

立鸿鹄志 做向上向善好青年

我省开展“青年大学习”系列活动

7月16日上午,全省“青年大学习”系列活动在吉林大学举办。省委宣传部、省关工委、省教育厅、团省委、吉林大学等单位相关负责同志参加活动。

在东荣会议中心第二会议室里,吉林大学M·M(马克思主义、毛泽东思想)学习研究会的部分成员正在开展小组讨论,他们通过通

读原文、集中研讨,学习习近平新时代中国特色社会主义思想,特别是习近平总书记关于青年工作的重要思想。

与此同时,二楼多功能厅,“青年大学习”知识竞赛决赛正在进行。这次知识竞赛共有13000多名青年参加,经过线上初赛,6名决赛选手脱颖而出并在现场展开

最终对决。

“青年大学习”座谈会在第一会议室召开,20余名青年代表围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,特别是习近平总书记关于青年工作的重要思想,结合自身实际畅谈所思所悟。“吉林青年五四奖章”获得者王野说,“我们要以青年习近平为楷

模,立鸿鹄志,坚持不懈的向人生目标奋进。”王荷作为农村青年电商的代表表示,要以习近平总书记关于青年工作的重要思想为指引,在企业转型升级创新发展和建设幸福美好吉林中贡献青春力量。“全国向上向善好青年”获得者陈天琦,“成长在新时代,我深感知遇难得,也深知责任重大,一

定会坚定人生信念,锤炼品格,脚踏实地、矢志奋斗,为吉林建设添砖加瓦。”

据悉,全省各级团组织正在深入开展“青年大学习”行动,通过主题宣讲、青马培训、演讲比赛、书画作品展等多种形式掀起“青年大学习”热潮。

/ 记者 周博 报道

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下——新时代新气象新作为

出行用手机查看实时公交到站及路况信息、寒暑假通过智慧平台线上学习、机器人出现在骨科手术中、办理各种审批可在网上申请、互联网销售额一再攀升……现如今,数字技术应用无处不在。

近年来,我省适应科技发展潮流,把握信息技术发展大势,充分释放数字化对经济社会发展的放大、叠加、倍增作用,“数字吉林”建设成效显著。

基础设施建设稳步向前,电子信息业态发展迅猛

数据显示,2017年,全省电信业务总量500亿元,同比增长91.3%;全省固定互联网用户514.3万户,固定互联网普及率55.3%;20M以上占比89.4%,50M以上占比61.0%,100M以上占比25%。移动互联网用户2327.6万户,移动互联网普及率85.3%;IPTV用户181.5万户,物联网用户430.4万户,全省互联网用户显著增加。全省互联网出省总带宽7138.8G;新增全省互联网宽带端口数1598.8万个;移动基站数累计达到10.2万个;4G基站累计达到5.5万个,为全省互联网的快速发展奠定了坚实的基础。

同时,我省在推动5G网络建设发展上,主动迎难而上、先行先试网络建设和应用推广。前不久,长春市向一汽集团旗下的红旗H7、奔腾X80、解放J7颁发了智能网联汽车道路测试牌照;吉林移动已在吉

大经信楼和会展中心音乐厅两处开通了5G的1Gb体验站;启动了对一汽总部、红旗小镇、中国中车长客厂区等区域的覆盖部署工作,下一步有望进行5G试验网的建设及测试。目前,我省即将出台《关于推动第五代移动通信网络建设的实施意见》,明确要求2018年至2019年,结合省内物联网、工业互联网、智能网联汽车以及数字吉林建设需求,适时开展满足特定领域、特定行业、特定区域的5G网络覆盖,完成3—5个区域应用示范工程建设。到2020年,初步实现覆盖市(州)、县(市)以及重点乡镇5G网络规模组网。

