

# 在第五个“中国农民丰收节”到来之际 习近平向广大农民和“三农”战线的同志们 致以节日祝贺和诚挚慰问

在第五个“中国农民丰收节”到来之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平代表党中央，向全国广大农民和工作在“三农”战线上的同志们致以节日的祝贺和诚挚的慰问。

习近平指出，今年，我们克服去年北方罕见秋雨秋汛、冬小麦大面积晚播、局地发生新冠肺炎疫情影响，应对南方局部严重高温干旱挑战，实现夏粮、早稻增产，粮食生产有望再获丰收。

习近平强调，各级党委和政府要深入贯彻党中央关于“三农”工作的大政方针和决策部署，强化粮食安全保障，稳住农业基本盘，巩固拓展好脱贫攻坚成果，扎实推进乡村振兴，推动实现农村更富裕、生活更幸福、乡村更美丽。全国广大农民要积极投身加快农业农村现代化的实践，让日子越过越红火、生活更上一层楼！  
(据新华社)

## 新闻链接 秋分：品味收获的美好

每年的公历9月22日至24日，当太阳到达黄经180度，我们迎来二十四节气中第十六个节气，也是秋季第四个节气——秋分。秋分日后，太阳直射位置南移，北半球昼短夜长，昼夜温差加大，气温逐日下降，从此一步步走向深秋。

春种秋收，春华秋实。如果说春天是播种希望的季节，秋天就是品味收获的美好时光。到了秋分节气，田野里玉米长势良好、稻谷飘香，大江南北到处充满着丰收的气息。

经党中央批准、国务院批复，自2018年起我国将每年农历秋分设立为“中国农民丰收节”，这是我国在国家层面为农民设立的第一个节日，寄托着对五谷丰登的期盼、对千年农耕文化的传承、对亿万农民的牵挂，为秋分节气增添了更多内涵。  
(据新华社)



## 效果图抢先看！ 18米高花果篮将亮相天安门广场

9月22日，北京市园林绿化局公布了2022年国庆天安门广场及长安街沿线花卉布置方案。花坛布置的主题为“喜迎二十大，奋进新征程”。

天安门广场中心布置“祝福祖国”巨型花果篮，14组立体花坛将在长安街沿线精彩亮相。建国门至复兴门之间，还将种植地栽花卉7000平方米，布置容器花卉100组。花卉布置工作预计9月25日左右完工亮相。



▲天安门广场中心花坛效果图。据北京晚报

### 巨型花果篮象征“十全十美”

天安门广场中心的“祝福祖国”巨型花果篮，顶高18米，以喜庆的花果篮为主景。篮内主花材选取了十种花卉和十种水果，象征十全十美，体现花团锦簇、硕果累累喜迎二十大的美好寓意。

花坛底部直径48米，为向日葵图案，寓意朵朵葵花向阳。花果篮体南侧书写“祝福祖国，1949—2022”，北侧书写“喜迎二十大”。二十大会议期间，“喜迎二十大”将更换为“喜庆二十大”字样。

### 100个新品种植物亮相

今年，百种植物新品种将首次亮相天安门广场和长安街，包括精心筛选的国内自主知识产权新品种、乡土植物和国外引进新品种。

30余个自主选育新品种集中亮相，创历史之最。包括花园小菊“绚秋”系列最新品种、秋海棠“岩”系列、孔雀草“橙韵”、月季“新时代”、狼尾草“丽秋”、知风草“盈逸”、一串红“彩铃红”、圆柏“蒙林松柏”、小檗“冰川红”等。

大叶铁线莲、毛蕊花、偏翅唐松草、两头毛等24种乡土植物的应用，反映出花坛布置可持续生态理念。国际引进最新品种将多方位使用，新优花坛花境品种、微型开花穴盘苗、新品种灌木、彩色针叶树等让花坛释放“花样”魅力。微型开花穴盘苗实现新突破，通过品种试验和综合技术调控，破解蓝色花材应用难题。新品种持续丰富多彩，香雪球“约突泉”、矮牵牛“迷你粉”、矾根“卓越”等20余个新型穴盘苗植物，为打造细腻生动、多姿多彩的立体造型提供了更多选择。

