

扎实抓好《习近平著作选读》学习工作

周祖翼主持省委常委会会议,认真学习贯彻习近平总书记重要讲话精神

N 据福建日报

6月5日,省委书记周祖翼主持召开省委常委会会议,认真学习贯彻习近平总书记在二十届中央国家安全委员会第一次会议、文化传承发展座谈会上和在北京育英学校考察时的重要讲话精神,研究贯彻落实措施;学习贯彻《习近平著作选读》第一卷、第二卷出版座谈会精神,扎实抓好我省学习工作;研究部署我省主题教育和乡村振兴等工作。

会议指出,编辑出版《习近平著作选读》第一卷、第二卷,是党中央作出的重大决定,是党和国家政治生活中的一件大事。要加强组织领导,强化督促落实,推动全省上下学好用好《习近平著作选读》,更好推动习近平新时代中国特色社会主义思想入脑入心入魂。要在深学细照中提高政治站位,教育引导广大党员、干部深刻领悟习近平新时代中国特色社会主义思想的真理力量和实践伟力,不断增进对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同。要在笃行实干中把握实践要领,大力弘扬理论联系实际的马克思主义学风,强化问题导向、实践导向、需求导向,学出政治忠诚、使命担当、实干精神、深厚情怀、斗争本领,真正把学习成效转化为改造主观世界的内在主动,转化为谱写中国式现代化福建篇章的不竭动力。要在协调推进中抓好宣传教育,深化理论学习、宣传普及和研究阐释,提高覆盖面、增强实效性,推动《习近平著作选读》主要精神进企业、进农村、进机关、进校园、进社区、进军营、进网络,让党的科学理论“飞入寻常百姓家”。

会议强调,要认真学习领会习近平总书记重要讲话精神,坚定不移贯彻总体国家安全观,把维护国家安全贯穿福建工作各方面全过程,进一步增强使命感和责任感,扎实抓好相关重点任务落实,当好国家安全的捍卫者、塑造者、引领者,筑牢国家安全东南屏障。要全面落实党的二十大关于宣传思想文化工作的战略部署,加快建设文化强省,突出历史文化保护与传承,突出福建优秀传统文化传播,突出推动新时代福建文化事业发展,不断赋予优秀传统文化新的时代内涵,大力培育新风新貌,推动文化产业高质量发展,谱写文化惠民新乐章。要坚持立德树人正确方向,努力为少年儿童成长创造更好条件和环境,加强教师队伍建设和,扎实推动我省少年儿童事业实现新发展。各级党委政府要加强政策支持和资源保障,关心帮助困难家庭孩子,为少年儿童健康成长保驾护航。

会议审议了《福建省乡村振兴责任制实施细则》,强调要深入学习贯彻习近平总书记关于“三农”工作的重要论述,立足福建实际,加快城乡融合发展,推进美丽福建建设,探索具有福建特色的乡村振兴之路。

2023 年全省对台工作会议召开

周祖翼强调,发挥福建特色优势,在探索海峡两岸融合发展新路上迈出更大步伐

N 据福建日报

6月5日,2023年全省对台工作会议在福州召开。会议以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的二十大精神 and 新时代党解决台湾问题的总体方略,落实2023年对台工作会议精神和工作部署,总结我省2022年以来对台工作,部署推动下一步工作。省委书记周祖翼出席会议并讲话。省委副书记、省长赵龙出席。省委副书记罗东川主持并传达有关精神。

周祖翼指出,党的十八大以来,习近平总书记就对台工作作出一系列重要论述,提出一系列新理念新思想新战略,形成了新时代党解决台湾问题的总体方略,丰富和发展了国家统一理论和对台方针政策,回答了新时代推动两岸关系和平发展、团结台湾同胞共同致力于实现中华民族伟大复兴和祖国和平统一的时代命题,是做好新时代对台工作的根本遵循和行动指南。我们要完整、准确、全面学习贯彻新时代党解决台湾问题的总体方略,切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来,发挥福建特色优势,在探索海峡两岸融合发展新路上迈出更大步伐,以实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。

