责编/曾嘉 徐丽文 胡晓新 审读/胡红亚 美编/曹优静 照排/车时超 张婧

大力弘扬伟大抗疫精神

——论学习贯彻习近平总书记在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上重要讲话

人民日报评论员

“在这场同严重疫情的殊死较量中，中国人民和中华民族以敢于斗争、敢于胜利的大无畏气概，铸就了生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神。”在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上，习近平总书记精辟概括并深入阐释了伟大抗疫精神，强调要在全社会大力弘扬伟大抗疫精神，使之转化为全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的强大力量。

面对突如其来的严重疫情，中国人民风雨同舟、众志成城，不仅构筑起疫情防控的坚固防线，创造了人类同疾病斗争史上又一个英勇壮举，也铸就了伟大抗疫精神，书写了人类精神所演绎的又一个动人篇章。“为了保护人民生命安全，我们什么都可以豁得出来！”这是中国共产党执政为民理念的最好诠释，这是中华文明人命关天的道德观念的最好体现，这也是中国人民敬仰生命的人文精神的最好印证。面对生死考验，面对长时间隔离带来的巨大身心压力，广大人民群众生死较量不畏惧、千难万险不退缩，以各种方式为疫情防控操心出力，绘就了团结就是力量的时代画卷。“危急时刻，又见遍地英雄”，各条战线的抗疫勇士临危不惧、视死如归，困难面前豁得出、关键时刻冲得上，以生命赴使命，用大爱护众生。面对前所未知的新型传染性疾病，我们秉持科学精神、科学态度，把遵循科学规律贯穿到决策指挥、病患治疗、技术攻关、社会治理各方面全过程，为战胜疫情提供了强大科技支撑。“大道不孤，大爱无疆”，我们发起了新中国成立以来援助时间最集中、涉及范围最广的紧急人道主义行动，为全球疫情防控注入源源不断的动力，充分展示了讲信义、重情义、扬正义、守道义的大国形象，生动诠释了为世界谋大同、推动构建人类命运共同体的大国担当。生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共，中国人民和中华民族铸就的伟大抗疫精神，成为坚决打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战的强大精神支撑。

生命至上，集中体现了中国人民深厚的仁爱传统和中国共产党人以人民为中心的价值追求；举国同心，集中体现了中国人民万众一心、同甘共苦的团结伟力；舍生忘死，集中体现了中国人民敢于压倒一切困难而不被任何困难所压倒的顽强意志；尊重科学，集中体现了中国人民求真务实、开拓创新的实践品格；命运与共，集中体现了中国人民和衷共济、爱好和平的道义担当。习近平总书记对伟大抗疫精神的概括与阐释，深刻阐明了我们党团结带领全国各族人民进行这场惊心动魄抗疫大战的精神实质，深刻揭示了全国抗疫斗争取得重大战略成果的力量源泉。中国人民和中华民族铸就的伟大抗疫精神，同中华民族长期形成的特质禀赋和文化基因一脉相承，是爱国主义、集体主义、社会主义精神的传承和发展，是中国精神的生动诠释，丰富了民族精神和时代精神的内涵，筑起了中华民族伟大复兴征程上新的精神丰碑，成为中华民族最可宝贵的精神财富。

人无精神则不立，国无精神则不强。唯有精神上站得住、站得稳，一个民族才能在历史洪流中屹立不倒、挺立潮头。同困难作斗争，是物质的角力，也是精神的对垒。当前，世界百年未有之大变局加速演进，国内改革发展稳定任务艰巨繁重，在前进道路上，我们仍然会面临各种各样的风险挑战，会遇到各种各样的荆棘坎坷，实现伟大梦想必须进行伟大斗争。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇点上，我们要大力弘扬伟大抗疫精神，坚定斗争意志，以越是艰险越向前的气魄奋勇搏击、迎难而上，骨头要硬，敢于出击，敢战能胜，克服一切艰难险阻，在全面建设社会主义现代化国家的新征程上创造新的更大奇迹。

据新华社电

老年人身体没气力，别干三件事

夏末秋初，一些老年人会觉得身体没气力，要注意保养。此时，“秋老虎”仍然在线，烈日炎炎，无病三分虚；天气又逐渐转凉，秋凉如水，温差变大，容易感冒。

《黄帝内经》曰：“正气存内，邪不可干”，老年人养身，补气很重要。

在传统的中医理论中，“补气”是一个重要的观念。中医认为，养生的最高境界是阴平阳秘、气血平衡。那么，我们为什么要补气呢？

《黄帝内经·素问》中有记载：“人之所有者，血与气耳”，在我国传统观念里，“气聚则生，气散则亡”。我们可以说，“气”与“血”是维持人体正常生命活动的两大基本物质，气能行血，气行则血行，气虚则血弱，只有气血充盈，人才能身体健康、精神充沛。

