

◆ 习近平回信勉励中共一大纪念馆、南湖革命纪念馆少先队红领巾讲解员 ◆ 传承红色基因增长知识本领 ◆ 在新征程上跑好历史接力赛

祝全国小朋友们“六一”国际儿童节快乐

新华社北京5月31日电 在“六一”国际儿童节即将到来之际,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给中共一大纪念馆、南湖革命纪念馆少先队红领巾讲解员回信,对他们予以亲切勉励,并祝他们和全国的少年儿童节日快乐。

习近平在回信中说,得知你们在一大旧址和南湖红船旁,用心用情讲述党的历史、革命故事和英雄事迹,厚植了爱党、爱国、爱社会主义的情感,得到了锻炼与成长,我感到欣慰。

习近平强调,今年是中国共产党

成立105周年,党的事业需要一代又一代人接续奋斗。希望你们高举队旗跟党走,传承红色基因,增长知识本领,磨练意志品质,做党和人民的红孩子,在新征程上跑好历史接力赛。

2021年,“党的故事我来讲——争做红领巾讲解员”实践体验活动正

式启动,各地组织少先队员走进红色场馆学习党的历史、讲解党的故事。近日,上海中共一大纪念馆、浙江嘉兴南湖革命纪念馆的少先队红领巾讲解员代表给习近平总书记写信,汇报参加讲解活动的收获和成长,表达争做新时代好少年的决心。

◆ 四部门发文加强未成年人思想及行为教育引导

新华社北京5月31日电 (记者冯家顺)记者5月31日从最高人民法院获悉,为贯彻落实未成年人保护法、预防未成年人犯罪法,践行立德树人根本任务,健全家校社协同育人体系,从源头预防和纠正未成年人思想行为偏差,最高人民法院、教育部、共青团中央、全国妇联近日联合印发关于以案为鉴加强未成年人思想及行为教育引导工作指南。

指南聚焦未成年人成长过程

中的思想行为风险隐患,明确开展教育引导工作的12项着力点:强化法治观念,明晰行为边界;涵养同理心,培养高尚道德情操;防范滋生不劳而获思想,强化规则意识;树立正确消费观,崇尚勤俭节约;坚守交友底线,倡导择善而交;防范畸形“炫酷”心理,提升内在修养;矫正过度“好面子”心态,摒弃虚荣心;培育健康性观念,强化自我约束;疏解不良情绪,关注心理健康;提升冲突化解能力,避

免一时冲动;抵制网络沉迷,坚持科学文明上网;远离毒品麻精药品,珍爱生命健康。

据介绍,各级法院、教育、共青团、妇联等部门将用好指南,坚持教育、引导、保护相结合,把对未成年人思想道德与行为规范教育引导融入日常,全方位护航未成年人身心健康、助力未成年人成长成才,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

考前怎么吃 听听医生的建议

新华社长沙5月31日电(记者帅才)中高考在即,考生的饮食搭配直接影响身体状态。临床营养科专家提醒,考生饮食以口味清淡、营养均衡为核心原则,考前饮食不必盲目进补、更换日常食谱。

长沙市中心医院临床营养科副主任医师孙艳提醒,考生三餐主食要定量。每餐主食量建议二两米饭为宜,家长煮饭时可适当掺入玉米、山药等杂粮,依靠复合碳水持续供能,避免血糖波动导致考生犯困走神。

孙艳建议,考生早餐可以选择水煮蛋一个、绿豆莲子粥一碗、鱼肉或者鸡肉适量,搭配绿叶蔬菜,辅以牛奶或无糖豆浆;脾胃偏虚寒的考生,喝牛奶时可少量加姜片,乳糖不耐受的考生可以选择温热无糖豆浆。考生尽量少吃油条、油炸面点、甜蛋糕、奶茶及含糖饮料。

“家长要给考生适量补充优质蛋白质。”孙艳说,肉类多选鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉,采用清蒸、清炖、少油快炒的方式烹制。减少肥肉、油炸食物、重油红烧菜肴摄入,过于油腻的饭菜会加重肠胃消化压力,使血液集中于胃肠道,脑部供血相对减少,容易出现反应变慢等问题。

孙艳建议,考生可以适当摄入蔬果,比如绿叶蔬菜、西兰花、冬瓜、番茄等,补充维生素与膳食纤维,缓解久坐备考引发的便秘、上火问题。

“考生要严守饮食安全红线。”孙艳提醒,考生要少吃生冷食物,尽量不吃隔夜剩饭菜,降低肠胃炎发作风险。不要自行服用补脑保健品、滋补汤药、安神类补品,部分滋补成分可能造成神经兴奋,引发失眠多梦等问题,反而影响健康状况。

“考生适当地进行运动,有助于提升备考状态。”长沙市第一医院副院长、骨科专家魏利成建议,考生适当运动可以提升免疫力,每天运动半小时,可以选择慢跑、健身操等方式,运动前做好热身,运动后饮水优选温白开水。冰水、浓茶、浓咖啡、功能性饮料不宜多喝,过量喝咖啡容易诱发心慌等问题。

医生提醒,考生晚餐吃八分饱即可。晚餐口味需要更清淡,考生睡前一小时不要再进食,减轻夜间肠胃消化负担。考生最重要的是保持平时饮食习惯,用科学饮食稳住状态,从容迎考。

5月份我国制造业PMI为50.0%

新华社北京5月31日电 (记者王雨萧)国家统计局服务业调查中心、中国物流与采购联合会31日发布数据显示,5月份,我国制造业采购经理指数(PMI)为50.0%,比上月下降0.3个百分点,企业生产经营状况总体保持稳定。

企业生产保持扩张。生产指数为51.2%,高于临界点,制造业企业生产活动继续保持扩张;新订单指数为49.9%,市场需求有所放缓。从行业看,医药、铁路船舶航空航天设备、计算机通信电子

设备等行业生产指数和新订单指数均高于53.0%,相关行业产需两端较为活跃;石油煤炭及其他燃料加工、化学纤维及橡胶塑料制品、非金属矿物制品等行业两个指数持续低于临界点,供需两端仍显不足。

新动能发展态势继续向好。高技术制造业和装备制造业PMI分别为52.9%和52.1%,比上月上升0.7个和0.3个百分点,均持续高于临界点,特别是高技术制造业PMI已连续16个月位于扩张区间,相关行业保持良好增势,新动能

引领作用持续显现。

大型企业PMI持续高于临界点。大型企业PMI为51.1%,比上月上升0.9个百分点,今年以来始终保持在扩张区间,大型企业延续较好生产经营态势;中、小型企业PMI分别为48.6%和48.5%,景气水平回落。

5月份,主要原材料购进价格指数和出厂价格指数分别为60.5%和51.9%,均比上月回落3.2个百分点,仍处于近期较高水平,且两个指数均连续5个月位于扩张区间,制造业市场价格总体水平继续上升。



欢歌迎“六一”

5月31日,小主持人在主题活动现场主持。

5月31日,由北京青少年服务中心、北京市少年宫等主办的第四届“让我们荡起双桨”首都少年儿童庆祝“六一”国际儿童节主题活动在北海公园举行。

新华社记者
樊雨晴 摄