

习近平向国家勋章和国家荣誉称号获得者颁授勋章奖章并发表重要讲话

崇尚英雄才会产生英雄 争做英雄才能英雄辈出



▲9月29日,中华人民共和国国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式在北京人民大会堂金色大厅隆重举行。习近平等党和国家领导人同国家勋章和国家荣誉称号获得者合影

中华人民共和国国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式29日上午在北京人民大会堂金色大厅隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平向国家勋章和国家荣誉称号获得者颁授勋章奖章并发表重要讲话。习近平强调,崇尚英雄才会产生英雄,争做英雄才能英雄辈出。英雄模范们用行动再次证明,伟大出自平凡,平凡造就伟大。只要有坚定的理想信念、不懈的奋斗精神,脚踏实地地把每件平凡的事做好,一切平凡的人都可以获得不平凡的人生,一切平凡的工作都可以创造不平凡的成就。

习近平强调,一切伟大成就都是接续奋斗的结果,一切伟大事业都需要在继往开来中推进。新时代必将是大有可为的时代。全党全国各族人民要像英雄模范那样坚守、像英雄模范那样奋斗,共同谱写新时代人民共和国的壮丽凯歌。

中共中央政治局常委李克强、栗战书、汪洋、赵乐际、韩正,国家副主席王岐山出席颁授仪式。中共中央政治局常委王沪宁主持。

9时许,国家勋章和国家荣誉称号获得者集体乘坐礼宾车从驻地出发,由国宾护卫队护卫前往人民大会堂。人民大会堂东门外,高擎红旗的礼兵分列道路两侧,肩枪礼兵在台阶上庄严伫立,青少年热情欢呼致敬。国家勋章和国家荣誉称号获得者沿着红毯拾级而上,进入人民大会堂东门。党和国家功勋荣誉表彰工作委员会领导同志在这里集体迎接他们到来。

人民大会堂金色大厅,气氛热烈庄重。巨幅红色背景板上,共和国勋章、友谊勋章、国家荣誉称号奖章图案熠熠生辉。背景板前,18面鲜艳夺目的五星红旗分列两侧,18名英姿挺拔的解放军仪仗队礼兵将永远写在共和国史册上。

9时58分,伴着欢快的乐曲,习近平同国家勋章

和国家荣誉称号获得者一同步入会场,全场起立,热烈鼓掌。

10时整,颁授仪式开始。解放军军乐团奏响《义勇军进行曲》,全场高唱中华人民共和国国歌。

王沪宁宣读习近平签署的中华人民共和国主席令。主席令指出,为了庆祝中华人民共和国成立70周年,隆重表彰为新中国建设和发展作出杰出贡献的功勋模范人物,弘扬民族精神和时代精神,根据第十三届全国人民代表大会常务委员会第十三次会议的决定,授予于敏等8人共和国勋章,授予劳尔·卡斯特罗·鲁斯等6人友谊勋章,授予叶培建等28人国家荣誉称号。

2名护旗手高擎五星红旗,3名礼兵手捧共和国勋章、友谊勋章和国家荣誉称号奖章,迈着雄健的步伐,行进到仪式现场。

在雄壮激昂的《向祖国致敬》乐曲声中,习近平为国家勋章和国家荣誉称号获得者一一颁授勋章奖章,并同他们亲切握手、表示祝贺,全场响起一阵阵热烈的掌声。少先队员向这些功勋模范人物献上美丽的鲜花,敬礼致敬。

在全场热烈的掌声中,习近平发表重要讲话。他首先代表党中央、全国人大、国务院和中央军委,向今天获得共和国勋章和国家荣誉称号的英雄模范、获得友谊勋章的国际友人表示热烈的祝贺、致以崇高的敬意。

习近平指出,今天受表彰的国家勋章和国家荣誉称号获得者,是千千万万为党和人民事业作出贡献的杰出人士的代表。他们身上生动体现了中华民族精神和社会主义核心价值观,他们的事迹和贡献将永远写在共和国史册上。

