



抒怀

纪念中国共产党成立九十一周年，向党的十八大胜利召开献礼

秦水泉

(一)

南湖一大开新宇，风雨雨雨为民生。
赣府城头第一枪，打响蒋王朝丧钟。
藏龙卧虎井冈山，罗霄山脉聚英雄。
挽救民族于危亡，红军北上万里征。
八年浴血驱倭寇，三度渡江捣金陵。
推翻三山缔共和，奴隶翻身做主人；
两弹一星惊世界，长征精神铸精英。
经济建设主战场，守常不变首其冲。
开放不过卅三载，战果辉煌举世叹。
天变地变观念变，越变越美越繁荣。
神州山川美如画，蓝天碧水处处情。
分享改革丰硕果，一荣俱荣万家兴。
全面小康雨后笋，民富国强与日增。
党旗飘飘高歌进，人民江山代代红。

(二)

人民公仆不平凡，满腹经纶文武通。
爱憎分明比雷锋，忍辱负重程婴。
乐善好施赛范蠡，抗击侵略步岸英。
一片忠心报祖国，两袖清风对众生。

(三)

主席领导咱革命，打碎枷锁站起来。
邓公韬略蓝图绘，改革开放富起来。
东方先于西方亮，旭日高升紫气来。
和谐统一万事兴，经济插翅飞起来。
“神九”“天宫”首对接，成果满载凯旋来。
“蛟龙”入海七千米，海底探密获宝来。
祖国朋友遍天下，国际交往蜂拥来。
电波频频传佳音，载歌载舞喜来。

赤子意 中国心

宋尚明

上世纪80年代，中国香港著名歌手张明敏一曲《我的中国心》唱响在春晚大厅，令荧屏下的海外游子一时间归心似箭。后来，张明敏又在中央电视台的春晚节目里分别演唱了《根脉相连》等新作，一首首饱含浓浓骨肉亲情的歌曲，倾吐了亿万中华儿女渴望统一团圆的心愿。2005年春晚记者采访张明敏时，他激动地说：“1984年我第一次登上春晚舞台演唱《我的中国心》改变了我的一生，是春晚给了我长久的艺术生命，让我永记心怀。这20年来，我几乎把这首歌唱到了每个角落。”

的确，《我的中国心》唱出了无数海外游子的心声，代表了所有海外游子的心愿。我有一个朋友，去年在新中国成立六十周年国庆观礼之后兴奋的好几天睡不着觉，远在澳大利亚的她写邮件给我，将她国内家中的情况一告诉了；她的老公是国内的大学教授，她的父母现都在北京居住，她虽然已在国外，但至今没要孩子，也没打算把国内的老公接到澳大利亚，她说自己还没有决定要不要回国，如果回国的话，首单三部曲结构的男声四重唱，柔和轻缓、真挚深沉地表现了海外赤子眷恋祖国的深情，随着旋律的发展，全曲在高潮中结束，激昂而又深情的歌声，充满了对祖国欣欣向荣、不断壮大的自豪感，酣畅淋漓地抒发了炎黄子孙对祖国锦绣山河的深情赞美和无限热爱。在后来的数十年中，这首歌一直被人们传唱并牢记心中。不仅是春晚，在任何日子里，每个海外华人的心头都会响起这样一首歌：“祖国已多年未亲近，可是不管怎样，也改变不了我的中国心……”

在党的关怀下成长

毛周林

每个人都有自己的生日，而且，通常情况下，大家都会很清楚地记得自己的生日，并且会在生日那天搞一点庆祝活动。一个人的生日，再隆重，再伟大，往往都是有限的，然而，有的生日就不一样了，她不但意义非凡，而且会牵动亿万人的心。中国共产党的生日便是这样。党的生日日益受到人们的期待与关注，而且被关注的程度越来越深，广度越来越大。

