

毛主席题词背后的故事

1950年2月,毛泽东同志访问苏联回国后在东北沿线视察工作,2月27日在哈尔滨市短暂停留。与毛主席同行的还有周恩来总理和借道回国的越南共产党领导人胡志明。

原松江省(松江省1954年与黑龙江省合并)和哈尔滨市的领导听说毛主席要来,喜不自胜。当天下午,毛主席一行甫一抵达,便不顾疲倦,直赴哈尔滨车辆厂视察工作。到晚上用餐时,毛主席看到上桌的菜肴后皱了皱眉头,简单动了几个筷子,饭后,他对负责接待的相关人员说:“我们国家还很穷,不能浪费,不能搞大鱼大肉、山珍海味。吃米饭和蔬菜就可以嘛!”毛主席还专门向他的警卫交代,今后吃饭要简,没有必要嘛!

晚上,毛主席被安排住在一栋别墅里。这栋别墅是西式建筑,以原木建造,富丽堂皇,堪称建筑瑰宝。但毛主席对这一安排颇觉不妥,甚至不愿意睡沙发床。他让警卫人员撤去沙发垫,换上了硬木板和旧军毯。他看看别墅四周说:“这个地方不好啊,一个人住在这里,不沾染官

僚主义才怪哩!”他问松江省负责同志现在是在住洋房还是平房,负责同志回答:“住洋房。”毛主席谆谆告诫,住洋房脱离群众,领导干部不要沾染官僚主义作风。

1950年新中国刚刚成立,在毛主席看来,学会建设城市、管理城市,使国民经济尽快地恢复和发展,是关系新政权稳固的关键问题,但党的作风建设也是不可忽视的。他在听取原松江省委和哈尔滨市委的情况汇报后提笔写下了“学习”“奋斗”和“不要沾染官僚主义作风”几行字。这是新中国成立以后,毛主席第一次为地方省委题词。“不要沾染官僚主义作风”这幅字是比较大的,题词的用意不言自明,是要告诫大家牢记“两个务必”,“务必使同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风,务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风”。从当时党面临的严峻形势来看,毛主席的题词也是对全党同志提出的要求。60多年过去了,这些题词内容仍然具有现实意义。

人民日报

下月起有望买到降价抗癌药 十四种药品均在医保目录中

近日,国家医保局印发《关于做好前期国家谈判抗癌药品医保支付标准和采购价格调整的通知》,部署下调14种前期国家谈判抗癌药品的支付标准和采购价格,要求9月底前各省级药品集中采购平台按照调整后的新价格公开挂网采购。这14种抗癌药均在国家医保药品目录中,其中12种在2017年谈判降价后纳入目录,其余2种是2015年国家药品价格谈判中的品种。预计9月起,患者可陆续买到降价后的抗癌药。

据了解,2017年国家医保药品目录调整时,针对部分专利、独家药品临床价值高同时价格相对较贵的实际情况,建立了医保经办机构与药品企业的谈判协商机制,通过谈判降价和确定全国统一的医保支付标准,将36种高价药纳入目录范围,这些药品的平均降价幅度达到44%,最高的达到70%,此次谈判确定的支付标准有效期至2019年底。同时,谈判协议中明确,如果因国家有关政策调整影响协议执行,双方可以更改协议有关内容

或签订补充协议。今年5月抗癌药税收政策调整后,按照国务院常务会议“督促推动抗癌药加快降价”的要求,国家医保局会同卫健委、人社部等部门与相关17个抗癌药涉及的12家企业进行了协商,根据税收政策变动情况重新确定了前期国家谈判抗癌药品的医保支付标准和采购价格,并签订了补充协议。17个药品中有2个国产药2014年底前就已经采用3%简易计税,1个国产药未选择简易计税,本次调税对终端价格无影响,其余14个药品降幅在3%—7.8%之间,平均降幅为4.86%,在前期谈判已经大幅降价的基础上,价格又进一步降低,患者药品费用负担将进一步减轻。

下一步,国家医保局将加强指导,做好新价格的落地工作,让广大人民群众尽早得到实惠。同时,国家医保局正在对部分目录外的独家抗癌药开展医保准入专项谈判,进一步减轻癌症患者的经济负担。

人民网

大学生 23 天从武汉骑行至越南 称为磨炼和改变自己

23天,3700多公里,从武汉到越南胡志明市。

这是属于武汉文华学院大三男生汪文崇的特别暑假。他骑着单车,从武汉一路向南,穿过湖南、广西,最终抵达胡志明市。他忍受了孤独,克服了烈日,冲过了暴雨,最终见到了最美的风景,也完成了对自己意志的一次磨炼与超越。

