义远大

理想和中国特色社会主义信念无比坚定的崇高品格、对人民无比热爱的大情怀、始终坚持实事求是的理论品质、不断开拓创新的勇气、高瞻远瞩的战略思维、坦荡无私的博大胸襟。他的伟大历史功勋,我们永远铭记;他的崇高革命风范,我们永远敬仰。

习近平指出,邓小平同志留给我们最重要的思想财富,就是以他为主创立的邓小平理论。邓小平理论是马克思主义中国化时代化的重要里程碑。新时代新征程,我们必须继续深入学习运用邓小平理论,完整、准确理解它的科学内涵、核心要义,既坚持邓小平同志基于社会主义规律性认识提出的重大结论、基本观点、正确主张,又善于根据不断变化的情况,准确把握理论的精髓和实质,用以解决现实问题,做到坚持真理不动摇、指导实践不偏离。要始终坚持马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观,全面贯彻新时代中国特色社会主义思想,始终坚守马克思主义这个魂脉、中华优秀传统文化这个根脉,善于借鉴吸收人类社会一切优秀文明成果,不断探索真理,深入研究推进中国式现代化的实际问题,深刻回答中国之问、世界之问、人民之问、时代之问,继续推进马克思主义中国化时代化,让当代中国马克思主义、21世纪马克思主义闪耀出更加璀璨的真理光芒。

习近平强调,对邓小平同志最好的纪念,就是把他开创的中国特色社会主义事业继续推向前进。我们要紧紧围绕以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业这个中心任务,继往开来,奋发进取。要坚持守正创新,进一步全面深化改革,不断为中国式现代化

提供强劲动力和制度保障。要紧紧抓住高质量发展这个首要任务,完整准确全面贯彻新发展理念,统筹推进“五位一体”总体布局、协调推进“四个全面”战略布局,加快建设现代化经济体系,推进高水平科技自立自强,大力发展社会主义先进文化,形成物质文明和精神文明相协调、人与自然和谐共生的良好局面。要坚持人民至上,发展全过程人民民主,建设更高水平的法治中国,坚持在发展中保障和改善民生,推动全体人民共同富裕不断取得更为明显的实质性进展。要推进高水平对外开放,稳步扩大制度型开放,推动共建“一带一路”高质量发展,统筹开放和安全,维护国家主权、安全、发展利益。要坚定不移推进全面从严治党,健全全面从严治党体系,坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战,确保党永远不变质、不变色、不变味,始终成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心。

习近平指出,实现祖国完全统一,是毛泽东、邓小平等老一辈革命家的夙愿,是海内外中华儿女的共同心愿,也是不可阻挡的历史潮流。我们要继续全面准确、坚定不移贯彻“一国两制”、“港人治港”、“澳人治澳”、高度自治的方针,支持和推动香港、澳门进一步融入国家发展大局,实现更好发展。我们要坚定不移贯彻新时代解决台湾问题的总体方略,坚持一个中国原则和“九二共识”,推动两岸关系和平发展,坚定不移反对“台独”,捍卫国家主权和领土完整。

习近平强调,中国是维护世界和平的坚定力量。我们要始终高举和平、发展、合作、共赢旗帜,推动构建人类命运共同体,弘扬全人类共同价值,落实全

球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议,积极参与全球治理体系改革和建设,不断以中国式现代化新进展为世界提供新机遇。

蔡奇在主持会议时说,习近平总书记重要讲话深情回顾了邓小平同志光辉、战斗、伟大的一生,高度评价邓小平同志带领党和人民成功开创了我国改革开放和社会主义现代化建设新时期、开创中国特色社会主义,创立邓小平理论的伟大历史功勋,强调要继续深入学习贯彻邓小平理论,学习邓小平同志的崇高革命风范,把他开创的中国特色社会主义事业继续推向前进。习近平总书记的重要讲话高屋建瓴、精辟深邃,具有很强的政治性、思想性、指导性,对我们党在新的时代条件下坚持和发展中国特色社会主义,具有重大意义。

