

我国经济大船乘风破浪向前

唱响中国经济“光明论”

习近平总书记深刻指出:“中国经济韧性强、潜力大、活力足,长期向好的基本面依然不变。”“我国经济大船乘风破浪向前。”

政府工作报告提出,2022年是党和国家历史上极为重要的一年。党的二十大胜利召开,描绘了全面建设社会主义现代化国家的宏伟蓝图。面对风高浪急的国际环境和艰巨繁重的国内改革发展稳定任务,以习近平同志为核心的党中央团结带领全国各族人民迎难而上,全面落实疫情要防住、经济要稳住、发展要安全的要求,加大宏观调控力度,实现了经济平稳运行、发展质量稳步提升、社会大局保持稳定,我国发展取得来之不易的新成就。

新的征程,新的出发。代表委员表示,当前和今后一个时期,我国发展仍处于重要战略机遇期,时与势在我们一边,坚定信心,团结奋斗,就一定能够推动经济运行整体好转,实现质的有效提升和量的合理增长,为全面建设社会主义现代化国家开好局、起好步。

稳中求进,高质量发展步履坚实

高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。代表委员表示,过去一年,我们坚持稳中求进工作总基调,质量效益稳步提升,新发展理念深入人心,高质量发展坚定有力,中国式现代化画卷铺展开来。

综合国力进一步增强。“今年春运期间,西部陆海新通道海铁联运班列通过钦州港发送货物同比增长44.3%。”广西壮族自治区钦州市市长王雄昌代表说,今年将加快建设国际门户港,做大做强做优向海经济。

顶住压力持续发展,经济总量持续扩大。2022年,我国国内生产总值达121.02万亿元,比上年增长3.0%,经济发展基础更牢、质量

更优。

创新发展活力奔涌。“从突破电芯自动堆叠打包技术,到锂电模组无损拆解技术研发,企业自主创新能力不断提高。”合肥国轩高科动力能源有限公司工装开发主管工程师姚金健代表介绍,公司通过成立100多个创新项目组,累计解决了上百个技术难题。

深入实施创新驱动发展战略,新动能引领作用日益凸显。2022年我国全社会研发经费支出首次突破3万亿元,规模以上高技术制造业增加值比上年增长7.4%,快于全部规模以上工业3.8个百分点。

改革开放持续深化。“一事一议”专班解决企业难题,减税降费政策减轻企业负担……武汉回盛生物科技股份有限公司董事长、总经理张卫元委员表示,2022年,公司享受制造业研发费用加计扣除等政策性税费减免660余万元,专注技术研发更有底气。

民生保障有力有效。

硬化4.7公里道路,打通518户入户路……盘点“民生账本”,甘肃庆阳市镇原县临泾镇席沟村党支部书记马银萍代表说,去年申请县乡村振兴示范村建设项目资金310万元,全部投入农村基础设施建设,如今路通村靓,村民日子更美了。

加大民生投入力度,切实兜牢民生底线。2022年,全国居民人均可支配收入比上年增长2.9%,与经济增长基本同步,城镇新增就业全年目标任务超额完成。

迎难而上,牢牢把握发展主动权

当前,我国发展进入战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期。

代表委员表示,以习近平同志为核心的党中央深刻洞察国际国内大局大势,坚持稳字当头、稳中求进,加大宏观调控力度,引领全面建设社会主义现代化国家新征程迈出坚实步伐。

——统筹疫情防控和经济社会发展,靠前发力,形成合力。

“社会生产生活秩序加快恢复,我们适时推出了11项电力惠企举措,为

全省小微企业降低用电成本。”国家电网湖北省电力有限公司董事长、党委书记李生权代表说,今年将继续贯彻落实各项举措,在保证全省电力可靠供应的同时,积极推进能源转型升级。

疫情防住了,经济稳住了,经过全党全国各族人民的同心抗疫,我国取得疫情防控重大决定性胜利。

——统筹国内国际两个大局,深化改革,扩大开放。

全国统一大市场加快建设,反垄断法完成修改,新版《鼓励外商投资产业目录》发布实施……改革不停顿、开放不止步,中国市场磁力越来越强。

“去年,上海浦东新区外贸进出口总额增长2%,达到2.43万亿元。”上海市浦东新区区委副书记、区长杭迎伟代表说,“我们将乘势而上,在优化通关效率等方面探索更多货物贸易便利举措,以高水平开放促进高质量发展。”

——统筹发展和安全,未雨绸缪,兜牢底线。

牢牢守住安全发展这条底线,是构建新发展格局的重要前提和保障。去年以来,我国全方位夯实粮食安全根基,全力夯实能源生产基础,增强产业链自主可控能力,牢牢把握发展主动权。

“面对复杂形势,我们不断开拓创新、攻坚克难,港口货物运输需求保持快速增长,为区域产业链供应链稳定发挥积极作用。”广西北部湾国际港务集团有限公司副总经理张树新委员说,今年将坚定不移贯彻总体国家安全观,更好服务和融入新发展格局。