过去五年,我省电子信息制造业总产值、销售收入、增加值分别年均增长10%、10%、3%,全国行业排名22位。龙头骨干企业快速成长,产值过50亿元企业1户,过10亿元企业6户,龙头骨干企业对行业发展的支撑和带动作用正在显现。CMOS图像传感器、大功率半导体激光器、光电编码器等产品竞争优势不断增强;发动机控制单元、车载导航、车载信息系统、车载音响等汽车电子产品协作配套能力进一步提升;具有自主知识产权的高性能锂动力电池达到国际水平;华微新型功率半导体器件技术水平国内领先,成为三星、飞利浦、华为等知名企业的配套商。

让数据多跑路,群众少跑腿,政务服务网基本建成

6月29日,吉林省不动产登记网上申请系统在省国土厅正式开通运行,即日起,我省不动产登记可通过网络进行办理相关业务,标志着全省不动产登记向“互联网+”工作模式迈出了坚实一步。据介绍,当企业和个人在相关手续齐全的情况下,可登录吉林省政府网站或通过手机APP,找到不动产登记小窗口进行注册和登录,登录成功后办理相关业务。当上传真实有效的证件和手续后,后台会进行审核查验,并通过短信的方式告知办理人何时、何地进行现场办理,值得一提的是,当个别手续和证件缺失或是出现错误时,系统也会告知,避免了办理人到现场窗口排队或是手续不全来办理的情况发生。

现如今,在省内不少政府部门,“让数据多跑路,群众少跑腿”早已成了常态。年底前力争实现全省60%以上工商办事事项“一次不跑”;省水利厅推动6项事项于7月底前实现“只跑一次”,全面实现“只跑一次”事项年内达到80%以上的目标;长春市100项落户办证业务、27项出入境办证事项实现“只跑一次”;日前,吉林省“互联网+信访”综合服务平台上线运行,平台整合了省市县三级信访部门的网上投诉信箱等渠道,群众可以通过网络直接向相关部门领导及信访部门反映诉求,查询投诉办理情况,提出意见建议……

近年来,我省不断强化服务型

理念,转变服务方式,优化审批流程,全面推行“在线咨询、网上申请、快递送达”办理模式;依托政务服务“一张网”,充分利用吉林政务服务网,推进实体政务大厅向网上办事大厅延伸,实现行政审批和公共服务事项的网上公开、网上咨询、网上申报、网上审批。不难看出,数字政府建设为吉林“放管服”改革和“只跑一次”改革提供了强有力的支撑。

变吉林制造为吉林智造,助推老工业基地华丽转身

作为东北老工业基地,我省积极调整产业结构,大力发展新的经济增长点。

工欲善其事,必先利其器。助力老工业基地脱胎换骨、华丽转身,以信息化带动工业化、以工业化促进信息化,走新型工业化道路,数字化、网络化、智能化的引领作用充分显现。

为推进“数字吉林”建设、智能网联事业发展,中国一汽与我省联手打造智能网联“321工程”,即三区、两走廊、一平台。去年8月,国家智能网联汽车应用(北方)示范区落户长春,作为“321”工程的重要组成部分,该示范区在提供网联汽车测试服务的同时,深入开展智能网联车辆相关产业、智能网联相关课题及标准研究,促进创新成果产业化。目前,示范区已经搭建V2I(车与路侧基础设施互联)的测试条件,实现利用5G网络传输车辆动态信息到

智慧交通管理系统,完成了对智能网联汽车进行远程接管等测试应用。

作为“共和国长子”,中国一汽于去年启动了乘用车智能网联平台建设,目前已推出红旗H7、红旗H5、奔腾X80、奔腾X40、森雅R7等多款智能网联车型,为用户提供远程控车、远程诊断、语音控制、信息服务等多场景极致体验。

据了解,2017年,长春科技大市场“互联网+”智能制造平台等3户企业“双创”平台入选工信部制造业“双创”平台试点示范项目,一汽大众中德合作动力总成智能工厂入选工信部中德智能制造合作试点示范项目。全省工业化、信息化两化融合发展水平指数为65.8,比2012年提升11,位居全国第22位。累计培育国家级两化融合管理体系贯标试点企业39户,省级两化融合管理体系贯标试点企业76户。汽车、石化、医药、食品等行业已有1100余户企业依托中国两化融合评估服务平台开展常态化自评估、自诊断。

以工业数字化为抓手加快推动转型升级,未来,我省将继续以汽车、石化、农产品加工、装备制造等产业为重点,构建自动控制与感知技术、工业软硬件、工业云与智能服务平台、工业互联网等制造业新基础,强化新一代信息技术与制造业深度融合支撑。

/吉林日报记者 杨悦 报道



有些食物遭到的“嫌弃”较多,就成了公认的“难吃食物”。其实那些“难吃”食物含有的营养成分并不少,甚至还有一些了不起的营养功效呢!

