

【北碚区第十二个民族团结进步宣传周】



民族团结进步知识一起学

1. 2022年9月26日至30日是重庆市第十二个民族团结进步宣传周。

2. 本次活动主题为“民族团结一家亲，同心喜迎二十大”。

3. 党的十九大提出民族团结进步的方向是：全面贯彻党的民族政策，深化民族团结进步教育，铸牢中华民族共同体意识，加强各民族交往交流交融，促进各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起，共同团结奋斗、共同繁荣发展。

4. 《宪法》对我国多民族基本国情的概括：中华人民共和国是全国各族人民共同缔造的统一的多民族国家。

5. 我国各族人民的最高利益：维护国家统一和民族团结。

6. 中国共有民族56个：即汉、蒙古、回、藏、维吾尔、苗、彝、壮、布依、朝鲜、满、侗、瑶、白、土家、哈尼、哈萨克、傣、黎、傈僳、佤、畲、高山、拉祜、水、东乡、纳西、景颇、柯尔克孜、土、达斡尔、仫佬、羌、布朗、撒拉、毛南、仡佬、锡伯、阿昌、普米、塔吉克、怒、乌孜别克、俄罗斯、鄂温克、德昂、保安、裕固、京、塔塔尔、独龙、鄂伦春、赫哲、门巴、珞巴和基诺族。其中，汉族人口占绝大多数，其他55个民族人口相对较少，习惯上称为“少数民族”。

7. 我国少数民族分布的特点：大散居、小聚居，各民族相互之间交错居住。

8. 中华民族和各民族的关系：是一个大家庭和家庭

关系。

9. 中华民族多元一体格局：中央民族工作会议指出，我国历史演进的特点，造就了我国各民族在分布上的交错杂居、文化上的兼收并蓄、经济上的相互依存、情感上的相互亲近，形成了你中有我、我中有你、谁也离不开谁的多元一体格局。中华民族的多元一体格局，一体包含多元，多元组成一体，一体离不开多元，多元也离不开一体，两者辩证统一。

10. 党的民族政策主要内容：主要包括坚持民族平等团结、民族区域自治、发展少数民族地区经济文化事业、培养少数民族干部、发展少数民族科教文卫等事业、使用和发展少数民族语言文字、尊重少数民族风俗习惯、尊重和保护少数民族宗教信仰自由等方面的内容。

11. 民族平等：是指各民族不论人口多少、经济社会发展程度高低、风俗习惯和宗教信仰异同，都是中华民族大家庭的平等一员，具有同等的地位，在国家社会生活的一切方面，依法享有相同的权利，履行相同的义务，反对一切形式的民族压迫和民族歧视。

12. 民族团结：是指各民族之间和民族内部的团结，即各族人民基于共同的利益平等相待、友好相处、互相尊重、互相学习、互相帮助，为建设社会主义现代化国家而共同努力奋斗。

13. 民族区域自治：是在国家统一领导下，各少数民族聚居的地方实行区域自治，设立自治机关，行使自治

权。

14. 我国社会主义民族关系的基本特征：平等、团结、互助、和谐。

15. 新时期我国民族工作的主题：各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展，简称“两个共同”。

16. “三个离不开”思想的具体内容：汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族之间也互离不开。

17. “五个认同”的内容：就是对伟大祖国的认同，对中华民族的认同，对中华文化的认同，对中国共产党的认同，对中国特色社会主义道路的认同。

18. 我国各民族之间的关系要体现“六个相互”：各民族要相互了解、相互尊重、相互包容、相互欣赏、相互学习、相互帮助。

19. 加强中华民族大团结，长远和根本的是：增强文化认同，建设各民族共有精神家园，积极培育中华民族共同体意识。

20. 加强民族团结要坚决反对“两个主义”：大汉沙主义和狭隘民族主义。

21. 各民族“三和”：各民族和睦相处、和衷共济、和谐发展。

22. 各民族“三交”：各民族交往交流交融。

23. 民族团结进步创建的内涵：是在中国共产党的领导下，以各族群众为主体，通过巩固和加强社会主义民

族关系的综合举措，促进各民族交往交流交融，铸牢中华民族共同体意识，创造性推动我国民族团结进步事业的实践过程。

24. 全面深入持久开展民族团结进步创建工作的基本原则：坚持以铸牢中华民族共同体意识为根本方向；坚持以加强各民族交往交流交融为根本途径；坚持以“中华民族一家亲，同心共筑中国梦”为总目标；坚持依法治理民族事务促进民族团结；遵循社会团结规律，坚持正面引导；坚持齐抓共管、形成合力。

25. 全面深入持久开展民族团结进步创建工作的总体目标：通过全面深入开展民族团结进步创建工作，推动实现中华民族伟大复兴的中国梦、中国特色解决民族问题正确道路和党的民族理论政策更加深入人心，各族群众的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信更加坚定；民族团结进步价值理念广泛弘扬，中华民族共同体意识和凝聚力不断增强；依法治理民族事务能力显著提高，各民族和睦相处、和衷共济、和谐发展，社会主义民族关系进一步巩固和发展。

