

学习资料选编

总第 79 期

杭州市萧山老年大学临时党总支编

2023 年 6 月 8 日

习近平对旅游工作作出重要指示强调 着力完善现代旅游业体系加快建设旅游强国 推动旅游业高质量发展行稳致远

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日对旅游工作作出重要指示指出，改革开放特别是党的十八大以来，我国旅游发展步入快车道，形成全球最大国内旅游市场，成为国际旅游最大客源国和主要目的地，旅游业从小到大、由弱渐强，日益成为新兴的战略性新兴产业和具有显著时代特征的民生产业、幸福产业，成功走出了一条独具特色的中国旅游发展之路。

习近平强调，新时代新征程，旅游发展面临新机遇新挑战。要以新时代中国特色社会主义思想为指导，完整准确全面贯彻新发展理念，坚持守正创新、提质增效、融合发展，统筹政府与市场、供给与需求、

保护与开发、国内与国际、发展与安全，着力完善现代旅游业体系，加快建设旅游强国，让旅游业更好服务美好生活、促进经济发展、构筑精神家园、展示中国形象、增进文明互鉴。各地区各部门要切实增强工作责任感使命感，分工协作、狠抓落实，推动旅游业高质量发展行稳致远。

全国旅游发展大会 5 月 17 日在京召开。中共中央政治局委员、中宣部部长李书磊在会上传达习近平重要指示并讲话，表示要深入学习贯彻习近平总书记重要指示和关于旅游发展的一系列重要论述，坚持以文塑旅、以旅彰文，走独具特色的中国旅游发展之路。要推动旅游业高质量发展、加快建设旅游强国，强化系统谋划和科学布局，保护文化遗产和生态资源，提升供给水平和服务质量，深化国际旅游交流合作，不断开创旅游发展新局面。

国务委员谌贻琴主持会议并作总结讲话。

文化和旅游部、外交部、自然资源部、交通运输部、黑龙江省、浙江省、湖南省、贵州省负责同志作交流发言。

（来源：新华社）

国办印发《国务院 2024 年度立法工作计划》

经党中央、国务院同意，国务院办公厅日前印发《国务院 2024 年度立法工作计划》（以下简称《国务院立法计划》）。

《国务院立法计划》提出，国务院 2024 年度立法工作的总体要求是，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大和二十

届二中全会精神，深入学习贯彻习近平法治思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，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，统筹推进国内法治和涉外法治，坚持立改废释并举，进一步丰富立法形式，注重“小快灵”、“小切口”立法，加快填补立法薄弱点和空白区，发挥好法治固根本、稳预期、利长远的保障作用，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业提供坚实法治保障。

《国务院立法计划》坚决贯彻落实党中央决策部署，以高质量立法服务保障党和国家工作大局。一是围绕推动高质量发展，列明民营经济促进法草案、招标投标法修正草案，制定公平竞争审查条例，修订保障中小企业款项支付条例等；二是围绕加强政府自身建设，列明统计法修正草案，修订法规规章备案条例等；三是围绕实施科教兴国、文化强国战略，列明科学技术普及法修订草案，制定红色资源保护传承条例、修订植物新品种保护条例等；四是围绕增进民生福祉，列明突发公共卫生事件应对法草案，制定城市公共交通条例、住房租赁条例等；五是围绕推动绿色发展，列明国家公园法草案，制定古树名木保护条例等；六是围绕健全国家安全法治体系，列明监狱法修订草案，制定网络数据安全条例等；七是围绕加强涉外法治建设，列明仲裁法修订草案、反洗钱法修订草案、海商法修订草案等。同时，《国务院立法计划》还对全面深化改革、政府职能转变、国家安全急需、加快国防和军队现代化建设等的立法项目作了概括性安排。

