

中共中央政治局召开会议 讨论拟提请十九届四中全会审议的文件

中共中央总书记习近平主持会议

中共中央政治局 10 月 24 日召开会议,研究坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题。中共中央总书记习近平主持会议。

会议决定,中国共产党第十九届中央委员会第四次全体会议于 10 月 28 日至 31 日在北京召开。

中共中央政治局听取了《中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》稿在党内外一定范围征求意见的情况报

告,决定根据这次会议讨论的意见进行修改后将文件稿提请十九届四中全会审议。

会议认为,这次征求意见充分发扬党内民主,广泛听取意见,各地区各部门各有关方面和党的十九大代表对决定稿给予充分肯定,认为决定稿主题鲜明、重点突出、措施有力,同时提出许多很好的意见和建议,要全面梳理、深入研究、集思广益,切实把文件制定好。

会议强调,坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代

化,必须坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”,坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一,坚持解放思想、实事求是,坚持改革创新,突出坚持和完善支撑中国特色社会主义制度的根本制度、基本制度、重要制度,着力固根基、扬优势、补短板、强弱项,构建系统完备、科学规范、运行有效的制度体系,加强系统治理、依法治理、

综合治理、源头治理,把我国制度优势更好转化为国家治理效能,为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦提供有力保证。

会议指出,坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的总体目标是,到我们党成立 100 年时,在各方面制度更加成熟更加定型上取得明显成效;到 2035 年,各方面制度更加完善,基本实现国家治理体系和治理能力现代化;到新中国成立 100 年时,全面实现国家治理体系和治理能力现代化,使

中国特色社会主义制度更加巩固、优越性充分展现。

会议指出,坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化,是全党的一项重大战略任务。必须在党中央统一领导下进行,科学谋划、精心组织,远近结合、整体推进。各级党委和政府以及各级领导干部要切实强化制度意识,带头维护制度权威,做制度执行的表率,带动全党全社会自觉尊崇制度、严格执行制度、坚决维护制度。

会议还研究了其他事项。
/ 新华社

吉林民族管弦乐《高粱红了》奏响国家大剧院

10 月 23 日晚,由吉林省委宣传部、吉林省文化和旅游厅主办,吉林省民族乐团演奏的大型民族管弦乐《高粱红了》在国家大剧院音乐厅奏响。首都千余名观众齐聚于此,欣赏了这场充满吉林地域特色的音乐盛宴。

此次音乐会由著名指挥家阎惠昌执棒,特别邀请了著名板胡演奏家沈诚、中国歌剧舞剧院国家一级演员高音助阵演出,乐团的百余名演奏员在该作品首演以来 30 余次的演出中不断提高打磨,为北京观众呈现了一场极具吉林地域特色与深刻人文内涵的民族音乐盛宴,同时也一展吉林民乐几十年的深厚积淀。

作为国家艺术基金 2017 年度大型舞台剧和创作资助项目,民族管弦乐《高粱红了》由

著名吉林籍作曲家王丹红创作,吉林省民族乐团历时三年倾力打造而成。乐曲通过“春、夏、秋、冬”四季的更迭为时间线索,以“起、承、转、合”生命的轮回为意象延伸,在深深扎根于东北传统音乐文化的同时,揭示了人与自然、土地与生命相互依存的质朴内涵,折射出黑土地儿女生生不息的生命精神。自 2018 年 8 月首演以来,该作品相继入选首届全国优秀民族乐团展演,并获得 2019 年度全国舞台艺术重点创作剧目等诸多荣誉。

吉林民乐一直有着高亢、红火、率真、质朴的特色,在本场演出中,随着一个个乐章奏响,国家大剧院音乐厅里愈发热情高涨。颤音琴敲打出空灵的声响,序曲《嗨嗨》带人走进了吉林晶莹的冰雪世界,也看

