

中方将就乌克兰危机 开展第四轮穿梭外交

据新华社北京7月26日电 中方将派中国政府欧亚事务特别代表李辉于7月28日起访问巴西、南非和印度尼西亚,就乌克兰危机开展第四轮穿梭外交。

外交部发言人毛宁26日向记者介绍了有关情况。她说,乌克兰危机全面升级已经近两年半时间,战事仍在延续,谈判前景还不明朗,冲突存在进一步升级外溢风险,国际社会特别是“全球南方”国家普遍对此感到忧虑,推动局势降温的呼声更加迫切。作为联合国安理会常任理事国和负责任大国,中国始终坚定致力于推动危机政治解决。习近平主席提出“四个应该”,在此基础上中国和巴西联合发表了“六点共识”,得到国际社会广泛响应支持。

“在此背景下,中方将派中国政府欧亚事务特别代表李辉于7月28日起访问巴西、南非和印度尼西亚,就乌克兰危机开展第四轮穿梭外交,同‘全球南方’重要成员就当前局势及和谈进程进一步交换意见,探讨推动局势降温、为重启和谈积累条件。”毛宁说。

上半年国内出游27.25亿人次

据新华社北京7月26日电 文化和旅游部26日发布2024年上半年国内旅游数据情况。根据国内旅游抽样调查结果,今年上半年,国内出游人次27.25亿,同比增长14.3%;国内游客出游总花费2.73万亿元,同比增长19.0%。

分城乡看,上半年城镇居民国内出游人次20.87亿,同比增长12.3%;农村居民国内出游人次6.38亿,同比增长21.5%。城镇居民出游花费2.31万亿元,同比增长16.8%;农村居民出游花费0.42万亿元,同比增长32.6%。

分季度看,一季度国内出游人次14.19亿,同比增长16.7%;二季度国内出游人次13.06亿,同比增长11.8%。

此外,记者26日从交通运输部获悉,今年上半年我国跨区域人员流动量324.1亿人次,同比增长7.4%。分方式来看,其中公路人员流动量298.4亿人次,同比增长6.6%;水路客运量1.2亿人次,同比增长5.2%。

上半年完成营业性货运量269.9亿吨,同比增长4.1%。上半年完成交通固定资产投资1.7万亿元。其中,公路、水运投资分别完成1.2万亿元和1025亿元。

国际收支货物和服务贸易: 我国顺差创年内月度新高

据新华社北京7月26日电 国家外汇管理局7月26日发布数据显示,2024年6月,我国国际收支货物和服务贸易进出口规模39961亿元,同比增长2%;顺差2896亿元,创年内月度新高。

其中,货物贸易出口19304亿元,进口15252亿元;服务贸易出口2125亿元,进口3280亿元。

按美元计值,2024年6月,我国国际收支货物和服务贸易出口3011亿美元,进口2604亿美元,顺差407亿美元。

此外,国家外汇局发布的数据显示,2024年6月,中国外汇市场(不含外币对市场)总计成交22.33万亿元人民币(等值3.14万亿美元)。2024年1至6月,中国外汇市场累计成交135.43万亿元人民币(等值19.06万亿美元)。

中共中央 国务院 中央军委 关于给汤洪波颁发“二级航天功勋奖章” 授予唐胜杰、江新林“英雄航天员”荣誉称号 并颁发“三级航天功勋奖章”的决定

(2024年7月26日)

2023年10月26日,神舟十七号载人飞船成功发射,航天员汤洪波、唐胜杰、江新林驾乘飞船顺利进驻天和核心舱,在轨驻留6个月,先后进行2次出舱活动,实施8次载荷货物气态舱进出舱任务,完成50余项空间站建设升级维护维修任务,开展近百项空间科学实验与应用载荷在轨(试)验,于2024年4月30日安全返回。神舟十七号载人飞行任务,是我国载人航天工程进入空间站应用与发展阶段的第二次载人飞行任务,首次圆满完成在轨航天器舱外设施维修,成功取回首批舱外暴露实验材料样品,标志着中国航天事业高水平科技自立自强

