

# 习近平对国家网络安全宣传周作出重要指示强调 坚持安全可控和开放创新并重 提升广大人民群众在网络空间的 获得感幸福感安全感

近日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对国家网络安全宣传周作出重要指示强调,举办网络安全宣传周、提升全民网络安全意识和技能,是国家网络安全工作的重要内容。国家网络安全工作要坚持网络安全为人民、网络安全靠人民,保障个人信息

安全,维护公民在网络空间的合法权益。要坚持网络安全教育、技术、产业融合发展,形成人才培养、技术创新、产业发展的良性生态。要坚持促进发展和依法管理相统一,既大力培育人工智能、物联网、下一代通信网络等新技术新应用,又积极利用法律法规和标准规范引

导新技术应用。要坚持安全可控和开放创新并重,立足于开放环境维护网络安全,加强国际交流合作,提升广大人民群众在网络空间的获得感、幸福感、安全感。

2019年国家网络安全宣传周开幕式16日在天津举行。中共中央政治局委员、中宣部部

长黄坤明在开幕式上宣读习近平的重要指示并讲话。他说,要认真学习贯彻习近平总书记重要指示精神,深刻把握信息化发展大势,积极应对网络安全挑战,充分发挥广大人民在维护网络安全中的主体作用,把“四个坚持”的原则要求落到实处,有力维护人民群众在网络

空间的切身利益。国家网络安全宣传周从2014年开始每年举办一届。本届宣传周以“网络安全为人民,网络安全靠人民”为主题,9月16日至22日期间将举办网络安全博览会、网络安全技术高峰论坛、网络安全主题日等活动。 / 新华社

## 2019年吉林省网络安全宣传周启动

“点亮校园日、点亮电信日、点亮法治日、点亮金融日……”昨天上午,伴随着各主题日图标在大屏幕上相继点亮,由省委网信办会同有关部门联合举办的2019年吉林省网络安全宣传周正式拉开帷幕,全省各市(州)、县(市区)通过政务视频会议系统同步启动了各地网络安全宣传周系列活动。副省长朱天舒出席启动仪式并致辞。

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视网络安全工作,提出了一系列新思想、新理论、新论断、新战略,形成了习近平总书记关于网络强国的重要思想,为做好网络安全工作提供了根本遵循和强大动力。举办网络安全宣传周,就是深入贯彻习近平总书记重要指示精神的具体举措。国家网络安全宣传周自2014年起于每年9月第三周举行,今年是第六届,旨在面向大众宣传网络安全常识,传播网络安全知识,营造网络安全人人有责、人人参与的良好氛围。

2019年吉林省网络安全宣传

周得到了中省直有关单位和部门的大力支持,网络安全宣传周期间将举办6个主题日,省教育厅承办校园日、省通信管理局承办电信日、省公安厅承办法治日、中国人民银行长春中心支行承办金融日、团省委承办青少年日、省总工会和省妇联承办个人信息保护日,通过开展一系列丰富多彩的主题活动,分领域、分对象让网络安全意识和相关防范知识深入社会大众心中。

网络安全宣传周系列活动承办单位负责同志,省直各单位各部门及省内高校分管负责同志和责任处室负责同志,各市(州)、长白山管委会和梅河口市、公主岭市有关单位负责同志分别在主会场和分会场参加了启动仪式。

启动仪式后,举办了庆祝中华人民共和国成立70周年网络安全应急保障实训活动。国家计算机网络与信息安全管理中心党委副书记卢卫、天融信科技集团首席执行官李雪莹等国内知名网络安全专家为与会人员进行授课。大家听完纷纷表示,通过聆听专家

的讲解,进一步树立了“网络安全为人民,网络安全靠人民”的理念,提高了网络安全防范意识,今后要养成文明上网好习惯,争做网络文明的倡导者、践行者和捍卫者,切实维护国家网络安全。

让网络世界更加清朗健康,让网络屏障更加安全可靠,让网络更好地服务一汽发展、服务员工工作生活,当天下午,“网络安全走进一汽”活动在一汽集团NBD总部举行。通过开展网络安全技术竞赛、专题研讨会、主题展览等活动,让网络安全宣传走进业务部门,走进工作场景,实现网络安全宣传的全方位、全覆盖、分众化、个性化,提升全员网络安全意识,努力营造出中国一汽网络安全文化氛围。

据悉,启动仪式当天我省各地纷纷通过悬挂宣传横幅、摆放宣传展板、发放《网络安全法》学习资料、利用LED电子大屏幕宣传等方式,开展了内容丰富、形式多样的网络安全教育活动。

