

习近平回信勉励中国人民公安大学在读英烈子女

# 以英雄的父辈为榜样 矢志不渝做党和人民的忠诚卫士

新华社北京9月29日电 在中秋节、国庆节来临之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平9月28日给中国人民公安大学在读英烈子女回信，对他们提出殷切期望，向公安英烈的家人致以问候。

习近平在回信中说，得知你们怀着对党的感恩之心，立志扛起父辈的旗帜，为守护平安中国贡献青春力量，我很欣慰。习近平强调，维护国家和社会稳定，守护人民的幸福和安宁，是人民警察的神圣职责。你们

的父辈勇于担当作为，甘于牺牲奉献，他们的精神永远值得铭记和发扬。希望你们以英雄的父辈为榜样，坚定理想信念，刻苦学习训练，努力练就报国为民的过硬本领，矢志不渝做党和人民的忠诚卫士，为建设更高水平的平安中国不懈努

力，为推进强国建设、民族复兴伟业积极贡献力量。新中国成立至今，全国公安机关共有1.7万余名民警因公牺牲，其中3700余人被评为烈士。党的十八大以来，习近平总书记多次接见全国公安系统英模代

表，对弘扬公安英模精神、照顾好因公牺牲同志的家人提出要求。近日，中国人民公安大学8名在读英烈子女给习近平总书记写信，汇报在校学习训练的情况和成长感悟，表达继承父辈遗志、为守护平安中国贡献力量的决心。



## 长假怎么吃才健康？

这份健康饮食“攻略”请收好

吃与我们的健康密切相关。中秋、国庆长假期间，吃什么更营养，怎么吃更健康？“三高”人群、老年人等在饮食上要注意什么？……记者就群众关心的膳食营养问题采访了相关专家，这份健康饮食“攻略”请收好。

### 一日三餐应营养均衡

一日三餐是营养来源的基础。中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长吴佳表示，假期不要暴饮暴食，三餐要定时定量，饮食要有节制，保证食物多样性，注意营养均衡，尽量避免吃腌制肉类。

“每餐必须要有主食，餐后不要马

上吃水果，否则容易增加血糖负荷。”吴佳说，早餐最好包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类；午餐要吃饱，注意荤素搭配、粗粮细粮结合，保证摄入充足的蛋白质，可根据体质食用一些鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆腐等；晚餐不要吃得饱，可以选择一些清淡、养胃的

食物。

国家卫生健康委提示，烹饪应少油少盐，每天食盐的摄入量不超过5克，注意其他各种酱料的盐含量。同时，慎吃高油、高盐、高糖零食，可适量吃坚果。

### “三高”人群要限制油盐糖的摄入

“‘三高’人群泛指高血压、高血脂、高血糖人群。”中国疾病预防控制中心营养与健康所学生营养室研究员张倩介绍，食盐摄入过多是高血压的危险因素之一，还会增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险；高油、高脂肪、高胆固醇是高脂血症的危险因素，长期血脂异常可引起脂肪肝、冠心病、脑卒中等疾病；过多摄入糖可引起肥胖和慢性疾病风险。

张倩建议，“三高”人群购物时要

有标签意识，比如午餐肉等要查看盐含量特别是钠含量；每人每天油的摄入量保持在25至30克之间，烹调食物时尽可能选择用蒸、煮、炖、焖等方式；科学减糖，既要控制单糖、双糖、果糖等的摄入，也要控制米饭、面食等淀粉类食物摄入。

国家卫生健康委此前发布的最新版成人高脂血症饮食指南、成人高血压饮食指南、成人糖尿病饮食指南提出，“三高”人群食物选择应全面、均

衡、多样，限制油盐糖的摄入。成人高脂血症人群应重点关注脂肪摄入，脂肪供能不超过总能量的20%至25%；成人高血压患者要减少食盐、含钠调味品以及各类加工食品的摄入，增加富钾食物，如新鲜蔬菜、水果和豆类等的摄入；成人糖尿病患者要注意主食定量，主食中全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的低血糖生成指数食物应占三分之一以上。

### 老年人在饮食上要做到少量多餐细软

“老年人膳食更要相对精准化，做到少量多餐细软。”华中科技大学同济医学院公共卫生学院副院长刘烈刚表示，食物宜切小切碎，或延长烹调时间。多采用炖、煮、蒸、烩、焖等烹调方法，少煎炸、熏烤等。