习近平强调,党和国家历来高度重视对英雄模

范的表彰。今天我们以最高规格褒奖英雄模范,就是要弘扬他们身上展现的忠诚、执着、朴实的鲜明品格。英雄模范们都对党和人民事业矢志不渝、百折不挠,都在党和人民最需要的地方冲锋陷阵、顽强拼搏,都在平凡的工作岗位上忘我工作、无私奉献,其中很多同志都是做隐姓埋名人、干惊天动地事的典型,展现了一种伟大的无我境界。希望受到表彰的同志珍惜荣誉、再接再厉,用坚定的信仰、信念、信心影响更多的人。各级党委和政府要关心、关怀、关爱英雄模范,推动全社会敬仰英雄、学习英雄,用实际行动为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

习近平指出,今天,受到表彰的还有长期给予我们支持和帮助的中国人民的老朋友、好朋友。我们衷心感谢他们对中国发展作出的贡献。中国人民愿同世界各国人民一道,推动构建人类命运共同体,让我们这个星球越来越美好。

仪式上,共和国勋章获得者黄旭华、友谊勋章获得者玛哈扎克里·诗琳通代表国家勋章和国家荣誉称号获得者发言。

颁授仪式后,习近平等领导同志同大家合影留念。

在京中共中央政治局委员、中央书记处书记,部分全国人大常委会副委员长,国务委员,最高人民法院院长,最高人民检察院检察长,部分全国政协副主席,中央军委委员出席颁授仪式。

中央党政军群有关部门和北京市负责同志,国家勋章和国家荣誉称号获得者及其亲属代表、所在单位代表,八一勋章获得者、全国先进模范人物代表,有关国家驻华使节,各界干部群众代表等约1000人参加颁授仪式。(据新华社)

庆祝中华人民共和国成立70周年

大型文艺晚会《奋斗吧 中华儿女》在京举行

习近平李克强栗战书汪洋王沪宁赵乐际韩正王岐山出席观看

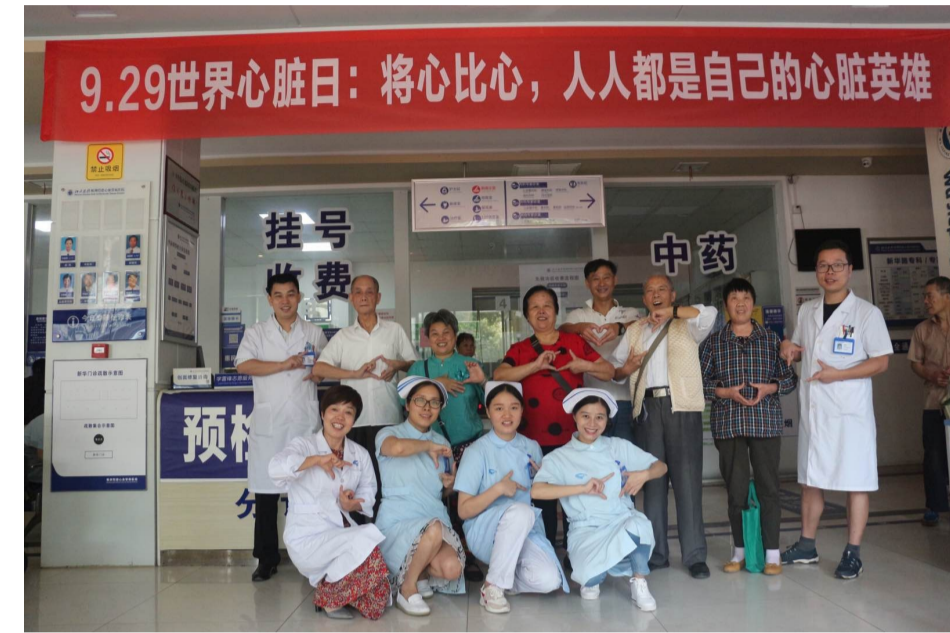
七十载沧桑巨变,七十载壮丽征程。庆祝中华人民共和国成立70周年大型文艺晚会《奋斗吧 中华儿女》29日晚在京举行。习近平、李克强、栗战书、汪洋、王沪宁、赵乐际、韩正、王岐山等党和国家领导人,同4000多名观众一起观看演出,共同回顾新中国成立70年来的辉煌历程,共同祝福伟大祖国的美好前程。