打工挣钱买单车每晚跑步练体能

汪文崇是武汉文华学院2015级机电一班学生,上大学前,曾在寒暑假去过山东、海南和广西的海边。上大学后,他更加爱上了户外旅行,决定利用暑假进行单车骑行,海边是重要的目的地。“看着蓝色的大海,好像所有烦恼都没了。”

从入学开始,汪文崇就忙着做兼职,通过卖烧烤、送快递、当服务员、摆摊等,攒下了骑行的旅费,还花4000多元买下了这辆陪他看世界的单车。每天晚自习后,他会绕着学校操场跑15到20圈,为骑行储备体能。大二暑假,汪文崇也曾与人结伴骑行过川藏,那一次用了大约30天。

“这次去越南,我提前一个月在网上发帖征集骑友。有一个广州骑友约好在广西过关时会合,就更坚定了我的信心。”不愿意让家人担心,汪文崇一直瞒着在咸宁的父母和姐姐。7月6日,在一群网友的目送下,汪文崇从文华学院11栋宿舍楼下出发,骑着单车开始南行。

两骑友半路停下他一人继续上路

酷暑中的单车旅程并不轻松。在近40摄氏度的高温下,汪文崇也得全身包裹严实,以防被晒伤。他一般早上6点出发,上路后很快衣服就会汗湿,“经常热得没食欲,只想喝水。”

出发后的第四天,汪文崇原本计划从湖南的湘州市到达安东县,却因为导航去了永州。“导航在一些小地方不够准确,有些路因为翻修路基都

挖烂了,有些改道了连桥都拆了。”

在广西过塘时,汪文崇等来了约好的广州骑友,还遇到一个多次到过越南的香港骑友。没想到一起骑行的第三天,因为食物问题,三人起床后都有些肚子不舒服,香港骑友决定暂停旅行。广州骑友坚持走了一段后,在一次大暴雨后入院,被确诊为阑尾炎后停下了下来。“7月31日回国的机票已经定了,我只能按原计划走。”他再次一个人上路。

汪文崇很少在城镇繁华地带吃饭休息,总爱找村里老奶奶开的小店吃饭、买矿泉水,住宿也是找小镇的小旅馆,几十元一晚。“有一天下大雨,好不容易找到一家店,没空调没热水,被子很潮,下水道也堵了,都不知道那一夜怎么过来的。”

一趟骑行瘦十斤已筹划毕业旅行

进入越南有名的沿海公路AH1后,沿途美丽的风景让汪文崇忘了劳累。“一直沿着海边骑,抬头就能看见蔚蓝色的大海,休息时还能下去游个泳,非常惬意。”

7月29日凌晨,汪文崇终于抵达了越南胡志明市。这一趟骑行下来,他整整瘦了10斤,但这次挑战让他觉得很有意义。

汪文崇回忆,他高中时玩游戏很厉害,高考前一两周还出去玩,没考上真正水平。那年暑假,他在广东一家工厂的流水线上做电子产品检测,每天包裹在孤独与疲劳中,没钱时啃着馒头哭了。

“之前的自己太糟糕了,在大学里一定要更加改变自己,更加磨炼自己。”在大学里,汪文崇当了学生干部,入了党,还爱上了户外旅行磨砺自己。他打算一年去一个地方,现在已经开始筹划明年的毕业旅行。

“我知道自己选择的路有多难,只要我44码的大脚不停走下去,梦就会到。”他说。

楚天都市报

联通共同繁荣的发展之路——共建“一带一路”5年成果综述

相知无远近,万里尚为邻。

2018年是“一带一路”倡议提出5周年。5年来,中国与“一带一路”沿线国家共搭合作之桥、友谊之路,通过基础设施建设、加密中欧班列开行和打造“空中走廊”,推动政策沟通、设施联通、贸易畅通、资金融通、民心相通,串联起共同繁荣的发展之路。

中欧班列成为重要纽带

7月9日10时,中欧(厦门—布达佩斯)直达班列在福建厦门海沧火车站准时开出。这是厦门自贸区首趟直达匈牙利首都布达佩斯的中欧班列,也是继波兰波兹南、德国汉堡、德国杜伊斯堡、俄罗斯莫斯科之后,厦门又一条直达欧洲的新线路。

“这趟中欧班列共搭载41个集装箱,装载电子产品、鞋帽箱包、小商品及建材等货物,从厦门发送至布达佩斯仅需17天,较以往节省2到3天时间。这条线路的开通,将大幅提升货物送达欧洲各地的效率。”中国铁路南昌局集团漳州车务段海沧站站长赵励强告诉记者。