### 花坛夜间灯光效果更柔和

除新品种之外，花坛相关的材料和工艺也实现了新技术突破。针对立体花坛结构负荷大、泥炭用量高等问题，技术团队开发出快速发泡和成型的新型专用基质，可以实现节约泥炭70%、种植层减重35%，使立体花坛造型更为快速、精巧、精准。

夜幕照明上，克服了柔性LED灯带作为灯

罩造型不精准的难题，使夜间灯光效果更加柔和均匀，灯带和花坛景观更好地融为一体，提升了花坛的观赏体验。技术团队还持续优化花盆PU材料仿真花的改进，目前通过优化模具，调整阻燃剂浓度解决了传统材料阻燃性和仿真效果的矛盾，成功实现了1.6米直径的大型PU仿真花制作。  
(据北京晚报)

## 梅德韦杰夫解读普京讲话 保卫入俄领土 可能会用核武器

俄罗斯联邦安全会议副主席梅德韦杰夫22日在社交平台上发文，列出了俄罗斯总统、武装力量最高统帅普京21日宣布的俄方决定可能会产生的一些结果。梅德韦杰夫文中列出的其中一个结果是，俄方在保卫所有已加入俄罗斯的领土时可能会使用任何武器，包括使用战略核武器。

梅德韦杰夫列出的结果包括以下三项内容：顿巴斯的几个共和国及其他一些地区将举行全民公投并加入俄罗斯；俄武装力量将在很大程度上加强保卫所有已加入俄罗斯的领土；俄方已宣布在开展这种保卫行动时可能不只会发挥动员能力，还可能使用俄罗斯的任何武器，包括战略核武器和新武器。

当地时间21日上午，普京发表全国电视讲话，宣布进行部分军事动员。普京在讲话中称，西方侵略性反俄政策已经越过了所有界限，目的是削弱俄罗斯、孤立俄罗斯并最终毁灭俄罗斯，“如果我们的国家领土完整受到威胁，我们将使用一切手段反击。这绝不是恐吓”。他还表示，将支持顿巴斯、赫尔松和扎波罗热的居民在(入俄)公投中作出的决定。  
(据环球网)

### 相关新闻

## 泽连斯基要求“惩罚”俄罗斯 提出达成和平的五个条件

当地时间21日，在美国纽约召开的联合国大会上播放了乌克兰总统泽连斯基的视频讲话。他表示，乌克兰要求“惩罚”俄罗斯，并表示“希望取消俄罗斯的安理会否决权”。

泽连斯基在视频讲话中15次提到“惩罚”俄罗斯，要求成立特别法庭以追究俄罗斯的责任，并设立赔偿基金，称俄罗斯“应该用自己的资产买单”。

在谈判问题上，泽连斯基认为，立即谈判没有意义。他称，俄罗斯只是用外交手段在战场上争取时间，“俄罗斯害怕真正的谈判”。

泽连斯基提出了达成和平的五个条件：“惩罚”俄罗斯、保护生命、恢复乌克兰的安全和领土完整、为乌方提供安全保障、乌方坚决自卫。

俄罗斯塔斯社则在报道中指出，在讲话中，泽连斯基排除了与俄罗斯进行和平谈判的可能性。俄罗斯政府多次表示，莫斯科不拒绝与基辅谈判，但西方国家不满和平解决乌克兰冲突，因此基辅被迫下令中断谈判。

欧盟外交与安全政策高级代表博雷利则表示，欧盟国家已同意对俄罗斯实施新的制裁。  
(据中新社)