在京中共中央政治局委员、中央书记处书记,全国人大常委会副委员长,国务委员,最高人民法院院长,最高人民检察院检察长,全国政协副主席,以及中央军委委员观看晚会。

出席观看晚会的还有:中央党政军群各部门和北京市主要负责同志,各民主党派中央、全国工商联负责人和无党派人士代表,老同志代表,“共和国

章”“友谊勋章”“八一勋章”和国家荣誉称号获得者代表,全国先进模范人物、全国重点优抚对象代表,少数民族代表,港澳同胞、台湾同胞、海外侨胞及归侨、侨眷代表,各国驻华使节、各国际组织驻华代表和在华工作的外国专家代表,解放军和武警部队官兵代表,首都各界群众代表等。(据新华社)

世界心脏日,恺德举行了“将心比心,人人都是自己的心脏英雄”公益活动



▲活动现场 通讯员供图

9月29日是世界心脏日,株洲恺德心血管病医院举行了“将心比心,人人都是自己的心脏英雄”公益活动,通过义诊、心肺复苏培训、健康讲座及全城寻找“心脏英雄”等活动,呼吁大众关注心脏健康。

活动现场,来自心血管内三科马新春主任、神经内科张湘辉主任、心血管内二科主任承潜主任为患者们义诊,现场市民还体验了心肺复苏术等急救技能。

现场还开展了血压免费测,一元检测血糖,心脏彩超、心电图、动态心电图检查、运动平板试验、动脉硬化血管检查等活动,让市民更了解自己的心脏健康状况。当天下午,该院心血管内一科主任陈曼君为大家讲述了《让心脏充满活力》,让市民了解了在生活中如何通过健康运动、合理饮食来保护心脏健康等知识。

相关链接

10月1日—5日,株洲恺德心血管病医院新华门诊(华润万家对面)将有来自心血管内科、神经内科、普外科、骨伤科的党员专家们,每天上午免挂号费、免诊查费坐诊为市民服务,每天两个不同学科的专家等你来。

全城寻找“心脏英雄”将截止至10月8日,在株洲恺德心血管病医院的新华路门诊大厅和住院部心血管内科护士站内,设有“心脏英雄”背景拍照台,我们诚挚邀请您拍照并配文“将心比心,人人都是自己的心脏英雄——株洲恺德心血管病医院心脏中心,咨询电话:28263456”,发到您的微信朋友圈,唤起大家关爱心脏的意识,携手做自己的心脏英雄,还能领取精美水杯一个,数量有限。

据悉,2019年以来,株洲恺德心血管病医院共开展600多场义诊活动,旨在向市民传播心脏病和中风的致死因素,宣传有关心脏健康的知识,让每个人都知道了如何改善心脏健康,让生命充满力量。

10月1日—7日,株洲恺德心血管病医院新华门诊(华润万家对面)每天上午8:00—12:00,下午14:00—15:00开放;急诊正常接诊。医院住院部正常工作。(廖娜)

株洲市三三一医院:学科建设在行动

成功召开湖南省医学会泌尿外科学专业委员会激光学组学术年会

9月21日—9月22日,由株洲市三三一医院承办的“2019湖南省医学会泌尿外科学专业委员会激光学组学术年会”在株洲美的万豪酒店隆重召开。来自全国的百余名泌尿外科学专家齐聚一堂,通过学术授课、激光应用热点问题讨论和激光微创手术直播演示等方式探讨各种类型的激光在泌尿系结石性、前列腺增生、膀胱肿瘤、肾脏肿瘤及盆底疾病相关手术中的应用现状及新技术展示。

参会嘉宾有株洲市人民政府副市长杨跃跃,株洲市卫健委党委书记、主任张纯良,株洲市三三一医院党委书记彭雁,株洲市三三一医院党委副书记、院长张志勇,湖南省泌尿外科学专业委员会主任委员、中南大学湘雅医院泌尿外科主任齐琳教授,湖南省医学会泌尿外科学专业委员会激光学组组长、中南大学湘雅医院国际医疗部外科主任张晓波教授,亚洲泌尿外科学会科学委员会副主席许传亮教授,上海市激光学会激光医学泌尿外科学专业委员会副主任委员高小峰教授,(文子干)

广东省医学会泌尿外科学专业委员会激光学组副组长刘永达教授,广东省医学会泌尿外科学分会副主任委员谢克基教授等14位全国著名专家教授出席本次会议,以及各市县300余名医务工作者共同参加了此次学术盛宴。