迈出新步伐,对提升我国综合国力和增强中华民族凝聚力,激励全党全军全国各族人民坚定信心、勇敢前行,具有重要意义。

神舟十七号载人飞行任务的圆满成功,凝聚着广大科技工作者、航天员、干部职工、解放军指战员的智慧和心血。汤洪波、唐胜杰、江新林同志是其中的杰出代表,他们铁心向党、忠诚使命,不畏艰险、奋力拼搏,向世界展示了强大的中国精神、中国力量。汤洪波同志时隔两年再上太空并担任指令长,成为首位重返空间站的航天员,创造中国航天员在轨飞行时长新纪录。唐胜杰同志锐意进取、刻苦训练,是目前

我国进入太空最年轻的航天员,成为第三批航天员中首位开展出舱活动的航天驾驶员,江新林同志担任舱外维修作业主操作手,技术精湛、沉着冷静,首次飞天即圆满完成各项任务。为褒奖他们为我国载人航天事业建立的卓越功勋,中共中央、国务院、中央军委决定,给汤洪波同志颁发“二级航天功勋奖章”,授予唐胜杰、江新林同志“英雄航天员”荣誉称号并颁发“三级航天功勋奖章”。

汤洪波、唐胜杰、江新林同志是不忘初心、牢记使命、献身崇高事业的时代先锋,是探索宇宙、筑梦太空、建设航天强国的标兵模

范。党中央号召,全党全军全国各族人民要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神,以受到褒奖的航天员为榜样,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”,更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围,大力弘扬“两弹一星”精神和载人航天精神,自强不息、勇攀高峰,埋头苦干、砥砺前行,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗!

新华社北京7月26日电

世界遗产+2! 中国两地申遗成功

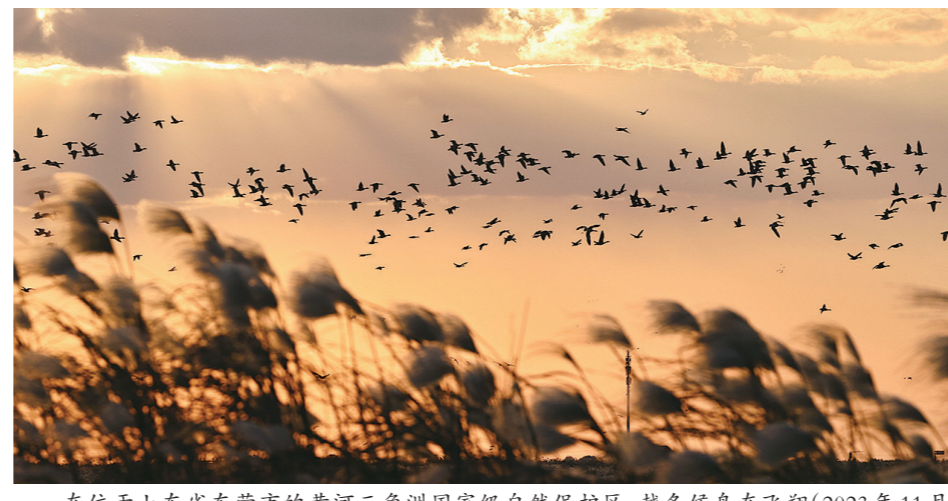
据央视新闻 当地时间26日,在印度首都新德里举行的联合国教科文组织第46届世界遗产大会上,中国的巴丹吉林沙漠—沙山湖泊群、黄(渤)海候鸟栖息地(第二期)成功列入《世界遗产名录》。

巴丹吉林沙漠—沙山湖泊群:巴丹吉林



巴丹吉林沙漠夏日风光(2022年7月13日摄,无人机照片)。新华社记者 贝赫 摄

黄(渤)海候鸟栖息地(第二期):黄(渤)海沿岸是全球人口分布最为密集、经济快速发展的区域之一,也是东亚—澳大利西亚候鸟迁徙路线(EAAF,全球候鸟种类最多,受威胁物种也最多的迁徙路线)上的关键区域,堪称C位。为保护这一区域多处关键的



