

# 中国共产党和国家机关代表会议 选举产生出席党的二十大代表

中国共产党和国家机关代表会议7月17日至19日在北京召开。会议的主要任务是,深入学习贯彻党中央和习近平总书记关于党的二十大代表选举工作部署要求,选举产生中央和国家机关出席党的二十大代表,动员中央和国家机关各级党组织和广大党员干部奋发有为、扎实工作,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。党中央提名的代表候选人丁薛祥、王毅、肖捷同志当选。

中共中央政治局委员、中央和国家机关工委书记丁薛祥出席会议并讲话。丁薛祥指出,中央和国家机关代表会议代表要提高政治站位,突出政治标准,以对党的事业高度负责的精神,认真贯彻民主集中制,正确履行职责,郑重行使权利,严格按组织原则和选举规定办事,使代表选举工作成为发扬党内民主、严肃党内政治生活的生动实践,推动中央和国家机关党的建设高质量发展,切实走好践行“两个维护”的第一方阵。

会议通过差额选举,产生了293名中央和国家机关出席党的二十大代表。选举产生的代表中,既有各级党员领导干部,又有工作第一线党员,还有一定数量的女党员、少数民族党员和专业技术人员党员,符合中央提出的代表结构比例要求,体现了代表的先进性和广泛代表性。

(据新华社)

# 炎陵黄桃明日开园 预计今年产量7.8万吨



▲令人垂涎的炎陵黄桃。炎陵县委宣传部供图



本报讯(株洲晚报融媒体记者/黎世伟 通讯员/张和生)7月19日,在长沙召开的2022年炎陵黄桃开园上市新闻发布会透露:今年炎陵黄桃最早开园时间为7月21日,全县黄桃种植面积9.6万亩,预计产量7.8万吨,比去年增加20%。

每到盛夏,炎陵城乡处处涌动黄桃销售的热潮,一颗颗黄桃从树上摘下,一车车鲜果从这里销往全国各地,果农们以最贴近自然的味道,沟通着大山与外面的世界。

### 延伸阅读

## 全程精心呵护 育出桃中上品

本报讯(株洲晚报融媒体记者/黎世伟)摘一个,果皮金黄圆润饱满,透着清新;尝一口,是软糯口感与沁心甘甜的结合,妙不可言。7月18日,10多名来自广东的游客,刚一来到炎陵县龙溪乡仙坪村郭垂发的黄桃种植基地,就迫不及待地采摘,一边禁不住品尝黄桃,一边交流各自的感受。

“炎陵黄桃从种植、抚育到采摘,全程精心呵护,才有了今天的好品质。”同行的炎陵县农业局科教站站长黄远太说。

炎陵属亚热带季风湿润气候区,阳光充足、雨水充沛、温差大、土壤疏松肥沃,是黄桃生长的理想之地。炎陵县请

近年来,炎陵县致力于做大做强做优炎陵黄桃特色水果产业,通过政府引导、政策扶持,激发了农民的种植积极性。炎陵黄桃以靛、脆、香、甜闻名遐迩,黄肉红心,入口脆甜,甜中泛鲜香,是生态营养安全的绿色食品水果,为国家地理标志商标保护产品,享有“炎陵黄桃,桃醉天下”的美誉,炎陵也被誉为“中国优质黄桃之乡”。如今,全县有3.6万人参与黄桃种植,约有6万人以不同方式进入黄桃产业链。

近年来,炎陵县依托上海农科院、湖南农大等院校专家,深入推广“绿色标准化生产技术,规范果农采摘时间,做到“青果不摘、次果不卖”,促进了黄桃品质稳定提升,优质商品果率有望达90%以上。

来专家科学布局,将海拔600米至900米的山地,旱土确定为黄桃最佳种植区。

在如此好的生态环境里,黄桃树“吃”着农家肥,“喝”着山泉水,生活非常讲究。待黄桃长至乒乓球大小时,果农们会把那些黄果、小果、畸形果等摘掉,使一根枝条上只剩下两三颗,以便“优生优育”,积蓄更多的糖分。

