

# 敬爱的江泽民同志永垂不朽

## ——全国各地各族人民沉痛悼念江泽民同志

11月30日下午,敬爱的江泽民同志逝世的噩耗传来,大江南北、长城内外,中华大地笼罩在巨大的悲痛之中。全国各地各族人民收听收看告全党全军全国各族人民书,以各种方式悼念这位我党我军各族人民公认的享有崇高威望的卓越领导人,缅怀江泽民同志的光辉业绩,颂扬江泽民同志的伟大情操和崇高品质。大家一致表示,要化悲痛为力量,继承江泽民同志的遗志,更加自觉地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗。

### 江泽民同志的逝世,对我党我军我国各族人民是不可估量的损失

首都北京,天安门广场。12月1日清晨,凛冽寒风中,人们静静肃立。升国旗、下半旗仪式开始。

全场肃穆,国旗护卫队迈着铿锵步伐走来。“向国旗——敬礼!”五星红旗在雄壮的《义勇军进行曲》中升起,升至顶端后,再缓缓降至距旗杆顶三分之一处。

礼毕,人们神色哀伤。

自告全党全军全国各族人民书发布之日起到江泽民同志追悼大会举行之日止,北京天安门、新华门、人民大会堂、外交部和香港中联办、澳门中联办、我驻外使领馆下半旗志哀。

“江泽民同志在任期间,我国改革开放和社会主义现代化建设进程波澜壮阔,我有着切身体会。”特意赶到天安门广场悼念的北京市民任玉河说,江泽民同志带领党的中央领导集体,制定和实施了促进改革发展稳定的一系列方针政策 and 重大战略,让无数和我一样的普通人有机会改变人生命运。

江泽民同志是我党我军我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,中国特色社会主义伟大事业的杰出领导者,党的第三代中央领导集体的核心,“三个代表”重要思想的主要创立者。

中央和国家机关、各人民团体第一时间通过电视、广播、网络等形式收听收看告全党全军全国各族人民书。大家表示,二十世纪八十年代末九十年代初是决定党和国家前途命运的重大历史关头,江泽民同志带领党的中央领导集体,紧紧依靠全党全军全国各族人民,旗帜鲜明坚持四项基本原则,维护国家独立、尊严、安全、稳定,毫不动摇坚持经济建设这个中心,坚持改革开放,捍卫了中国特色社会主义伟大事业,打开了我国改革开放和社会主义现代化建设新局面。

从党的十三届四中全会到党的十六大的十三年中党和国家取得的巨大成就,同江泽民同志作为马克思主义政治家的雄才大略、关键作用、高超政治领导艺术是分不开的。

中央纪委国家监委机关、中央和国家机关工委干部职工表示,在以江泽民同志为核心的党的第三代中央领导集体领导下,我们从容应对一系列关系我国主权和安全的国际突发事件,战胜在政治、经济领域和自然界出现的困难和风险,保证了改革开放和社会主义现代化建设的航船始终沿着正确方向破浪前进。

中央组织部、中央统战部、中联部的同志表示,江泽民同志目光远大、审时度势,总是从中国和世界发展大势、从党和国家工作全局出发观察和思考问题,不断推进理论创新和其他各方面创新。

中央宣传部、中央党校(国家行政学院)干部职工表示,江泽民同志集中全党智慧创立了“三个代表”重要思想,实现了党在指导思想上的又一次与时俱进,体现了一位真正马克思主义者的巨大政治勇气和理论勇气。

全国人大机关干部群众表示,以江泽民同志为核心的党的第三代中央领导集体,推进政治体制改革,发展民主,健全法制,依法治国,建设社会主义法治国家,保证人民行使当家作主的权利。全国政协机关干部群众表示,以江泽民同志为核心的党的第三代中央领导集体,将中国共产党领导的多党合作和政治协商制度确立为中国的一项基本政治制度,为发展人民政协事业作出了重要贡献。



逝世。新华社记者李贤博摄  
▲12月1日,北京天安门下半旗志哀,悼念江泽民同志

### 江泽民同志的优秀品格和高尚风范将永远教育和激励我们前进

献上一束洁白的菊花,写下一句送别的祝愿……人们自发参与哀悼活动,追思之情绵绵不绝。江苏扬州,江泽民同志的旧居门口,摆满了寄托大家哀思的花束。前来献花的不仅有住在附近的居民,更有不少远道而来的年轻人。

琼花观社区居民李华神情凝重,将一束鲜花轻轻放在江泽民同志旧居门口。她说:“江泽民同志是扬州人的骄傲。他虽然离开了,但会永远活在我们心中。他的精神将激励我们不懈奋斗。”