中国共产党于1921年7月成立后，在反动军阀政府的残暴统治之下，只能处于秘密状态，没有公开进行活动的环境。在大革命时期，党忙于国共合作、开展工农运动和支援北伐战争，没有条件对党的诞生进行纪念。把7月1日作为中国共产党的诞辰纪念日，是毛泽东同志于1938年5月提出来的。当时，毛泽东在《论持久战》一文中提出：“今年七月一日，是中国共产党建立的十七周年纪念日”。这是中央领导同志第一次明确提出“七一”是党的诞生纪念日。

中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时也是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进

粮食“八连增”夯实经济发展基础

“今年一亩小麦收个千把斤没问题，又是一个丰收年。”49岁的山东郯城农民王善成今年种了400多亩小麦，是当地有名的种粮大户。说话时，老王黝黑的脸庞上绽放出灿烂的笑容。

眼下我国不少小麦主产区机收工作已接近尾声。今年山东的5400多万亩小麦有望再夺丰收。除了山东，河南、河北、安徽等其他小麦主产区今年也有望丰收增产。

不久前，农业部部长韩长赋在今年大规模跨区机收启动活动上表示，今年全国夏粮将喜获丰收，单产有望创历史新高。据农业部农情调度和专家分析，今年夏粮面积增加、单产提高，全国夏粮总产有望创历史新高，冬小麦有望实现连续9年增产。

党的十六大以来，我国粮食生产不仅实现了半个世纪以来的首次“八连增”，而且首次站上了1.1万亿斤的新台阶。数据显示，我国粮食从2004年恢复增产以来，8年累计增产2810亿斤，年均增产350亿斤，是新中国成立以来增产幅度最大的时期之一；8年单产提高55.6公斤，年均提高7公斤，也是新中国成立以来单产提高最快的时期之一。

更令人欣喜的是2011年，我国粮食生产实现了“四个首次”——首次迈上1.1万亿斤的新台阶，首次连续5年稳定在1万亿斤以上，半个世纪以来首次实现连续8年增产，粮食人均占有量首次达到850斤的新水平。

手中有粮，心里不慌。“八连增”对保障农产品有效供给、稳定经济社会发展大局具有特殊重要的意义。连年丰收使供需相对平衡，老百姓心里有了底。相对于部分农产品价格的起伏，粮食价格一直没有大的波动，成为经济社会发展的突出亮点，为有效应对国际金融危机、促进经济平稳较快发展提供有力支撑。

回顾上世纪90年代，我国粮食连续迈上9000亿斤和1万亿斤两个台阶，缓解了粮食供求形势，有力保障了改革发展稳定大局。但是，自1998年粮食产量达到10246亿斤后，出现了连续5年下滑，粮食供求再次出现产不足需。这引起了党中央、国务院的高度重视和社会各界的极大关注。

从2004年起，中央着眼经济社会发展全局，加强“三农”工作，更加重视粮食生产，出台了一系列强农惠农政策，促进粮食生产恢复发展和农村经济全面发展。十七届三中全会明确提出，粮食安全任何时候都不能放松，要把发展粮食生产放在现代农业建设的首位。中央连续8年发布指导“三农”工作的一号文件，都明确提出巩固和加强农业基础地位，稳定发展粮食生产。

中央财政用于“三农”的支出从2004年的2626亿元快速增加到2011年的1万亿元左右，年均递增21%。其中粮食始终是这些强农惠农政策的重中之重，粮食直补、良种补贴、农机具购置补贴、农资综合补贴“四补贴”资金由2004年的145亿元扩大到2011年的1406亿元，全国平均每亩种粮补贴由不到10元增加到80多元。

为调动农民种粮积极性，国家还决定从新粮上市起适当提高主产区2012年生产的小麦、稻谷最低收购价。此外，为改善和增强产粮大县财力状况，调动地方政府重农抓粮的积极性，中央财政继续增加了对产粮大县奖励资金规模，安排资金277.65亿元。