作为第一个同中国签署“一带一路”合作文件的欧洲国家,地处欧洲大陆腹地的匈牙利现已成为包括中国在内众多亚洲国家在欧洲的重要物流集散地。而从海沧站开出的中欧班列线路,由最初的1条发展到目前的5条,累计开行中欧班列260列,货值达到45.9亿元

人民币。

中国铁路总公司有关负责人介绍,中欧班列自2011年3月首次开行以来,成为中国与“一带一路”沿线国家设施联通、贸易畅通的重要纽带。尤其是近5年来,无论是开行密度、广度都实现了迅速发展。

“中欧班列开行质量不断提高。上半年,中欧班列开行2497列,同比增长69%;其中,回程班列1014列、同比增长100%,占去程班列比例达68%,同比增加16个百分点。”这位负责人表示。

截至今年6月底,中欧班列累计开行已突破9000列,运送货物近80万标箱,国内开行城市48个,到达欧洲14个国家42个城市,运输网络覆盖亚欧大陆的主要区域。

基础设施承载幸福梦想

阿卜杜居住在中东海岸国家吉布提,今年以来,他已经是第6次乘坐亚吉铁路列车前往埃塞俄比亚东部城市德雷达瓦。他说,之前到德雷达瓦都是乘坐公共汽车,因路况不好,旅途长达18个小时。而现在乘坐着舒适的电气化列车,仅4个小时就能抵达。

“和过去比简直是天壤之别!”从德雷达瓦上车的乘客特斯法尔是德雷达瓦大学的在校学生,家在埃塞俄比亚首都亚的斯亚贝巴的他,每个月都会乘坐亚吉铁路列车往返于这两座城市之间。他

说,乘坐这条新铁路已经是生活的一部分,列车又新又舒适,价格比坐飞机便宜。“我现在可以每个月回家2到3次,我为埃塞能有这样一条铁路感到骄傲。”亚吉铁路由中国铁建中土集团组织施工并牵头运营。自2018年1月1日商业运营半年以来,客货运量不断攀升,强大的运能正在逐步得到有效释放。运营半年以来,累计发送旅客5.5万人次,日益成为埃塞和吉布提两国民众出行首选。进入7月以来,亚吉铁路客运量再次大幅跃升,仅7月1日至27日就发送旅客2.1万人次,每日早上列车接近满员。

5年来,以中国铁路为代表的基础设施建设不断向“一带一路”沿线国家延伸。印度尼西亚雅加达至万隆高铁建设取得重要进展,多处控制性工程取得突破,中老铁路实现全线开工,匈塞铁路塞尔维亚境内段、中泰铁路合作项目一期工程开工建设,巴基斯坦拉合尔橙线轻轨工程项目务实推进……

中国在基础设施建设领域领先的技术、过硬的品质、优质的服务不仅带动当地经济社会发展,更惠及沿线百姓。每一条新的交通线路,都承载人民的幸福梦想。

交通互联互通取得重大突破

7月3日,中国国际航空股份有限公司“成都—伦敦”直飞航班实现首航,成为中国西南地区又一条通往欧洲

国家的重要“空中走廊”。

国航有关负责人表示,近5年来,国航积极响应国家倡议,将国际航线开航重点放在了“一带一路”倡议沿线国家和地区。5年来,相继开通北京—孟买、北京—莫斯科—布达佩斯、北京—华沙、北京—阿斯塔纳、北京—休斯顿—巴拿马、重庆—迪拜、上海—曼谷、杭州—芽庄等航线,与中国“一带一路”沿线国家的经贸往来提供便利。

“5年来,‘一带一路’交通互联互通取得重大突破。国际道路客货运输线路开通356条,增加国际航线403条,与沿线43个国家实现直航,每周约4500个直航航班。”交通运输部新闻发言人吴春耕说。

他介绍说,在规划对接方面,交通运输部联合相关国家制定了《大湄公河次区域交通战略2030》《中亚区域经济合作铁路发展战略(2030)》《中国—东盟交通合作战略规划》《中巴经济走廊交通基础设施专项规划》等战略规划,并与16个国家和2个政府间国际组织签署了关于倡议对接、运输协定等方面的合作文件。

海运方面,参与希腊比雷埃夫斯港、斯里兰卡汉班托塔港、巴基斯坦瓜达尔港等34个国家42个港口的建设经营。海运服务覆盖沿线所有沿海国家,我国海运互联互通指数保持全球第一。

新华网



甘肃敦煌秋游“人气爆棚”

进入8月以来,丝绸之路国际旅游名城甘肃敦煌秋日旅游“人气爆棚”,蜂拥而至的大批客流不断刷新多个景区单日接待游客的纪录。当地著名景区鸣沙山月牙泉呈现出人流如潮、驼队如龙的壮观秋游景象。

王斌银 摄

不刷短视频生活就少点啥 上亿青年究竟在刷什么?