位于山东省东营市的黄河三角洲国家级自然保护区,越冬候鸟在飞翔(2023年11月12日摄)。新华社记者 徐速绘 摄

文史

责任编辑:罗玉珍 美术编辑:肖星平

本地特稿

皇图岭秘密电台往事

丁才安

1949年春夏之交,正是攸县人民如火如荼开展反对斗争,迎接新中国成立的紧要时刻。当时仍处于秘密活动环境下的中共攸县皇图岭区工委,为了充分揭露国民党反动派白色恐怖的罪行和欺骗,大力宣传我党的方针政策,以及我军节节胜利的重大消息,中共攸县皇图岭区工委(中共皇图岭区工委于1949年4月下旬正式成立,辖攸县北乡的皇图岭、坪阳庙、市上坪、高视、湖南坳等区域。据1949年6月统计,区工委有9个党支部,78名党员,首任书记顾昌祺,继任书记王斐然)经过缜密考虑,决定创办秘密电台。

皇图岭是攸县的北大门,毗邻湘赣两省,拥有地处(县)、(陵)、(萍)三县交界的独特优势,并且皇图岭地势广大,流动商贩集散便捷,很利于党的舆论宣传。秘密电台正式创办前,首要工作是物色具有无线电通讯专业知识、愿意为我党所用的人员。为此,皇图岭区工委研究决定,利用统战政策,大胆启用已经脱离了国民党军队,有无线电知识专长的丁光楚等人。丁光楚,高视茅坪村人,出身农家,抗日战争时期参军,曾在同乡好友丁敏修将军部下学习,并从从事通讯技术

工作多年。他人际关系较好,地下党派人重点做了思想工作,通过他联络当年共事的袍泽旧友,组成由中共地下党领导的红色秘密电台。

丁光楚在接受邀请后,又推荐其部属张吾道等人共襄此举。张吾道是网岭望塘铺人,脱离国民党军队时,丁光楚知道他私藏了一部破旧的电台。于是,丁光楚利用个人交情,动员他将电台移交给地下党使用。两人一拍即合,自掏腰包专程到长沙,买回一些电子零部件,一起动手修理,待修复好后,立即交给了皇图岭区工委负责人彭邓松南。地下党即利用这部旧电台,于1949年夏正式开展工作。同时,地下党印发了《日日新闻》油印小报,在社会上秘密传播新华社消息。

秘密电台组建后,由区工委委员彭邓松南主管全面工作,核发新闻稿件。丁光楚任总务长,负责具体业务。张吾道负责收听新华社消息,破译敌方电码,维修电台设备。张新林负责刻写钢板兼油印。曾某负责后勤和散发小报。此外,还有顾步阔、丁渭源等人参与。所有工作有序秘密进行,不能暴露身份,若有闪失,将殃及整个地下党组织及自身的安全。这部电台不但成为皇图岭区工委的喉舌,后来也成为中共攸县地下党组织的

重要宣传工具,是当年攸县沟通外界信息的唯一平台,称得上是整个攸县地区的广播先驱。

作为党的宣传工具,这部小功率的电台发挥了重大作用,其影响扩展到了两省三县,特别是每逢农历一、六、墟期,四面八方远道而来皇图岭赶集的众多商贩,将这些红色电波传递的正直消息,迅速传播各地,极大鼓舞了人心,增强了对敌斗争的勇气和决心。

秘密电台的建立,是中共攸县地下党组织加强宣传舆论工作的重要尝试,也是党的统战政策具体运用的成功典范。后来,新生的人民政府成立后,中共党组织的各项活动由秘密走向了公开,秘密电台完成了它的光荣历史使命,但在解放初期仍然继续为我党所用。张吾道带上这部电台,在县城老街坪设立的攸县文化馆内,建立了广播室,每天定时向前来体育场的成千听众播放中央台节目,深受市民欢迎。