为了鼓励地方抓粮积极性，

中国粮食产量及其增速

2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 年

单位：万吨

% 比上年增长

46947 48402 49804 50160 52871 53082 54648 57121

9% 3.1% 2.9% 0.7% 5.4% 0.4% 2.9% 4.5%

粮

2012年高考语文满分作文赏析

人生中的赛跑

福建考生

“时间是贼偷走一切”，很多人在老的时候都会感慨的一句话。回顾自己的一生自己做过多少值得或不值得的事情呢？最近的比赛上刘翔以12.88的成绩平了世界记录，这就比赛在有限的路程中谁用时最短谁就是冠军；然而我们的一生不也就是一场比赛吗，只不过比拼的不是谁用时间最短，而且看看我们在有限的的时间里跑了多少路程。

或许大家都会看到社会上永远存在的两种人。一种人闲的无所事事，忙的气喘吁吁。同样的一天时间里面他们做了完全不同的事情，如果按比赛来说忙的人今天的路程已经遥遥领先了对方。然而闲的人却会说好无聊的一天。是否现在的你似曾相识？为什么有的人一生平平淡淡，有的人一生名声显赫。大家在看到光鲜亮丽的外表时候是否有想到那些外表背后有着怎样的努力。同样的出生，同样的上学，同样的工作，同样的。。。然后最后不同的结局的时候。往往就是我们忽视的背后的努力了。很多时候我们会觉得做的事情很有意义，或许只是对于当下吧，然后每隔一段时间以后回顾之前的我都觉得自己好幼稚，同样的在幼稚的时候我失去了很多让自己成熟的东西。这就是所谓的得到

夏日炎炎，美食前想想这几点

烧烤+啤酒

点餐前不妨想想这几点

炎热夏季，华灯初上，邀四五好友，左手烤串右手啤酒，在微风吹拂下，尽情挥洒，是甚为惬意的一桩美事。

烧烤店，可说是汇集了各方美食，想吃什么，本店没有的，老板也会以最快的速度，把你想要的美食端上桌，绝不让你有怨言。

由此，烧烤+啤酒，没有职业限制、没有年龄约束，是夏日人们的最爱。

那么，这舌尖上的安全如何保障呢？

郑州市食品药品监督管理局金水分局许兆赛说，外出就餐，食品安全是永居第一位的，最好的预防食品安全的方式，就是到持有有效餐饮服务许可证(食品卫生许可证)的合法经营的餐饮服务单位，尽量避免到无证照的大排档、小吃摊点或流动食品摊贩处就餐。

无论到何处就餐，特别是在大排档点餐前需要注意的是，煎炸熏腌少点，罐头食品不吃。

这是因为，很多食用菌类及不当季的昂贵食品多数取自罐头，罐头都含有防腐剂，多吃有害健康。比如金针菇等食用菌类及杨桃等不当季的昂贵食品。

另外，有些海鲜、凤爪、鸡腿、鸡翅也会拿福尔马林泡发。那种外表看起来很大很白的鸡腿、鸡翅、海鲜，最好不要吃，猪蹄也有这么处理的。蜜枣如呈透明状，则是硫磺熏过的杰作。

除此之外，油炸食品在制作过程中，出于节约成本，油可能会被重复使用，导致油中所含的致癌物丙烯酰胺量增加；而熏鱼熏肉等熏制食品，尤其是烟熏食品，在熏制过程中会产生一类致癌物质二恶英，这类食品也是少吃为妙。

