

文汇报

2022年6月 13日 星期一

农历壬寅年五月大十五 五月廿三 夏至



今天阴有时有阵雨,中午起阴到多云有短时小雨 温度:最低20℃ 最高24℃ 东到东南风3-4级
明天阴到多云,午后局部地区有阵雨或雷雨 温度:最低22℃ 最高27℃ 东南风3-4级
上海报业集团主管主办·文汇报社出版 第27259号 今日4版

习近平函贺《大公报》创刊120周年 为“一国两制”实践行稳致远书写更为精彩的时代篇章

新华社香港6月12日电 在《大公报》创刊120周年之际,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发来贺信,向全体员工表示热烈的祝贺。

值此《大公报》创刊120周年之际,我向全体员工表示热烈的祝贺!

习近平的贺信

一个多世纪以来,《大公报》秉承“忘己之大,无私之谓公”的办报宗旨,立言为公,文章报国,为新中国建设、改革开放和现代化建设,为香港回归祖国、保持繁荣稳定发挥了积极作用。进入新时代,《大公报》旗帜鲜明发出正面声音、凝聚社会共识,为维护香港社会稳定、增进香港与内地交流、促进人心回归作出了贡献。

希望《大公报》不忘初心,弘扬爱国传统,锐意创新发展,不断扩大传播力和影响力,为“一国两制”实践行稳致远、为实现中华民族伟大复兴的中国梦书写更为精彩的时代篇章。

习近平

2022年6月12日
(新华社北京6月12日电)

国内统一连续出版物号 CN31-0002 国内邮发代号 3-3 国外发行代号 D123 文汇报网:www.whb.cn 微信公众号:文汇报 (ID:wenhuidaily) 微博:@文汇报 客户端:文汇

创造新奇迹 展现新气象 迎接市第十二次党代会

上海广大党员干部牢记总书记殷殷嘱托,坚持用党的创新理论凝心铸魂,将初心之地丰富红色资源作为生动教材,在干事创业火热实践中不断推进党的各项建设——

党的诞生地,党的建设走在前列不辱门楣

■本报记者 顾一琼 王宛艺

近年来,习近平总书记先后给上海党员干部写过这样几封信。

第一封写给耄耋之年入党的电影表演艺术家牛犇,第二封写给复旦大学《共产党宣言》展示馆党员志愿服务队全体队员,第三封写给上海市新四军历史研究会的百岁老战士们,第四封写给武警上海市总队执勤第四支队十中队全体官兵。每封信中的深情勉励与殷殷嘱托,始终围绕这样一个话题:牢记初心和使命,永葆共产党人的本色。

上海,党的诞生地、初心始发地。

五年来,全市广大党员干部牢记总书记殷殷嘱托,深入学习贯彻党的十九大及十九届历次全会精神,坚持用党的创新理论凝心铸魂,将党的诞生地丰富红色资源作为生动教材,在学思践悟中深化“不忘初心、牢记使命”主题教育、“四史”宣传教育、党史学习教育成果,在贯彻落实国家战略的主战场、建设人民城市的最前沿、为人民谋幸福的第一线,锤炼自我,历练本领;也始终紧抓“关键少数”,驰而不息推动全面从严治党纵深发展,在实战中锻造一支干净担当、想干事能干事敢干事的干部队伍,为上海继续当好全国改革开放排头兵、创新发展先行者提供坚强保障。

伟大建党精神的源与流,正在这样的干事创业、火热实践中不断传承发扬,为改革添动力,为发展筑根基,为人民谋幸福,为新时代的上海凝聚信心与底气。

新时代新征程,呼唤新担当新作为。上海,初心之地抓党建,始终走在前列、不辱门楣——这是光荣与骄傲,更是特殊的责任与使命。

凝心铸魂,以党的创新理论武装人

去年6月开馆至今,中共一大纪念馆共接待观众150余万人次。即便是今年3月以来临时闭馆期间,仍推出“伟大的开端——中国共产党创建历史陈列”云展,相关话题阅读量超过5.3万,传播总量近10万。