短短一两年,短视频迅速崛起,让原本就高度依赖手机的青年们,更加“不离手、不抬头”。半月谈记者采访了解到,每天有上亿青年在快手、抖音、哔哩哔哩(简称B站)上流连忘返,折射出技术发展和社交需求对青年信息获取方式带来的深刻改变。

在短视频平台上“刷”什么?

短视频是一种新兴的移动互联网内容传播方式,一般指时长在5分钟以内的视频,手机应用软件短视频多数短于1分钟甚至15秒。

近一两年来,短视频成为信息行业的新热点,2017中国移动互联网年度报告显示,快手、抖音、B站位居“90后”网民最爱三甲。由于互动性强、趣味性强,短视频在青年群体中传播极为迅猛。

互联网行业数据显示,快手创建于2013年,目前日活跃用户超过1.2亿;今日头条旗下的抖音短视频创建于2017年,是2018年一季度苹果手机全球下载量第一的软件,日活跃用户超过1.5亿;今年2月份,B站应用端的日活跃用户也达到2198万。此外,梨视频、美拍等应用也有庞大的用户。

记者采访发现,丰富多样的短视频内容很容易吸引青年的眼球:

——歌舞怪怪类短视频。此类短视频用一段耳熟能详的流行音乐作为配乐,发布者自己配音,或者在公共场合跳上一段“社会摇”(一种早年流行于舞厅的舞蹈形式,近年在短视频平台重新流行),营造搞笑氛围。这类短视频以抖音“海草舞”话题为例,短时间内就有8万用户录制并上传了相关视频,不少视频都有十几万甚至上百万的浏览量。

——时事热点类短视频。在这类短视频中,视频发布者往往身在现场,一边用视频形式展现突发热点事件现场情况,一边自己配音介绍。这类短视频能够直观展现新闻现场,制作发布又十分简单,往往具有“病毒式传播”的效果。

——生活剧情类短视频。此类短视

频多为“蓝领”群体演绎,用来展现不同职业者日常的工作和生活,如在快手中经常可以看见农民采摘水果、电力工人攀爬电网、厨师教学做菜等内容。还有视频发布者设计一些剧情,如突如其来的求婚等,激发看客共鸣。但与此同时,这类短视频也曾频繁出现诸如猎杀野生动物、在公共场合做恶俗动作等违法违规内容。

“不看短视频生活就少点啥”

新华社对全国1.2万名青年问卷调查结果显示,短视频已经成为青年最喜爱的信息获取形式之一。例如,浙江宁波市北仑职业高级中学的问卷调查结果显示,41%的学生更喜欢通过视频获取信息,比例远高于文字、图片和音频。

专家学者和青年工作者认为,“90后”作为互联网时代“原住民”,互动性、社交性是他们对本信息的基本需求,短视频正好与这种需求完美对接。B站董事长陈睿说,在B站要获取上传视频的资格,需要先回答100道涉及管理规范、价值操守的测试题,但仍有3160万用户通过了这一测试,可见青年群体用户对互动的需求多么强烈。

短视频在15秒内能够通过新颖的表达方式和互动体验吸引年轻人,也是技术手段创新的体现。快手首席内容官曾光明认为,短视频应用的崛起看似源于青年娱乐文化,实质是视频技术、流媒体技术的飞速发展,并伴随着5G等技术革新,未来短视频很有可能成为“90后”“00后”的主要信息渠道。

华东师范大学心理与认知科学学院副教授李凌认为,短视频之所以吸引年轻群体,一方面是视频本身属于轻松接受知识的形式,另一方面是青年群体对诸如性、低俗等“禁忌内容”的猎奇心理被算法扩大。如果在观看视频时仅点击美女主题视频,根据喜好需求,系统就会推荐越来越多的美女视频,极易让观者沉溺其中。

主流信息渠道需提高创新能力方能赢得青年

如今,抖音“中毒”已成为青年人

中的流行语。受访专家建议,需完善对短视频平台的有效监管,使其在青年成长过程中发挥积极作用。同时,主流信息传播渠道也应学会、用好短视频等新型传播形式,确保正能量传递到青年心中。