到大排档吃饭，凉拌菜如果保存方法不当、存放时间过长，就容易滋生细菌，亚硝酸盐的含量也会增加，从而带来健康隐患。

烧烤食品中存在有害物质，肉食中的油脂在加工烧烤过程中会产生苯并比、亚

人生中的赛跑

福建考生

他把自己仅有的智慧、信念、勇气集中在一点，他什么都不顾，只知道凭着直觉在路上不停地跑，他跑过了儿时同学的歧视、跑过了大学的足球场、跑过了炮火纷飞的越战泥潭、跑过了乒乓外交的战场、跑遍了全美国，并且最终跑到了他的终点。生命就像那空中白色的羽毛，或迎风搏击，或随风飘荡，或翱翔蓝天，或堕入深渊……然而这就是生命的路程。谁能说阿甘的一生不是丰富多彩，在有限的生命中他做了我们这辈子或许都不会做的事情，至于人生比赛的输赢对阿甘或许都不重要了，于是，在这边说一句，有些事情这辈子不做，就不会去做了。

其实人生的比赛不在乎输赢，而是在乎你的人生时候过的是否有意义。人生就像一场

夏日炎炎，美食前想想这几点

蔬菜鲜嫩

吃前多注意注意这几点

充足的阳光，使夏季成为各种蔬菜上市的最佳季节，也是各种昆虫生长旺盛，需要大量进食的时节，为了使菜品有个好卖相，农药的使用量就会适当增高，如何才能保证自己进食的食品安全度更高呢？

开封通许县大岗李乡副乡长雷景超说，大岗李乡为保证蔬菜种植的无公害，采取雨田无公害蔬菜栽培技术，选好种植基地，并且保障种植过程无害化，落实蔬菜残留毒物检测“三关”，抓好产地环境、品种选用、培育壮苗、健身栽培、病虫害防治、质量检测“六大环节”。采取无公害蔬菜生产技术措施，使基地环境、生产过程和产品质量达到无公害标准要求。

如今“无公害蔬菜”备受消费者青睐，对无污染、高质量、高营养的无公害蔬菜的要求越来越高，可用四种方法来识别无公害蔬菜。

1.看色泽。各种蔬菜都具有本品种固有的颜色，光泽可以显示蔬菜的成熟度及鲜嫩程度。

2.嗅气味。多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，不应有腐败味和其他异味。

3.尝滋味。多数蔬菜滋味甘淡、甜酸、清爽鲜美，少数具有辛酸、苦涩的特殊味道。

4.看形态。多数蔬菜具有新鲜的状态，如有萎焉、干枯、损伤、变色、病变、虫害侵蚀，则为异常形态。还有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形。

雷景超特别提醒广大消费者，如果你对自己购买的蔬菜农药残留度不够放心，可以根据不同的菜品选择不同的处理方式。

中医专家提醒:夏季养生有玄机

炎炎夏日，很多人开始关注夏季养生，那么夏季养生应该注意些什么呢？郑州市“百佳名医”、郑州人民医院中医科主任、主任医师王松珍指出，人们夏季不能过于贪凉，否则可能导致很多疾病。

王松珍认为，盛夏与五脏中的心相应。暑邪伤人易导致烦躁、心悸失眠、头昏目眩等心神不宁的症状。此时可适当吃一些清热解暑的食品，既能清解夏季高温天气带来的暑热，又能清泄身体产生的内热，也可服用辛凉散发或甘寒清暑的中药，如菊花、薄荷、荷叶、金银花、连翘，以利心火、散暑热。夏季的最后一个月即立夏，与脾相应。这个时候天气闷热，阴雨不断，空气中湿度较重，人比较容易感受湿邪，一旦脾阳为湿邪所阻，就会产生食欲不振、腹胀胀满、大便稀溏、四肢不温等症状，故饮食易清淡，少油腻、少甜食，要以温食为主，不要太寒凉，可在饭菜中多放些姜末；此时宜于食用薏苡仁赤小豆粥、冬瓜赤小豆汤等起到健脾利湿的作用。

王松珍提醒广大市民，夏季消暑或纳凉还要注意呵护身体的阳气，特别要注意预防冷气病。冷气病，即由于人们久处冷气环境下所患的一种疾病，轻者可出现面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的肠胃病等；重者会出

遗失声明

因本人不慎将医学出生证明丢失，编号为：L411458423。声明作废。

2012年7月2日