▼ 下转第二版



去年6月3日,中共一大纪念馆开馆,建党时期珍贵文物得以集中展示。

本报记者 邢千里摄

普陀区建章立制鼓励优秀居民区老书记“传帮带”,让年轻社区干部尽快挑起基层治理大梁 “大梁”带“小梁”,如何带出“两把刷子”

▶ 刊第二版

“沉浸”历史赓续红色基因 “阅读”建筑传承城市文脉

▶ 刊第三版

普陀区复工服务月启动,支持复工“靠普十条”等政策发布

100亿元专项融资贷款额度为企业纾困解难

本报讯(记者张晓鸣)普陀区复工服务月启动仪式,昨天在中以(上海)创新园举行。启动仪式上,普陀区发布了支持复工“靠普十条”政策,并与辖区内12家银行组建100亿元“助企纾困专项融资贷款”额度,以实实在在的实际行动为企业纾困解难。

今年1-5月,尽管受疫情影响,普陀区经济运行依然表现出强大韧性,外商直接投资合同金额和实际到位金额、社会消费品零售总额等数据均逆势而上;四大重点产业实现较快增长,占区级税收比重持续提高。通过“屏对屏”“云洽谈”,1-5月,普陀区新引进税收重点项目70个,其中,亿元级项目8个,项目落地速度超过年度时间进度12个百分点。5月28日,28个项目通过“云签约”集中签约落地。

根据国家“稳经济”一揽子政策措施和市委、市政府工作要求,普陀区打出了一套经济恢复重振“组合拳”——制定《普陀区加快经济恢复和重振行动方案》,出台《普陀区以“靠普”行动加快经济社会恢复的十条政策措施》,发布《普陀区推进“人靠谱(普)、事办妥(陀)营商

环境建设行动方案》。受本轮疫情影响,不少企业面临巨大资金压力。除组建100亿元专项融资额度外,普陀区还出台“靠普贷”政策,为企业提供贷款展期、延期还款等金融服务,授信企业在享受低于市场基准利率30个基点的同时,还能获得区政府20%的贴息。

“科学饮食,牢记两个关键词:摄入量与搭配,做到科学饮食。”“科学饮食,牢记两个关键词:摄入量与摄入频率。”朱珍妮说,疫情期间,蛋白质是增加抵抗力必备的营养元素,多吃清淡的豆制品替代油腻的五花肉,不仅可以让我们在获取营养的同时保证热量不超标,也可以避免因过量进食造成胃肠系统紊乱的风险。

▼ 下转第二版

上海体育学院体育教育训练学院院长高炳宏、上海市疾病预防控制中心健康危害因素监测与控制所副所长朱珍妮:

健身做到循序渐进,科学饮食提高免疫力

公共卫生大家谈

■本报记者 李晨琰

疫情下,科学饮食有哪些注意事项?云健身热潮是否存在安全隐患?如何通过饮食和运动保护视力健康?

昨晚的“公共卫生大家谈”系列讲座第12期,上海体育学院体育教育训练学院院长高炳宏、上海市疾病预防控制中心健康危害因素监测与控制所副所长朱珍妮为市民送上科学防疫运动与饮食指南。

不要无效或过度健身,谨防运动损伤

疫情期间,受环境条件的影响,活动区域的局限,大多数市民朋友的坐躺时间大幅增加。“许多疾病源于‘不动’。”高炳宏说,在相对静止的情况下,人的有氧耐力、肌肉力量等都会出现一定程度下降,加上作息紊乱,会导致三餐不规律、饮食结构改变,身体机能难免下降。

如今,进入常态化疫情防控阶段,市民可科学调整运动与饮食方式,做好自我健康管理,这也是保持体魄强健、预防疾病的关键。科学健身应做到量力而行,循序渐进。高炳宏建议,可从以下几个方面调整:

首先,从简单的肌肉力量训练开始,改善心肺功能,提高有氧能力。比如,俯卧撑、卷腹、平板支撑等。其次,进行中等强度的运动,保证每周运动时间不少于150分钟。“要牢记,不要无效或过度健身,谨防运动损伤。不论选择什么样的运动方式,一个基本的运动程序,必须包括运动前充足的热身准备以及运动后有针对性的拉伸方法。”

