

习近平昨抵香港,出席今日举行的庆祝香港回归祖国25周年大会 只要毫不动摇坚持“一国两制” 香港的未来一定会更加美好

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平6月30日下午乘专列抵达香港,出席7月1日举行的庆祝香港回归祖国25周年大会暨香港特别行政区第六届政府就职典礼,并视察香港。15时10分许,习近平乘坐的专列徐徐驶入高铁香港西九龙站。习近平和夫人彭丽媛步出车厢,香港特别行政区行政长官林郑月娥和丈夫林兆波上前迎接。欢迎仪式上,香港警察乐队奏响热情的欢迎曲,充满精气神的舞狮欢腾跳跃,数百名香港青少年和各界群众代表挥动国旗、特别行政区区旗和鲜花,表达热烈的欢迎。习近平和彭丽媛向欢迎的人群挥手致意。习近平这次赴港受到海内外高度关注,中外记者在现场等候。习近平走到采访区,向在场记者问好。他表示,明天,是香港回归祖国25周年庆典日,全国各族人民将和香港同胞一道庆祝这件事。我向香港同胞致以热烈祝贺和美好祝愿。

习近平指出,我一直关注着香港,挂念着香港,我的心和中央政府的心始终同香港同胞在一起。过去一个时期,香港经受一次次严峻考验,战胜一个个风险挑战,历经风雨后,香港浴火重生,展现出蓬勃的生机。事实证明,“一国两制”具有强大生命力,是确保香港长期繁荣稳定、维护香港同胞福祉的好制度。习近平强调,行而不辍,未来可期。只要毫不动摇坚持“一国两制”,香港的未来一定会更加美好,香港一定能能为中华民族伟大复兴作出新的更大贡献。中共中央政治局委员、中央书记处书记、中

央办公厅主任丁薛祥,中共中央政治局委员、中央军委副主席许其亮,全国人大常委会副委员长沈跃跃,国务委员兼外交部长王毅,全国政协副主席、国务院港澳事务办公室主任夏宝龙等陪同人员一同抵达。全国政协副主席梁振英,香港特别行政区候任行政长官李家超,香港特别行政区终审法院首席法官张举能、财政司司长陈茂波、律政司司长郑若骅、立法会主席梁君彦、行政会议非官守议员召集人陈智思等前往车站迎接。中央政府驻香港联络办公室主任骆惠宁,中央政府驻香港维护国家安全公署署长郑雁雄,外交部驻香港特派员公署特派员刘光源,中国人民解放军驻香港部队司令员彭京堂,政委赖如鑫等也到车站迎接。(据新华社)

一批新规今起施行

火热的7月,一批关系你我他的新规开始施行。从明确减征、免征印花税的情形,到禁止价格欺诈行为,再到加强化妆品生产质量管理……不断完善法治,让你我更有获得感。

▶漫画:再进一步。 据新华社



税收立法再进一步

降低部分税率、减轻企业税负……7月1日起施行的《中华人民共和国印花税法》,将印花税法暂行条例和证券交易印花税法有关规定上升为法律,是我国落实税收法定原则的最新成果。本法规定,农民、家庭农场、农民专业合作社

社、农村集体经济组织、村民委员会购买农业生产资料或者销售农产品书立的买卖合同和农业保险合同;非营利性医疗卫生机构采购药品或者卫生材料书立的买卖合同;个人与电子商务经营者订立的电子订单等情形的,凭证免征印花税。

不得通过虚假折价等方式销售商品

《明码标价和禁止价格欺诈规定》自7月1日起施行,对价格欺诈行为的概念予以界定并作出明确禁止。规定列举了价格欺诈的主要情形,如谎称商品和服务价格为政府定价或者政府指导价;通过虚假折价、减价或者价格比较等方式销售商品或者提供服务;不标示或者显著弱化标示

对消费者或者其他经营者不利的价格条件,诱骗消费者或者其他经营者与其进行交易等。经营者在销售商品或者提供服务时,不得在标价之外加价出售商品或者提供服务,不得收取任何未予标明的费用。经营者没有合理理由,不得在折价、减价前临时显著提高标示价格并作为折价、减价计算基准。

