

《求是》发表习近平重要文章

# 在庆祝全国人民代表大会成立六十周年大会上的讲话

9月16日出版的第18期《求是》杂志将发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《在庆祝全国人民代表大会成立六十周年大会上的讲话》。

文章强调,人民代表大会制度是中国特色社会主义制度的重要组成部分,也是支撑中国国家治理体系和治理能力的根本政治制度。新形势下,我们要高举人民民主的旗帜,毫不动摇坚持人民代表大会制度,也要与时俱进完善人民代表大会制度,坚定不移走中国特色社会主义政治发展道路,继续推进社会主义民主政治建设、发展社会主义政治文明。

文章指出,在中国建立什么样的政治制度,是近代以后中国

人民面临的一个历史性课题。新中国的诞生,为中国人民把实行人民代表大会制度这一构想付诸实践奠定了前提、创造了条件。在中国实行人民代表大会制度,是中国人民在人类政治制度史上的伟大创造,是深刻总结近代以后中国政治生活惨痛教训得出的基本结论,是中国社会100多年激越变革、激荡发展的历史结果,是中国人民翻身作主、掌握自己命运的必然选择。

文章指出,在中国,发展社会主义民主政治,保证人民当家作主,保证国家政治生活既充满活力又安定有序,关键是要坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一。人民代表大会制度是坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一的根本制

度安排。坚持和完善人民代表大会制度,必须毫不动摇坚持中国共产党的领导,必须保证和发展人民当家作主,必须全面推进依法治国,必须坚持民主集中制。要加强和改进立法工作,加强和改进法律实施工作,加强和改进监督工作,加强同人大代表和人民群众的联系,加强和改进人大工作。

文章指出,设计和发展国家政治制度,必须注重历史和现实、理论和实践、形式和内容有机统一。我们需要借鉴国外政治文明有益成果,但绝不能放弃中国政治制度的根本。中国特色社会主义政治制度之所以行得通、有生命力、有效率,就是因为它是从中国的社会土壤中生长起来的。中国特色社会主义政治制度过去和

现在一直生长在中国的社会土壤之中,未来要继续茁壮成长,也必须深深扎根于中国的社会土壤。

文章指出,评价一个国家政治制度是不是民主的、有效的,主要看国家领导层能否依法有序更替,全体人民能否依法管理国家事务和社会事务、管理经济和文化事业,人民群众能否畅通表达利益要求,社会各方面能否有效参与国家政治生活,国家决策能否实现科学化、民主化,各方面人才能否通过公平竞争进入国家领导和管理体系,执政党能否依照宪法法律规定实现对国家事务的领导,权力运用能否得到有效制约和监督。经过长期努力,我们在解决这些重点问题上都取得了决定性进展。中国实行工人阶级领导的、以工农联盟为基础

的人民民主专政的国体,实行人民代表大会制度的政体,实行中国共产党领导的多党合作和政治协商制度,实行民族区域自治制度,实行基层群众自治制度,具有鲜明的中国特色。

文章指出,坚定中国特色社会主义制度自信,首先要坚定对中国特色社会主义政治制度的自信,增强走中国特色社会主义政治发展道路的信心和决心。发展社会主义民主政治,关键是要增加和扩大我们的优势和特点,而不是要削弱和缩小我们的优势和特点。要不断推进社会主义民主政治制度化、规范化、程序化,更好发挥中国特色社会主义政治制度的优越性,为党和国家兴旺发达、长治久安提供更加完善的制度保障。 /新华社

## 在家巧用油，在外点好菜！

居家生活中,看到超市里琳琅满目的食用油,你是不是经常眼花缭乱,不知道选哪种油好呢?

目前,我国多数居民的烹调油摄入量过多,成为引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性病的危险因素之一,限制烹调油的使用量已成为我国居民防治慢性病的主要手段之一。《中国居民膳食指南》建议,正常成年人每天摄入烹调油为25克或30克。但对于习惯高油烹调的人群,如何用少量的油做出美味菜肴呢?

### 1.选择少油的烹饪方式

尽可能选择蒸、煮、炖、焖、拌、急火快炒等烹饪方式,少油炸,用煎的方式代替炸也可以减少烹调油的用量。另外,即使同一种烹饪方式,采用一些小窍门也可以达到控油的目的。比如,炒菜前先把菜用开水焯

一下,炒时只放两三毫升的油,等菜下锅后可加点水;如果是炒肉,炒制过程中可以勾芡,这样炒的菜味道不错,而且菜里的油也很少。

### 2.选用合适的烹饪器皿

可用平底锅炒菜,用5克油即可铺满锅底,还增加了油与菜的接触面积,做出来的菜味道一点不差,而用圆底锅炒菜,30克油放进去也不觉很多。

### 3.坚持家庭定量用油,控制总量

根据家庭人口数及在家吃饭次数,计算出一周全家用油量,把大桶的油倒入带有刻度的控油瓶或其他量具中,做到心中有数。例如,一个三口之家,每周推荐摄入烹调油525

克,差不多就是1控油壶(500毫升)的量,但如果家庭成员有在外就餐的习惯,就应相应减少油的用量。

### 4.多选植物油,并经常更换种类

动物油中饱和脂肪酸和胆固醇含量较高,所以多选择植物油,尽量不用动物油。植物油包括花生油、大豆油、芝麻油、菜籽油、橄榄油、玉米油等,由于其脂肪酸构成不同,营养特点也不同。因此,选择烹调油也应遵循多样化的原则,经常更换。

