

大力弘扬公安英模精神

中宣部、公安部部署开展“最美基层民警”学习宣传活动

新华社北京8月13日电(记者白阳)中央宣传部、公安部近日联合印发《关于开展“最美基层民警”学习宣传活动的通知》,在全社会广泛开展“最美基层民警”学习宣传活动。

通知强调,学习宣传活动要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻落实习近平总书记在年全国公安工作会议上的重要讲话精神,广泛开展“最美基层民警”学习宣传活动,大力弘扬公安英模精神,推出一批优秀基层民警

典型,教育引导广大民警以先进模范为榜样,锚定锻造“四个铁一般”公安铁军标准,立足本职、敬业奉献,全力做好维护国家政治安全和社会稳定各项工作,在全社会着力营造理解支持公安工作的良好氛围,大力唱响礼赞新中国、奋进新时代的昂扬旋律。

通知明确,学习宣传活动由广泛发动、遴选推荐、展示评审、发布仪式、集中宣传、学习实践等环节组成,突出政治过硬、实绩突出、群众认可标准,坚持面向基层、自下而上

逐级开展。要动员广大基层民警和干部群众积极参与,通过组织推荐、媒体推荐、群众推荐等多种方式,深入挖掘宣传身边优秀基层民警忠诚履职、敬业奉献的感人事迹,举办一系列富有仪式感、庄严感的活动,充分展示新时代公安机关和公安民警“对党忠诚、服务人民、执法公正、纪律严明”的良好精神风貌,引导广大民警不断从先进典型身上汲取精神力量,把学习成果转化为维护国家政治安全和社会稳定的实际行动,坚决打赢70周

年大庆安保维稳这场硬仗。积极推动学习宣传活动进社区、进村镇、进企业、进校园、进网站,生动传播社会主义核心价值观,培育全社会特别是青少年的法治观念和家国情怀,不断凝聚平安中国、法治中国建设的磅礴力量。

通知指出,开展“最美基层民警”学习宣传活动是培育和践行社会主义核心价值观的重要抓手,是激励警心斗志的实际举措。各有关部门和地方要切实加强组织领导,精心筹划部署,严密组织实施,积极稳妥

做好各相关工作,确保学习宣传活动有力、有序、有效推进。要以传播效果为导向,做好统筹协调,大力推进学习宣传活动理念、内容、手段创新,充分运用群众喜闻乐见的载体平台,不断增强活动的吸引力、感染力、引导力,为庆祝新中国成立70周年营造浓厚氛围。

按照通知部署,中央宣传部、公安部将综合各地推荐、网络点赞和现场展示等情况,遴选确定20位“最美基层民警”,于2019年10月下旬向社会宣传发布。



8月13日,工作人员在郑州东站登乘高速综合检测列车。当日,郑万铁路郑州东至邓州东段正式开始联调联试,为开通运营提供重要技术保障。郑万铁路是河南省“米”字形铁路网的重要组成部分,设计时速为350公里。新华社记者李安摄

不良生活方式关联癌症

如何践行健康的生活方式?

新华社北京8月13日电(记者王秉阳)国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院副主任医师边志民表示,目前已经证明,很多不良的生活方式直接或间接与癌症的发生有关系。

我国日前出台的《健康中国行动(2019-2030年)》提出,建议个人践行健康生活方式以预防癌症。我国每年新发癌症病例约380万,总体癌症发病率平均每年上升3.9%左右。专家提醒,戒烟限酒、平衡膳食、科学运动、心情舒畅可以有效降低癌症发生率。

不良的生活方式最主要的是吸烟和酗酒,边志民介绍,烟草中有尼古丁、焦油等69种致癌物质,可以导致肺癌、口腔癌、喉癌、胃癌、膀胱癌

等,吸烟者肺癌的发病率是不吸烟者的8-12倍。

其次,不健康的饮食方式也是诱发癌症的主要因素。如胃癌的发生与高盐饮食、爱吃烟熏食品有关;肝癌的发生与吃霉变食物、长期饮酒有关;食管癌的发生与喜食烫食、吃霉变食物、长期大量喝烈性酒有关;结直肠癌的发生与多吃动物脂肪、动物蛋白和低纤维饮食有关。

此外,边志民说,缺乏运动和肥胖也会增加癌症发生风险,肥胖能改变体内激素水平,增加食道癌、胆囊癌、胰腺癌、结直肠癌、子宫癌、卵巢癌、肾癌和乳腺癌等癌症的风险。

长期休息不规律、情绪紧张、心理压力过大也与癌症的发生发展有密切关系。

人体在上述不良因素长期作用下,可以导致机体免疫力下降,从而为癌症的发生创造温床。

如何践行健康的生活方式,以预防癌症呢?边志民表示要做到戒烟限酒,同时调情志、节饮食、慎起居、多运动。

调情志指保持比较好的心态,避免大喜大悲;节饮食指有节制的饮食,包括不暴饮暴食,不吃烟熏、油炸、腌制、过期发霉变质等不健康食品,荤素搭配,以素为主,少吃红肉、加工肉,多吃白肉、深海鱼肉等;慎起居,保持规律的起居,不熬夜、早睡早起、避免劳累;最后是多运动,任何种类的运动都有助降低患癌风险,运动能强化免疫系统,保持身体健康。



女儿国

波兰一村10年无男婴出生

据英国《每日邮报》昨日报道,在波兰一个小村庄里,近十年没有一名男婴出生,成为了名副其实的“女儿国”。这种情况令当地政府和民众十分苦恼,也引起了科学家们的关注。

据悉,这个村名叫Miejscze Odrzanskie,位于波兰奥波莱省肯杰任·科兹莱县,村民大约有300人,男婴出生率非常低,甚至自2010年以来没有一名男婴诞生。县长弗里斯克在接受采访时说,他承诺给村里下一对生出男婴的夫妻一个不一样的惊喜,还考虑将以男婴的名字来命名一条街道和一棵

橡树。

当地志愿消防队队长戈拉斯兹称,没有男婴出生的情况已经持续了很长时间。戈拉斯兹娶了一名当地女孩为妻,而后有了两个女儿。没有男婴出生的情况或多或少给当地居民带来了一些影响。村民们开始担心将来没有足够的人手能够从事农业生产,妇女们常常因为田地里缺乏人力而不得不拿起耕作工具。这种情况让科学家们十分感兴趣,他们试图用科学原理解释原因。前来向村民提供建议的医生也是络绎不绝。

(据《国际在线》)

靠朋友

英国一女子10天“穷游”13国

近日,来自苏格兰福法尔郡的女子伊莱恩·哈里斯从英国出发,通过乘飞机、拖拉机、渡船、突突车等交通工具,在短短10天的时间内旅行了13个国家,最终到达澳大利亚的悉尼。

据悉,伊莱恩于7月21日乘拖拉机离开苏格兰。然后,一路搭乘便车,在陌生人的帮助下从英国一路途经法国、比利时、德国、捷克、斯洛伐克、匈牙利、以色列、泰国、柬埔寨、越南和马来西亚,最后抵

达澳大利亚悉尼。

伊莱恩称,旅途中最困难的事情是缺乏睡眠和食物。她每天吃一顿饭和一个蛋白棒,限定水、食物,甚至是电话费的使用量。同时她还搭乘便车,度过了7天没有一张像样的床可以睡觉的日子。最终,由于陌生人的慷慨帮助,伊莱恩成功度过了难熬的旅程。

伊莱恩说:“如果不是那些在途中帮助我的人,我不可能到达目的地。”

(据中新网)