《国务院立法计划》要求，国务院各部门要强化责任担当，切实抓好立法工作计划的执行。司法部要加强统筹协调、督促指导，把好立法审查关。

（来源：中国政府网）

四部门印发《2024年数字乡村发展工作要点》

中央网信办、农业农村部、国家发展改革委、工业和信息化部近日联合印发《2024年数字乡村发展工作要点》，要求以信息化驱动引领农业农村现代化，促进农业高质高效、乡村宜居宜业、农民富裕富足，为加快建设网络强国、农业强国提供坚实支撑。

工作要点部署了9个方面28项重点任务。其中，筑牢数字乡村发展底座方面，包括提升农村网络基础设施供给能力，加大农村基础设施改造升级力度，加快推进涉农数据资源集成共享。激发县域数字经济新活力方面，包括加快推进农村电商高质量发展，多措并举推动农文旅融合发展，释放涉农数据要素乘数效应，运用数字技术促进农民增收。（来源：2024年5月16日《人民日报》，原载：党建网·党建要闻）

【党纪学习教育专题】

基层减负不能止于一事一时

习近平总书记在重庆考察时强调，持续深化整治形式主义为基层减负。基层是国家治理的最末端、服务群众的最前沿、政策执行的“最

最后一公里”。基层减负效果如何，关乎干部干事创业积极性，关乎党中央决策部署的落地落实。要扼住形式主义这股歪风邪气，进一步明晰权责、转变作风、树立实绩导向，让基层减负落到实处。

权责不清、边界不明，是导致基层负担重，出现“小马拉大车”窘境的重要原因。为基层减负就要明确权责，不能什么事都压给基层，要把职责事项搞清楚。各地要加快构建边界清晰、分工合理、权责一致、运行高效的基层工作体系，确保人按职责干、事按制度办，以清晰的权责体系为基层减负。同时，强化属地管理责任，防止以层层压实之名行推卸责任之实，严禁向基层“甩锅”“加压”，避免基层“责任超载”。

实际工作中，有的地方红头文件少了，微信群打卡通知却“满天飞”；有的工作刚布置，转头就督查检查，导致基层应接不暇、疲于应对；有的基层干部吐槽，被微信工作群“绑架”，在群里随时可能“被@”。为基层减负须大兴求真务实之风，摆脱“不开会就是不重视，不发文就是不作为”的偏颇认知，少开会、开短会、开解决问题的会，少发文、发短文、发管用的文，想尽办法为基层干部减负，让基层干部将有限的时间和精力用在乡村振兴、基层治理、产业发展、公共服务等重点领域，真正为群众解难题、办实事。

激发干事创业活力，推动基层工作提质增效，是减负的出发点和落脚点。有的基层干部长期面对繁重的工作压力、复杂的基层环境，

产生了倦怠情绪；有的单位热衷“能者多劳”，“鞭打快牛”寒了基层干部的心。基层减负增效须紧扣实干实绩导向，坚持严管和厚爱结合、激励和约束并重，进一步完善考核评价机制和干部能上能下机制，不断发现有理想、有信念、有担当的优秀干部，让有为者有位，无为者让位，推动减负与增效“两翼齐飞”。

基层减负不是“一时的事”，而是“一直的事”，须常抓不懈，久久为功。唯此，才能营造良好干事创业氛围，让基层干部褪去束缚、放下包袱、轻装上阵、创造实绩。

（来源：2024年5月11日《中国组织人事报》，原载：党建网·党建评论）

【党纪学习教育专题】

干部应常过“安检门”

纪律严明是党的光荣传统和独特优势，也是我们党的优势所在、力量所在。当前，党纪学习教育正在全党火热展开。广大党员、干部要习惯在监督和纪律下干净干事，努力把他律要求转化为内在追求，推动党纪党规铭刻在心、力践于行。