26. 民族团结进步创建工作：总目标—中华民族一家亲，同心共筑中国梦。理念—重在平时、重在交心、重在行动、重在基层。总要求—一人文化、实体化、大众化。根本方向—铸牢中华民族共同体意识。根本途径—加强各民族交往交流交融。

你家里的锅具材质是否安全

符合国家标准的合格锅具可放心使用

锅可以说是家家户户必备的厨具，从功能看可以分为炒锅、蒸锅、煮锅、煎锅等；从材质看可以分为不锈钢锅、陶瓷锅、铁锅、铝锅、玻璃锅等。近来网上有消息称：不锈钢锅锰超标，陶瓷锅铅超标，用铝锅会老年痴呆，不粘锅的涂层有毒……

听起来似乎我们生活中常用的各种锅都有问题！要知道，锅可是几乎每天都要用的东西，这么多危害，太吓人了，到底是不是真的呢？这么多材质的锅，究竟哪种更好更安全呢？

符合国家标准的合格锅具不用担心

首先，不管铁锅铝锅还是陶瓷锅不锈钢锅，都是用来烹饪食物的。因此，都属于“食品接触材料及制品”的范畴。国家对这类产品有一系列专门的管理标准，包括食品安全国家标准《食品接触材料及制品通用安全要求》(GB4806.1)、《陶瓷制品》(GB4806.4)、《食品接触用金属材料及制品》(GB4806.9)、《食品接触用涂料及涂层》(GB4806.10)等。

无论哪种材质的锅，都需要遵循通用的安全

要求：在推荐的使用条件下与食品接触时，迁移到食品中的物质水平不应危害人体健康。另外，针对每种材质的具体标准，又针对该材质容易存在的安全问题进行了更详细的规定。

所以说，符合国家标准的合格锅具产品的安全性是有保障的，消费者不用担心。

合格的不锈钢锅在正常情况下迁移出的金属元素量是很低的

关于网上提到的不锈钢锅中锰的问题，其实早在2011年就热议过了。锰的确是金属材料生产过程中会使用的一种合金元素。

除了锰以外，需要用到的还有镍、铬等金属元素。但不锈钢锅含有这些金属元素并不等于就会对健康产生危害。

首先，评价食品接触材料中某种成分有没有健康危害，不是看它含量多少，而是要看它能不能迁移到食品中，迁移量是多少。

合格的不锈钢锅在正常使用情况下，稳定性很高，能迁移出来的各种金属元素量是非常低的。

其次，锰是人体必需的微量元素之一，国家权威机构前期针对市场上的不锈钢锅产品专门检测过锰元素迁移量并进行了评估，结果显示不会超过人体可耐受剂量。

老式纯铝锅早已被淘汰

目前市面上的铝锅都是复合材料

由于铝锅轻便，导热性能好，很多人更喜欢使用铝锅。但铝的强度和稳定性较差，特别是在酸性条件下，容易发生化学反应析出铝离子。

因此，国家标准规定食品接触面没有覆盖有机涂层的铝和铝合金不得接触酸性食品。

对于锅而言，曾经那种家家户户都能见到的坑坑洼洼的纯铝锅也早已被淘汰，现在市面上的铝锅都是性能更好也更安全的复合材料，食品接触面覆有保护层，避免了铝材直接接触食物，也就避免了铝离子迁移到食物中。

2012年之后上市的不粘锅涂层已不再使用可能致癌的全氟辛酸

所谓不粘锅，是在锅的内表面覆盖了一层具有极低摩擦系数和表面能的涂层，让食物难以附着，因此也就不容易粘锅。目前市场上的不粘锅产品采用的主要是聚四氟乙烯涂层。该涂层理化性质稳定，具有耐腐蚀、耐高温等性能。

关于不粘锅涂层的安全性问题也早在多年前就争论过，其核心是涂层制造所使用的全氟辛酸(PFOA)及其盐类被认为可能致癌。不过，自2012年之后上市的不粘锅涂层都不再使用这种物质了，消费者可以放心。