随着生活节奏的加快以及人们一些观念的改变,居民在外就餐的机会越来越多,而在外就餐具有油盐糖多、饮料酒

类多、蔬菜少、主食粗粮杂粮少等特点。因此,想达到减少烹调油用量的目的,在外就餐时也要注意,并注意其他营养问题,学会巧点菜:

**1.选择低油、低盐、低糖的菜肴:**尽量选择蒸、炖、煮、凉、焖等方式烹饪的菜肴,少点煎炸菜肴和高脂肪菜肴,在点菜时要求餐馆少放油、盐、酱类和糖。

**2.多选择蔬菜类菜肴:**我们传统的习俗是宴请宾客时饭桌上肉多菜少,认为这样才显得重视对方、有排场。但从平衡膳食上来看,这种方法是不可取的。荤素搭配最理想的比例是一荤配三素,素菜中至少选一种深色蔬菜。另外要注意少点

经过油炸、含能量高的蔬菜,如地三鲜、过油茄子、干煸豆角等。

**3.主食不能少,粗细搭配:**主食是人体能量的主要来源,不吃主食会导致动物性食物摄入过多,因此主食是必不可少的。在点主食时,应利用在外就餐机会,适当搭配粗粮、杂粮作为主食,并且最好和其他菜肴一起上,以避免吃太多肉菜。

**4.少点酒和含糖饮料:**尽量不点酒。若不得不饮酒,要避免空腹喝酒,在饮酒前吃一些主食,并注意控制饮酒总量;未成年人不得喝酒和含酒精的饮料。大部分饮料含糖较高,因此尽量选择茶水、豆浆、鲜奶、鲜榨果汁等代替含糖饮料。 /本报综合

## 安检仪怎么知道你包里带瓶水？

乘坐地铁、火车和飞机都离不开安检,但是还是有少数人因为各种理由拒绝安检。有人担心过安检会侵犯隐私,有人担心弄脏高价包,而有人是因为不想携带的危险品被查出来等。很多人表示翻包行为侵犯了个人隐私权益。同时也很疑惑,安检机能知道包里放了一瓶水,却看不到包里是否带了其他食物呢?

### 安检机如何识别一瓶水？

其实安检机的工作原理利用的是X射线可以穿透物体的性质。X射线是一种波长很短的电磁波,X射线对不同物体的透射率也不同。去医院拍X光片,医生利用的就是X射线,通过X射线,能轻松看出骨骼的形状并发现体内骨头的异常。X射线在结构组织疏松的地方穿透率大,在致密的地方穿透率小。人体的骨头相对于周围的组织更加致密,因此当X射线照射到人体的时候,就会显示出骨头的轮廓。同样,对于安检机,X射线在不同物体上的穿透率不一样。当行李箱通过安检机的时候,X

射线穿透行李箱,就会在显示屏上显示出不同物体的轮廓,然后再根据颜色的不同,就能进一步判断物体大概属于哪一类。

一般说来X射线在底片上的成像都是黑白的,安检机上的彩色图案是经过对X射线的透射强度计算,转化成彩色的,是为了便于安检人员区分不同的物体。例如一般来说橙色代表有机物,液体,喷雾等。蓝色代表金属,各种管制刀具就会在屏幕上显示蓝色。黑色属于重金属或铅等X光被完全吸收的物品。

### 安检机辐射要不要担心？

安检机的X射线的辐射

剂量是很小的,对人体造成的危害几乎可以忽略不计。普通人每年接触到的来自大自然辐射剂量应该约为3毫希(一种辐射剂量的单位,1毫希表示每千克的生物组织上接收的能量为0.001焦耳。)左右。国际规定是额外接触到辐射的上限是1毫希,也就是说在日常生活中偶尔拍个X光片,过个安检仪等等,各种累计的额外辐射剂量不能超过1毫希。过一次安检接触到的X射线安检机的辐射剂量约为0.001毫希。也就是说,如果一个人每天从安检机里面钻三次,1年坚持300天,累积的辐射剂量才能达到对人体有害的剂量。这还是安检机内部的辐射,安

检机通道外面的辐射更是可以忽略不计。因此,安检机的辐射近乎不会对人体造成危害。

### 走过安检门警报声有时会响不停

物品放上安检机后,人要通过特定的安检门。经常走过安检门的时候,即使没带违禁品,警报声也会响不停,但是安检人员却直接放行了,这是为什么呢?原来这是因为安检门的原理和安检机是不一样的。安检门主要是为了检测人体身上有没有携带金属的管制刀具,因此,它本质上是金属检测仪。金属的种类和大小不同,报警的强度也不同,金属检测仪可以大致给出报警

的金属所在的位置。一般我们携带的手机和手表,也会引发报警,但都是微小的报警,安检员一般都会直接放行,一旦报警强度超过一定阈值,就代表旅客随身携带了超标的金属,可能会进行进一步的检查。金属检测仪是利用电磁感应原理来探测金属的。所谓的电磁感应是指当金属制品进入磁场后,会影响磁场的分布,进而影响了固定范围内的磁通量,这个磁通量的变化可以转化为电流的变化。当旅客携带金属通过安检门时,安检门之间的磁通量就会发生变化,然后产生电流,最后引发报警。

/ 本报综合