进一步加强化妆品生产质量监管

《化妆品生产质量管理规范》自7月1日起施行,对化妆品生产机构及人员、质量保证与控制、物料与产品管理等方面作出规范。规范明确,化妆品注册人、备案人、受托生产企业应当诚信自律,按照要求建立生产质量管理体系,实现对化妆品物料采购、生产、检验、贮存、销售和召回等全过程的控制和追溯,

确保持续稳定地生产出符合质量安全要求的化妆品。化妆品注册人、备案人、受托生产企业应当建立并执行产品质量投诉管理制度,指定人员负责处理产品质量投诉并记录。质量管理部门应当对投诉内容进行分析评估,并提升产品质量。

铁路旅客禁止、限制携带和托运物品发生变化

国家铁路局、公安部联合印发的《关于公布<铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录>的公告》,自7月1日起正式施行。与现行规定相比,新版目录增加规定,公益性“慢火车”可以允许旅客随身携带少量家禽家畜和日用工具农具。铁路运输企业与旅客另有约定的,按照其约定。军人、武警、公安民警、民

兵、射击运动员等人员依法可以携带、托运枪支弹药药或者管制器具的,按照国家有关规定办理。新版目录还明确了指甲油、普通打火机、充电宝、锂电池等物品的限制携带要求,及管制刀具判定标准。酒精、酒精体积百分含量大于70%或者标志不清晰的酒类饮品禁止托运和随身携带。

计划生育家庭特别扶助金标准提高

自7月1日起,计划生育家庭特别扶助制度的扶助标准将提高。为解决独生子女伤残死亡家庭的特殊困难,我国于2008年全面实施计划生育家庭特别扶助制度。根据新标准,独生子女死亡家庭

特别扶助金标准由每人每月450元提高至每人每月590元;独生子女伤残家庭特别扶助金标准由每人每月350元提高至每人每月460元。(据新华社)

是否会建更多大型航母? 国防部回应了

“中国发展和改进武器装备,不针对任何国家和特定目标。”国防部新闻局副局长、国防部新闻发言人谭克非6月30日在例行记者会上表示,中国航空母舰的后续发展将按照国家安全需要和装备技术发展情况综合考虑。有记者问,近日,中国第三艘航空母舰举行下水命名仪式,引发广泛关注。请问中国在福建舰之后是否会续建更多大型航空母舰,这是否标志着中国正在改变防御性国防政策?

谭克非说,中国发展和改进武器装备,不针对任何国家和特定目标,不会对任何国家和地区构成威胁,完全是为了维护国家主权、安全、发展利益。对于中国航空母舰的后续发展计划,我们将按照国家安全需要和装备技术发展情况综合考虑。

另据报道,对于中国在不久的将来是否会拥有核动力航母一事,军事专家张雪峰表示,目前中国三艘航母的发展,采用了继承与创新相结合、逐步完善、不断改进、快速迭代的思路。从美国等国的航母发展历程看,为了降低成本,在航母设计相对成熟后应该有一个稳定期,即同一型航母的设计应该建造多艘,而不是一型建造一艘。从这个角度来看,中国短期内如果继续建造航母,应该是基于福建舰的设计基础上进行优化提升。此外,航母舰载机的重要性,并不亚于航母本身。提高航母战斗力,更需要舰载机的更新换代和机型拓展。(据新华社、环球时报)

速看天下

●菲律宾新总统费迪南德·罗慕尔德兹·马科斯6月30日在首都马尼拉正式宣誓就任菲律宾第17任总统,他在就职讲话中承诺将推动变革、改善民生。

●俄罗斯与乌克兰于6月29日进行了冲突以来最大规模的一次战俘交换,双方各自交出144名被俘人员。被释放的乌方士兵中,包括95名马里乌波尔亚速钢铁厂守军。

●美国商务部6月29日公布的最终修正数据显示,2022年第一季度美国实际国内生产总值按年率计算下降1.6%,较此前公布的修正数据下调了0.1个百分点。

●为应对几十年来最严重的干旱,意大利各地使出浑身解数。在卡斯泰纳索镇,节约用水从“头”开始——镇长下令禁止理发师给顾客冲洗两次头发,违者将被处以最高500欧元(约合人民币3500元)罚款。(本报综合)