对于老年人群,建议出门前在家做一些简单的力量训练,如保持静态蹲姿,或躺在床上简单训练上肢、下肢腰腹力量等,以此恢复一定的平衡能力,可以有效避免跌倒。此外,老年朋友如果想要增强肌肉力量,预防肌少症的发生,还可以进行一些针对性的肌肉训练。比如,仰卧抬膝抱腿,可增加躯干与下肢力量;跪手撑伸腿,可增强核心力量、提高髋关节灵活性。

关注“一少一多”,避免“隐性饥饿”

在科学运动的同时,也要注重营养的摄入与搭配,做到科学饮食。

“科学饮食,牢记两个关键词:摄入量与摄入频率。”朱珍妮说,疫情期间,蛋白质是增加抵抗力必备的营养元素,多吃清淡的豆制品替代油腻的五花肉,不仅可以让我们在获取营养的同时保证热量不超标,也可以避免因过量进食造成胃肠系统紊乱的风险。

▼ 下转第二版

今日导读

非必要不聚集 到公共场所做好个人防护

■目前疫情形势仍然严峻,请广大市民非必要不聚集,尽量避免前往人流密集的公共场所。到公共场所请做好个人防护,规范佩戴口罩,做好扫码、测温等防疫措施

■美容美发实施线上预约、错峰限流。除金山奉贤崇明三区外,当前餐饮服务不提供堂食

▶ 刊第二版

较常年偏早一周 上海已于昨天进入梅雨季

■值得注意的是,今年的梅雨季并不“典型”。前期雨带不稳定,呈南北摆动,也就是说,不是从早到晚、绵绵无期地连续降雨,中间还会有几天多云天气

▶ 刊第二版

有力有序推进复工复产,全力以赴加快经济恢复重振

「满电运转」,上海汽车业加速复工复产

头部企业特斯拉产能利用率恢复至百分之百

本报讯(记者周渊)特斯拉上海超级工厂重回“满电运转”状态。记者从特斯拉方面获悉,自4月复工以来,上海超级工厂采用“双班制”进行封闭式生产,目前累计生产整车超4万辆,产能利用率恢复至100%。乘用车市场信息联席会发布的中国汽车销量数据显示,5月,特斯拉批发销量为32165辆,其中出口22340辆。上述数据诠释了疫情下中国汽车产业的强劲韧性。今年1-5月,特斯拉累计交付量为215851辆,同比增长超过50%。

目前,特斯拉上海超级工厂已实现90%以上的零部件本土化率。围绕位于临港新片区的特斯拉上海超级工厂,上海、苏州、宁波、南通等长三角地区形成了汇聚电池、汽车芯片、自动驾驶系统、汽车内饰、精密加工等新能源汽车零部件的全产业链,并打通全国汽车产业链市场。为解决头部企业复工复产中遇到的困难,上海市市政府多次召开会议,临港新片区管委会还与特斯拉方面成立工作小组,“一企一策”协调各方力量保证企业高效复工。针对特斯拉的数百家供应环节的情况,相关部门协同合作,带动提振关键零部件供应和仓储物流等环节,不仅帮助特斯拉复工,也积极帮助产业链上下游企业协同复工复产,进而促进新能源汽车产业链从生产到物流、从销售到交付加速“满血复活”。

特斯拉是近年来中国新能源汽车出口海外的重要厂商之一,其上海超级工厂在复工复产的同时,海外出口也加速重启。5月11日,复工后的首批整船4700多辆特斯拉电动汽车出口,发往欧洲市场;5月15日,第二批超过4000辆特斯拉整船电动汽车也从上海南港码头出发,驶往比利时……整个5月,22340辆中国制造特斯拉已奔赴欧洲、澳大利亚、日本等国家和地区。

乘联会公布的数据显示,今年1-4月,全世界新能源汽车市场总销量为256万辆,而中国同期市场则为153万辆,占全球新能源汽车的近六成,同时中国已经连续7年产销第一,成为全球最大的新能源汽车市场。