# 秋深寒重 警惕脑卒中



近年来，我国脑卒中发病率呈逐年上升之势。国家将每年的9月16日定为“脑健康月”，将每年的9月16日定为“脑健康日”，号召大家学习脑健康知识，关注大脑健康。

在众多脑病中，脑卒中(俗称脑中风)排在成人致残病因的第一位。脑卒中包括缺血性卒中和出血性卒中两种，缺血性卒中占脑卒中总数的七成以上。

## 防脑卒中牢记五点

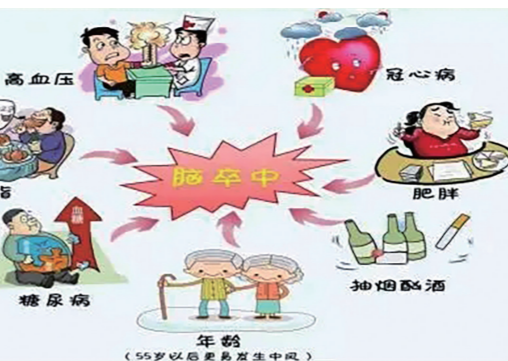
进入秋季，天气转凉，昼夜温差变大，中老年人脑卒中发病率明显提高，因此中风也被称为“中老年人的深秋流行病”。医生介绍了5点防病措施。

1. 高脂血症、糖尿病、动脉硬化、高血压、冠心病等是引起中老年人中风的的主要原因。因此，秋季到来时，这些病人应在医生指导下，积极治疗原发病。
2. 合理膳食，切忌跟风贴秋膘。秋季饮食做到滋润多汁、清淡养阴，以辅助降秋燥。常见的食物有梨、甘蔗、红薯、胡萝卜、平菇等，不要盲目跟风贴秋膘。即使口不渴也应多喝水，防止血液黏稠而发生中风。
3. 保持良好的生活习惯，每天规律锻炼，不过度劳累；及时增减衣物，预防感冒。
4. 控制血压，合理用药。高血压患者一定要定期监测血压，合理用药，切忌擅自减药、停药。当血压明显升高时，一定要及时就诊，调节血压。
5. 定期体检，按医嘱服药。

## “BE FAST”迅速识别脑卒中

在脑卒中患者的急救过程中，时间就是生命，而第一步莫过于识别症状。

中国卒中学会在去年正式发布了识别卒中早期症状的“BE FAST”口诀。“B”是指平衡(Balance)，患者平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难；“E”是指眼睛(Eyes)，突然的视力变化、视物困难要引起重视；“F”是指面部(Face)，患者出现面部不对称、嘴角歪斜的情况；“A”是指



▲图片来源于网络。

手臂(Arms)，患者手臂有无力感或麻木感，通常出现在身体一侧；“S”是指言语(Speech)，如出现说话含混、不能理解别人的语言的情况；“T”是指时间(Time)，意味着出现上述症状时，请勿等待症状自行消失，应立即拨打“120”获得医疗救助，越早接受治疗效果越好，挽救病人生命和避免残疾的可能性也越大。  
(摘编自《新民晚报》《沈阳晚报》)

手臂(Arms)，患者手臂有无力感或麻木感，通常出现在身体一侧；“S”是指言语(Speech)，如出现说话含混、不能理解别人的语言的情况；“T”是指时间(Time)，意味着出现上述症状时，请勿等待症状自行消失，应立即拨打“120”获得医疗救助，越早接受治疗效果越好，挽救病人生命和避免残疾的可能性也越大。  
(摘编自《新民晚报》《沈阳晚报》)

## 对症食疗调理 季节性便秘

随着秋季的到来，肠道会因燥气损伤而变得干涩，容易引发便秘。很多原本就有便秘的人，可能会因秋燥而使得便秘加重。

想要避免遭遇秋季便秘的困扰，平时应注意多喝水，适当多吃一些养阴润燥又富含膳食纤维的新鲜蔬果，如梨、苹果、石榴、西梅、莲藕等。

针对不同原因的便秘，应采取不同的食疗方案。由心、肝火旺引起的便秘(大便像羊粪一样又干又硬，难以排出)，可以喝点茅根桑叶茶。取茅根、桑叶、玉竹、莲子各10克，煮水饮用即可。此茶饮不仅可以养阴润燥，也可以清泻心火。