中国疾控中心营养与健康所研

究员王志宏在发布会上说,慢性病人

群要养成合理的膳食习惯,食物多样、合理搭配;科学规律进餐,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生;吃动平衡,作息规律;加强自我管理,定期动态监测体重、血压、血脂等指标;定期进行营养咨询,科学调整食养和生活方式。

秋季气候干燥,空气中粉尘、花粉等过敏原增多,容易引发过敏性鼻炎。北京大学第一医院主任医师王金桂在发布会上表示,过敏性鼻炎的主要治疗方法是药物治疗和过敏原特异性免疫治疗。由于过敏性鼻炎无法根治,其治疗目标是达到并维持临床控制。良好的健康教育可以增强患者预防和治疗的意识,优化治疗效果。

如何预防秋季过敏性鼻炎?专家建议,花粉播散期尽量避免接触花粉,减少外出,如果外出要戴防护口罩、眼罩等减少花粉吸入和接触;尽量穿光滑衣服,减少花粉颗粒的黏附,外出后回家及时更换衣服,洗手洗脸;室内开窗通风尽量选择花粉浓

度相对较低的夜晚,使用空气净化器或新风系统保持室内空气清洁;关注居住区的花粉浓度变化,一般提前1至2周用药,预防用药可延缓症状的发作和减轻过敏性鼻炎症状。

王金桂表示,秋季气候干燥易导致鼻腔黏膜长期处于干燥状态,增加鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致鼻出血。建议鼻出血发生后要保持镇静,体位摆正,身体稍微前倾。大多数鼻出血位于鼻腔前端,可以采取指压法,即用拇指和食指捏紧双侧鼻翼,持续5至10分钟,大部分患者鼻出血都可以止住。如仍不能止血,特别是老年人鼻出血,建议及时到医院诊治。

新华社北京8月21日电

处暑时节如何养生?这份健康指南请收好

8月22日迎来二十四节气中的处暑节气。处暑之后雨量减少,燥气开始生成,容易出现皮肤、口鼻干燥等不适,公众应如何养生保健?慢性病人如何调整饮食和生活方式?如何预防和治疗过敏性鼻炎?国家卫生健康委21日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“处暑之后,暑热天气还会延长一段时间,气候特点渐渐由湿热转为温燥,此时湿邪逐渐消退但仍有余留。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉在发布会上说,在日常饮食上,应以清淡为主,可以用莲子、芡实、薏米、冬瓜等健脾养胃的食药材煲汤煮粥,少吃油腻的肉食,增加粥水等以补充津液,避免秋燥加重。同时还应少吃冷饮、水果等寒凉生湿的食物。

随着天气向秋季过渡,早晚温差逐渐加大,对于需要管理慢性疾病的人群来说,应如何调整饮食和生活方式?

中国疾控中心营养与健康所研

究员王志宏在发布会上说,慢性病人

群要养成合理的膳食习惯,食物多样、合理搭配;科学规律进餐,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生;吃动平衡,作息规律;加强自我管理,定期动态监测体重、血压、血脂等指标;定期进行营养咨询,科学调整食养和生活方式。

秋季气候干燥,空气中粉尘、花粉等过敏原增多,容易引发过敏性鼻炎。北京大学第一医院主任医师王金桂在发布会上表示,过敏性鼻炎的主要治疗方法是药物治疗和过敏原特异性免疫治疗。由于过敏性鼻炎无法根治,其治疗目标是达到并维持临床控制。良好的健康教育可以增强患者预防和治疗的意识,优化治疗效果。

如何预防秋季过敏性鼻炎?专家建议,花粉播散期尽量避免接触花粉,减少外出,如果外出要戴防护口罩、眼罩等减少花粉吸入和接触;尽量穿光滑衣服,减少花粉颗粒的黏附,外出后回家及时更换衣服,洗手洗脸;室内开窗通风尽量选择花粉浓