另外，还有大家担心的陶瓷锅重金属问题，标准也都有相应规定，比如国家相关标准规定了接触食品的陶瓷制品的铅和镉迁移指标。

总之，不管哪种材质的锅，只要是正规合格产品，对那些已知可能危害健康的物质都有严格控制，消费者可以放心使用。

来源：北京青年报



去除装修污染，最好的方法是保持通风

装修房子，往往会使用大量装饰材料和新家具，这些物品在生产过程中通常会使用一些化学物品进行处理和加工，因此难免会释放一定量的甲醛。

流传甚广的一些“除甲醛”方法，什么活性炭、空气净化器、硅藻泥、茶叶、柚子皮，不能说完全没用，但作用都是非常有限的。要去除装修污染，最好的方法是保持通风。

有些人入住新房心切，通风没多久就急着住进去，还有很多公司和出租屋，基本一装修完就会投入使用，这样真的不可取。

从目前建筑材料、家具的普遍质量来看，装修后最好通风5至8个月再入住。特别是家里有体弱病患、孕妇、小

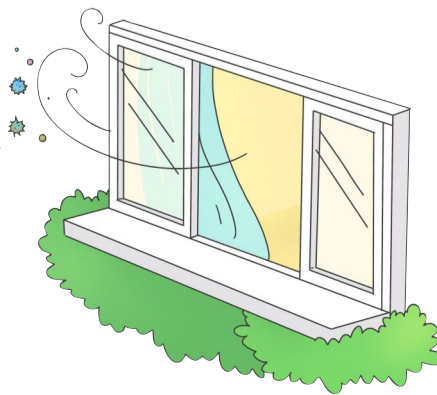
孩的，更不能急。

要说有没有更高效的办法，有。可以找专业的室内环境治理机构，快速地清除室内甲醛，但缺点是收费一般都比较贵。

具体选择哪种办法，就需要你结合自己的实际情况考虑。值得注意的是，若入住新房后，发现有眼红、流泪、咽喉不适、声音嘶哑、喷嚏、胸闷、气喘、皮肤过敏等问题，或是出现头痛、头晕、乏力，要及时做好通风措施，必要时最好先撤离。

当然，如果入住之前能找到有相关资质的机构做一下甲醛含量检测，那就更好了。

来源：家庭医生



两步教你清除厨房、卫生间的小飞虫

家里卫生间的墙上有时候会有一些小飞虫，相信大家都不陌生。这种小飞虫是蛾蚋科的，具体来说，要么是白斑蛾蚋，要么是星斑蛾蚋。

它们一般出现在潮湿的地方，而且很不容易被打死。不仅如此，它们身上还携带着一堆病原体，包括大肠杆菌、沙门氏菌等。很明显，蛾蚋与蚊子、苍蝇一样，对人类来说是害虫。

令人烦恼的是，只要关好门窗，蚊子和苍蝇基本上就不会再飞进来了，但蛾蚋不一样，门窗关得再严都没用，因为它们是从下水道飞上来的。

蛾蚋喜欢待在下水道的的原因

在我们洗碗的时候，各种细小的厨余垃圾会被冲进下水道，这个过程中难免会有一些残羹剩饭和一些有机物留在管壁，形成黏糊糊的“营养薄膜”，这就成了蛾蚋幼虫最好的食物。

而且蛾蚋的卵需要附着在湿润的表面上，下水道管壁的表面就成了最容易滋生蛾蚋的地方。

那问题来了，我们冲水的时候为什么不会把这些小飞虫冲下去呢？一位科学家对这一现象很好奇，于是进行了一些研究。通过一次次放大电子显微镜的镜头倍数，可以清晰地看到，蛾蚋翅膀上布满了密密麻麻的倒钩，每根倒钩的间隔在4.28微米左右。在翅膀的边缘处也有细细的绒毛，每根绒毛放大后还有倒刺结构，在它们的腿毛上也可以发现同样的倒刺结构。

可以肯定的是，倒刺不是用来防御潜在的捕食者的，因为微米级的倒刺根本伤害不到谁。倒刺实际的作用在于让蛾蚋体表产生超疏水性。疏水性和亲水性相反，“亲水”简单理解就是和水有亲和力，相互吸引，“疏水”是指和水相互排斥。

经过计算，蛾蚋体表的疏水结构在碰到水后可以产生175°的接触角，这不仅是疏水结构，还是超疏水结构。

两步根除这些小飞虫

蛾蚋在面对水的时候，是不是完全无敌呢？也不是完全无敌。科学家用3种形态的水来冲击蛾蚋。

第一种是水珠。如果用水珠连续滴蛾蚋的话，它们几乎都可以保持身体干燥，并且从水滴撞击的危险处境下逃开。

第二种是水雾。水雾是由许多直径小于4.5微米的水滴组成的，当这些极小的水滴接触到蛾蚋体表时，对它们几乎没有太多影响，它们拍拍翅膀振开水滴就飞走了。

第三种是水流。当水流冲击蛾蚋时，一瞬间会将其淹没，但它们很快就会浮到水面逃走。但如果水流冲击的时间足够长，让它们浸泡在水里达5个小时以上，就有可能把它们淹死。实验中，科学家用5个小时的水流冲蛾蚋，结果4只中有2只被淹死了。

由此可见，蛾蚋在面对各种形态的水体威胁时，都具有很强的适应性。现实中，开水龙头冲水几个小时不太现实，这也是下水管道壁上的蛾蚋不会被冲走的原因。

如果想要根除这些讨厌的小飞虫，就得除掉它们的营养来源，也就是下水管道壁上的“营养薄膜”。对此，最简单的办法是：先用刷子刮掉，然后用刚煮开的沸水冲洗（每天冲洗下水道1至2次，持续1周）。最重要的是，一定要记得经常清洁下水道。

来源：科普中国