

更好担负起新的文化使命 为强国建设民族复兴注入强大精神力量

(上接第一版)他说,习近平总书记的贺信体现了坚定的文化自信、高度的文化自觉,为担负起新的文化使命、建设中华民族现代文明指明了方向。要深入学习贯彻习近平总书记的重要指示精神,担当使命、奋发有为,高举思想旗帜,增强精神力量,深植文化根脉,推进繁荣发展,促进交流互鉴。

中共中央政治局委员、广东省委书记黄坤明出席并致辞。全国人大常委会副委员长铁凝出席并发表演讲。

首届文化强国建设高峰论坛主题为“推进文化自信自强 促进文明交流互鉴”,由中宣部主办。中央宣传文化单位、各省区市党委宣传部、部分文化企事业单位有关负责同志和有关智库专家学者等参加论坛。

更好担负起新的文化使命

——论学习贯彻习近平总书记在文化传承发展座谈会上重要讲话

人民日报评论员

新时代,新征程,新使命。

“要坚定文化自信、担当使命、奋发有为,共同努力创造属于我们这个时代的新文化,建设中华民族现代文明。”在文化传承发展座谈会上,习近平总书记深刻阐明我们在新时代新的文化使命,对努力建设中华民族现代文明提出明确要求,对于更好担负起新的文化使命,全面落实党的二十大精神关于宣传思想文化工作的各项战略部署,扎实推进中华民族现代文明和社会主义文化强国建设,具有重大指导意义。

强调“只有坚持从历史走向未来,从延续民族文化血脉中开拓前进,我们才能做好今天的事业”,指出“一个国家、一个民族的强盛,总是以文化兴盛为支撑的,中华民族伟大复兴需要以中华文化发展繁荣为条件”,明确“全面建设社会主义现代化国家,必须坚持中国特色社会主义文化发展道路,增强文化自信”……党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央在领导党和人民推进治国理政的实践中,把文化建设摆在全局工作的重要位置,推动我国文化建设取得历史性成就、发生历史性变革。习近平总书记准确把握世界范围内思想文化相互激荡、我国社会思想观念深刻变化的趋势,不断深化对文化建设的规律性认识,提出了一系列新思想新观点新论断,是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结,是做好宣传思想文化工作的根本遵循,必须长期坚持贯彻、不断丰富发展。我们要深入学习领会,坚持学以致用,更好担负起新的文化使命,在新的历史起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、建设中华民族现代文明。

更好担负起新的文化使命,就要坚定文化自信。习近平总书记强调:“我们要坚定文化自信,增强做中国人的自信心和自豪感。”当今世界,要说哪个政党、哪个国家、哪个民族能够自信的话,那中国共产党、中华人民共和国、中华民族是最有理由自信的。站在960多万平方公里的广袤土地上,吸吮着中华民族漫长奋斗积累的文化养分,拥有14亿多中国人民聚合的磅礴之力,我们坚持走自己的路,具有无比广阔的舞台,具有无比深厚的历史底蕴,具有无比强大的前进定力。新征程上,要坚定文化自信,坚持中国特色社会主义文化发展道路,立足中华民族伟大历史实践和当代实践,用中国道理总结好中国经验,把中国经验提升为中国理论,实现精神

上的独立自主,为民族复兴立根铸魂,不断增强实现中华民族伟大复兴的精神力量。

更好担负起新的文化使命,就要秉持开放包容。习近平总书记指出:“中华文明自古就以开放包容闻名于世,在同其他文明的交流互鉴中不断焕发新的生命力。”中华文明在长期演进过程中,创造了博大精深的优秀传统文化,也铸就了博采众长的文化自信。中华文化既是历史的、也是当代的,既是民族的、也是世界的。今天,我们要铸就中华文化新辉煌,就要以更加博大的胸怀,更加广泛地开展同各国的文化交流,更加积极主动地学习借鉴世界一切优秀文明成果。新征程上,要秉持开放包容,坚持马克思主义中国化时代化,传承发展中华优秀传统文化,坚持不忘本来、吸收外来、面向未来,在继承中转化,在学习中超越,促进外来文化本土化,不断培育和创造新时代中国特色社会主义文化。

更好担负起新的文化使命,就要坚持守正创新。“守正才能不迷失方向、不犯颠覆性错误,创新才能把握时代、引领时代。”习近平总书记强调:“每一种文明都延续着一个国家和民族的精神血脉,既需要薪火相传、代代守护,更需要与时俱进、勇于创新。”新时代以来,我们党坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合,不断推动马克思主义中国化时代化,创造性转化、创新性发展了中华优秀传统文化。新征程上,要坚持守正创新,更好把坚持马克思主义和发展马克思主义统一起来,继续推进“两个结合”,以守正创新的正气和锐气,赓续历史文脉,谱写当代华章。

没有高度的文化自信,没有文化的繁荣兴盛,就没有中华民族伟大复兴。习近平总书记指出:“中华民族创造了源远流长的中华文化,中华民族也一定能够创造出中华文化新的辉煌。”奋进新征程,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真学习贯彻习近平总书记关于文化建设的最新思想新观点新论断,坚定文化自信,增强文化自觉,以文弘业、以文培元、以文立心、以文铸魂,激扬自信自强的精神力量,展现更加积极的历史担当,我们一定能够更好担负起新的文化使命,用自强不息、厚德载物的文化创造,铸就中华文化新辉煌,在文化的繁荣兴盛中实现中华民族伟大复兴。(新华社北京6月7日电)

切开的西瓜,到底能放多久,1天、2天?

先说答案:

建议用铝箔膜、保鲜膜将切开的西瓜密封冷藏保存。

最好也在2天之内吃完。

小满一过,气温渐升,热浪频频袭来。想要安然度过夏天,除了要有空调续命,西瓜是无可取代的度夏神器!