度相对较低的夜晚,使用空气净化器或新风系统保持室内空气清洁;关注居住区的花粉浓度变化,一般提前1至2周用药,预防用药可延缓症状的发作和减轻过敏性鼻炎症状。

王金桂表示,秋季气候干燥易导致鼻腔黏膜长期处于干燥状态,增加鼻腔黏膜毛细血管的脆性而导致鼻出血。建议鼻出血发生后要保持镇静,体位摆正,身体稍微前倾。大多数鼻出血位于鼻腔前端,可以采取指压法,即用拇指和食指捏紧双侧鼻翼,持续5至10分钟,大部分患者鼻出血都可以止住。如仍不能止血,特别是老年人鼻出血,建议及时到医院诊治。

新华社北京8月21日电

处暑节气天气渐凉 中医支招应对“秋燥”

8月22日迎来处暑节气,这意味着炎热进入尾声。中医专家介绍,处暑节气天气由热转凉,人们可以从饮食、起居、运动等方面进行调养,应对“秋燥”。

“处暑无三日,新凉直万金。”中国中医科学院西苑医院治未病(体检)中心主任医师郎娜说,处暑节气是二十四节气的第14个节气,这一时节白天热、早晚凉,暑气稍减,空

气较为干燥,而“秋燥”容易灼伤肺津。

“养阴润肺”是此时饮食的“关键词”。专家介绍,处暑时节可以服用百合鸭、甘草桔梗汤等药膳,二者同食具有养阴、清热、润燥的功效;日常还可多食南瓜、萝卜、蜂蜜、银耳、梨、葡萄,少食或不食辛辣刺激

性食物。

“处暑时节天气由热转凉,人的作息也要顺应自然的变化进行相应调整。”郎娜说,此时人们应早睡早起以养阳气、宣肺气;同时,因早晚温差逐渐加大,应随时加减衣物,以不感到寒冷为宜,勿盲目“扛冻”。

同时,掌握一些中医传统功法

和

同时,掌握一些中医传统功法

和



资料图片 新华社发

专家提示

处暑过后要科学预防咽炎

8月22日迎来了处暑节气。在国家卫生健康委21日举行的新闻发布会上,专家提示,处暑过后,气候干燥且气温变化大,人们易出现咽痛干燥等症状,要科学预防咽炎。

“秋季空气湿度较低,干燥的空气易刺激咽喉黏膜,导致黏膜干燥,免疫防御功能下降,秋季昼夜气温变化较大,人体的抵抗力也会降低,容易诱发咽喉部的炎症。”北京大学第一医院主任医师王金桂在发布会上表示,秋季是呼吸道过敏性疾病的高发季节,过敏性鼻炎导致鼻腔的分泌物增多,鼻涕倒流至咽部,刺激咽部黏膜引起不适。

王金桂介绍,咽炎可分为急性咽炎和慢性咽炎。其中,急性咽炎一般起病较急,初期表现咽干、灼热,继而咽痛,且空咽时咽痛更明显,可伴有全身症状,如发热、全身酸痛、乏力等不适症状,多为上呼吸道感染的一部分,病程1周左右;慢性咽炎以局部症状为主,且症状多样,如咽干、干咳、异物感、清嗓、干呕等。

如何预防咽炎?专家建议,少食辛辣刺激食物,戒烟限酒,多食富含维生素的新鲜蔬菜、水果,劳逸结合、避免熬夜、适当运动提高机体免疫力,年老体弱者等可以接种疫苗来预防季节性呼吸道感染。此外,可以使用加湿器保持咽喉黏膜湿润。咽部不适患者可以到医院诊治,在医生指导下根据病情进行规范治疗。

