

新华时评

清醒才是真自信

新华社记者 姜琳

胡锦涛总书记在“七一”讲话中深刻指出:“我们完全有理由为党和人民取得的一切成就而自豪,但我们没有丝毫理由因此而自满,我们决不能也决不会躺在过去的功劳簿上。”精辟的论断闪耀着辩证唯物主义光芒,充分体现了我们党在伟大成就面前不骄不躁的清醒认识,蕴含着我们党领导人民对开创更加美好未来的坚定自信。

这三件大事使中国在短短90年间从积贫积弱发展为世界第二大经济体,人民生活显著改善,社会主义现代化、中华民族伟大复兴展现出无比光明的前景。中国在百年不遇的国际金融危机中的出色表现以及成功举办北京奥运会、上海世博会等国际盛会,赢得了国际舆论广泛喝彩。为此,连西方一些学者也不禁感叹:“中国共产党或许是全球最精英管理、最上进的大型政治组织之一”。

入地认识国情和形势。应当看到,尽管90年来国家的面貌、人民的面貌发生了翻天覆地的历史性变化,但我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段的基本国情没有变,人民日益增长的物质文化需要同落后的社会生产之间的矛盾这一社会主要矛盾没有变,我国是世界上最大的发展中国家的国际地位没有变。这三个“没有变”,是我们干事业、谋发展、求发展的基本着眼点。否则,就会脱离实际,就不能叫实事求是。

8日立秋 起居宜“早睡早起” 饮食需“少辛多酸”

新华社天津8月7日电(记者 周润健)8日是传统节气中的重要节气“立秋”,它标志着凉爽的秋季即将到来。营养专家提醒,值此时节,公众在起居和饮食上应该有所讲究,起居宜“早睡早起”,饮食需“少辛多酸”。

9点至10点入睡,早晨5点至6点起床比较合适。”李艳玲提示说,睡前可吃些养心阴的食物,如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水等,有益健康;睡前用温水泡脚,可助睡眠。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说,中医认为,天人相应是养生的一种方法。立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人应当开始做好保养阳气的准备。因此,在起居上,应做到“早睡早起”,这是因为早睡可以顺应阳气的收敛,早起可使肺气得以舒展。秋季适当早起,还可减少血栓形成的机会,对于预防脑血栓等缺血性疾病发病有一定意义。

她还提示说,立秋以后气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加。因此,立秋时节为人体最适宜进补的时候,人们可以根据这一节气的特点科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗,而进补的原则是“少辛多酸”,尽量少食葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物,适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝。

立秋时节,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。此节气中多加强夜里的睡眠时间很有道理,正好借此以补偿夏日的睡眠不足。秋季早睡,完全符合“养收之道”的养生原则。“一般来说,秋季以晚

此外,还要谨记“秋瓜坏肚”。立秋之后,不论是西瓜还是香瓜都不能多吃,否则会损伤脾胃的阳气。需要提醒的是,秋季虽然是进补的季节,但也不能盲目进补,要视自己的身体需求而定。普通人从日常饮食中即可得到足够的营养,不用补。

河南省 388家农民专业合作社完成产品品牌注册

新华社郑州8月6日电(记者 李钧德)记者从河南省供销社获悉:截至今年上半年,河南省已有388家专业合作社完成了产品品牌注册。良好的产品品牌形象让越来越多的农民专业合作社实力大增。

在这个数码产品为王的年代里,作为时尚达人的你,怎么还能甘于拿着厚重的纸质书读小说呢?手指轻轻一按,上飞信,读小说,就有可能赢取iPhone4、移动电子书或iPad2,让所有轻便、时尚、快捷的生活方式都围绕在你身边。这不是在做梦,这是中国移动正在推出的一项活动。

上飞信读小说抢Ipad2喽!

WAP活动专题页面参与活动。也可以用手机登录手机飞信网(f.10086.cn)进入活动页面,进行参与。机会就在眼前,而且越早参与,越多机会。赢取不同的奖品,有不同的方式。记者通过采访相关工作人员,除了了解详细的参与方式外,还总结了三条赢取大奖的“秘籍”,你不可不看。

手机阅读网站订阅任意图书,即可获得抽奖资格。秘籍:活动期间内订阅图书数量越多,获奖几率越大。●下载软件得移动电子书 登录该活动WAP页面,下载手机阅读客户端,并在活动期间,通过手机阅读客户端订阅任意图书,即可获得抽奖资格。

下这几条“游戏规则”必须记清楚。首先,这次活动面向所有参与活动的飞信客户,但不支持邮箱注册客户参与。参与抽取iPad2的客户,如果已经开通会员无须重复开通。如果在活动期间退订飞信,获奖资格将被取消。参加本次活动“看小说抢iPhone4”的客户,需将手机飞信更新至最新版本。需要提醒的是,OMS、Blackberry、iPhone、MTK系统手机飞信无法参与“看小说抢iPhone4”环节,但可正常参与开会会员赢iPad、下载软件得移动电子书环节。

信阳红 信阳人的高端名酒. 山公鸡. 53%vol 净含量:500ml. 中国·信阳鸡公山酒业有限公司. 地址:河南省信阳市羊河茶业工业园. 电话:0376-3815399 网址:www.jgsjy.com

中国移动通信 CHINA MOBILE. G3手机享更多. 存话费,手机免费送,手机电视免费送. 飞信 好友永不离线. 可视电话 时刻亲情不间断. G3手机上网 高速网络随行. MM商场 手机软件更好玩好用. 手机电视 精彩直播不错过. 买3G手机?相信群众 我选移动! 要便宜?更多3G智能手机,预存话费0元拿走! 要名牌?NOKIA,三星, MOTO,联想...众多名牌随便选. 要好玩?手机上网,手机电视,飞信,手机游戏...缤纷业务,爱玩就玩. 买G3手机不花钱,存个话费拿到手!来移动营业厅或各移动网点,存话费就送G3手机,款式新、功能全,喜欢就拿!