欲知平直，则必准绳；欲知方圆，则必规矩。纪律是管党治党的“戒尺”，也是党员干部约束自身行为的标准和遵循。学纪、知纪、明纪目的在于守纪。但现实中，极少数党员、干部不愿受监督、害怕被监督，排斥纪律、抵触规矩，把监督和纪律看成同自己“过不去”、感到“失威信”，凡此种种，既疏远党群干群关系，也极易从“失小

节”走向“犯大错”，一步步陷入不可自拔的“悔恨深渊”。只有常过“安检门”、多听“弦外音”，才能官清身正、行稳致远。

有权必有责，用权受监督。自觉遵守党纪法规、主动接受监督约束，是党员干部的基本素质、现实要求。监督没有禁区、没有例外，无处不在、无时不有。要把监督和纪律作为提前预防式保护、防微杜渐式爱护、如影随形式陪护，正确对待监督、主动欢迎监督、乐于接受监督，全面认清利益诱惑的“算计”、全力抵挡糖衣炮弹的“进攻”，切实做到自律自省、慎独慎微。主动把自己的一言一行、一举一动置于监督和纪律之下，始终保持如履薄冰的警觉、加强如临深渊的警醒，习惯在纪律约束和外界监督的环境中工作、生活，进而知敬畏、存戒惧、守底线，营造更加风清气正的政治生态和干事创业的良好环境，永葆清正廉洁的先锋本色。

监督和纪律里有“紧箍咒”，也有“护身符”。监督的目的、纪律的作用在于规范用权、正己修身，要及时发现问题、靶向解决问题，把最真挚的关心、最真正的保护、最真诚的帮助转化为担当作为的强大动力、干事创业的护航助力。要注重自我监督和约束，襟怀坦白、行为磊落，坚持按程序办事、规则办事，多些“吾日三省吾身”，不以“无可厚非”纵容自己、不以“下不为例”原谅自己，经常性反思自身缺点与不足，正确对待各种批评与意见，做到闻过则喜、知过不讳、改过不悛。监督和纪律的生命力在于执行，各级党组织要严格监督执纪，坚定不移推动纪律教育常态化长效化，对苗头性、倾向性问

题及时提醒纠正，防止小过铸成大错、大错酿成大祸，真正使铁的纪律成为日常习惯和自觉遵循。

（来源：2024年5月9日《中国组织人事报》，原载：党建网·党建评论

【党史故事 2024-01】

夜袭麻田岭，八路军“上下夹击”

1939年10月中旬，侵华日军为了对晋察冀抗日根据地实施“扫荡”，加紧修建从张家口到涞源之间的公路。为了打击敌人，晋察冀军区命令一分区出动部队，对位于麻田岭地段、正在修路的日伪军实施破袭战。

接到命令后，一分区立即将特务营和一团三营800多人组成北上支队，于10月19日秘密进至麻田岭。经过侦察发现，驻守在麻田岭的是伪军李守信部一个骑兵营，担任保护山下修路工程队的任务。这伙敌人害怕八路军的袭击，故而把驻地设在麻田岭半山腰上。北上支队经过研究，决定实施“上下夹击”战术——特务营负责攻打驻山脚下筑路队，三营的任务是偷袭麻田岭，消灭伪军骑兵营。为了出其不意打击敌人，部队领导要求三营从陡峭的山岭北面登山，到达山顶后再从南面下到半山腰，直插敌骑兵营驻地的背后发起攻击。

