

# 满怀豪情期待,肩负使命重托 我省出席党的二十大代表抵京



13日下午,肩负着全省422万名共产党员的重托,承载着湖南人民的期望,我省出席中国共产党第二十次全国代表大会的代表乘机抵达北京,向大会报到。

即将召开的党的二十大,是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会。

“当选党的二十大代表是我的荣耀,非常激动,满怀期待。”张珍代表说,新时代10年来,城乡面貌焕然一新,一批批民生工程拔地而起,工

友们也更有获得感和幸福感。“作为一名技术工人代表,我要把基层一线的所思所想、所愿所盼带到北京。”

安志代表从警17年,始终奋战在基层一线。他明显感觉到,这些年来,社会治安越来越好,人民群众对公安民警信任度越来越高。他说,当选为党的二十大代表,不仅是一项崇高的政治荣誉,更是一份沉甸甸的政治责任。自己将立足本职岗位,认真履行代表职责,牢记使命、不负重托,把党中央的声音传递到千家万户,让人民群众切实感受到公平正义就在身边。

代表们一致认为,党的十九大以来5年党和国家事业的重大成就,是在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下、在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下全党全国各族人民团

结奋斗取得的。我们一定深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,踔厉奋发、勇毅前行,为全面落实“三高四新”战略定位和使命任务、全面建设社会主义现代化新湖南作出新的更大贡献。

激动溢于言表,使命牢记心间。代表们纷纷表示,一定倍加珍惜荣誉,牢记神圣使命,切实发挥党和人民赋予的职责履行好,把共产党员的先锋模范作用发挥好,把新时代湖南共产党人的精神风貌展示好,以为党尽责、为国尽忠、为民造福的实际行动,不负党和人民的信任和重托。

(据湖南日报·新湖南客户端)

## 国务院联防联控机制: 全国疫情形势严峻复杂 但总体可控



国家疾控局传染病防控司司长雷正龙13日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,当前,全国疫情形势严峻复杂,呈现“点多、面广、频发”的特点,发生局部聚集性疫情的风险依然存在,但总体可控。

“近期,我国持续面临境外疫情输入和本土疫情传播扩散的双重风险,局部地区疫情出现反弹。”雷正龙介绍,新疆疫情出现反复,但总体可控,内蒙古疫情形势明显好转,病例数显著下降,四川、甘肃、山西等地疫情逐步控制,宁夏、西藏疫情稳定向好,其他部分省份疫情多点散发。

据介绍,国家卫生健康委、国家疾控局加强统筹协调,指导各地落实国庆节前后疫情防控措施,派出工作组强化新疆、内蒙古、宁夏、云南、山西、西藏等地疫情防控力量。

“各地要压实‘四方责任’,实事求是,及时客观报告、公布疫情数据,持续加强疫情防控和应对处置工作,坚决守住不发生规模性疫情的底线。”雷正龙说。

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示,要毫不动摇坚持“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,严格按照第九版防控方案和“九不准”要求,落实属地、部门、单位、个人“四方责任”,以快制快,阻断疫情传播,牢牢守住不发生规模性疫情的底线,最大程度减少疫情对经济社会发展的影响。

(据新华社)

## 欧洲面临新一轮新冠疫情

三所欧洲卫生管理部门负责人12日发表联合声明说,在欧洲地区,新冠疫情仍未结束,一些疫情相关指标再次上涨,表明新一轮疫情已经开始。

欧盟委员会分管卫生和食品安全事务的委员基里亚基季斯、世界卫生组织欧洲区域办事处主任克卢格以及欧洲疾病预防控制中心主任阿蒙当天发表了这份联合声明。

据世卫组织12日发布的新冠每周流行病学报告,在10月3日至9日这一周,欧洲地区新增确诊病例近167万例,约占当周全球新增确诊病例的58%;新增死亡病例2860例,约占当周全球新增死亡病例的三分之一。

联合声明说,欧洲地区应做好疫情防范措施,不能放松警惕。随着秋冬季的来临,北半球还将迎来流感季。新冠病毒和季节性流感交织,

将导致脆弱人群面临更大的重症和死亡风险,可能会造成医院和医护人员压力进一步加大。

声明呼吁利用包括疫苗在内的所有可及的工具,保护民众健康。除了采取公共卫生措施,接种疫苗仍然是防控新冠疫情最有效的工具之一,声明因此敦促欧洲地区各国在条件适宜的时候,优先为最脆弱人群接种疫苗和新冠疫苗。

数据显示,欧洲地区仍有数百万人尚未接种新冠疫苗。声明指出,欧洲地区各国应尽一切努力确保这些人群接种疫苗,同时为优先人群接种加强针。很多新冠重症高风险人群同样也是流感重症高风险人群,因此医护人员、60岁以上老人、孕妇和其他有基础疾病人群等应接种流感疫苗和新冠疫苗。

(据新华社)