/ 吉林日报记者李仰婧 实习生李佳报道

## “一个窗口”对外服务 12309 中国检察网上线

记者从最高人民检察院获悉,全国检察机关办事服务综合门户12309中国检察网于16日正式上线。

据最高检检察技术信息研究中心有关负责人介绍,12309中国检察网集案件信息公开、办事服务、监督意见等功能为一体,构建了案件信息公开、网上信访等七块、二十五项具体功能,实现了检察机关“一个窗口”对外提供服务,为每一件群众来信都在七日内程序回复以及在三个月内完成办理过程或结果答复等提供有力的技术支撑。

同时,12309中国检察网集网站、手机APP、微信公众号和热线电话四种方式,为群众提供全方位服务。社会公众、人大代表、政协委员、人民监督员、律师、案件当事人、检察干警等不同类型的用户均可登录系统享受

相应的检察服务功能。未来还可根据检察业务发展需要实现法律文书远程送达、律师在线阅卷等服务。

据悉,12309中国检察网在原来12309检察服务中心网站基础上,新增了公益诉讼线索和未成年人司法保护专区功能。未成年人司法保护专区向社会公众提供未成年人控告、刑事申诉、申请救助服务入口。在公益诉讼线索收集入口,社会公众可以通过移动终端随时随地举报相关线索。

记者了解到,12309中国检察网采用了指纹识别、人脸识别等技术,可一键登录、全程服务,在增强用户体验的同时,确保了用户信息的安全性。此外,网站还充分利用12309短信平台,实时为用户提供消息提醒服务。

/ 新华社

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2019年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二  
养生

## 中医师教您秋季“养阴四法”



吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第167期 总第633期

俗话说:“一场秋雨一阵凉。”夏季的炎热逐渐退去,秋高气爽,风干物燥。此时养生的总原则是“秋冬养阴”。只有顺应秋季的节气特点,才能保证旺盛的精力与活力。

### 饮食养生

秋季饮食宜多吃些滋阴润燥的食物,如银耳、甘蔗、梨、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。秋季养生要“少辛增酸”,因此可多吃些酸味食物,如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等,少食辛辣食物,如葱、姜、蒜、辣椒等,以补肝气、收敛肺气。

**最佳蔬菜——莲藕:**“荷莲一身宝,秋藕最补人。”秋令时节,吃莲藕能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,可治疗便秘,促使有害物质排出。莲藕搭配白木耳,可以滋补肺阴;搭配黑木耳,则可以滋补肾阴。

**最佳水果——梨:**梨鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、

碘等微量元素等。秋季空气干燥,若能每天坚持食用一定量的梨,能缓解秋燥、生津润肺。吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛,声音哑以及便秘、尿赤等症状;将梨煮熟或蒸熟吃,如冰糖蒸梨可以起到滋阴润肺、止咳化痰的作用,可防治痛风病、风湿病及关节炎,同时对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

**最佳肉类——鸭肉:**秋季是鸭子最肥壮的季节,鸭肉具有滋阴养胃、利水消肿的作用。中医称鸭为滋补上品,是因为鸭肉具有较高的营养价值,鸭肉中的脂肪含量适中,喝鸭汤进补,最好结合自己的体质状况,配合中药或者食物进行。对于平时容易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病等体质较弱的人群来说,制作鸭汤时,可加入山药、莲子、黄芪或西洋参,一般为30克~60克。对于女性来说,由于秋季皮肤干燥,制作鸭汤时,可加入百合、玉竹,

以起到养颜护肤的作用。

### 喝茶养生

**萝卜养生茶:**白萝卜100克,茶叶5克。先将白萝卜洗净后切片煮烂,稍微加点食盐调味,再将茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用,每天两次。此茶能清肺热、化痰湿。加少许食盐,既可调味,又可清肺消炎。

**姜苏茶:**生姜3克,苏叶3克。将生姜切成细丝,苏叶洗净,用开水冲泡10分钟代茶饮。每日两剂,上下午各温服1剂。此茶有疏风散寒、理气和胃之功,适用于风寒感冒、头痛发热,或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。

**橘红茶:**橘红3克~6克,绿茶5克。橘红、绿茶用开水冲泡后,再放锅内隔水蒸20分钟服用。每日1剂,随时饮用。此茶有润肺消痰、理气止咳之功,适用于秋令咳嗽痰多、黏而咳痰不爽之症。

### 药物养生

秋季药补的基本原则应是以滋润为主,辅以补养气血。常用药物有西洋参、冬虫夏草、山药、芡实、麦冬、百合等。西洋参具有补气滋阴的效果,与其他参的功效有所不同,经常服用也不会上火,对于熬夜、虚火上升的人作用明显。冬虫夏草的主要功能是润肺补肾、止咳化痰、止血,尤其适用于气管炎、肺气虚、肾气虚引起的脏腑功能失调。山药具有补脾益肾的作用,尤其适合女性食用。除上述几味药外,秋季药补还可选用一些中成药,如复方蜂乳、生脉饮等。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普视窗