在很多人心里,西瓜在夏天的地位甚至远超冰淇淋,那种水果带来的天然甜蜜,以及入口榨汁的口感,简直让人百吃不厌。

再加上,谁的童年里没有一颗由奶奶冰在凉水里的大西瓜呢!这种感情滤镜的加持,更让西瓜的诱人度蹭蹭飙升。

不过,吃西瓜也有个隐忧:买回家的大西瓜,一次吃不完,放着又担心变质。

毕竟,新闻里经常推送什么“小伙吃隔夜西瓜住进ICU”“只因吃了桌子上的隔夜西瓜,全家肾衰竭”的消息,让人心有余悸。切开的西瓜到底能放多久?今天咱就把这个话题彻底聊透。

一、西瓜为啥容易坏?

相比其他水果,西瓜属于比较容易“坏”的一种。

首先,普通西瓜个头大,一次很难吃完,本身就比其他水果更容易被剩下。

其次,切西瓜的过程,很容易沾染细菌。如果切瓜之前没有好好清洗瓜皮,或切瓜的刀、砧板不干净等都有可能将细菌带到西瓜表面。

西瓜中的水分和糖分可以说是很好的细菌培养基,再加上夏季温度湿度都很高,为细菌繁殖提供了绝佳的客观条件。

保存不当也是导致西瓜变质的重要原因。如果切开后没有及时密封住西瓜的切面,很容易被细菌污染,再放置在室温下,细菌的繁殖速度会非常快,西瓜很容易就变坏了。

二、切开的西瓜到底能放多久?

关于这个问题的答案,可谓众说纷纭。有人说“一口隔夜西瓜,就有8400个细菌”,也有人说“我吃过放了2天的西瓜,没事儿”……

切开的西瓜,能放多久呢?真的有国外研究者做过实验。虽然这个实验的年代久远,但因为实验条件并不复杂,得出的结论在如今看来依旧可靠。

简单来说,实验人员对比了几组不同温度、不同密封情况下,切开的西瓜的保存时间,结果发现:

无论是从细菌总数,还是西瓜颜色、口感、气味来看,密封、低温保存的西瓜都比不密封、不低温保存的西瓜强很多。

具体来说,实验人员用铝箔膜包起来的西瓜,在冰箱冷藏室内,保存了7天后细菌总数都还在可接受范围内。但第4天时,西瓜的气味和口感就发生了显著的变化。

考虑到一般家庭用的冰箱冷藏室中还会有各种各样其他的食物,难以避免有其他杂菌的存在。建议大家,即便是用铝箔膜、保鲜膜将西瓜密封冷藏保存,最好也在2天之内吃完。

当然如果能现切现吃,或者当天吃完最好。

三、用保鲜膜保存西瓜会坏得更快?

先说答案:决定西瓜变质速度的,是细菌数量、储存时间和温度等,和保鲜膜无关。

如果保鲜膜本身是干净无菌的,在包裹西瓜时也没有被操作者的手、案板、瓜皮或瓜瓤表面的细菌污染,那么用保鲜膜包裹西瓜的操作能起到隔绝细菌污染的作用,延长西瓜的保质期。

相反,如果西瓜在切开前没有被好好清洗,刀具、案板和操作者的手也不够干净,那么切开西瓜时,瓜瓤表面可能已经有细菌,这时再用保鲜膜包裹,并不会阻止细菌的繁殖。

当然拿已经被细菌污染的保鲜膜来密封西瓜,的确有可能加速西瓜变质,但这种可能性很小。

四、隔夜瓜吃一口,吃下8400个细菌?

有些新闻中提到“隔夜瓜吃一口,就能吃下8400个细菌”,这个是真的吗?

先说答案:无论真假,都不用担心。

一方面,有细菌,不代表一定有致病菌。即便隔夜西瓜真有8400个细菌,也不一定吃了就会有健康问题。

另一方面,即使有8400个细菌,其实也没那么可怕。

参考国标GB 2759-2015中对冷冻饮品和制作料的菌落总数的规定:“取5个不同的平行样品,最多可以有2个样品的菌落总数在25000~100000/毫升之间,其他样品则小于25000/毫升。”

对比来看,一口隔夜西瓜里有8400个细菌,是不是也没有那么多?

总结一下,如果想要安全、健康地吃瓜,要注意这4点:

1. 切西瓜前,清洗干净瓜皮、刀具、砧板、操作者的手等。切水果刀具和砧板不要与切肉、菜的混用,避免让西瓜瓤在切瓜过程中沾染细菌。

2. 一次少切点,切面尽量小一些(对于大西瓜而言,横切好于竖切面)。确定吃不完的部分,立刻用干净的保鲜膜密封起来,让环境中的细菌没机会落在西瓜瓤上。

3. 包好后的西瓜,立刻放进冰箱冷藏室保存。放置位置也要注意生熟分开,要和熟食放一起!注意远离生肉、生鸡蛋等可能带有致病菌的食物,避免西瓜在冰箱内被污染。

4. 尽快吃完,储存时间别超过2天。发现西瓜风味颜色有变化时,应避免食用。

最后,再提醒大家一句:夏天吃瓜,注意限量哦!

西瓜含水量相当高,很容易引起饱腹感而影响正餐进食,加上西瓜中营养含量的不均衡,糖含量高而蛋白质较低,拿西瓜当饭吃,会影响其他营养素的摄入。(来源:科普中国)



2023.6.8

世界海洋日暨全国海洋宣传日

保护海洋生态系统 人与自然和谐共生

关心海洋 认识海洋 经略海洋

由市级文明单位

滁州市自然资源和规划局
滁州市自然资源和规划局监察支队

特约刊登