如果人体内的“气”不够充足，就会带来很多危害。气虚人群往往会有身体疲惫、肌肉无力、胸闷气短、精神萎靡的表现，这样长此以往发展下去，不仅有可能会影响到人的情志，还会导致一些疾病的发生。

当人体内“气”不足时，也会相应地影响到“血”，气血不足，气不能将血输布到全身的皮肤，所以人们可能会出现皮肤苍白无华、皮肤干燥、头发发黄干枯脱落的情况，影响人的容貌美观。

生活中，许多人在不知不觉中做着“耗气”的事情，导致气血耗损的不良习惯一般有：

1、起居不节，晚上是阳气收敛的时间，应当按时休息，如果一味熬夜，那么就容易损及阴气，消耗正气，增加生病的风险。

2、劳逸过度，现代人的生活极不规律，不是长期不运动，就是一次性运动过度，但事实上，这两种行为都是十分耗气的。

3、情志不顺，一些人忧思过度，思虑伤脾，脾主运化，久而久之，心脾两虚导致气虚。

一些老年人可能觉得，现在天气还热，自己出汗多，会不会白补。众所周知，免疫力低下的人群有一个特征就是容易出汗，老年人如果出汗多更要注重保养。

记者 周皓亮

芦头长短是判断人参的一个重要标准。

当季鲜补：

15年新鲜山参可低至198元/支

八九月，是人参采挖季节。新鲜人参浆汁饱满，更好的保留了人参的原有活性成分。《宁波晚报》养生汇按照野山参品质认定行业标准，精选长白山15年及以上新鲜山参，推出山参预售活动：

15年山参
268元/支
两支起低至198元/支

18年山参
368元/支
两支起低至298元/支

20年山参
按克销售，30元/克。

咨询电话：87228361。
地址：永寿街6号。

一周楼市速递

刚需占主力 成交同期环比下降明显

据南天房产数据平台显示，上周市三区（海曙、江北、鄞州）存量住宅成交量环比下降10%，成交总面积环比下降16%，成交总金额环比下降17%。

市三区成交均价为28036元/㎡，环比下降1%；其中：海曙区成交均价为23036元/㎡、环比下降12.27%，江北区成交均价为24459元/㎡、环比下降2.20%，鄞州区的成交均价为34218元/㎡、环比上升9.81%。

存量住宅面积段成交周占比情况：50㎡以下的一居室成交占比为12%、环比上升36%，50-90㎡两居室成交量占比52%、环比上升13%，90-140㎡三居室成交量占比为27%、环比下降40%，140㎡以上豪宅占比为9%。存量住宅的购房目的占比情况：首次购房占比42%，改善型住房占比27%，投资占比6%，学区占比15%，其他占比10%。

9月首周，据南天平台数据显示各项数据均有所回落。从周成交客户构成情况来看，以50-90㎡面积段为代表的两居室存量住宅成交占比为52%，刚需自住的购房特征在存量房市场表现较为显著。

文 马娟娣 通讯员 胡静

南天房产 NANTIAN REAL ESTATE

特价收购茅台酒 宁波站

现金收购1953年-2020年茅台酒

另收购2000年之前五粮液、洋酒、剑南春、郎酒、董酒、汾酒、虎骨酒及各类高度白酒

活动日期：2020年9月11日～9月17日（早7点到晚7点）

茅台酒收购价格（高度53%vol）

年份	价格	年份	价格
2017年-2020年	2200元-2000元/瓶	1987年-1990年	1.45万元-1.25万元/瓶
2013年-2016年	2450元-2250元/瓶	1983年-1986年	1.85万元-1.5万元/瓶
2009年-2012年	2800元-2500元/瓶	1978年-1982年	2.3万元-1.9万元/瓶
2004年-2008年	3600元-3000元/瓶	1973年-1977年	4.3万元-2.5万元/瓶
2000年-2003年	5000元-3800元/瓶	1968年-1972年	13万元-4.5万元/瓶
1996年-1999年	7500元-5500元/瓶	1953年-1967年	200万元-20万元不等
1991年-1995年	1.2万元-1万元/瓶	全品相，不跑酒。另收冬虫夏草、安宫牛黄丸	

地址

地址：宁波市海曙区中山东路145号宁波大酒店13楼（1309贵宾室）

联系电话：13310137087 于老师

公交线路：乘坐2/15/19/360/503/506/515/517/518/821/852/871/891/路地铁1号线到东门口站向西100米即到。乘电梯直到十三楼。

交易成功，报销车费！

温馨提示：本市，县均可上门收购。欢迎来电咨询。