踔厉奋发,中国经济长期向好的基本面不会改变

国内生产总值增长5%左右;城镇新增就业1200万人左右;居民消费价格涨幅3%左右……政府工作报告提出今年经济社会发展主要预期目标。代表委员表示,在新征程上踔厉奋发、勇毅前行,我国经济大船一定能乘风破浪向前。

——中国共产党的坚强领导,为我国经济社会持续健康发展提供根本保证。

“非凡十年,伟大变革。以习近平同志为核心的党中央高瞻远瞩、举旗定向,团结带领全党全国各族人民从容应对各种复杂局面和风险挑战,为我国经济社会持续健康发展提供了根本保证。”湖南岳阳市市长李肇代表说,“始终坚持党的全面领导,坚持稳字当头、稳中求进,高质量发展动力必将更加强劲。”

——长期积累的雄厚物质基础,为有效应对外部挑战提供坚强支撑。

“今天的中国,拥有世界最完整的产业体系和潜力最大的内需市场,制造业规模占全球30%,是全球制造业的重要枢纽,这是我们应对风险挑战的坚实保障。”中国税务学会副会长张连起委员说,今年以来,重大项目纷纷开工,企业竞相“出海”,餐饮旅游市场逐渐回暖,为推动经济运行整体好转提供有力支撑,再次印证了中国经济的强劲韧性和巨大潜力。

——深化改革开放红利持续释放,为各类经营主体投资创业营造良好环境。

“改革开放是当代中国发展进步的活力之源。”福建社会科学院副院长黄茂兴代表说,坚持社会主义市场经济改革方向,坚持推进高水平对外开放,向改革开放要动力,最大限度释放全社会创新创业创造动能,各类经营主体必将释放出更大的活力和潜能。

——加快构建新发展格局,夯实我国经济发展的根基。

“只有加快构建新发展格局,才能在各种可以预见和难以预见的狂风暴雨、惊涛骇浪中增强我国的生存力、竞争力、发展力、持续力。”张连起委员表示,要着力破除制约加快构建新发展格局的主要矛盾和问题,不断扬优势、补短板、强弱项,推动实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展。

代表委员纷纷表示,将更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为科学指引,全面贯彻落实党的二十大精神,落实好党中央决策部署,以新的伟大奋斗创造新的伟业。□ 人民日报

干嚼咖啡能解压? 试试这套“解压法”

扫除恶题材电视剧《狂飙》剧中反派男主角高启强有一个习惯就是情绪紧张时,喜欢倒一口咖啡粉在嘴里干嚼。网友为此创作了歌词“咖啡干嚼不加糖,我是建工高启强”。而他的手下、另一反派冷酷人物“老默”紧张时则会吃一根棒棒糖。心情不好的时候,这些“狠人”解压法真有效吗?

有研究表明,68%的人认为口感会带来更愉悦的食品体验,任何有脆感体验的进食行为均会让大脑产生快感。干嚼咖啡可以带给人们喜爱的硬脆与酥脆感。此外,人类听到自己吃东西的回音越大,会觉得更好吃。所以,干嚼咖啡等进食行为可以减压的另一个原因是声音。吃棒棒糖减压,是因为人类喜欢吃甜食是一种本能,能提高人脑中血清素水平,纾解压力。

关于嚼咖啡减压这个说法,首先咀嚼的过程就是很减压的,咀嚼是一个很原始的动物本能性活动。如咀嚼口香糖可以减少负面情绪体验,如焦虑、抑郁。之前有研究表明,在咀嚼口香糖的条件下,唾液中的皮质醇水平显著降低,压力感显著减轻。其次,咖啡中的最重要成分咖啡因会刺激大脑,可让人体的交感神经比较兴奋,起到提神、集中注意力的效果。

除了干嚼咖啡和吃棒棒糖,还有哪些放松心情的小方法呢?这几个有效缓解压力的方法,有动有静,适合不同场合。

“316”深呼吸法。吸气时用3秒时间将空气深吸到肺部,让肺部充满空气,接着憋气一秒钟,然后再用6秒时间缓缓呼气。保持节奏,连续做20~30个,就能平复情绪。

远足。远足,有目的地进行中长距离徒步行走,包括平地 and 登山两种。徒步行走只要备好一双适合长时间行走的鞋子和充足的饮用水,因此是一种较为休闲的活动,能很好地放松心情。

骑行。喜爱运动的人如果觉得远足和步行等运动量不够,不妨选择骑行运动。准备好合适的自行车,出发前选好路线并计算好距离,同时在手机里设置好骑行导航的软件,以防迷路。骑行一定要备好头盔等装备。这项运动可单独进行,结伴出游更添乐趣。

