

21日中伏:夏有三伏,热在中伏

新华社天津7月19日电(记者 周润健)7月21日将迎来今年三伏里的中伏,老话说“夏有三伏,热在中伏”,放眼全国各地的气温图,又是“红红”的一大片。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,三伏分为初伏、中伏和末伏。中伏,也叫二伏,可能是10天,也可能是20天。今年中伏为20天,从7月21日至8月9日,俗称“双中伏”或“俩中伏”。

进入中伏,我国大部分地区也就到了一年中最热的时段,但受各种气象因素影响,各地的极端高温未必出现在中伏,甚至不一定出现在三伏里。但不管怎么说,中伏正处在小暑和大暑之间,民间有“小暑接大暑,热到(得)无处躲”“小暑大暑,上蒸下煮”等说法,高温、高湿、高热的天气让人如在蒸笼之中。

中伏究竟有多热?我国民间有“头伏日头二伏火”等老话,中伏的炎热,可见一斑,而古人在诗句中也有类似描述,如“六月正中伏,水轩气常凄”等。

“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”,按照我国

多数地区的食俗,中伏这天要吃面条。

迎夏至吃面条,进二伏也要吃面条,为什么暑热夏天要吃面条?由国庆表示,夏至面也称入伏面,在这两个时令节点所吃的面大多以过水面、凉面、冷面、醋卤面为主,清爽开胃又消暑。当然,也有人“以热制热”喜吃热汤面,为出一身汗,进而带走体内的暑湿之邪。

“一方面,夏季人的消化能力相对减弱,而面条比较容易消化,不会给胃肠造成太大负担;另一方面,面条与面卤(浇头)、配菜等综合营养价值较高。其实,不仅是上述两日吃面条,中国人在祝寿、婚庆、迎客、乔迁等民俗生活中也吃面条,因为面条又细又长,有‘福寿绵长、长长久久、细水长流’等美好寓意。”由国庆解释说。

民间所说的“苦夏”恰恰就在中伏,如何平安度过这段时日?不妨从一碗爽口嫩滑的二伏面开始,吸溜吸溜一大碗,伏天也会“一天短一线”。如果一碗不解馋,那就再吃一碗吧!

新闻链接

“三伏天”如何通过饮食养生

据新华社沈阳7月19日电(记者 高爽)随着一年之中气温最高的“三伏天”来临,如何在入伏后通过饮食实现养生,成为很多人关注的话题。对此,辽宁省沈阳市中医院老年病科病房主任历飞表示,入伏后,饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“‘两不吃’是指不吃生冷寒凉食物,忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。”历飞表示,天气炎热,很多人爱吃生冷寒凉食物如冰淇淋、冰西瓜、冰饮品等,以在短时间内缓解炎热的感觉,但这些食物摄入过多容易生湿伤脾。

“‘三伏天’也是高温、高热、高湿的代名词,微生物、细菌很容易繁殖,如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱,尽管味道还没有明显变化,也建议不要再吃了。”历飞说。

“‘三多吃’指的是多吃养脾、祛湿食物以及吃姜。”历飞表示,“三伏天”食用冷饮冷食后,容易导致湿气重,而湿气伤脾。因此,“三伏天”可以多吃养脾的食物,比如芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用,而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。

(上接13版)

五、着力推动民营经济实现高质量发展

引导民营企业践行新发展理念,深刻把握存在的不足和面临的挑战,转变发展方式、调整产业结构、转换增长动力,坚守主业、做强实业,自觉走高质量发展之路。

(十五)引导完善治理结构和管理制度。支持引导民营企业完善法人治理结构、规范股东行为、强化内部监督,实现治理规范、有效制衡、合规经营,鼓励有条件的民营企业建立完善中国特色现代企业制度。依法推动实现企业法人财产与出资人个人或家族财产分离,明晰企业产权结构。研究构建风险评估体系和提示机制,对严重影响企业运营并可能引发社会稳定风险的情形提前预警。支持民营企业加强风险防范管理,引导建立覆盖企业战略、规划、投融资、市场运营等各环节的全面风险管理体系,提升质量管理意识和能力。

