

风雨无阻创造美好生活

(上接1版①)

(三)

把握历史进程,认识历史事件,需要把视线拉长,把过往与当下、现实与未来贯通起来审视,这就是历史学界常讲的大历史观。用这样的眼光,看待中国人民在创造美好生活、实现复兴梦想进程中正在经历和可能遇到的种种风雨,就能始终在喧嚣中保持一份清醒,在激荡中保持一份从容。

我们自信,我国正处于一个大有可为的历史机遇期。在民族复兴爬坡过坎的关键阶段,在当今世界风云际会的变局之中,以习近平同志为核心的党中央举旗定向、掌舵领航,励精图治、革故鼎新,攻坚克难、力除积弊,解决了许多长期想解决而没有解决的难题,办成了许多过去想办而没有办成的大事,党在革命性锻造中更加坚强,党和国家事业发展取得历史性成就、发生历史性变革,开创了中国特色社会主义新时代。在这个新时代,经济质量效益持续提升,民生普惠得到更好保障,党的凝聚力创造力战斗力大大增强,亿万人民追梦圆梦意气风发、正当其时。前不久,中国经济亮出喜人半年报,GDP增长6.8%,连续12个季度稳定运行在中高速增长区间,全国居民人均可支配收入实际增长6.6%,城镇调查失业率连续3个月低于5%,万元GDP能耗同比下降3.2%。中国依然是世界上发展最好、潜力最大、韧性最强的国家之一。难得的历史机遇,积极向上的基本面,正是我们自信的底气所在。

我们坚定,中国特色社会主义制度是当代中国发展进步的根本制度保障。制度是管根本、管长远的。中国共产党带领中国人民经过长期艰辛探索,特别是改革开放40

年的不懈奋斗,在开辟的中国特色社会主义道路上,完善和发展了中国特色社会主义制度。这个制度,保障了党的领导、人民当家作主、依法治国的有机统一,实现了激发活力与集聚力量的有效结合,极大地解放和发展了社会生产力,充分调动了亿万劳动者的积极性、主动性、创造性,有效实现、维护、发展了人民的根本利益和现实利益。正是在这个制度下,精准扶贫脱贫取得决定性进展,蓝天保卫战、碧水保卫战、净土保卫战成效显著,维护民生安全、公共安全的举措坚强有力。中国制度的优势充分释放,我们持续健康发展、战胜风雨考验的意志如铁、信念如钢。

我们从容,让世界经济的大海退回到一个一个孤立的小湖泊、小河流,是不可能的,也是不符合历史潮流的。世界多极化、经济全球化、社会信息化、文化多样化深入发展,人类社会越来越成为你中有我、我中有你的地球村,构建休戚与共的命运共同体、合作共赢的利益共同体,人心所向、大势所趋。一些人以一己之私逆潮流而动,悖道义而行,关税的壁垒肆意高起,霸权的大棒到处挥舞,虽可逞一时得意之洋洋,但难以阻挡的一个注脚。打开窗子让空气对流,打开大门行天地广阔。我们以和平、合作、互利、共赢作为基本价值取向,站立的是时代的潮流、道义的高地,追求的是给全世界各国人民带来更多福祉、创造更多红利。行大道以利天下,我们就能够乱云飞渡仍从容,迈着坚实的步伐,在历史前进的逻辑中前进、在时代发展的潮流中发展。

大雪压青松,青松挺且直。千磨万击

还坚劲,任尔东西南北风。墙角数枝梅,凌寒独自开。中国人赞赏松竹梅为岁寒三友,正是因为它们面对风霜雨雪而无惧、历经数九寒冬而不凋。这种蕴含于内的顽强力量、外化于形的坚韧气质,千百年来始终激励着中华民族不畏风雨、不屈不挠、砥砺前行。

(四)

有经济学家判断,中国经济最大的潜力就是每个人都过上美好生活的愿望。每一个人奋力向前的奔跑,让中国社会始终保有勃勃生机、旺盛活力,让中国发展始终拥有坚实基础、不竭动力。

为者常成,行者常至。实现更高远的目标,迎接更美好的生活,需要亿万中国人民继续发扬筚路蓝缕、以启山林那么一种精神,继续保持空谈误国、实干兴邦那么一种警醒,紧握奋斗之桨,高扬奋斗之帆,走好自己的路,做好自己的事。

如果你是忙碌在工作岗位的党员干部,应当不忘初心、牢记使命,坚定理想信念,增强四个意识,带头撸起袖子加油干,敢作敢为,善作善为,面对艰巨任务冲锋在前,面对艰难险阻奋战在先,以实际行动传递信心和信仰、凝聚奋进的力量。