参加各类聚会。有研究表明,多参加社交活动能让人避免抑郁,有效缓解压力。因此,利用周末休息时间,参加大大小小的朋友聚会也是一件能让人开心放松的事情。约上一群好朋友去KTV唱歌,同时享用美食和饮料,度过一个开心的夜晚;如果不喜欢太多的聚会,也可以约上几个能聊得来的知己,去茶馆或咖啡馆坐坐,不失为一大乐事。□ 生命时报

筑牢生态屏障 守护一江清水

(上接1版)落实“河长制”是践行习近平生态文明思想的重大实践创新,也是高标准推进崇明世界级生态岛建设的重要举措。要压实河长责任,督促各级河长切实履职。要进一步提升骨干河网的生态功能,严治水污染、狠抓水安全。要通过推进生态清洁小流域建设、提升河岸景观休闲功能等举措,做好水系空间的叠加赋能。

李峻一行还乘坐渔政执法船,沿着崇明岛岸线察看长江“十年禁渔”工作落实情况,听取汇报。李峻指出,要不折不扣落实好习近平总书记关于长江“十年禁渔”的重要指示精神,做好长江重点水域“十年禁渔”各项工作。要加强渔政执法能力建设,用好数字化智能化手段,完善多部门联动联动及跨区域协作机制,合力斩断非法捕捞销售的产业链。要加强对“长江禁捕”宣传引导,提高社会公众对“禁捕令”的知晓率,营造良好的社会舆论氛围,共同守护一江清水。

副区长胡柳强、张秩通、陈琦陪同调研。

中国人为何爱喝热水



发生过多次霍乱疫情,有人因此将其与环境卫生联系起来。于是,开始了全民的环境防疫。通过向人们普及公共卫生知识,如饮用烧过的水,垃圾合理堆放等,促进了卫生环境的改善和优化。这期间也初步提高了当时人们“喝热水”的卫生意识。

此外,清末至民国时期,西方细菌学说传入中国,中国的科学家们认为,将水煮沸能有效杀灭水中的病毒,有助于防止饮水时的病菌侵入,因此,政府也开始大力倡导人们喝热水了。

到建国之后,在1952年的抗美援朝战争中,美军意图通过细菌战来打击中国军队。面对这场特殊的战役,国内开始动员广大群众一起来进行应对,主要是针对卫生条件的清理和整治,包括

打扫卫生、灭害虫、喝热水等。这场运动,也被称为“爱国卫生运动”。自这场运动之后,“喝热水”这个理念也深深融入中国人的记忆里。

热水真的有用吗?

首先,我们说的喝热水,不是指喝那种滚烫的水,世界卫生组织提出,65℃以上的水属于2A致癌物,如果长期喝“烫”水,容易引发食道癌,因此,我们喝的热水,是指经过高温杀菌的水,烧开的水一定要放置到温度适宜了再喝。

其次,多喝热水,对于一些病症,如感冒、发烧、胃疼等也有一定缓解作用。一方面,水能加快人体的新陈代谢,

可以促使体内的病菌随着消化道尽快排出;另一方面,人体在生病的过程中由于免疫系统在对抗病菌,会消耗较多体液,这时多喝热水能为身体补充水分。但是,要指望热水来治病,答案一定是不行的。

说到喝热水,许多人还有一种观点,就是热水必须现烧的才能喝,隔夜热水是万万不能喝的,据说会积累大量亚硝酸盐,这是真的吗?

我国的生活饮用水卫生标准中规定,亚硝酸盐每升含量不得超过1毫克,研究发现,无论是桶装水、纯净水还是自来水放置3天,即隔夜数次后,其内含亚硝酸盐均在正常范围内。所以,隔夜水有毒?这是假的!隔夜水烧热也可以喝。□ 科普中国

相信很多朋友都有过这样的经历,感冒了,被劝导“多喝热水”,疲了累了,也被提醒“多喝热水”,久而久之,“喝热水”这件事甚至变成了“万金油”一样——有病没病,多喝热水。

当然,生病了光喝热水是没用的,还是得积极就医问诊,但换句话说,“喝热水”这件事在中国人的观念里可谓是根深蒂固。为什么中国人这么爱喝热水呢?又是什么时候开始喝热水的?

中国人喝热水的历史

故宫博物院馆藏的多个古代炊具,如龙山文化时期的红陶鬲,西周时期的师盂,还有中国国家博物馆馆藏的商朝时期的“妇好”青三联甗,经考古学家分析得出其功能都是以蒸和煮为主。也就是说,那个时代我们的先人已经开始用器皿来蒸煮热腾腾的水与食物食用。

春秋战国时期,孔子及其弟子编著的《论语》中就提到“见不善如探汤”。到了清代,诗人袁枚的孙子袁祖志到欧洲多个国家进行游历,在文章中记录了中国人喝热水,而西方人喝凉水文化差异:“中土戒饮凉水,以防坏腹,泰西西饮冷水,以为除热。”

中国人喝热水的原因

民国初期至20世纪30年代,国内