盛夏养生需严防“四滞”



天气热了,61岁的朱阿姨发现,自己最近总是莫名想对老伴发脾气。而67岁的朱

大爷总感觉吃多了肚子胀。两位老人到医院做了检查,却发现没有任何疾病。这是为什么? 时下已是盛夏,这意味着将迎来一年中最难熬的暑热关。中医认为,这个时候要特别注意情绪、饮食以及睡眠等方面的养生保健,重点注意远离“四滞”。

调息静心防情滞

夏至过后,天气时而闷热,时而湿热,人的情绪难免会受到影响,从而出现心烦躁怒、焦躁不安等情绪变化。专家介绍,中医有经典的健身运动六字诀

——“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”。其中,“呵”字诀适宜夏季练习防治心病。念“呵”字时,两臂随吸气抬起;呼气时,两臂由胸前向下按。坚持练习,可感觉中指与小指尖有热、胀的感觉。

健脾养阳防湿滞

中医认为,长夏的季节病多与湿气有关,湿气遇寒则成为寒湿,遇热则成为湿热,遇风则成为风湿。中医认为,脾主运化,而湿邪容易伤

脾。医生建议,盛夏时节,可以食用一些健脾化湿、药食两用的食物,如用薏苡仁、扁豆等熬粥喝,既能养胃又能除湿。

莫贪生冷防寒滞

专家提醒,盛夏时节,大家要尽量少吃生冷食物。偶尔食用时,也一定要蘸着姜汁一起吃。另外,高温天里用冷水洗浴是很多男性喜欢的消暑方式。然而,经常这样做,容易使寒气侵入人体,耗损阳气。此外,有

些人虽然是热水洗浴,但是喜欢洗完之后立即进入空调房或者吹风扇,这样也容易导致寒邪伤身。还有一些人习惯喝冰啤酒等饮料,时间久了,也会导致寒邪凝滞,从而出现腹胀、吐泻等不适。

吃“苦”按摩防食滞

盛夏时节,有些人会出现积食、腹胀、便秘等不适。医生建议,想要调理这些不适,除了清淡饮食外,还可适量摄入一点性味偏苦的蔬菜,如苦瓜等。中医认为,苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。虚寒体质不适合吃“苦”的人可以试试

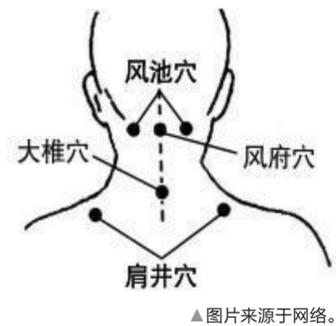
按摩。具体的操作方法是:以肚脐为中心,按顺时针方向,稍用力缓缓按摩腹部,至左下腹可稍稍加力。摩腹保健宜在晨起空腹或睡前操作,每次36圈,每天操作2次,以腹部温热、舒适感为佳。(摘编自《扬子晚报》)

足浴加按摩 提升免疫力

炎炎夏日,很多人整天待在空调房,到了晚上还喜欢喝啤酒、吃夜宵,从而导致免疫力越来越低。中医认为,夏季是提升免疫力的黄金时期。在这,给大家推荐三种快速提升免疫力的方法。

中药足浴。用中药泡脚,能起到温经散寒、增强人体抵抗力的效果。取艾叶、藿香、苏叶、苍术、独活、羌活、生姜各适量,先放在清水中浸泡30分钟,然后将药材和水一起倒入锅中煎煮30分钟。待药液凉至40摄氏度左右时,将双脚浸入药水中,每次泡15分钟,每日1至2次即可。

按揉穴位。坚持揉按风池穴(头额后面大筋的两旁与耳垂平行处)、风府穴(当后发际正中直上1寸,枕外隆凸下,两侧斜方肌之间凹陷处)、大椎穴(位于人体的后正中线上,在低头时以触及最高点的鼓包即第七颈椎,第七颈椎棘突下的凹陷中就是大椎穴)、肩井穴(大椎穴与肩峰端连线的中点



▲图片来源于网络。

处)等穴位,可起到疏通经络、增强人体正气的

作用。(本报综合)

游泳时要动起来 浸泡玩水易惹湿气

正值盛夏,游泳成为不少市民喜爱的锻炼项目。不过,有文章称,游泳运动不宜过多开展,否则会为身体惹来湿气,反而影响身体健康。果真如此吗?