(十六)支持提升科技创新能力。鼓励民营企业根据国家战略需要和行业发展趋势,持续加大研发投入,开展关键核心技术攻关,按规定积极承担国家重大科技项目。培育一批关键行业民营科技领军企业、专精特新中小企业和创新能力强的中小企业特色产业集群。加大政府采购创新产品力度,发挥首台(套)保险补偿机制作用,支持民营企业创新产品迭代应用。推动不同所有制企业、大中小企业融通创新,开展共性技术联合攻关。完善高等学校、科研院所管理制度和成果转化机制,调动其支持民营中小微企业创新发展积极性,支持民营企业与科研机构合作建立技术研发中心、产业研究院、中试熟化基地、工程研究中心、制造业创新中心等创新平台。支持民营企业加强基础性前沿性研究和成果转化。

(十七)加快推动数字化转型和技术改造。鼓励民营企业开展数字化共性技术研发,参与数据中心、工业互联网等新型基础设施投资建设和应用创新。支持中小企业数字化转型,推动低成本、模块化智能制造设备和系统的推广应用。引导民营企业积极推进标准化建设,提升产品质量水平。支持民营企业加大生产工艺、设备、技术的绿色低碳改造力度,加快发展柔性制造,提升应急扩产转产能力,提升产业链韧性。

(十八)鼓励提高国际竞争力。支持民营企业立足自身实际,积极向核心零部件和高端制成品设计研发方向延伸;加强品牌建设,提升“中国制造”美誉度。鼓励民营企业拓展海外业务,积极参与共建“一带一路”,有序参与境外项目,在走出去中遵守当地法律法规,履行社会责任。更好指导支持民营企业防范应对贸易保护主义、单边主义、“长臂管辖”等外部挑战。强化部门协同配合,针对民营经济人士海外人身和财产安全,建立防范化解风险协作机制。

(十九)支持参与国家重大战略。鼓励民营企业自愿通过扩大吸纳就业、完善工资分配制度等,提升员工享受企业发展成果的水平。支持民营企业到中西部和东北地区投资发展劳动密集型制造业、装备制造业和生态产业,促进革命老区、民族地区加快发展,投入边疆地区建设推进兴边富民。支持民营企业参与推进碳达峰碳中和,提供减碳技术和服务,加大可再生能源发电和储能等领域投资力度,参与碳排放权、用能权交易。支持民营企

业参与乡村振兴,推动新型农业经营主体和社会化服务组织发展现代种养业,高质量发展现代农产品加工业,因地制宜发展现代农业服务业,壮大休闲农业、乡村旅游业等特色产业集群,积极投身“万企兴万村”行动。支持民营企业参与全面加强基础设施建设,引导民营资本参与新型城镇化、交通水利等重大工程和补短板领域建设。

(二十)依法规范和引导民营资本健康发展。健全规范和引导民营资本健康发展的法律制度,为资本设立“红绿灯”,完善资本行为制度规则,集中推出一批“绿灯”投资案例。全面提升资本治理效能,提高资本监管能力和监管体系现代化水平。引导平台经济向开放、创新、赋能方向发展,补齐发展短板弱项,支持平台企业在创造就业、拓展消费、国际竞争中做大做强,推动平台经济规范健康持续发展。鼓励民营企业集中精力做强做优主业,提升核心竞争力。

六、促进民营经济人士健康成长

全面贯彻信任、团结、服务、引导、教育的方针,用务实举措稳定人心、鼓舞人心、凝聚人心,引导民营经济人士弘扬企业家精神。

(二十一)健全民营经济人士思想政治建设机制。积极稳妥做好在民营经济代表人士先进分子中发展党员工作。深入开展理想信念教育和社会主义核心价值观教育。教育引导民营经济人士中的党员坚定理想信念,发挥先锋模范作用,坚决执行党的理论和路线方针政策。积极探索创新民营经济领域党建工作方式。

(二十二)培育和弘扬企业家精神。引导民营企业增强爱国情怀、勇于创新、诚信守法、承担社会责任、拓展国际视野,敢闯敢干,不断激发创新活力和创造潜能。发挥优秀企业家示范带动作用,按规定加大评选表彰力度,在民营经济中大力培育企业家精神,及时总结推广富有中国特色、顺应时代潮流的企业家成长经验。