由脾胃虚弱引起的便秘，可以喝点麦芽鸡内金汤。取麦芽、鸡内金、陈皮、茯苓、薏苡仁各10克，煮水饮用即可，可起到健脾消积的功效。由湿热积滞引起的便秘(大便很难排出，只见放屁不见排便，一旦有排便大便粘壁)，可以喝点橘皮茯苓汤。取橘皮、茯苓、布渣叶、赤小豆、薏米各10克，煮水饮用，可以达到消积化滞祛湿的作用。  
(本报综合)

### 每周一膳

## 沙参玉竹瘦肉汤 清肺养胃



▲图片来源于网络。

今天，小编给大家推荐一道时令养生汤——沙参玉竹瘦肉汤。

食材：准备麦冬、沙参、玉竹、百合、莲子各10克，猪瘦肉100克。

做法：将瘦肉洗净血水后剁成肉末，再将食材莲子、麦冬、沙参、玉竹和百合一起放入碗中，加入适量清水浸泡20分钟后洗净备用。把所有食材放入炖盅中，隔水炖2小时，最后加入适量食盐调味即可。

功效：此汤具有清肺养胃、生津解渴的功效，特别适合干燥的秋冬季节饮用。平时容易上火、口腔溃疡、嘴唇干燥脱皮的人可常喝此汤。  
(本报综合)

### 征集

《株洲晚报》“文摘·健康”栏目全新启航，专注中老年人养生与健康，长期欢迎养老院、医疗、药店、养生保健、营养食疗、牙科诊所等机构咨询与合作。电话：18707332119(何记者)

## 糖友如何自测视力

凌奶奶今年73岁，患糖尿病20余年。近年来，凌奶奶出现无明显诱因双眼视力突感下降，在家附近的医院诊断患有糖尿病视网膜病变。经人介绍，来到株洲仁和眼科医院进行治疗。

该院眼科主任郭壮表示，凌奶奶到院时眼部情况非常不理想，检查发现其右眼眼压高达49(正常人眼压值是10-21mmHg)，已处于失明状态。经过详细检查，凌奶奶被确诊为糖尿病视网膜病变导致的新生血管性青光眼。

医院根据凌奶奶情况制定了详细的双眼个体化治疗方案。在医生们的共同努力下，出院时凌奶奶的视力恢复到0.3，大大超出了治疗前的预期。郭壮提醒，糖尿病视网膜病变发生视力受损，导致失明的危险性是普通人群的20倍，且病损视力一旦发生则难以逆转。因此，糖尿病视网膜病变防治重在预防，糖尿病视网膜早期筛查极为重要。

## 酵素饮料含232种配料 功效“不如吃一颗苹果”

近日，曾出演过《人民的名义》“赵瑞龙”一角的演员冯雷发布视频称，他买了一瓶饮料，发现配料表上竟标注有232种配料，包括各种水果、蔬菜、洋葱、花椒等。此事引发网友热议，有网友戏称：“感觉一口就是一个菜市场”。

记者注意到，在一些网店，商家宣称这款饮料可帮助“轻松躺赢好身材”。还有商家称，相关成分“有利于治疗便秘、优化体内环境、改善睡眠”等。舆论发酵后，饮料公司方面回应称，饮料中添加的是一种含有232种植物元素的酵素粉。对此，湖北省营养学会常务理事蔡红琳表示，添加酵素粉，不等于直接添加了232种植物原料。而且5毫克/升的植物酵素含量并不高，人体能获得的有益成分微乎其微，“还不如吃一个苹果”。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋认为，酵素其实就是酶，在胃酸的作



▲图片来源于网络。

用下，酶最终会被分解成各种氨基酸，彻底失去活性，不可能起到商家宣传中的减肥、改善睡眠等作用。  
(摘编自《楚天都市报》)