留下来的黄桃成了“宠儿”,被精心抚育,还套上袋子,使其风刮不着,雨淋不着,虫鸟咬不着……即便采摘后,为了防止压坏、碰伤,黄桃还装进了泡沫网袋中,这些优渥的环境,使得炎陵黄桃无论从品相还是口感上看,都是桃中上品,享有“天上仙桃,炎陵黄桃”之美誉。

## 今年上半年 21名省部级干部被处分

中央纪委国家监委19日公开通报2022年上半年全国纪检监察机关监督检查、审查调查情况。2022年上半年,全国纪检监察机关共立案32.2万件,处分27.3万人,包括省部级干部21人。

通报显示,2022年上半年,全国纪检监察机关共接收信访举报175.2万件次,处置问题线索73.9万件,谈话函询15.1万件次,立案32.2万件,处分27.3万人(其中党纪处分22.7万人)。处分省部级干部21人,厅局级干部1237人,县处级干部1万人,乡科级干部3.4万人,一般干部3.8万人,农村、企业等其他人员18.9万人。

根据通报,2022年上半年,全国纪检监察机关运用“四种形态”批评教育帮助和处理共85.5万人次。其中,运用第一种形态批评教育帮助57.6万人次,占总人次的67.4%;运用第二种形态处理21.7万人次,占25.4%;运用第三种形态处理2.9万人次,占3.4%;运用第四种形态处理3.3万人次,占3.8%。

(据新华社)

## 公安部:严防个人极端暴力案事件

据公安部网站消息,公安部部署在“百日行动”中进一步加强城乡社会治安巡控,要求严防发生个人极端暴力案事件,严查快处寻衅滋事、打架斗殴、故意伤害等违法犯罪活动。

公安部要求,要聚焦人民群众关切期待,聚焦城乡社会治安短板弱项,加强部门警种沟通协作,调动各方面力量资源,深入摸排本地夏季社会治安态势及突出问题,分层级、分地区、分警种拉出问题清单、任务清单和责任清单,研究制定行动计划方案,精准采取措施,扎实推进工作。要强化显性用警,科学部署调整值守点、必巡线、必到点,持续开展“见警察、见警灯、见警车”行动,严防发生个人极端暴力案事件。要将巡控警力向寻衅滋事、打架斗殴等案件易发部位和时段延伸,广泛组织开展“红袖标”“平安守护”行动,加强在学校医院、夜市早市和大排档、步行街等人员密集场所周边的巡查,真正为人间的“烟火气”装好“安全阀”。要针对本地治安乱点乱象,采取社会面大巡查、夜间临查临检等形式,组织开展集中行动,净化社会治安环境。(据中新社)

## 北海7天报告本土感染者718例

广西壮族自治区卫生健康委员会19日通报,7月18日0-24时,广西新增本土确诊病例134例(均在北海市),含49例无症状感染者转为确诊病例(均在北海市),新增无症状感染者109例(北海市104例)。

广西北海市于7月12日突发疫情,截至18日24时,该市7天内已报告本土感染者718例(本土确诊病例202例,本土无症状感染者516例)。“7·12疫情”由奥密克戎变异毒株BA.2.3引起,传播速度快、隐匿性强,呈现局部聚集和多点社区传播的特征。

当前,广西统筹各方面资源力量支援北海,在短时间内提升北海市核酸检测、流调溯源、集中隔离、定点救治等能力。广西从全区各医疗机构选派500多名有援沪援鄂经验的医务人员,整建制参与北海市的医疗救治和方舱医院的隔离观察工作。

作为知名的中国南方滨海旅游城市,暑期正值北海旅游高峰期。北海市疫情防控指挥部明确要求,对因疫情原因无法到北海旅游的客人,宾馆、酒店、民宿等必须无条件退款。对于滞留北海的游客,当地按所在区域风险等级进行分类管理处置。

(据中新社)

### 食话食说

## 成人营养缺乏普遍存在 一周食谱巧搭配 实现科学营养

最近一次的《中国成人慢性病与营养监测》的数据显示:我国成人钙、维生素B1、维生素B2、维生素C的平均摄入量均未达到推荐摄入量,其中钙的摄入状况最为糟糕,平均摄入量还没达到推荐摄入量的1/2。另外,依然有21.4%的人维生素D缺乏,8.3%的成人贫血,6%的成人缺铁,4.6%的人维生素A缺乏。