(二十三)加强民营经济代表人士队伍建设。优化民营经济代表人士队伍结构,健全选人机制,兼顾不同地区、行业和规模企业,适当向战略性新兴产业、高技术产业、先进制造业、现代服务业、现代农业等领域倾斜。规范政治安排,完善相关综合评价体系,稳妥做好推荐优秀民营经济人士作为各级人大代表候选人、政协委员人选工作,发挥工商联在民营经济人士有序政治参与中的主渠道作用。支持民营经济代表人士在国际经济活动和经济组织中发挥更大作用。

(二十四)完善民营经济人士教育培训体系。完善民营经济人士专题培训和学习研讨机制,进一步加大教育培训力度。完善民营中小微企业培训制度,构建多领域多层次、线上线下相结合的培训体系。加强对民营经济人士的梯次培养,建立健全年轻一代民营经济人士传帮带辅导制度,推动事业新老交接和有序传承。

(二十五)全面构建亲清政商关系。把构建亲清政商关系落到实处,党政干部和民营企业企业家要双向建立亲清统一的新型政商关系。各级领导干部要坦荡真诚同民营企业企业家接触交往,主动作为、靠前服务,依法依规为民营企业企业家解难题、办实事,守住交往底线,防范廉政风险,做到亲而有度、清而有力。民营企业企业家要积极主动与各级党委和政府及部门沟通交流,讲真话、说实

情、建诤言,洁身自好走正道,遵纪守法办企业,光明正大搞经营。

七、持续营造关心促进民营经济发展壮大社会氛围

引导和支持民营经济履行社会责任,展现良好形象,更好与舆论互动,营造正确认识、充分尊重、积极关心民营经济的良好社会氛围。

(二十六)引导全社会客观正确全面认识民营经济和民营经济人士。加强理论研究和宣传,坚持实事求是、客观公正,把握好正确舆论导向,引导社会正确认识民营经济的重大贡献和重要作用,正确看待民营经济人士通过合法合规经营获得的财富。坚决抵制、及时批驳澄清质疑社会主义基本经济制度、否定和弱化民营经济的错误言论与做法,及时回应关切、打消顾虑。

(二十七)培育尊重民营经济创新创业的舆论环境。加强对优秀企业家先进事迹、加快建设世界一流企业的宣传报道,凝聚崇尚创新创业正能量,增强企业家的荣誉感和社会价值感。营造鼓励创新、宽容失败的舆论环境和时代氛围,对民营经济人士合法经营中出现的失误失败给予理解、宽容、帮助。建立部门协作机制,依法严厉打击以负面舆情为要挟进行勒索等行为,健全相关举报机制,降低企业维权成本。

(二十八)支持民营企业更好履行社会责任。教育引导民营企业自觉担负促进共同富裕的社会责任,在企业内部积极构建和谐劳动关系,推动构建全体员工利益共同体,让企业发展成果更公平惠及全体员工。鼓励引导民营经济人士做发展的实干家和新时代的奉献者,在更高层次上实现个人价值,向全社会展现遵纪守法、遵守社会公德的良好形象,做到富而有责、富而有义、富而有爱。探索建立民营企业社会责任评价体系和激励机制,引导民营企业踊跃投身光彩事业和公益慈善事业,参与应急救援,支持国防建设。

八、加强组织实施

(二十九)坚持和加强党的领导。坚持党中央对民营经济工作的集中统一领导,把党的领导落实到工作全过程各方面。坚持正确政治方向,建立完善民营经济和民营企业发展工作机制,明确和压实部门责任,加强协同配合,强化央地联动。支持工商联围绕促进民营经济健康发展和民营经济人士健康成长更好发挥作用。

(三十)完善落实激励约束机制。强化已出台政策的督促落实,重点推动促进民营经济发展壮大、产权保护、弘扬企业家精神等政策落实落地,完善评估督导体系。建立健全民营经济投诉维权平台,完善投诉举报保密制度、处理程序和督办考核机制。

(三十一)及时做好总结评估。在与宏观政策取向一致性评估中对涉民营经济政策开展专项评估审查。完善中国营商环境评价体系,健全政策实施效果第三方评价机制。加强民营经济统计监测评估,必要时可研究编制统一规范的民营经济发展指数。不断创新和发展“晋江经验”,及时总结推广各地好经验好做法,对行之有效的经验做法以适当形式予以固化。(新华社北京7月19日电)