麻田岭北面山峰陡峭，崎岖险峻且没有路，加上天气寒冷。指战员克服了重重困难，艰难地登上山顶，再从陡坡上小心翼翼地滑下来，

天黑后迅速包围了敌人驻地。敌人做梦也没想到八路军会从陡峭的山顶下来，被打得措手不及，很快设在营房外的阵地全部被占领。敌人只得退入坚固的营房，继续负隅顽抗。

八路军战士随即发起进攻，但由于敌人火力强大，均未奏效。这时，有战士看见敌人丢弃的满地草席子，忽然想到了用火攻的办法，于是把草席打成捆，卷上莜麦秸点着火后将草席扔到房子附近。由于当时正值冬季，山上干燥且风大，大火很快燃烧起来。营房里的敌人无法忍受，只得从门里冲出来。八路军战士早已架好了机枪，对企图突围的敌人进行扫射，不少敌人被击毙，但由于天黑，仍有不少敌人突出包围，向山下逃窜，企图和山下的敌人汇合。他们不知道的是，此时八路军特务营已经击溃敌人的修路工程队，解救出所有民工，并立即向山上发起了佯攻，和三营形成了上下夹击之势。敌人走投无路，一部被歼，大部乖乖举手投降。

经过近两个小时的战斗，北上支队毙伤、俘虏敌人各 100 多人，缴获机枪 10 挺，步枪 100 多支，还有大量的弹药、粮食和马匹。在被解救群众的帮助下，北上支队破坏了刚刚修好的公路后胜利回到根据地。（来源：2024 年 5 月 11 日《人民政协报》，原载：党建网·党史故事）

【党史故事 2024-02】

王必成：率部勇登孟良崮

王必成，湖北麻城人，1929年参加红军，1930年加入中国共产党。在革命生涯中，王必成作战英勇、战绩卓著，曾被根据地群众誉为“王老虎”。1955年被授予中将军衔。

1947年5月，孟良崮战役时，王必成担任华东野战军第6纵队司令员。国民党整编第74师号称其“五大主力之首”，战斗力强且骄横无比，曾经在两次涟水战役中给6纵造成一定损失。因此粟裕在拟定孟良崮战役作战方案时特意交代说“我向王必成许过愿，打七十四师不能少了六纵的份”。5月12日，陈毅、粟裕命王必成率6纵由鲁南取捷径北上切断74师的退路。接到命令后，王必成立刻收拢部队，边走边动员，终在14日抢攻下敌军的后方补给点垛庄，完成对74师的合围。对此粟裕曾回忆孟良崮战役中“动用隐伏于鲁南的六纵队是关键的一着”。战役打响后，6纵在孟良崮两侧奉命阻敌援军整编第25师和整编第83师。黄崖山战斗中，敌整编第25师在“只准进不准退”的逼令下，疯狂攻击我阻击阵地。王必成指挥部队忍饥耐渴，无惧疲劳，两昼夜里先后打退了敌人的10余次冲锋。尽管敌军距离孟良崮仅5公里，但就是始终无法前进一步救援74师。国民党军“里应外合、两面夹击”的企图宣告破产。

敌援军被阻后，6纵发扬英勇顽强、连续作战的优良作风，继续投入战斗，向74师猛打猛攻。王必成为便于指挥战斗，将纵队指挥所前移至距孟良崮主峰4公里不到的大场山。一时间两军犬牙交错、短兵相接，战况激烈程度为解放战争以来所少见。关键时刻，王必成命令6纵特务团冲上孟良崮。16日14时总攻开始后，特务团在嘹亮

的冲锋号声中首先突破孟良崮西侧，直取 74 师指挥所所在的山洞。此役过后，时任 6 纵政治部宣教部部长吴强以孟良崮战役为素材，创作了著名小说《红日》。小说中我军英雄军长沈振新原型的重要来源便包括王必成。