中国营养学会最新发布的《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重

管理指南》明确，高龄老年人指实足年龄大于或等于80岁的人。如何让他们吃得更健康？

中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华说，要结合高龄老年人自身状况，可选择适宜、多样化的膳食，保证足量富含优质蛋白质的动物性食物和豆制品摄入，适量摄入蔬菜

和水果，并在条件允许的情况下适度开展锻炼和休闲活动，减少静坐时间。

“高龄和咀嚼能力严重下降的老年人，饭菜应煮软烧烂，如制成软饭、稠粥、细软的面食等；对于有咀嚼吞咽障碍的老年人，可选择软食、半流质或糊状食物。”刘烈刚建议。

据新华社北京9月29日电

国务院办公厅印发《若干措施》

## 丰富优质旅游供给 释放旅游消费潜力

新华社北京9月29日电 为深入贯彻落实习近平总书记关于文化和旅游工作的重要论述和中央政治局会议精神，国务院办公厅近日印发《关于释放旅游消费潜力推动旅游业高质量发展的若干措施》（以下简称《若干措施》），旨在丰富优质旅游供给，释放旅游消费潜力，推动旅游业高质量发展，进一步满足人民群众美好生活需要，发挥旅游业对推动经济社会发展的重要作用。

《若干措施》从5个方面提出30条推动旅游业高质量发展的工作措施。一是加大优质旅游产品和服务供给，推进文化和旅游深度融合发展，实施美好生活动假休闲工程，实施体育旅游精品示范工程，开展乡村旅游提质增效行动，发展生态旅游产品，拓展海洋旅游产品，优化旅游基础设施投入，盘活闲置旅游项目。二是激发旅游消费需求，改善旅游消费环境，完善消费惠民政策，调整优化景区管理，完善旅游交通服务，有序发展夜间经济，促进区域合作联动。三是加强入境旅游工作，实施入境旅游促进计划，优化签证和通关政策，恢复和增加国际航班，完善入境旅游服务，优化离境退税服务，发挥旅游贸易载体作用。四是提升行业综合能力，支持旅游企业发展，加强导游队伍建设，提升旅游服务质量，规范旅游市场秩序。五是保障措施方面，要健全旅游工作协调机制，强化政策保障，拓宽融资渠道，加强用地、人才保障，做好旅游安全监管，完善旅游统计制度。

## 我国将综合施策 把更多人纳入社保体系

新华社北京9月29日电（记者姜琳）人力资源社会保障部副部长李忠近日表示，我国已建成世界上规模最大的社会保障体系，社保覆盖面不断扩大。但是部分农民工、灵活就业人员、新业态从业人员等没有纳入，还存在“漏保”“脱保”“断保”情况。下一步将通过完善社保政策，提高参保精准度、提升办理便利化等，把更多人纳入社保体系。

他表示，在养老保险方面，将落实取消灵活就业人员在就业地参加企业职工基本养老保险的户籍限制，并组织尚未参加企业职工基本养老保险的灵活就业人员，按照规定参加城乡居民基本养老保险。

在工伤保险方面，积极推进基层快递网点优先参加工伤保险，加快职业人群工伤保险制度全覆盖的步伐。“去年启动实施的新就业形态从业人员职业伤害保障试点，在全国7个省市对美团、饿了么、闪送等7家平台企业开展。截至7月末，已有615万人覆盖进来。”李忠介绍，“我们将不断总结完善，建立健全职业伤害保障管理服务规范和运行机制。”

在政策实施精准度方面，李忠说，将聚焦新就业形态从业人员、灵活就业人员、农民工等重点群体，精准定位未参保人员并分类施策；确保困难群体基本养老保险应保尽保，今年以来已经为1724万困难人员代缴社会保险费。

提升社保经办便利化水平是群众所盼。李忠表示，将推进全国社保服务事项标准统一、整体联动、业务协同，推出更多“一件事”集成服务，在城镇打造城区步行15分钟、在乡村打造辐射5公里的“就近办”服务圈。

截至6月末，我国基本养老、失业、工伤和生育保险参保人员已分别达到10.57亿人、2.4亿人、2.94亿人和2.46亿人，基本医疗保险参保率稳定在95%左右；各项社保基金累计结余超过12.5万亿元。