共青团中央学校部副部长康思认为,抖音等短视频应用满足了青少年表达和展示自我的需求,让他们获得“精神享受”,从而在用户间引发共鸣,带来自发传播。但也不排除算法推荐机制迎合了部分青年庸俗甚至低俗的内容需求,加剧了其阅读内容“窄化”的程度,存在一定的隐患。

要从源头改进技术水平,让包括人工智能算法在内的新技术更好地服务大众。

短视频软件如此火爆,也与部分主流媒体内容创新能力、传播能力不足有关。厦门大学新闻传播学院副教授苏俊斌说,许多传统媒体在向新媒体阵地转型的过程中,片面强调“两微一端”(微博、微信、客户端)的建设,实质上有些仍将是以往刊发在纸质媒体上的内容原封不动地搬到新媒体渠道上,这对吸引年轻受众并无实际作用。“党的主张、政府决策等信息需要有解读,需要用短视频等新方式传达,才会吸引年轻受众。”

主流媒体要快速适应新生事物对传播方式所产生的影响,顺应时势做出有益调整,积极变革包括“硬新闻”在内的内容传播方式,使主流声音成为青少年愿意主动接受的信息。目前,部分青年工作者已经进行了有成效的探索,如共青团中央在抖音的“青春工作室”官方微博号,从3月创立至4月底,迅速收获近90万粉丝和超过1400万点赞量。

中国人民大学新闻学院院长胡百精认为,在青年群体信息获取方式视频化潮流不可逆转的背景下,让主流媒体充分学习目前短视频平台的发声表达方式,这在“未来阵地”的建设上能起到难以估量的现实作用。半月谈

为美白常吃猪蹄红烧肉 25岁女孩补胶原蛋白补出“三高”

猪蹄、红烧肉、扣肉是25岁的陈晓最爱,因为可以补充胶原蛋白,而且身高1米7体重却不过55公斤,陈晓一直很得意自己怎么吃也长不胖。谁知上周到医院检查,却查出她患有脂肪肝、高血压,餐后血糖也不正常。

胶原蛋白对人体最大的贡献在于滋润皮肤和强壮骨骼,人体的胶原蛋白每天都在流失,很多人热衷于补充胶原蛋白类食品。武汉协和医院营养科主任蔡红琳认为,不能过分夸大胶原蛋白对于皮肤的作用,人体需要多种营养摄入。胶原蛋白吃下去,需要分解成氨基酸或“肽”,才能进入血液,重新编组后合成人体所需的蛋白质,并不会直接以胶原蛋白的形式出现在脸上。

如何延缓流失并刺激胶原蛋白“再生长”?蔡红琳建议,适量吃些辣椒、番茄、橙子等,补充维生素C,它是羟化酶的激活剂;补充抗氧化剂保护羟化酶的活性,果蔬、坚果和肉食中含量较多;科学补锌有助皮肤修复和更新。此外,要慎用深层保洁品,过多使用会使肌肤变得敏感,加速胶原蛋白流失。一年四季都需要防晒,防晒霜要在出门半小时前涂。

蔡红琳强调,与常吃肉类、全脂牛奶和鸡蛋的人相比,常吃鱼肉、橄榄油和豆类的人皱纹更少,这是因为精制碳水化合物等与蛋白质发生糖化反应,会使皮肤过早老化。

武汉晚报

韩国女子安检时机器嘀嘀响 发现腹中有手术钳

机场安检的时候总是“嘀嘀嘀”响,47岁的韩国女性朴弘华(音)到医院检查发现,她腹部竟然有一把手术钳。

韩国SBS电视台8日报道称,运营旅行社的朴弘华由于工作原因经常去机场,经过机场安检的时候,金属探测器总是“嘀嘀嘀”地响。在机场安检员的劝告下,朴弘华拍了X光,结果发生了令人难以置信的一幕。

“知道自己肚子里有医疗工具吗?”当被问到这个问题时,朴弘华还以为对方在开玩笑。结果医生将电脑转过,她看到了X光照片中有一个剪子形状的金属器械。

据报道,2017年12月,朴弘华在韩国京畿道水原一家医院做了腹部脂肪移除手术。但是手术结束后,医护人员在长为10~15厘米的手术钳仍置于朴弘华腹中的情况下,对手术部位进行了缝合。

报道称,一般来说,手术结束后,要数一数手术用具,这些医疗人员显然是没有遵守最基本的程序。有医生表示,留在朴弘华腹中的这把手术用具,应该是固定用来去除织物的布巾钳。

手术之后,朴弘华一直感觉肚子如针扎般疼痛,并将此事告知该医院,但是医院方面没有采取任何措施。直到朴弘华将X光的照片拿给医院看,医院才把手术钳拿出来。

环球网