到了冰封之下黑土地的蓄势待发。随后,《惊春》《忙夏》《青纱帐》《秋颂》《高粱红了》《闹冬》和《瑞雪迎春》依次奏响。“高粱红了醉成仙,不能忘黑土地无私奉献,不能忘松花江浸润浇灌,不能忘长白山日夜陪伴……”此次演出唯一一首演唱作品《高粱红了》在女歌唱家高音的深情演绎下,唱出了吉林美景,也唱出了吉林人对家乡的深爱。“在外工作二十几年,听到这样动人的家乡歌曲,勾起了我浓浓的乡情,我为家乡这样好的发展而骄傲自豪。”观众刘墨感慨万千。

“这场演出太震撼人心了。”来自北京的张女士平时就喜爱音乐,这次她和全家人一起来观看演出。她告诉记者,这场演出为专业演奏员及民间音乐爱好者提供了一个广阔的平



台,耐看更耐听,具有独特魅力,是百姓文化生活不断繁荣发展的一个体现。

民族管弦乐《高粱红了》以音符为载体,展示了东北人民丰富的生活形态,揭示了关东大地质朴而深刻的人文精髓。

“时隔十来年的时间我们再度登上国家大剧院的舞台,经过一系列演出和研讨,以最好的状态将这部作品带到北京来,向祖国献礼。”省民族乐团演出中心副主任鲍维群表示。

/ 记者 韩玉红 报道 吴然 摄

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)

星期五
百科

“日行万步”真的有益于健康吗?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

——主办——

2019 年第 190 期 总第 656 期

健康可以说是所有人追求的目标。很多人提倡“日行万步”,一天至少走一万步,然后在朋友圈展示运动成果。然而日行万步真的健康吗?

根据一篇研究评论表明,每天一万步的目标并不普遍适用于所有年龄和身体机能水平的人,只被认为是“健康成年人的合理目标”。英国广播公司科学节目制作组曾对“每日万步走”进行了测试,研究人员把志愿者分成两个小组:第一组的目标是每天要走完 10000 步,约为 8000 米,另外一组每天要完成 3 个 10 分钟快步走,加在一起大概 2500 米,核算成步数约为 3000 步。

同时,研究人员提醒第二组志愿者,步数不重要,关键是要有步速。研究人员在研究了志愿者的数据之后发现,快步走的这组志愿者占明显优势。虽然这组志愿者走得没有万步走志愿者多,但是由于速度快,运动过程中心率增加,会有轻微的上气不接下气,既不会像跑步运动那样喘息不止,还起到了锻炼心肺功能的作用,有效降低了人们患糖尿病、心血管疾病以及一些癌症的风险。这也说明,比起“步数”,“步

速”其实更重要。

而且你的步数也不一定准确。目前运动步数的统计大多是来自手机计步软件或者随身佩戴的手环记录的,而这些设备最大的问题是具有迷惑性。只要手机或手环的位置变了,重心动了,手脚不动也会产生步数,有些人一天里并没有进行有意识的锻炼,却也记录到了 6000 步的成绩,这样除了可以在朋友圈晒晒,没有任何实质意义。在生活中,短暂的、强度很低的走路虽然算是动起来了,但是效果较差,达不到强身健体的程度。

锻炼还是要根据自己的实际情况。不必过于刻板,要循序渐进,兼顾有氧运动的安全与效果。各种有氧运动指南一致推荐,每日中等强度有氧运动 30 分钟,高强度有氧运动 15 分钟,每周五次,连续完成有效步数才可实现有氧运动的效果。例如:老年人每分钟 100 步,30 分钟就能走 3000 步,中青年可走更



快些。

如果你实在是没有大把时间,每天 3 个 10 分钟的快走也可以。当然,快走时也要注意走路姿势,要尽量避免一些错误姿势,比如拖着脚、低着头、内外八字等。健走前最好做做拉伸运动,增加关节的灵活性。速度、频率自行掌握,步态放松。头部垂直,不要含胸,将胸部挺起来,同时收紧小腹和臀部,最好让手臂轻微弯曲并随着步伐节奏摆动。

锻炼是为了身体的健康,而步数只是运动锻炼的参考,不要和步数较劲,为排名纠结,从而忽略了锻炼的本质。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