事实上,游泳时,大多数情况下湿气只停留在肌表,即长时间浸泡在冷水里会造成关节寒湿,而给体内带入湿气的情况较为罕见。人体寒湿一般与自身的饮食习惯及脾胃功能有较大关系,与游泳并没有直接联系。

不过,如果是长时间浸泡在水中,光是玩耍而缺乏足够的运动量,再加上本身就脾胃肾虚,确实容易惹来寒湿入侵。因此,建议大家在水温较低的情况下,不要长时间浸泡在水里,这样对皮肤及关节都会造成一定伤害。此外,游泳后还需尽快擦干身体,避免进入温度较低的环境(如空调房),以防受凉感冒。(本报综合)

夏天晒太阳 要将黑痣遮盖起来

炎炎夏日,也应该出门晒晒太阳。除了有光线性皮肤病或对光过敏的人群不宜晒太阳,一般人都可以选择在合适的时间适当跟阳光“亲密接触”。

具体来说,夏天晒太阳,选择在上午9点至10点和下午4点至5点这两个时间段为宜,每天晒半小时左右即可。需要特别提醒的是,过多地接受曝晒很容易使人体的黑痣转为黑素瘤或皮肤癌。因此,夏天晒太阳时,一定要穿戴防晒衣物,将有痣的部位遮盖起来。(本报综合)

关注生命,捐献热血

关于机采血小板的那些事儿

随着医疗技术的发展,“成分献血”走进了人们的视野,让爱心献血不再局限于传统的“全血捐献”。目前国内以捐献单采血小板最为普遍。相比传统全血捐献,它是一种对献血者而言恢复期更短、更有成就感的捐献方式。

什么是单采血小板?

单采血小板又称“机采血小板”。血液流经密闭的一次性无菌管道,在单采机器内通过离心机分离出所需要的血小板,同时将其它血液成分回输给献血者本人。科学研究证明,在捐献后3天左右,血小板的数量能恢复到捐献前水平。根据国家的相关规定,捐献单采血小板的间隔期至少2周。定期捐献单采血小板不仅可以救助病患,献血者本人也会注意自己的身体与生活方式,保持良好的身心状态。

单采血小板的功能有哪些?

血小板具有收缩血管、止血和凝血的功能。在临床治疗中,输注机采血小板是一种极其有效的治疗方式,主要用于各种疾病或药物等引起的血小板减少或功能异常的出血病人。它不仅快捷有效,而且降低了输血不良反应的发生率和输血传播疾病的危险性,提高病人输血疗效。

单采血小板能帮助哪些患者?对于重症再生障碍性贫血患者、急性白血病患者、癌症患者、血小板无力症患者、巨血小板综合征患者、血小板型血管性血友病等患者来说,血小板就是“最珍贵的礼物”。只有输注它,才能延续生命。如果您想了解更多有关单采血小板的知识,可致电市中心血站机采室(28227729)。献血是一种团结行为。请加入我们,拯救生命。(株洲市中心血站/供稿)

每周一菜

淮山鱼肉羹健脾开胃

夏日炎热与潮湿并存,这样的天气会影响食欲,脾虚者更会觉得口淡乏味。今天,给大家推荐一道老少皆宜的淮山鱼肉羹。

食材:准备豆腐一块,鲜淮山100克,草鱼腩肉(无刺)300克,虾米50克,鸡蛋一个,陈皮10克,生姜3片,葱一根。

做法:将草鱼腩肉剁碎,豆腐捏碎,鲜淮山去皮洗净切碎。鸡蛋只取蛋清备用。陈皮用清水洗净切丝,生姜去皮切丝,葱洗净切葱花。先将鸡蛋清与豆腐、淮山碎拌匀,再加入虾米与鱼肉,搅匀,加少许盐、胡椒粉、麻油,撒上姜丝、陈皮丝和葱花,隔水蒸20分钟左右即可。(本报综合)