此次大会的重点特色为“手术直播演示”,会议现场大屏幕与株洲市三三一医院手术室采取2路现场直播形式,会场直观手术视频,与会者可随时向手术师提问,专家们边做手术边进行问题解答,同时还详细介绍了自己的手术方案及操作中的注意事项。直播展示了经尿道前列腺激光剜除术、经皮肾镜碎石取石术、女性单切口尿道中段吊带术等精彩手术12台,术中运用了多种先进设备与技术,充分展现出了专家们精湛的技术。有效地规范和提高了各种激光在泌尿外科学中的应用及水平,为推动株洲泌尿外科学的发展奠定了更加坚实的基础。(廖娜)

《糖尿病三五防糖法》向红丁治疗糖尿病的五驾马车(六)

第二匹马—饮食治疗(二)

(1)少量多餐:每天多吃几顿,每顿少吃点儿,避免加重胰岛的负担,基本上要做到一天不少于三餐,一餐不多于100克(2两),避免一顿吃得太多。少量可以使这一餐后血糖不高,多餐则可使下顿饭前血糖不低,血糖的平稳对预防糖尿病并发症十分有利。有的患者这样控制饮食:早上不吃早餐,结果中午饿得要命,不但吃了午餐,还把早餐也吃回来了,主食一点儿也没少吃,由于午餐吃得太多,午餐后2小时血糖甚高。这种做法既没有少量,又不是多餐,血糖肯定控制不好。

(2)高纤维饮食:糖尿病病人应多吃些粗粮、干豆、绿色蔬菜,血糖控制好时吃水果,这些食品含膳食纤维较多,有利于降低血糖,调节血脂,缓解血黏,减轻体重。

(3)清淡饮食:清淡饮食的意思是:“清”就是少油,“淡”就是不甜不咸。也就是避免肥甘厚味,不吃含糖食品。在血糖控制较好的时候,糖尿病病人可以吃水果,但以太甜的水果为宜,而且最好不要正餐前后吃,以免增加一次进食量而升高血糖。可在午睡后或晚睡前作为加餐吃。如能吃完水果再查尿糖,那就更放心了。为防止血压升高,糖尿病病人不宜口味太重,而应减少盐饮食。需要提醒的是,糖尿病病人不应该限制饮水,以免血液浓缩,加重病情。

关于少油,民间有一种说法,叫做吃肉食时“吃四条腿的不如吃两条腿的,吃两条腿的不如吃没有腿的”。四条腿指牛、羊、猪肉,这些肉中饱和脂肪酸较多,不利于血脂的调节。两条腿指鸡、鸭、鹅等禽类,脂肪不少,但是饱和脂肪酸比例较高。没有腿指鱼类,富含多不饱和脂肪酸,有利于健康。后来又有人加上一句,“吃没有腿的不如吃一条腿的”。一条腿是指蘑菇,含大量蛋白质,基本上不含脂肪。其实什么肉都可以吃,只是不要过量而已。(唐翔)

株洲厚德仁营养健康管理中心 健康教育 健康咨询 健康管理 2019株洲首届头脑健康万人健步行将于10月19日启动,参与即可获得智能养生保健鞋一双 报名电话:28813109 28623109

嵩山街道社区卫生服务中心新大楼正式投入使用



▲揭牌仪式现场 通讯员供图

9月26日上午,嵩山街道社区卫生服务中心举行新址揭牌仪式。嵩山街道社区卫生服务中心是一所集医疗预防、保健、健康教育、计划生育技术指导等“六位一体”非营利性的社区卫生服务机构,湖南省中附院医院医联体合作、重点扶持单位。

据悉,新址大楼总建筑面积2918平方米,中心规范科室布局,明确功能分区,优化了服务流程,进一步完善了无障碍设施。保证服务环境和设施干净、整洁、舒适、温馨。该中心设有全科诊室、中医诊室、口腔科、动物咬伤门诊、理疗康复科、妇女儿童保健室、数字化预防接种门诊等科室,拥有解决社区常见病、多发病的各种先进诊疗设备,可为7万多居民提供优质的基层医疗服务。(廖娜)