为什么能量过剩,依然可能存在各种营养缺乏呢?原因就是饮食结构不合理,比如:1.奶是膳食钙的重要来源,可是很多人没养成规律喝奶的习惯;2.常点外卖的白领,主食很难做到粗细搭配,可能容易缺乏维生素B1、维生素B2;3.新鲜蔬菜吃得太少,就容易缺乏维生素C;4.减肥时,能量亏空营养摄入也会减少,此时没及时增补膳食补充剂,各种微量营养素就都容易缺乏。

### 做到科学营养的具体方法

#### 1. 实现主食粗细搭配

购买现成的粗粮比如燕麦片、全麦面包、即食玉米。周末统一做杂粮饭,分装成每顿的量,上班时带着,点外卖只点菜就行了。

#### 2. 喝够奶

固定喝奶时间,推荐固定到正餐中,这是因为很少有人会忘了吃饭,所以你可以先尝试让自己的早餐和晚餐必须喝奶;因一些健康的奶制品小零食,比如低盐奶酪、无糖奶片和奶酪棒。

#### 3. 吃够蔬果

### 一周食谱的搭配思路

#### 1. 能量适宜

中国居民膳食指南建议成年轻体力劳动者女性,也就是大多数没啥体力活动的白领女性,每天的能量摄入为1800千卡,所以推荐一周食谱的能量为1800千卡/天。

这适用于大多数白领女性,男性的话可以在该食谱基础上适量增加主食和肉蛋奶豆,增加到吃饱的量就行。

#### 2. 营养均衡

食谱搭配时,可以参照中国居民膳食宝塔,主食、蔬菜、水果、奶、豆制品、鸡蛋、肉、坚果的搭配量都要在推荐范围。三大产能营养素和三餐比也是如此。

而且主食要做到粗细搭配,比如全麦面包、燕麦片、紫米馒头、杂粮饭中都有粗粮;蔬菜做到深浅搭配,比如胡萝卜、豌豆、辣椒、蒜苗、菠菜、西兰花、西



▲网络供图

上午加餐选择新鲜蔬果,可以带一些洗洗就能吃、也不用切的蔬果到公司,这样方便加餐。如黄瓜、西红柿、圣女果、蓝莓、葡萄、苹果、梨、橘子、桃、杏、李子、鲜枣、香蕉等。

4. 使用中国居民平衡膳食餐盘进餐  
中国居民平衡膳食餐盘(2022)中对谷薯类、蔬菜、水果各放多少,一目了然,能帮你轻松做到合理搭配,均衡营养摄入。

红柿、秋葵、生菜、小圣女果等都是深色蔬菜;肉、蛋、奶、豆都要有,实现蛋白质的多样化搭配。

#### 3. 轻松上手,省时省力

为了厨房小白也能轻松上手,食谱搭配建议选择家常菜,最简单的蒸、煮、炒、炖、凉拌就能做好,比如水煮虾、沙拉酱拌紫甘蓝、小白菜拌豆腐、炒荷兰豆、海带丸子汤。

另外为了节约时间,食谱中最好搭配一些买来就能吃的食物,比如:全麦面包、杂粮馒头、牛奶、无糖酸奶、豆浆粉、水果、坚果,可生食的蔬菜比如樱桃萝卜、黄瓜、小圣女果、西红柿,也搭配一些买回来简单处理就能吃的半成品,比如燕麦片、杂粮丁、肉丸子、青花鱼片、冻虾仁。

(摘编自《大众卫生报》)