### 时事漫画

## “目”浴阳光防近视



10月13日是今年的世界视力日。专家指出,近年来,青少年儿童近视、弱视、斜视等眼病高发,威胁儿童眼健康,亟待引起重视。保护青少年儿童视力需要家庭、学校、医疗机构形成合力,构建青少年儿童视力保护网。

“目”浴阳光是降低近视发生率最有效的措施之一。专家呼吁,保护青少年儿童视力需要家庭、学校、医疗机构形成合力。家长应帮助孩子从小养成良好的用眼习惯,避免孩子过早接触手机、平板电脑,多带孩子参加户外活动;学校要科学安排体育课,保证学生在户外体育锻炼的时间,帮助学生增强体质,预防近视发生;大型医疗机构可以定期安排眼科专家到基层开展宣讲和诊疗,帮助提升基层儿童近视防控水平。

(据新华社)

## 世界大学排行榜发布 清华北大位列20强

英国泰晤士高等教育12日公布2023年度世界大学排名,中国清华大学和北京大学均位列排行榜前20名。

跻身前100名的中国内地高校分别为清华大学、北京大学、复旦大学、上海交通大学、浙江大学、中国科学技术大学、南京大学。其中清华大学位列第16,北京大学位列第17。

除上述7所高校外,还有4所中国内地高校跻身前200,分别是南方科技大学、武汉大学、华中科技大学和四川大学。

本年度共有来自104个国家和地区的1799所大学上榜。英国牛津大学蝉联榜首,美国哈佛大学位列第二,英国剑桥大学和美国斯坦福大学并列第三。

英国《旗帜晚报》援引泰晤士高等教育首席知识官菲尔·巴蒂的话说,尽管西方大学仍然在排名中占主导地位,但东亚和中东地区的大学排名正日益取得进展。在全球范围内,高等教育质量正在日趋平均。

泰晤士高等教育世界大学排名以教学、研究、知识传授和国际化视野等多项指标衡量大学综合实力,被视为比较权威的世界大学排名之一。

(据新华社)

### 速看天下

●俄罗斯外交部13日表示,俄方已就调查“北溪”管道被破坏的相关问题与德国、丹麦和瑞典驻俄罗斯大使进行了交涉。俄外交部强调,除非有俄罗斯专家参与调查,否则俄罗斯不会承认对“北溪”管道事故调查的任何“伪结果”。如果俄罗斯专家被拒绝参与调查,俄方将认为有关国家有所隐瞒,或在为恐怖行径的肇事者打掩护。

●据日本时事通讯社报道,该社的最新民调显示,日本首相岸田文雄内阁的支持率降至27.4%,跌入维持政权的“危险区域”。报道称,该数字比日本前首相菅义伟内阁支持率最低水平的29%还要低。

●近日,在国际空间站执行任务的意大利女航天员萨曼莎·克里斯托福雷蒂在社交媒体上发布了一组太空摄影作品,并配上了中国著名书法家王羲之所著《兰亭集序》中一句描绘宇宙景观的古文——仰观宇宙之大,俯察品类之盛,所以游目骋怀,足以极视听之娱,信可乐也。

(本报综合)

# 今年“贴秋膘”最好缓一缓



健康生活我掌握

立秋已过去一个多月了,要抓紧时间吃内“贴秋膘”?专家提醒,“别着急,今年的情况有些特殊,‘贴秋膘’最好再缓缓。”

## 今夏消耗超往年,进补有讲究

杭州市红十字会医院中医科主任刘喜德说,今年我们度过了一个超长待机 and 突破历史高温的夏天,身体的消耗损伤都要大于往年,需要好好补一补,这毋庸置疑。只是补什么、怎么补有讲究,不是简单粗暴的吃肉“贴秋膘”。这是因为,夏天人体津液流失多,身体在酷暑过后多存在气阴两伤的情

况。而南方地区环境中持续的外湿,加上天热人们贪凉导致内湿加重,湿会影响脾胃的运化。于是,很多人会有乏力、嗜睡、睡不好、胃口差等症状。今年门诊中,类似的患者比比皆是。这样的身体显然没做好受补的准备,盲目“贴秋膘”会适得其反。

## “贴秋膘”前先调理脾胃

医生建议大家在“贴秋膘”前,先通过调理来恢复脾胃功能,不然补了等于白补。

对于脾胃虚弱者(表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠)、“贴秋膘”前可先用芡实、山药、小米等熬粥喝;对于胃火旺盛者(表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等),进补前一定要注意清泄胃中之火,多吃

些苦瓜、黄瓜、冬瓜等。

眼下秋燥当令,进补的同时千万别忽视了滋阴、润肺,像山药、藕、百合、莲子等药食同源的养身佳品最近可适当多吃。有基础疾病的人、平时就容易感冒的亚健康人群等,“贴秋膘”前最好请专业中医师辨证调理。