【近期杭萧要闻摘编 2024 (051-060)】

杭州推出消费品以旧换新行动方案。5 月 17 日，杭州市印发《杭州市推动消费品以旧换新行动方案》，开展汽车、电动自行车、家电、家装厨卫以旧换新行动。总体要求。力争 2024 年，新能源汽车销售达到全省目标水平；家电销售额增长 6%，淘汰更新电动自行车 5.1 万辆，新增再生资源集中分拣中心、回收点 5 个。到 2027 年，新能源汽车年销售量达 30 万辆，渗透率达到 50%以上；报废汽车回收量 3 万辆以上，二手车交易量 30 万辆以上；家电年销售额较 2023 年增长 20%，累计建成 45 个再生资源集中分拣处理中心。重点任务。汽车、电动自行车以旧换新。具体将推行 13 项政策：1、释放国家补助政策红利。2、降低车辆购置成本。3、完善报废车回收拆解体系。4、支持二手车商品化流通。5、推动汽车流通消费创新发展。6、落实省级家电以旧换新补贴政策。7、完善废旧家电回收网络。8、扩大绿色智能家电消费。9、提升便民化服务能力。10、加大惠民支持力度。11、推广家装厨卫消费新模式。12、支持重点领域家装消费品换新。13、提升家装厨卫消费便利化水平。具体措施可参见相关详细报道。

2024 西湖论剑·数字安全大会在杭开幕。5月18日，2024 西湖论剑·数字安全大会在杭开幕。市长姚高员、副市长胥伟华，中国工程院院士邬江兴、吴世忠出席开幕式。网络安全、数据安全是城市发展不可或缺的重要保障。作为始创于杭州的网络安全领域盛会，2024 西湖论剑·数字安全大会以“智绘安全，乘数而上”为主题，聚焦探讨“数字安全助力数据要素×产业落地”“AI 引领数字安全变革”“安全运营智能化、实战化”等内容，邀请国内数字安全领域顶尖专家、学者、企业家及科研人员，围绕“安全行业发展现状，人工智能、数据要素带来的技术革新和安全挑战，数字时代新技术新场景的网络安全发展趋势，软件应用链安全的关键产品研发”等话题展开交流讨论，助力推动杭州数字安全产业在人工智能时代实现跨越发展。据悉，本届大会将设 1 个主题大会、13 场专题会议及研讨会、1 场数据安全创新实践案例发布会。同时，西湖论剑安全特训营将正式开班，设置 AI 大模型认知与应用能力提升班、数据要素×高级研修班两大主题课程。2024 西湖论剑·数字安全创新成果展于 5 月 17 日-18 日开启。

杭州推出“公述民评”问政问题火热征集活动。随着六月的到来，今年杭州市的第一期“公述民评”问政活动即将拉开帷幕。此次活动紧密围绕市委十三届六次全会和市“两会”确定的目标任务，紧扣“深化改革、强基固本”的主题，旨在进一步优化完善基本公共服务，全面推进乡村振兴，努力改善乡村居民的生活状况，促进乡村经济、人文、环境的全面发展，共同打造我们美好的家园。为了广泛收集市民的意见和建议，有关部门特别开设了杭网议事厅留言平台，如果您在

推进西部山区乡村全面振兴方面有具体的问题或线索，欢迎随时留言告诉平台。“推进西部山区乡村全面振兴”具体问题征集如下：1. 乡村产业相关问题。2. 基础设施类、人居环境类问题。3. 乡村文明，包括不良风俗类问题。

浙江调整住房贷款政策，取消住房贷款利率政策下限。5月31日，中国人民银行浙江省分行发布《浙江省调整优化个人住房贷款政策》：为适应房地产市场供求关系的新变化、人民群众对优质住房的新期待，促进房地产市场平稳健康发展，根据《中国人民银行 国家金融监督管理总局关于调整个人住房贷款最低首付款比例政策的通知》《中国人民银行关于调整商业性个人住房贷款利率政策的通知》等政策精神，浙江省市场利率定价自律机制根据房地产市场形势和省内各地政府调控要求，对浙江省个人住房贷款政策调整如下：一、对于贷款购买商品住房的居民家庭，首套住房商业性个人住房贷款最低首付款比例调整为不低于15%，二套住房商业性个人住房贷款最低首付款比例调整为不低于25%。二、取消全省首套住房和二套住房商业性个人住房贷款利率政策下限。三、银行业金融机构应结合本机构经营状况、客户风险状况等因素，合理确定每笔贷款的具体首付款比例和利率水平。上述政策自2024年5月31日起实施。