新华社北京8月21日电

2024年度中原科技创新青年拔尖人才遴选启动 名额较往年增加80个,总数达120个

8月21日,记者从省科协获悉,2024年度中原科技创新青年拔尖人才遴选工作面向全省启动。

与往年相比,2024年度中原科技创新青年拔尖人才遴选有了三大新变化:一是遴选名额总数增加至120个,较往年增加80个。二是首次新增中原科技创新青年拔尖人才团队名额5个。三是往年遴选仅限40岁(含)以下,本次遴选则分层限定年龄。其中35岁(含)以

下人选80名,35岁至40岁(含)人选35名,40岁(含)以下团队名额5个。

申报个人项目应在自然科学、工程技术重点领域崭露头角,已取得突出科研成果,具有突出专业水准,有一定的社会影响;一般应获得博士学位,具有广阔的学术视野和创新思维,有较好发展潜力。

申报团队项目应承担有自然科学、工程技术重点领域科研任务,并取得创

新性成果,有一定的社会影响;团队应依托省内高校、企业、科研院所等科研平台,研究方向符合河南省经济社会发展重大需求,具有持续创新能力和较好发展前景。

据了解,作为中原英才计划遴选平台之一,省科协主要负责“中原英才计划(育才系列)——中原科技创新青年拔尖人才”的初评工作。2018年以来,在省委人才办的指导和支持下,省科

协高度重视此项工作,严格标准和程序,共评选出中原科技创新青年拔尖人才近200人。目前,在入选的中原科技创新青年拔尖人才中,有近三分之一由原副高专业技术职务提拔为正高专业技术职务,一些青年拔尖人才荣获国家青年科技奖项,大批人才走上更加重要的专业技术岗位,才华抱负得到进一步施展。

据《河南日报》

青少年、儿童群体有哪些方法可以有效减重?

中新网8月21日电 国家卫生健康委21日举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。

会上,有记者提问:暑期是家长带孩子外出的旺季,很多人在享受各地美食的同时,也发现体重有所增加,请问有哪些方法可以有效减重,尤其是针对青少年、儿童群体。

对此,中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏表示,外出游玩的时候,各地的特色美食非常吸引味蕾,所以在外出游玩的时候,可能体重就有所增加。这里面尤其要注意以下四点:

一是食物多样,注意合理搭配。不同年龄儿童的能量需要量不同,要控制食物总摄入量。对于已经肥胖的儿童要减少20%的能量摄入,基本做到吃“八分饱”。同时多增加摄入新鲜的蔬菜水果,还有全谷物和豆类在主食中的比例,这样含膳食纤维比较高,并且可以控制体重。

二是要少油少盐,清淡饮食。孩童时期养成的饮食习惯可以坚持到成年期,如果形成不好的饮食习惯,到成年期再想改变非常困难。所以在外也要选择减少生冷、辛辣、高油、高盐菜肴的摄入。

三是保证规律进餐,定时定量吃好吃好一日三餐,不要暴饮暴食,也不要偏食挑食。早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少,尤其注意晚餐不能吃得过早,不能摄入特别高的能量,而且晚上九点之后不要再进食。同时,优选健康零食,因为外出游玩活动量大,可以在正餐之间,选择新鲜的水果、原味坚果、奶制品,这些都是健康零食,可以作为正餐的适宜补充,但是也要控制总能量。还要记住,即使是健康零食也不能代替正餐。

四是一定要保证充足的身体活动、充足的睡眠,做到不熬夜,也要减少久坐

行为,还要减少“屏幕”时间。孩子玩游戏了可能就盯着手机、平板看,这个时间也要控制。即使外出游玩也希望家长为孩子创造运动氛围,陪孩子一起运动。总体来说,学龄前儿童鼓励至少每天3小时运动量,最好保证两小时在户外运动。对于学龄儿童要保证每天至少一小时,最好是有氧运动为主,比如骑车、游泳、打球等等,鼓励做这样的运动。对于睡眠来说,建议学龄前儿童满足10小时至13小时睡眠,学龄儿童可以适当减少到8小时至10小时,做到以上这些点就能有效控制体重了。