扬州大学教师黄杰心情沉痛:“江泽民同志非常关心家乡的发展,我们要以更高质量的教学水平,培育更多优秀人才,把家乡建设得更好。”

“告全党全军全国各族人民书全面回顾了江泽民同志的一生,让我们更加敬佩他的优秀品格和高尚风范。”曾任一汽集团公司副总工程师的毛履平重温着与江泽民同志共事的时光。

江泽民同志曾任长春第一汽车制造厂动力处副处长、副总动力师、动力分厂厂长。在同事们的记忆中,他经常深入现场、深入群众了解情况,给予大家帮助支持。

“江泽民同志虽然离开了我们,但他勤奋好学、刻苦钻研技术业务的精神永远值得我们学习,他对东北老工业基地的贡献将永远被铭记,对同事、朋友和百姓的真情厚谊将永远被怀念。”毛履平说。

“江泽民同志尊重实践、与时俱进,总是紧紧把握时代发展脉搏和契机,坚持从党和人民生活的实践出发总结经验、寻找路子,脚踏实地而又开拓进取推进党和国家各项工作。”告全党全军全国各族人民书中的这段话,让很多曾与江泽民同志共事的人感怀不已。

江泽民同志曾在武汉热工机械研究所工作。今年78岁的李玉贞回忆说,江泽民同志没有什么架子,跟全所职工打成一片。他还经常教导我们,要有坚定的政治立场、高超的工作本领和优秀的文化知识储备。他自己更以扎实的工

### 化悲痛为力量,继承江泽民同志的遗志,以实际行动表达我们的悼念

在内蒙古锡林郭勒盟苏尼特右旗,乌兰牧骑队员们走进乌兰牧骑展厅,在江泽民同志照片下静立默哀。队长扎那说:“江泽民同志一直以来非常关心乌兰牧骑,叮嘱我们坚持正确的文艺方向,更好地为人民服务,为社会主义服务。我们一定要牢记这份珍贵的情谊,向人民群众传递党的声音和关怀,永远做草原上的‘红色文艺轻骑兵’。”

新疆乌鲁木齐,经营一家少数民族特色餐厅的艾尼瓦尔·吐尔地说:“我们一定要坚定不移支持中国共产党领导、坚持中国特色社会主义,团

结一心为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标而努力。”

千里之外、东海之滨,在江泽民同志曾多次调研考察的厦门经济特区,曾任厦门市交通局副局长的潘世建彻夜难眠。他说:“作为改革开放的前沿阵地,我们真切感受到江泽民同志的关怀给厦门经济社会发展带来的巨大变化。江泽民同志带领党的中央领导集体,打开了我国改革开放和社会主义现代化建设新局面。我们一定不辜负江泽民同志的期望,为全面建成社会主义现代化强国而奋斗。”

(下转A03版)

# “药食同源”误区知多少

健康生活我掌握

俗话说,“冬令进补,来年打虎”。进入冬季后,不少中老年人喜欢买些中药材

## 误区一:以药膳替代中药

常见说法:常喝鸡汤身体好,党参当归少不了;掉发汤中放首乌,贫血汤中加三七……

专家纠偏:现在,很多人想要调理身体,不去医院找中医开方,而是习惯自己在家煲药膳。尤其到了冬天,很多人喜欢用药膳来暖身、保健。不过,中药材并非可随意添加,即使是黄芪、枸杞、当归等常见补益类中药也不应随意添加。首先,要选择适合自己体质的药材。因为药物都有一定的偏性,如偏寒、偏热

## 误区二:把某些中药当补药

常见说法:天麻是个宝,补益效果好。专家纠偏:很多人认为,中药是来源于山林等大自然的精华,药性非常温和,能“有病治病,无病健身”。事实上,中药不等于补药,中药和其他药物一样具有药物的两重性——既可治病,又能致病。需要指出的是,很多人在生活中滥用补药,甚至错将某些中药材当成补药。比如,许多家庭将天麻作为补益上

## 误区三:擅喝中药代茶饮

常见说法:决明子茶天天喝,降压效果不用说;牙龈肿痛小便黄,上火就喝菊花茶……

专家纠偏:很多人为了调病养生,常自行饮用中药茶,但如果按照自己的体质乱喝,就会弄巧成拙。

具体来说,黄芪红枣茶(取黄芪15克,枸杞10克,红枣两枚,水煎服用)适合体质虚弱的人,用于调理疲乏无力、手脚冰冷、食少便溏及体虚多汗等症状,见效即停。而有便秘、高血压、咽喉肿痛者不宜饮用,以免“火上浇油”。玫瑰花茶

## 关注生命 捐献热血

# 疫情期间来献血 您得认真看一看

疫情防控期间,想献血的市民应该注意哪些事项?请您收下这份疫情期间的献血攻略。

您来献血,需要怎么做?