营造宽松的创业创新环境，萧山推行创新容错机制。创新，是推动发展最主要的动力之一，但创新也有风险。适度宽容创新中的失败，

其实更能激发大家的创新热情。作为我区“助企服务二十条”之一，“建立企业创新容错机制”正发挥着越来越重要的作用。我区专门出台了相关《细则》，努力培育容错制度环境，其中包含了21个医卫类科技项目“额外延期”等。这样的决定，只是萧山推行创新容错机制的缩影。今年4月，针对一批因存在信用不良而无法享受国高企扶持政策的企业，经过企业申请、行政部门调查以及我区容错工作领导小组的审核等环节，决定在企业恢复信用后，拨付相应的奖励资金，助力企业创新发展。创新并非一蹴而就。允许试错、宽容失败，才能更好地激发创新者的积极性、主动性，浓厚创新氛围，让创新永无止境。当然，容错仍需有度。为此，区科技局研究出台了《关于建立企业创新容错机制的实施细则（试行）》。在该《细则》指导下，我区将积极探索实践容错纠错机制，培育形成鼓励创新、宽容失败和防范风险的制度环境，让企业和科研人员可以放下包袱、轻装上阵，积极投身创新。目前区科技局已受理容错事项申请42项，涉及项目验收、高企评审和基金申报等方面。“有关企业、科研人员在区级科研项目进行中，向我们提出‘容错认定申请’并提交有关作证材料的，我们都会会同行政管理部门进行研判，并移交相关部门进行调查核实，同时发挥联席会议的工作机制以及听取专家意见等，由容错工作领导小组进行认定。”区科技局有关负责人表示，“我们会认真对待每一份申请，不断规范‘创新容错’的认定、审核和管理流程，营造更加开放、健康、有序的创新创业环境。”

杭温高铁首发并开启进入联调联试阶段。5月18日，记者从中国铁路上海局集团有限公司获悉，当天上午6时52分，随着首趟检测列车从杭州桐庐东站开出，沿着杭温高铁驶向温州北站方向进行轨道、接触网和电务设备检测，标志着杭温高铁正式进入联调联试阶段。联调联试是在工程完成静态验收后，采用检测列车、综合检测列车、测试动车组和相关检测设备进行综合测试，评价和验证牵引供电、接触网、通信、信号、客服、灾害监测等系统的性能或功能，验证轨道、道岔、路基、桥梁、隧道等结构工程的适用性，评价综合接地、电磁环境等设备设施是否满足相关标准的要求，从而为全线各业务系统和整体系统的调试、优化提供技术支持，使各系统和整体系统的功能及性能达到设计要求。杭温高铁分两期建设，一期为义乌至温州段，于2020年6月全线开工建设；二期为杭州至义乌段，于2021年9月全线开工建设。杭温高铁于2023年7月完成架梁，2024年1月完成铺轨，3月开始静态验收。杭温高铁北起杭州市桐庐东站，途经金华市浦江县、义乌市、东阳市、磐安县，台州市仙居县，至温州市温州北站后，利用既有杭深线延伸至温州南站；新建正线长度约260公里，设计时速350公里，全线设桐庐东、浦江、义乌、横店、磐安、仙居、楠溪江、温州北、温州南等9个车站。杭温高铁作为国务院混合所有制改革试点和国家发改委社会资本投资示范的“双示范”高铁项目，是长三角城际铁路网的重要组成部分，是浙江省内实现杭州、金华—义乌和温州三大都市圈1小时到达的最快捷通道。该条铁路建成运营后，杭州、金华、台州、温州等地丰富的旅游资源将串联成线，沿线

