

习近平回信勉励北京市八达岭长城脚下的乡亲们 把祖先留下的珍贵财富世世代代传下去

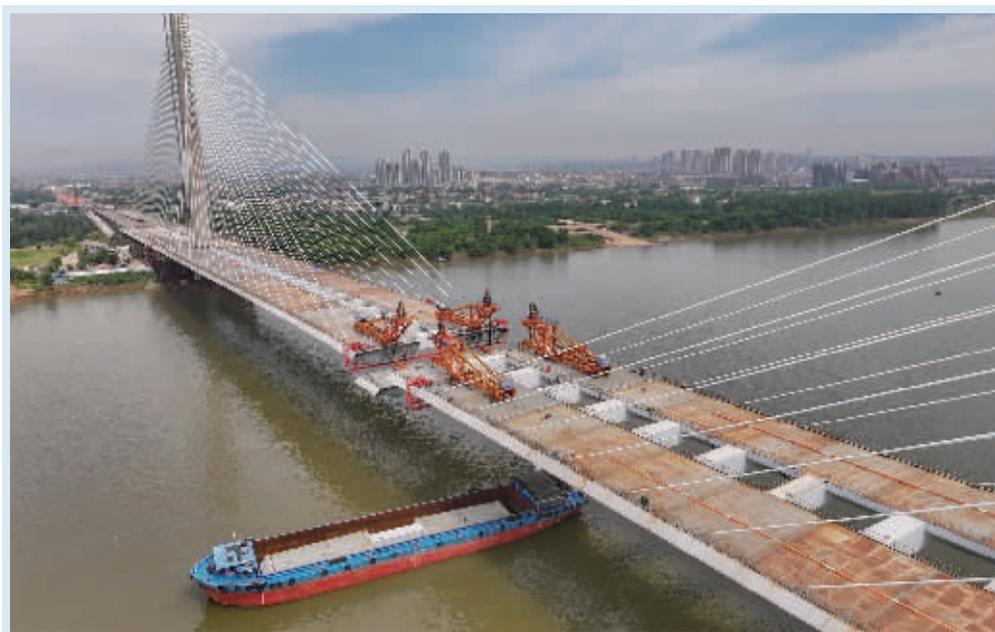
中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平5月14日给北京市延庆区八达岭镇石峡村的乡亲们回信，向他们致以诚挚问候并提出殷切期望。

习近平在回信中说，这些年你们自发守护长城、传承长城文化，并依托长城资源走上了致富路，我很高兴。

习近平强调，长城是中华民族的代表性符号和中华文明的重要象征，凝聚着中华民族自强不息的奋斗精神和众志成城、坚韧不屈的爱国情怀。保护好、传承好这一历史文化遗产，是我们共同的责任。希望大家继续努力、久久为功，像守护家园一样守护好长城，弘扬长城文化，讲好长城故事，带动更多人了解长城、保护

长城，把祖先留下的这份珍贵财富世世代代传下去，为建设社会主义文化强国、推进中国式现代化贡献力量。

长城是我国现存规模最大的文化遗产。1984年，邓小平、习仲勋等领导同志为首都一些单位发起的“爱我中华 修我长城”活动主题词，激发了海内外中华儿女保护长城的热情。党的十八大以来，习近平总书记高度重视长城文化价值发掘和文物遗产传承保护工作，多次作出重要指示，指导推动长城国家文化公园建设。近日，北京市八达岭长城脚下的石峡村村民给习总书记写信，汇报自发参与长城保护工作和村里的发展变化等情况，表达继续守护长城、传承长城文化的决心。 ■据新华社



一桥飞架湘江

5月15日，湘潭市湘江杨梅洲大桥西岸正在吊装最后一节钢箱梁，距离桥面合龙仅剩6米。目前，由中交三航局承建的杨梅洲大桥主桥有望5月底实现合龙，9月底具备通车条件。该大桥主桥全长1108米，为双塔双索面半漂浮体系斜拉桥，主桥横贯东西，连接湘潭市雨湖区与岳塘区，实现“一跨过江”。 湖南日报全媒体记者 郭立亮 摄

沈晓明调研政法队伍建设情况 建设更高水平的平安湖南法治湖南



扫码看视频

三湘都市报5月15日讯 15日，省委书记沈晓明来到省公安厅、省高级人民法院、省人民检察院调研政法队伍建设情况。他强调，要深入学习贯彻习近平法治思想，始终坚持党对政法工作的绝对领导，用好改革创新这个“关键一招”，推动建设更高水平的平安湖南、法治湖南，为奋力谱写中国式现代化湖南篇章贡献政法力量。