如果你是劳作在生产一线的工人,应当挺起宽阔的肩膀,以劳动模范为榜样,用辛勤劳动追求梦想,干一行爱一行,钻一行精一行,练就一身真本领,掌握一手好技术,以卓越的劳动创造争做新时代的大国工匠。

如果你是耕耘在田间地头的农民,应当积极投身乡村振兴的火红实践,始终保持致富奔小康的劲头,扎根沃土、热爱农业,学习技术、熟悉经营,用辛勤的汗水浇灌希望的田野,用勤劳的双手建设美丽的家园。

如果你是拼搏在市场大潮中的企业家,应当坚守实业报国、实业兴国的追求,发扬新时代的企业家精神,立足主业、专注品质、追求卓越,始终敬畏契约和信用,勇于承担肩头的责任,在市场中敢闯敢试、勇搏激流,在发展中实现价值、奉献社会。

如果你是埋头在创新攻关中的科研人员,应当牢记科技兴则民族兴、科技强则国家强的重托,积极投身自主创新的主战场,树立大志向、甘坐冷板凳,瞄准关键领域、卡脖子的地方,潜心钻研、孜孜求索、精诚协作,勇攀科技新高峰,建功立业新时代。

如果你是凭闯劲懂懂懂未来的青年学生,应当珍惜时代赋予的难得机遇,立鸿鹄志、做奋斗者,为强国复兴求真学问、练真本领,扣好人生第一粒扣子,勤学修德、明辨笃实,始终保持青春朝气、年少锐气,以时代新人的姿态做中国特色社会主义建设者和接班人。

如果你是20多年前,一首《真心英雄》唱遍大江南北,把握生命里的每一分钟,全力以赴我们心中的梦,至今依然令人心潮澎湃。13亿多的中国人民,每一个人都有着不经历风雨,怎么见彩虹的信念,都是逐梦的真心英雄,只要各尽其责、苦干实干、全力以赴,就能激荡出无往不至、无坚不摧的磅礴力量。

有风有雨是常态,风雨无阻是心态,风雨兼程是状态。今天的中国,正经历成长的风雨。莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行,无论什么样的风雨,都无法阻挡中国人民奔向美好生活的脚步。

新华社北京8月7日电

(上接1版②)

把作风建设摆在更加突出的位置,首先必须解决政绩观上的偏差。为官一任、造福一方。作为领导干部,追求政绩是理所当然的,但不是为自己留名,而是为人民谋利。对那些打基础、利长远的事,我们要大胆干、努力干,对于脱离实际的盲目攀比、劳民伤财的形象工程,则要坚决抵制和反对,不能为了一时政绩,而导致前任的政绩,后任的包袱。

历史经验告诉我们,作风问题最容易反弹,如果不紧紧抓住,一些已经压下去的问题很可能死灰复燃。解决四风顽疾,必须持之以恒、久久为功,明示越往后越严,给那些等待风头过去的人以明确的预期。习惯是养成的。只要我们一个节点一个节点坚守,一个问题一个问题解决,在抓常、抓细、抓长上下工夫,就能真正管出好的作风来,形成日用而不觉的长效化保障。

问题是潜在的风险,民心是最大的政治。作风有没有变化,老百姓体会最深。当前和今后一个时期,作风建设的重点要在解决群众反映强烈的突出问题上聚焦发力,少做击鼓传花的二传手,多当摧城拔寨的先锋官,带着感情和智慧解决好人民群众最关心、最直接、最现实的利益问题,做到以真心换民心、以无私赢口碑。作为党员干部,我们不舒服一点、不自在一点,老百姓的舒适度就好一点、满意度就高一点。

为官避事平生耻。敢于担当、善于作为,既是干部政治品质的体现,也是干部作风的反映。当前,湖南正处于全面建成小康社会而开启基本现代化新征程的关键时期,不可避免会遇到许多重大风险挑战和矛盾阻力。党员干部如果遇到难题就绕、碰到矛盾就躲、承担工作就拖,就会贻害全省各项事业发展。改变工作作风,应有之义就是要敢于担当、主动作为。

担当作为的好作风从哪里来?重在从我做起,从思想建设抓起。大兴学习之风,特别是学深悟透习近平新时代中国特色社会主义思想,不能浮光掠影、浅尝辄止,不能以其昏昏,使人昭昭;大兴调查研究之风,沉下心来接地气、察实情,不能习惯于走平坦的路、看亮丽的点、听顺耳的话,只下去不调查、只调查不研究、只研究不落实;大兴实干之风,一分部署九分落实,有人去干是关键。无论是打好三大攻坚战,还是落实产业项目建设年,样样都需要实干、苦干、埋头干。

其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。加强作风建设,各级领导要以上率下,发挥头雁效应。同时要切实履行两个责任,强化管党治党的政治担当。须知,严管就是厚爱,信任不能代替监督,必须管好关键人、管到关键处、管住关键事、管在关键时。只有这样,才能管出习惯,化风成俗。