仙居、磐安、东阳、浦江等地将正式迈入高铁时代，对于完善区域路网布局，促进长三角城市群联动发展等具有重要意义。

萧山召开 2024 年平安萧山建设暨打造“城乡融合·大区善治”社会治理萧山范例大会。5月16日，2024年平安萧山建设暨打造“城乡融合·大区善治”社会治理萧山范例大会召开。市委常委、区委书记孙旭东在会上强调，要深入学习习近平总书记关于平安建设的重要论述，全面贯彻落实省市平安建设工作会议精神，以“平安工作现代化”为总牵引，以攻坚克难、改革创新“双十大”行动为具体抓手，奋力打造“城乡融合·大区善治”社会治理萧山范例，为萧山在后亚运时代“打开新通道，创造新业绩”作出新的更大贡献。孙旭东指出，要统一思想、凝聚共识，深刻领会提升平安工作现代化水平，推进“城乡融合·大区善治”的重大意义。孙旭东强调，要把握形势、精准剖析，始终强化平安萧山建设的挺膺担当。要锚定目标、奋楫笃行，以平安建设实战实效切实为萧山高质量发展保驾护航。

杭州中小学生健康数据公布，专家建议科学合理食养。近日，杭州市2023年中小学生营养健康状况综合监测结果出炉，监测结果显示，杭州市中小学生总体肥胖率为11.4%，总体超重率为14.2%。也就是说，每4个中小学生中就会有1个“小胖子”。与前一年相比，两者虽略有下降，但总体仍处于高位水平。肥胖是多种疾病的重要危险因素。儿童青少年肥胖以原发性肥胖为主，膳食营养是关键因素。如何判断自己的孩子是否超重肥胖？专家提出依靠4个指标：身高

（身高）、体重、BMI 和腰围。具体参考 3 个标准：一是学龄前：《7 岁以下儿童生长标准》（WS/T 423—2022）；二是学龄期：《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》（WS/T 586—2018）；三是中心性肥胖：《7 岁~18 岁儿童青少年高腰围筛查界值》（WST 611—2018）。那么，小伢儿该怎么吃？官方建议来了——食养原则和建议：一是小份多样，保持合理膳食结构。选择小份量的食物以实现食物多样，保证平衡膳食，达到能量和营养素摄入量及比例适宜；每天食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类。每天摄入 12 种以上食物，每周摄入 25 种以上食物。二是辨证施食，因人因时因地制宜。肥胖儿童青少年食养要从中医整体观、辨证观出发，遵循首重脾胃的原则，兼顾合并症，因人因时因地施食。三是良好饮食行为，促进长期健康，儿童青少年要做到不挑食偏食、不暴饮暴食，细嚼慢咽；一日三餐应定时定量，用餐时长适宜；肥胖儿童青少年进餐时建议先吃蔬菜，然后吃鱼禽肉蛋及豆类，最后吃谷薯类。

杭州大会展中心 7 月开馆运营。 处于后亚运时代窗口期的杭州，正在着力打造国际“赛”“会”之城。作为全球数字贸易博览会的永久会址，杭州大会展中心一期将于 7 月开馆试运营。5 月 21 日，杭州大会展中心在北京举办专场推介会，首次发布了各业务模块运营模式及发展策略，揭幕暑期系列测试展项目，并官宣全国首个传奇车展落户大会展中心。商务部、工信部、中国贸促会等行业主管部门有关领导，中央各直属行业协会、国内头部主办机构负责人，国际前十

大会展集团在华主要机构负责人等近 200 人应邀出席。杭州大会展中心位于杭州临空经济示范区核心区块，被列入浙江省“百千万”工程，总建筑面积约 134 万平方米，总投资约 200 亿元，共有 12 个展馆、18 个展厅，建成后净展规模将位列全国第五、浙江第一。其中，一期共有 8 个展馆、10 个展厅，净展面积 15.5 万平方米，将于 6 月底竣工验收，设置展览、会议、商业、办公、酒店等多种功能形态。