- 请大家携带身份证件,戴好口罩,做好个人防护措施,身体状况处于良好状态的前提下献血。
- 出示健康码、行程码、持72小时内核酸阴性结果。陪同人员请在献血场所外等候,避免人员聚集。
- 接受体温检测,请在采血人员的指导下进行手部卫生消毒,并注意保持足够的安全距离。
- 请您在填写健康征询的基础上再填写《新冠肺炎相关健康状况征询表》,以便于工作人员甄别您是否有中高风险地区旅居史、接触史或生活史等。
- 献血后4周内如出现了发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、味觉减退或丧失、结膜炎、肌痛、腹泻、气促等新冠肺

炎相关症状,或健康码转为红码、黄码等要求隔离或者监测等情况时,请主动、及时告知株洲市中心血站,电话:0731-28896550。

守护安全,我们怎么做?

- 加大献血环境的清洁消毒力度:严格落实工作场所消毒相关要求,增加献血点通风和空气消毒频次,定时使用空气消毒机、含氯消毒剂等进行空气、物表消毒。
- 加大工作人员的个人防护力度:1.工作人员做好自身身体状况排查。2.工作时间工作人员佩戴口罩、手套、穿隔离衣。
- 接待每位献血者前后实施手卫生消毒。
- 工作人员上班前进行体温监测和上报健康状况,持72小时核酸检测阴性结果上岗。

(株洲市中心血站 供稿)

## 老人生病后 该如何正确对待病情呢?



图片来源于网络。

生病并不可怕,可怕的是心态。人吃五谷杂粮,哪能不生病呢?老人对待自己的疾病能保持一种积极的心态,有助于提升抵抗力,促进身体恢复。相反,消极的心态不利于病情恢复,甚至会使病情加重。

一要看清孤独的本质

人一旦生病就会感到孤独,而孤独就是欺软怕硬的“纸老虎”,越是害怕它,它越会变得更强,不利于病情恢复。相反,战胜孤独,保持积极的心态面对病情,会对疾病的好转有非常大的帮助。

二要克服钻牛角尖的心理

钻牛角尖就是认死理儿,看待问题容易走极端。老人一旦生病住院,就会陷入自己的世界里无法自拔,会自己吓唬自己,认为自己得了不治之症。越是在这种时候,越要正确看待自己的病情,积极配合医生的治疗,对病情恢复有很大帮助。

三要给自己制定一个健康生活时间表

保持规律的作息,每天在家中进行运动,如太极、八段锦等。若发现自己存在恐惧、焦虑等负面情绪,试着接纳这种情绪,然后通过向家人诉说、放松训练等方式进行排解。(本报综合)

## 缺镁人群不妨常吃绿叶菜



图片来源于网络。

作为重要营养素,镁参与机体百余种酶促反应,尤其是在钙、磷、钠、钾、维生素C等的代谢,以及在神经肌肉的机能正常运作、血糖转化、促进正常骨代谢等过程中扮演着重要角色。

研究显示,近30年来,我国膳食镁摄入量不足率上升显著,2018年,60.9%的调查对象存在膳食镁摄入不足。谷物摄入不足、食物精制可能是导致城市居民膳食镁缺乏的主要原因之一。食品精制或加工过程中,镁的损失非常显著,小麦加工成白面粉约损失镁82%,水稻制成精米约损失镁83%,淀粉制作过程镁损失更高,为97%左右。

人体缺镁时,早期会有食欲不佳、头疼、呕吐、劳累和虚弱等症,持续缺乏将会引起神经肌肉亢奋,出现肌肉震颤、手足抽搐、心律异常等症,严重时会出现精神错乱、惊厥、昏迷。肠道对镁有极强的吸收能力,但是随着年龄增长,镁的吸收率降低、排泄增加,某些习惯或用药也会影响其吸收。

中国居民膳食指南(2022)推荐,18至64岁成人每天镁的推荐摄入量为330毫克。绿叶菜含镁最丰富,颜色越绿,含镁越多,其次是粗粮、坚果。建议每餐至少2/3的蔬菜应为深绿色蔬菜,每天至少一餐用糙米或多谷饭替代白米饭,下午可以吃点坚果作为零食。需提醒的是,部分绿叶菜中含有较高草酸,粗粮中含有植酸,这些都会影响镁的吸收,建议炒蔬菜前用沸水焯一下,烹任粗粮前先浸泡一会。(本报综合)