周祖翼充分肯定2022年以来全省对台工作成效,强调,全省各地各有关部门要牢记习近平总书记嘱托,坚决贯彻落实党中央决策部署,把握大局大势,勇于探索新路、务求工作实效,持续做好“通”“惠”“情”文章,加快建设海峡两岸融合发展示范区,为服务全国大局、推进祖国统一作贡献。要着力恢复扩大两岸交流,推进人员往来正常化,深化闽台人文交流,办好第十五届海峡论坛、第十一届海峡青年节等重大活动,促进两岸同胞心灵契合。要着力拉紧闽台合作纽带,强化闽台经济、教育、科技、人才等各领域合作,推动更多台胞台企台青来闽发展。要着力增进台湾同胞福祉,持续完善相关制度和政策,推动各项惠台利民政策措施落到实处,让广大台湾同胞在闽生活更加便利,打造台胞台企登陆第一家园。各地各有关部门要把党的领导落实到对台工作各方面全过程,提高政治站位,广泛凝聚合力,扎实推动我省对台工作不断迈上新台阶。

莫吃过饱 也别吃不熟悉的食物

泉州中医院副院长阮传亮医生为考生、家长开出一份迎考膳食攻略

ICBC 中国工商银行

工成名就

——关注2023高考系列报道

N 海都记者 吴日锦 林良标 黄晓燕

高考进入最后倒计时,如何让孩子以饱满的精神状态迎考,是家长关注的重点。5日,海都记者专门采访了泉州中医院副院长阮传亮医生,请他为广大考生开出一份迎考膳食攻略。

阮传亮表示,饮食方面首先要做到六点注意:合理安排三餐,一定要吃早餐;保持平时饮食习惯;食物要求少而精,保证脑力需要;口味清淡,少油腻;保证卫生、安全;要适量,吃七八分饱为宜。

另外,备考饮食还有两大忌:忌饮食变化大,不熟悉的食物可能会引发肠胃应激反应;忌吃得过饱,避免消化道负担加重分流体内血液,以保证大脑有足够的血液供应。

阮传亮医生还建议家长可以多为孩子准备一些舒缓情绪的食物:

香蕉:能产生5-羟色胺,使人的心情变得安宁、快乐、愉快舒畅。

奶蛋类:钙是天然的神经系统稳定剂。备考期间可适当摄入含钙高的牛奶、酸奶、虾皮、蛋黄等食物,有安定情绪的效果。

柑橘类:富含维生素C的食品,可以起到平衡心理压力的效果。柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源。

小米:小米富含人体所需的氨基酸及其他优质蛋白质,矿物质钙、铁及维生素B₁、B₂、维生素A等。许多营养学家将B族维生素视为减压剂,可调节内分泌,平衡情绪。

同时,阮传亮医生还为考生开出了膳食良方。

帮助睡眠的药膳:

安神龙骨汤

材料:猪脊骨500克,茯苓30克,党参20克,酸枣仁30克,红枣3个,生姜3片。

制法:猪脊骨洗净、斩块、水焯后,与其他材料一同入汤煲内,加水适量,大火煲开后,转小火续煮1小时,加盐调味即可。

功效:补脾肾、宁心神。适合精神紧张,睡眠欠佳的考生。

增强记忆力的药膳:

天麻鱼头

材料:鲢鱼头1个(约500克),天麻15克,枸杞15克,姜片少许。

制法:材料与鱼头同时放入砂锅,加适量的清水,大火煮沸,小火煲1小时再调味。

功效:益智健脑,疏肝明目,有助于增强记忆力。

宁心安神茶

材料:酸枣仁15克、麦冬10克、远志6克。

做法:500毫升水煎至50毫升,睡前服用。

功效:宁心安神,镇静助眠,缓解压力。