### 养花技巧

## 多肉扦插注意控制温度

如今,多肉植物深受不少人喜爱。除了购买,多肉还能通过扦插等方式培养。提高多肉扦插成活率,注意以下三个方面。

#### 选取叶片

需从生长健壮且没有病害侵袭的母株上,截取生长良好且没有损伤的叶片,用手轻轻地从基部掰下,用湿纸巾擦拭掉表面污垢,放置到通风阴凉的环境中,等伤口晾干后即可扦插。

#### 配制土壤

选择肥力充足、排水性能较强且土质较为疏松的土壤,选择专用的育苗花盆作为容器,花盆不宜过深。

#### 后期养护

扦插完成后一周,需将植株放置到散射光环境下养护,每天还需喷一次水,使土壤处于微微湿润的状态,并将室温稳定在15℃至25℃之间。

(摘编自《湛江晚报》)

### 家事锦囊

## 夏季调节冰箱温度有讲究

天气炎热,不少人习惯大批量囤购一家人的三餐食材。但是,打开家里的冰箱仔细检查,其实隐藏着不少错误的储存方法。

注册营养师谭凯元介绍,大部分细菌在10℃—60℃容易滋生,所以储存食物的最佳温度方案是冷藏室4℃左右,冷冻室-18℃以下。这两个温度下,食物中的细菌生长繁殖速率被抑制变慢,延长食物储存时间。此外,夏天如果冰箱温度调得太低,为了达到设定的低温,冰箱的压缩机需要不停工作,会缩短冰箱使用寿命。此外,冰箱门打开的时间要尽量缩短,这样可以让冰箱内的温度保持恒定,不会波动太大。现在新出的冰箱大部分会自带温度显示,不过建议还是放一个小温度计在冰箱里,方便检查冰箱的真实温度。

冰箱存储食物应遵循生熟分储、上熟下生、果蔬分储、鱼肉分储、鸡蛋单独存、密封储存(防止交叉污染,防止串味)、不宜过满(占用70%—80%为宜)的原则。

冰箱清洁消毒时,首先要切断冰箱的电源,将冰箱内的食物及隔板等全部取出,清洗干净,晾干擦干;等待冷冻室自然解冻,用洗洁精擦拭冰箱内外部,让冰箱内部风干;用酒精浸过的软布,擦拭冰箱门上的密封胶条,清理卫生死角。等冰箱内部完全风干后,再把食物按照合适的位置摆放。

(摘编自《北京青年报》)

### 生活宝典

## 大米生虫暴晒方法不可取

夏天,家中贮藏的大米生了小虫,很多人习惯把米拿到阳光下暴晒,认为这样能把虫子杀死。事实果真如此吗?上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟教授提醒,这样的方法起不到除虫的作用。因为把生虫的米拿到阳光下暴晒,不但会使怕光的小虫钻入米层中去,而且还会让米粒变得又糙又碎。正确的方法是,用筛子把小虫子筛出,或将米置于阴凉通风处晾干。筛净的米,最好选用布袋。

(摘编自《中国消费者报》)

## 饮料瓶装醋不可取

大部分饮料瓶或矿泉水瓶是聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)材质的。这种材质的塑料瓶本身是无毒安全的,但不耐高温,在温度超过70℃时,会软化变形,遇到浓酸、浓碱或者某些卤代烃时会出现不稳定的情况。此外,这种塑料瓶多有花纹,口小瓶大,高温易变形等导致不容易清洁,重复多次使用会有卫生问题。

需要注意的是,该种瓶重复使用次数不宜多,使用一到两次就不要再用,应及时回收。重复使用前必须清洗干净,尽可能装常温液体或者粮食等固体,不建议装醋等酸性或者碱性液体,更不要盛开水等高温液体。PET瓶不建议在高温天气阳光下直晒,所以,不要将矿泉水、饮料、食用油等存放在露天环境、车里等。

(摘编自《快乐老人报》)

### 生活答疑

## 经常“咔咔”掰手指 会不会得关节炎

当关节活动时,除了骨头在活动,周围的韧带也在时刻保护着关节的稳定,关节腔内的滑液就像是“润滑油”一样。

当你掰手指时,关节腔内会产生负压,滑液中的气体以气泡形式存在,气泡受到挤压破裂时就会发出“咔咔”的声音。

经常掰手指,会得关节炎?掰手指时,骨头和骨头之间没有摩擦,因此,一般情况下,掰手指对手指关节的危害性并不大,不会导致关节炎。

(摘编自科普中国)