后来,攸县人民在此基础上成立了广播站;到上世纪八十年代,攸县广播电视台在县城的攸县卷烟厂内正式成立;而如今,攸县广播电视台高楼大厦,耸立在文化路的黄金地段,蔚为壮观。

文史博览

古代健身达人

龙耀斌

健身并非现代社会专利,早在古代,就许多名人提出了自己的健身偏好和方法,他们养生、修身和长寿的心得更是经久流传。从科学角度来看,他们的健身方式有诸多可取之处,非常值得现代人学习。

陶侃是东汉末年三国时期名将,他搬砖健身的故事,最早见于《世说新语·德行》:“陶侃在江陵,每日搬砖,自为功。”意思是,陶侃在江陵时,每天都要搬砖。《晋书·陶侃传》也记载了“陶侃运甓(pi)”的典故:“侃在荆州无事,辄朝运甓于衙内。”就是说,陶侃在广州做地方官时,每天早上将100块砖搬到外面,晚上再搬回来。

搬砖是一种简单有效的健身方法,可锻炼力量、耐力、协调性和平衡感。这一运动能消耗大量热量,有助促进新陈代谢,增强心肺功能,预防肥胖和心血管疾病;同时,还可刺激骨骼肌生长,增加骨密度,预防骨质疏松和骨折。

苏东坡是北宋时期杰出的文学家、书画家,也是一位重视养生、热爱运动的人。在写给朋友程正辅的信中,他谈到自己的运动习惯:“晨兴疾趋必十里许,气损则缓之,气匀则振之,头足皆热,宜通畅道,久久行之,当自知其妙矣。”即每天早上起来,要跑十里左右,气喘时就放慢速度,气息平稳时就加快步伐,跑到头和脚都发热,血液循环通畅,长期坚持,就能体会到其中的好处。他认为跑步可以畅通气血、强健筋骨、充盈脏腑,延年益寿。其跑步方法也很科学,注意了运动量、强度、节奏和呼吸调节。

陆游是南宋时期著名文学家,据史书记载,他一生多病,幼年就很瘦弱,十几岁时参加科举考试,因为身体羸弱,没写完就交卷退场了。虽然多病,陆游却是长寿之人。《示村医》记载,陆游八十岁那年,有一游医向其请教保健秘诀,他写信相赠并感慨:“玉函肘后有方,每寓奇方嗽嗽中。”意思是,读了那么多医书,用了那么多草药,发现最有奇效的还是长啸。

长啸是一种呼吸运动,一般先做简单的体操或按摩,然后站立交或坐着,放松全身,深呼吸,用力吐气,发出“啸”或“嘘”的声音,持续数秒,重复几次。从现代医学角度来看,长啸可在一定程度上增强肺活量,促进血液循环,舒缓压力。练习长啸时,注意呼吸节奏应平稳、深长,有规律,避免过快或过慢,以每分钟呼吸12-15次,每次呼吸4-5秒为宜。建议每天练习10-20分钟,早晚各一次,最好在饭前或饭后1小时进行。

王阳明是明代大儒,据记载,他深谙各类健身养生之道,并提出了“静坐为长生久视之道”的核心理念,强调持久而专注的静坐有助身心和谐、延年益寿。王阳明自己的诗文集《独坐禅房,静坐无事》等就记录了其静坐心境和心得。需要强调的是,他的静坐并非单纯的坐着,而是以打坐冥想放松肢体,是一种精神层面的修养实践。现代研究也表明,打坐对身心健康具有积极效果,有助减轻压力、集中注意力及增强免疫力。