## “贴秋膘”注意补短板

专家指出,现在已经不是“胃亏肉”的时代,不必补得过于猛烈,而且“贴秋膘”也不等于多吃肉,更推荐多吃一些在夏季容易被忽视的食物。

第一类是黄绿色蔬果。因为夏天人们所吃蔬果以瓜、豆为主,其中的胡萝卜素含

量较低。因此时下可适当多吃南瓜、胡萝卜、西红柿等。第二类是发酵类食物,可辅助提升胃肠的消化功能,如馒头、杂面蛋糕、豆豉、酸奶、醪糟等。第三类是薯类食物,如山药、甘薯、芋头、马铃薯等。

(摘编自《钱江晚报》)

### 每日一膳

## 莲子牛肉汤滋补肝肾

今天,小编给大家推荐一道适合秋冬季节的养生汤——莲子牛肉汤。

食材:莲子50克,枸杞10克,红枣6枚,牛肉200克。

做法:将牛肉洗净切块,莲子去壳去心,红枣去核。汤锅加入适量清水,煮沸后放入莲子、枸杞、红枣、牛肉和3片姜,炖煮至牛肉熟烂,加盐调味即可。

功效:此汤可补脾益气、滋补肝肾,尤其适合用来调理因肝肾脾虚、气血不足引起的面色萎黄、失眠多梦、腰酸膝软等症。

(本报综合)



▲图片来源于网络。

### 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(记者)

## 行驶的车内阅读很伤眼



▲图片来源于网络。

最近,株洲仁和眼科医院医生接到家长咨询,小朋友喜欢在车上阅读,该行为对眼睛有多大伤害?

该医院医生介绍,很多人会选择在车内看电影、玩手机或者阅读。实际上,这些在日常很普通的事,在车上却是对眼睛严重的伤害。

首先是乘车时的颠簸不定很容易造成眼睛疲劳。乘车中看东西,随着车身的颠簸和摇晃,必然会造成书报等读物与眼睛的距离、方位变化不定,而眼睛要看清读物,就要在跳动的字里行间进行追赶性的调节,而这种高速、频繁的调节必然会使眼球内各组织的负担加大,很快就会造成眼睛疲劳。

其次是乘车时随着车身的摇晃和外界景物不断变化,车内光线的变化反复无常,也会加快眼睛疲劳速度和加重疲劳程度。无论是白天或夜晚,车内的光线均不适宜看读物,随着外界光线的无常变化,眼睛所受的光刺激时强时弱。眼睛要适应这种闪烁不定的明暗变化,会不断加强调节,但眼睛的调节,无论如何也赶不上光线的千变万化,这就使眼睛始终处于高度紧张的调节状态下,使眼睛持续处于疲劳状态。

所以,在行驶的交通工具上,切勿阅读或观看电子屏幕,可闭目养神或是看看车窗外的景色,让眼睛充分放松。

### 相关链接 护眼吃什么

- 1.含有丰富蛋白质的食物,如瘦肉、动物内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等。
- 2.含有维生素A的食物,各种动物肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类,以及植物性的食物,如胡萝卜、苜蓿菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的桔子、杏子、柿子等。缺乏维生素A的时候,眼睛对黑暗环境的适应能力减退,严重的时候容易患夜盲症。
- 3.含有维生素C的食物:各种新鲜蔬菜和水果,其中尤以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、桔子等含量最高。如果缺乏维生素C就容易患水晶体浑浊的白内障病。
- 4.含有丰富钙质的食物:钙具有消除眼睛紧张的作用,豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。(株洲仁和眼科医院 护眼热线:22885522)



微信公众号

# 纯天然虾青素 “今日特价只卖3块3”

虾青素全线进北京,受到中老年消费者追捧,关爱老人健康,虾青素原价33元,今天销售只卖3块3,虾青素紧急从厂家调运100000瓶,回馈消费者,活动仅限3天(10月14日—10月16日)。每位消费者只能申购一年用量12瓶,每个家庭最多申购两年24瓶。我们向您保证:第一、配方升级,效果更胜一筹。第二、此价格年内仅此一次。

## 为什么大家都热衷虾青素

近日,一种被医学界誉为“红色奇迹”的纯天然制品,在心脑血管病、糖尿病、老年眼病、三高人群中,被广为传播,互相推荐,说它跟以前所有吃过的保健产品都不一样。笔者几经周折,上网查询,虾青素的新产品,其功效远远超过了目前我国正广泛应用的辅酶Q10、一氧化氮、花青素、蜂胶、松花粉等保健产品。如今,那些经常出国的人,开始大批往国内携

- 1.心脑血管病患者;
- 2.眼底病变患者;
- 3.糖尿病及并发症患者;
- 4.关节炎患者;
- 5.肠胃疾病患者;
- 6.体质虚弱者;
- 7.皱纹较多者:消斑除皱,增加皮肤弹性,是当前演艺圈明星时尚必备;
- 8.亚健康状态,免疫力差者:对慢性疲劳有特效。男人服了,浑身有劲有精力。女人服了,不累不乏,十足女人味。



全国免费订购热线  
**400-8550-766**  
**13352508852** 免费邮购 货到付款



微信公众号