(转自8月7日《湖南日报》)



高山怡韵茶业：不同茶叶有不同功效

根据制茶工艺不同,可将茶分为绿茶、红茶、黑茶、乌龙茶、白茶和黄茶。我国绿茶消费量第一,红茶第二;但从世界范围来看,红茶消费量最高。具体到每个地区对茶的消费又各具特色,比如江浙喝绿茶多,云南、内蒙古、新疆维吾尔自治区喝黑茶多。目前确定的茶叶功效有4个方面。

抗氧化。研究表明,绿茶比其他参与实验的21种蔬果的抗氧化活性高出许多倍。也有研究显示,茶叶提取物的抗氧化活性比维生素C和维生素E还强。因此,喝茶能预防由氧化损伤引起的衰老和癌症。

预防心血管疾病。黑茶和乌龙茶效果最好。在茶对人体的保健效应研究中,心血管疾病方面的研究最令人信服。结果显示,坚持喝茶不仅有利于降低血脂,还能降低冠心病的死亡率。

防癌、抗过敏。其中绿茶抗癌作用最好,与其中富含的儿茶素有关。日本对8000多人跟踪10年的流行病学研究证明,每天饮10杯绿茶可延缓癌症发生,女性平均延缓7.3

年,男性3.2年。日本和美国均已将绿茶用于防癌。研究还发现,茶叶中的儿茶素有抗过敏功效,对海鲜、花粉过敏的人可多喝茶。

防龋齿。这是因为其中的茶多酚类化合物可以杀死牙缝中存在的龋齿细菌,并让其难以附着在牙齿表面,从而预防龋齿,牙膏中添加茶多酚也是这个原因。另外,茶叶中的氟也有坚固作用。

此外,有最新研究指出,常喝茶可降低老年人认知功能减退风险,特别是那些有老年痴呆症遗传风险的人群。

健康喝茶七大建议

根据多年研究与实践,权威人士给出7条喝茶的建议。

不同体质喝不同茶。绿茶性凉,建议胃不好的人喝红茶,新的绿茶放久一点再喝也可以;有肥胖问题的人建议喝乌龙茶、黑茶。

不同季节喝不同茶。建议春天多喝绿茶,冬天喝暖胃红茶。但主要还要看个人喜好。

每天泡两三次茶。不要一壶茶从早喝到

晚,茶凉了应倒掉重新泡,一天泡两三次最好。

别喝太浓的茶。不建议喝浓茶,尤其是睡觉前。其中的多酚类化合物会影响矿物质吸收,对神经刺激也大。建议150毫升的水放3克茶叶。

黑茶、红茶用开水泡。有人认为,泡茶时为了避免破坏茶多酚,应用80度的水,其实未必。嫩的一芽一叶茶可用低水温泡,而黑茶、红茶完全可用开水泡。

不喝隔夜茶。没有研究显示隔夜茶致癌,但是茶放了一夜,难免有微生物污染,卫生不能保证,所以不建议喝隔夜茶。

密封、低温存茶。把茶装满罐子,盖好再用密封袋密封,放到专门储存茶叶的小冰箱。密封、低温可避免茶多酚被氧化,并避免串味。这样保存半年到一年,茶味都不会减。

挑茶四大关键

选出适合自己的好茶,要注意以下几点。根据个人喜好选茶。茶叶越嫩越好,但

越嫩,其口味越清淡。选茶要依个人口味,喜欢清爽的可选安吉白茶;喜欢浓厚的可选经过揉搓工艺的毛尖或毛峰。

袋泡茶不一定品质差。常在酒店看到茶包,冲泡方便,喝茶时不用担心茶叶吃到口中,这种茶并不一定品质低。在国外,高品质的茶一般都用茶包,这样做只是为了方便,不能作为衡量茶品质的指标。

不被华丽包装迷惑。有些包装精美的茶虽贵,品质却不一定好,因此并非茶叶品质的衡量标准,包装做到基本的防潮、防湿即可。

优先选择大品牌。大品牌的茶叶品质更有保障。同一品牌的茶,尽量选择春茶、嫩茶,也可以选择春茶后期的茶。

高山怡韵茶业旗下的青钱柳茶也具有降三高,抗氧化、抗衰老,增强免疫力、抗疲劳,清肠减肥,美容养颜的效果,欢迎大家前来品鉴。

主办:张家界日报《经典生活》工作室
支持单位:张家界市餐饮行业协会
理事会单位:(排名不分先后)
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨
张家界广源酒业发展有限公司
张家界圣帝酒业有限公司

栏目联系人:吴玉琴(13365841888)
周周任(13237442000)
联系地址:市区南坪张家界日报社一楼

舆论监督热线:0744-8381811