

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方舟医院船……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;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！扬帆新航程！

(新华社青岛4月23日电)



画中有话

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

健康谈

■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,甚至蜂蜜放过期了还不知道呢……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,成为生活的必修课,那些坚持就没什么难的。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