在省公安厅，沈晓明实地察看了网技总队集中侦控中心、情报指挥中心，了解科技信息化建设、维护社会稳定和网络安全等工作情况。他指出，要以科技创新助推公安信息化建设，破除信息壁垒，推动政务信息共享，大力推进集成创新和引进消化吸收再创新，打造全省“一张网”，不断提升全警信息化应用能力。来到省高院，沈晓明调研了诉讼服务中心、科技法庭、大审判庭和执行指挥中心，重点了解科技赋能庭审、一站式多元解纷和诉讼服务体系建设等情况，鼓励加强数字法院建设，持续提升审判质量、效率和公信力。在省检察院，沈晓明走访了案件管理大厅、融媒体中心 and 第四检察部，听取

了“智慧案管”、开展“检护民生”“检察护企”专项行动、知识产权检察工作等情况介绍，强调要注重数字赋能，加强资源整合和数据共享，增强检察工作的预见性、精准性和主动性。

调研中，沈晓明强调，全省政法系统要深入学习贯彻习近平法治思想及习近平总书记考察湖南重要讲话和指示精神，始终保持对党绝对忠诚，切实提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，以实际行动深刻领悟“两个确立”的决定性意义，做到“两个维护”。更加积极主动服务和保障全省工作大局，更好统筹发展和安全，妥善化解各类社会矛盾，以高水平安全护航高质量发展。全面深化改革创新，坚持问题导向，加强制度集成创新，推进政务信息共享共用，探索运用大数据、大模型提升工作质效。坚守公平正义的价值追求，提高司法质效和公信力，落实严格规范公正文明执法要求，以法治力量守护民生福祉。坚持全面从严治党，巩固拓展主题教育成果，扎实开展党纪学习教育，加强干部队伍建设，持续纠治不正之风，锻造忠诚干净担当的新时代政法铁军。

省领导魏建锋、秦国文、王一鸥、朱玉、叶晓颖参加调研。 ■湖南日报全媒体记者 刘燕娟

犇客



津津乐教

把握好这三点，高效学好化学



如何高效学好化学?长沙市东雅中学初中化学教研组长赵瑶提出三点技巧和建议:

一、重视实验、善于观察 化学是一门以实验为基础的科学，要认真细致地观察老师的演示实验，用心做好每一次分组实验。

二、联系生活、发现化学 中学化学内容与生活、生产联系紧密。这就要求我们在学习化学的同时，应多从身边的生活中发现化学、体味化学。

三、注重背记、总结梳理 初中化学中的名词、定义、化学用语(元素符号、化学式、化学方程式)等容易混淆的内容要加强复习，反复记忆。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 刘镇东 杨斯涵 黄京



扫码看视频



七折租房

398万元在长沙能买什么房子?



在长沙,398万元能买一套什么样的房子呢?记者带你们去看这套位于北辰三角洲D4的翰江府,建面约173平方米的四居室。

进门是玄关区域,整体空间非常开阔,全屋精装修交付标准。而且这些柜子都给你做好了,拎包入住。客餐厅区域,非常的宽敞。厨房的厨具厨电齐全,可以同时容纳6—7个人。房间有四个卧室,一边可以欣赏城市繁华,一边可以纵览江景风光。

房子的附近就是大悦城商圈,吃喝玩乐非常方便,同时,这个小区的物业和绿化质量都很好。

■文/三湘都市报全媒体记者 卜岚 见习记者 龙思言 视频/袁红霞



扫码看视频



QIQI聊医疗

周末补觉有用吗?该怎么补?



2021年《睡眠医学》上刊发的一项5000余人的研究显示,以8小时睡眠为标准,周末睡1个小时的懒觉,能让抑郁风险降低约30%。多睡2小时的人患抑郁症的风险可能降低48%。

为什么很多人补觉后感觉下周一更难过呢?因为补觉的方法不对!1.周末补觉不能睡太多,早上起床时间不要超过你工作日的1小时。2.周末补觉别忘记午睡。周末中午可以吃过午饭后在下午3点之前小睡20—30分钟。3.

周日提前半小时入睡。

■文/视频 高煜棋



扫码看视频