粗糙食物

粗糙食物之所以粗糙,是因为此类食物中含有丰富的非水溶性纤维,比如粗粮、芹菜杆和白菜帮等。可就是这些膳食纤维,能帮助人们预防便秘,帮助身体排毒,减轻体重。如果你在吃高脂菜肴的时候担心发胖,可以吃这些食物,因为这是粗糙食物发挥效力的最佳时刻。

酸味食物

沙果、山楂、泡菜等。它们的酸味是柠檬酸、苹果酸等有机酸带来的,这些天然的酸性物质能促进矿物质的吸收,比如铁等。同一品种的水果,味道酸的一般维生素C含

这8种食物味道虽怪,但很养人!

量更高,维生素也更稳定,更容易保存。从营养方面来说,孕妇吃酸味食物对孕妇本人和胎儿的发育都有好处。酸味能刺激胃酸分泌,提高消化酶的活性,增加孕妇食欲,减轻早孕反应。

苦味食物

像柠檬皮、茶叶、黑巧克力等,其中富含各种甙类、蒽类物质和多酚类物质,正是它们让食物变苦。比如柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙,茶中的茶多酚,红酒、巧克力中的多酚,都能预防心脏病,也给食物带来了一点苦涩的风味。

在众多食物苦味食物中接受度较高的应该是苦瓜。苦瓜具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效。

另外,苦瓜的维生素C含量很高,具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机体应激能力、保护心脏等作用。

涩味食物

未熟的柿子、紫色的葡萄皮,这些都是涩味很重的食物。它们的涩

味是食物中的单宁、植酸和草酸带来的。这些物质都是强力的抗氧化物质,对预防糖尿病和高血脂有益。

涩味食物中的单宁(多酚中高度聚合的化合物)在美容产品中的应用很广泛,主要功效为收敛、防晒、美白、防皱、抗氧化。所以说,涩味食物对女人来说是不可多得的美容食物。

辛辣食物

食物中的辣味一般是由辣椒素或挥发性的硫化物提供的。辣椒素具有镇痛作用,还能提高新陈代谢,起到燃脂、减肥、的功效。

芥末辣味强烈,具有较强的刺激作用,还能刺激血管扩张,增强面部气血运行,使女性脸色更红润。

此外,芥末还有预防高血脂、高血压、冠心病,降低血液黏稠度等功效。

冲的食物

比如萝卜、大蒜、洋葱等。这些食物味道很冲,甚至吃完了还会有臭味。原因就是它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物。

比如大蒜就是人的“健康卫



士”。在吃完这些“冲”的食物后,可吃茶叶、嚼一些花生仁、核桃仁减轻大蒜的味道。

怪香食物

有些食物虽然以“香”字命名,但味道却很奇怪,比如香菜、香椿等。香菜中含硼量很多,这种物质能帮助身体吸收矿物质,保护骨骼,最适合进入40岁后的中老年人。

香菜中还富含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素,有利于维持血糖稳定。而香椿中含有香椿素等挥发性芳香族有机物,

可健脾开胃,增加食欲。有研究表明,香椿中含维生素B和性激素物质,具有抗衰老和补阳滋阴作用。

臭味食物

榴莲气味强烈,说它“臭气熏天”毫不夸张。但在泰国,由于其营养价值很高,常被用来当作病人、产后妇女补养身体的补品。

榴莲性热,可以活血散寒,缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用;它还能改善腹部寒凉的症状,可以促使体温上升,是寒性体质者的理想补品。