杭州“茶都十景”（首批）评选结果出炉。杭州是一个与茶有着深厚渊源的城市，通过守正传承、文旅融合、科技创新，走出了一条独具韵味、充满匠心的茶文化之路。今年，正值“茶为国饮 杭为茶都”倡议提出 20 周年。为了让百姓进一步了解“茶都十景”的评选情况，3 月 31 日至 4 月 20 日，17 个候选景点（含景名）联合“龙井问茶”“梅坞春早”这 2 个杭州已有的极富知名度和代表性的茶景点进行了巡回展示，并通过组委会相关成员单位公众号向公众进行线上展出，问卷调查及 17 个候选景点（含景名）投票程序也同步上线，让市民一起参与杭州茶文化“大事”。经过主办方复核之后，5 月 19 日，杭州“茶都十景”（首批）正式与大家见面，它们分别是：白鹤献瑞、长埭吐翠、如意秀红、寺岭揽境、径山问禅、安顶云雾、青云鎏霞、瑶池品韵、鸠坑寻踪、西乡探春（排名不分先后）。后续，杭州还将围绕入选十景，展开摄影摄像大赛、推荐官选拔等系列宣传推广活动，让更多富有创意与创新的文化活动，推动杭州茶文化和旅游深度融合发展、推动杭州茶文化普及推广、引领茶非遗保护热潮、擦亮“杭为茶都”金招牌，向世界讲好中国茶故事。

(上述“近期杭萧要闻摘编”内容均来自杭州网、萧山网)

【中老年保健养生小知识】

国外流行的奇葩健身法(6)

交替健身法。这是一种新的健身概念和方法：即你平日是用右手干活，建议经常用左手去运动，以免让右侧大脑皮层“荒芜”。“上下交替法”，即日常除坚持上肢活动外，特别要经常活动脚趾，让脚趾做一些夹取东西之类的精巧动作，还有如心肺交替锻炼、冷热交替锻炼以及逻辑思维和形象思维交替锻炼等。

倒立健身法。倒立一向是历代僧侣的健身养心之法。医学家们认为，经常站立者易患内脏下垂、痔疮及脑供血不足、腰病、脚肿等病症。适当进行倒立锻炼，则可对因站立引起的各种病痛起到预防作用。同时，能改善血液循环，使大脑清醒，增强内脏功能，起到松弛肌体的健身效果。

【启迪你思考的哲理小故事】

曲突徒薪

有位客人到某人家里做客，看见主人家的灶上烟囱是直的，旁边又有很多木材。客人告诉主人说，烟囱要改曲，木材须移去，否则将来可能会有火灾，主人听了没有作任何表示。

不久主人家里果然失火，四周的邻居赶紧跑来救火，最后火被扑灭了，于是主人烹羊宰牛，宴请四邻，以酬谢他们救火的功劳，但并没有请当初建议他将木材移走，烟囱改曲的人。

有人对主人说：“如果当初听了那位先生的话，今天也不用准备筵席，而且没有火灾的损失，现在论功行赏，原先给你建议的人没有被感恩，而救火的人却是座上客，真是很奇怪的事呢！主人顿时省悟，赶紧去邀请当初给予建议的那个客人来吃酒。

【启迪你思考的哲理】：预防重于治疗，能防患于未然之前，更胜于治乱于已成之后。

救 人

在一场激烈的战斗中，上尉忽然发现一架敌机向阵地俯冲下来。照常理，发现敌机俯冲时要毫不犹豫地卧倒。可上尉并没有立刻卧倒，他发现离他四五米远处有一个小战士还站在哪儿。他顾不上多想，一个鱼跃飞身将小战士紧紧地压在了身下。此时一声巨响，飞溅起来的泥土纷纷落在他们的身上。上尉拍拍身上的尘土，回头一看，顿时惊呆了：刚才自己所处的那个位置被炸成了一个大坑。

【启迪你思考的哲理】：很多情况下，往往在帮助了别人的同时也帮助了自己！

（本期完）