

# 壮哉！海上大阅兵



■新华社记者 李宣良 梅常伟

劈波斩浪，战舰驰骋海面；穿云破雾，战鹰呼啸临空……

23日下午，一场气势恢宏的海上大阅兵在青岛附近海空域展开，中国人民解放军海军成立70周年多国海军活动进入高潮。

碧海滔滔，舰阵巍巍。航母辽宁舰、新型核潜艇、新型驱逐舰、多型战机精彩亮相。铺展在黄海的壮美画卷，浓缩着人民海军70年辉煌征程，辉映出新时代宏伟蓝图。

置身于阅兵现场，受阅装备排山倒海的气势、雷霆万钧的轰鸣，受阅官兵军容严整的英姿、高亢嘹亮的口号，无不让人的心潮澎湃、壮怀激烈。

人民海军有信心、有能力维护国家主权、安全、发展利益，有信心、有能力维护世界和平稳定——这是坚如磐石的信心与信念，这是人民海军的底气与豪气。

大时代催生大发展，大时代见证大格局。

从执行首批亚丁湾、索马里海域护航任务的武汉舰、海口舰，到在战火纷飞的也门撤离多国侨民的临沂舰，再到多次赴海外执行人道主义救援任务的和平号医院船……受阅舰艇中那些广为人知的身影用行动证明，人民海军始终致力做世界和平与共同发展的促进者，始终致力做海洋命运共同体的构建者、维护者和贡献者。

海洋，共同的家园；和平，共同的期待。

70年，浩瀚大海见证了人民海军的广阔胸襟与不懈努力。截至2019年4月，人民海军先后100多次出访94个国家138个港口，迎接37个国家344艘次舰艇来访，与外军联演联训60余次。

这次阅兵，来自五大洲的61国海军代表团、来自13个国家的18艘舰艇参加。

中外海军相互了解不断加深，彼此友谊持续增进，充分彰显出维护海上和平、推动构建海洋命运共同体的决心和能力。

同一片海洋，同一个梦想。历史已经并将继续证明，中国海军的发展壮大是和平力量的增长，中外海军的友好合作是世界人民的福祉。

壮哉！海上大阅兵！

壮哉！扬帆新征程！

（新华社青岛4月23日电）



## 克难

业主委员会选举频频“难产”、公共维修资金躺在账上“睡大觉”、物业不作为业主却投诉无门——近年来，关于业主权益的纠纷在各地多有发生，业主“三难”被广泛“吐槽”。日前提交全国人大常委会审议的民法典物权编草案二审稿，针对相关问题作出规定，引发不少期待和关注。

新华社发 朱慧卿 作

## 健康习惯贵在坚持



■方珍

生活中有很多习惯有利于身心健康，如常叩齿可健齿、固齿，减少疾病发生；常梳头可疏通气血，有滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛的作用；常泡脚既解乏，又利于睡眠……但这些习惯得长期坚持才有效。

笔者常常看一些关于长寿老人的报道，长寿老人都有一个特点——健康习惯坚持得好。有的天天坚持体育锻炼，有的天天坚持健康饮食，有的天天坚持讲卫生，有的天天坚持叩齿……说起这些健康习惯，没有人不能做到，但天天、周周、

月月、年年这样做，恐怕就难了。关于坚持，记得一本书上讲过，一位大学老师曾做过一项实验，那就是让学生坚持每天做举手的动作，一周下来，大多数学生都能做到；一个月下来，一小部分学生能做到；半年下来，几个学生能做到；一年下来，只剩一两个学生在坚持……这说明，做一件事情，短时间内能坚持的人比较多，时间一长，能坚持的人就越来越少。任何事情要想发生质的飞跃，都离不开长期努力。由此看来，要想身体达到健康标准，就要长期坚持良好的健康习惯，比如长期坚持体育锻炼，长期坚持清淡饮食，长期坚持叩齿、梳头、泡脚……也许这些健康习惯，一天两天、一月两月看不出什么效果，但一年两年、七年八年下来，健康的身体就能说明一切。

健康习惯再好，不坚持去做，一点用没有。只有坚持健康习惯，

健康才能发生质的飞跃。有些人体育锻炼时三天打鱼两天晒网，起不到锻炼的作用；有些人减肥之所以减不下来，就是管不住嘴迈不开腿，少吃一顿两顿行，锻炼个几天也可以，时间一长就坚持不下来了；有些人听别人说叩齿好，就叩一段时间，时间长了就忘了；有些人听养生专家说喝蜂蜜好，就去买蜂蜜喝，喝不了几天就把蜂蜜忘了，甚至蜂蜜过期了还不知道呢……这样的事，生活中不少见，可见坚持有多不易。

“一日一钱，十日十钱。绳锯木断，水滴石穿。”坚持，说难也难，说易也易。把那些健康习惯当成生活的一部分，像一日三餐一样，成为生活的必备课，那坚持就没什么难的。没有人不想身体健康，没有人不想长命百岁，为了身体健康，为了长命百岁，只要养成良好的健康习惯并坚持下去，就能成功。

创建国家卫生城市 建设美丽幸福周口