日常练习打坐时,找一个安静的环境,端正坐坐,脊背挺直,双脚盘腿或自然垂放,保持身体舒适放松。开始时先进行几次深长的呼吸,让呼吸变得自然平稳,无需刻意控制节奏,但要注意观察和感受气息进入的过程。闭上眼睛将注意力集中于某个点进行冥想,如想象鼻尖、心间区域或是丹田(脐下三指处)呼吸的感觉,也可专注于内在的声音或某个平静的画面。静坐初期,尝试保持5-10分钟,随着练习深入可逐渐延长静坐时间。静坐结束后,注意慢慢恢复到正常呼吸状态,轻轻活动手指和脚趾,然后慢慢起身,避免突然站立导致头晕。

史话

张九龄的凉茶

马庆民

有一句话说得好:不为良相,便为良医。但有一个人却把两者都做到了,他就是盛唐的最后一位名相,张九龄。

张九龄是读书人眼中典型的儒家君子,举止优雅,风度不凡,就连唐玄宗也被他的风度所折服——据说张九龄离开朝廷后,每当有人向唐玄宗推荐宰相时,唐玄宗第一句话就是:“有没有张九龄的风度?”

但再风度翩翩,人也有“过气”的时候。唐玄宗开元四年(716年),张九龄称病南归,回到老家孝养母亲。

谁知张九龄返回故里不久,身体就开始不舒服了。起初还以为是为离家太久而产生的水土不服,并没太在意,谁知越来越严重,最后居然病倒了。后经医生诊断,确诊为瘧疾,类似于急性疟疾一类的病。

当时并没有专门医治这个病的药方,只能慢养,于是博学多才的张九龄就发挥聪明才智,自己开始研制药方。

张九龄每日两碗的坚持下,瘧疾神奇般地消失了。

手握药方,张九龄并不是一个小气的人,果断拿出来与大家分享——“很解暑,口中有回甘”。大家现场品尝张九龄的凉茶后,不禁竖起大拇指点赞。

就连当地的名医都忍不住为他免费打广告:张九龄的凉茶,具有泻火解毒、凉血利咽、祛暑除燥的功效,很适用于口舌生疮、咽喉肿痛,以及心烦意躁。

于是,张九龄的凉茶一时间风靡岭南,而这个药方也渐渐流传开了,人们命名此凉茶为“张九龄凉茶”。

后来,张九龄的凉茶由岭南传入“北方”。虽然药方历经几代名医改良,但“张九龄凉茶”却是经典的基础方。千百年来,被推举为中国最具历史文化底蕴的凉茶。

你以为张九龄只会做凉茶吗?非也!张九龄除了会“喝”,其实还会“吃”——“四喜丸子”就是他发明的。

据说张九龄考中进士那年,家乡遭了大水灾,父母音信全无。后来,在张九龄成婚当天,父母正好寻到京城。一时间可谓喜上加喜。于是张九龄让

厨师烹制一道吉祥的菜肴,以示庆贺。

厨师灵机一动,立马做了四个炸透蒸熟并浇以汤汁的大丸子,端给张九龄看。张九龄不知其意,就问厨师何意。聪明的厨师答道:此菜为“四圆”——“圆全金榜题名,圆成家完婚,圆前途似锦,圆合家团聚”。

张九龄听了,连连称赞,笑着说道:“四圆”不够响亮好听,干脆叫它“四喜”吧!

从那以后,逢有婚娶、升学、祝寿等重大喜庆之事,“四喜丸子”乃必备之菜。

除了丸子,张九龄还会做叉烧包。据说张九龄做的叉烧包,是先把烧好的叉烧用酱油、糖汁加水后在锅中慢炖,然后等叉烧变得色泽红亮,用筷子一捅又松软滑腻,仅仅读起来,就令人垂涎三尺了。

当然,张九龄的叉烧包,也和四喜丸子、凉茶一样,流传至今。

张九龄,一个李白醉酒或清醒都想成为的人,不仅诗坛名流,而且官场上也最耀眼,最重要的是,他还很会吃,很会喝。

哪怕是一款简单的凉茶,也让人喝出了不一样的境界。

据《北京青年报》