

我省加强建设工程质量安全管理工作

招标纳入统一信息平台 工地手续不全一律停工整改

本报讯(记者 李娜)昨天,记者从省政府获悉,我省日前出台《关于进一步规范建筑市场加强建设工程质量安全管理的意见》,确保建设工程质量安全。

为杜绝招标过程中出现猫腻,我省要求,建设工程招标将纳入全省统一的项目信息公开平台进行管理。各地和各行业主管部门要加快推行电子招投标办法,保证招标投标活动公开、公平和公正。要进一步完善招标评

标办法,将建造师、总监理工程师及关键岗位专业技术人员数量和人选作为招投标重要条件,在合同中明确约定。

一些出问题的工程,普遍存在未办理规划许可、施工图审查、质量安全监督、施工许可等手续或手续不全等情况。

我省规定,今后,凡是未办理规划许可、施工图审查、质量安全监督、施工许可等手续或手续不全的项目,不得开工建设。对未经

批准或手续不全开工建设的,要责令停工整改,依法追究建设等有关责任单位及其法定代表人责任。

为确保工程建设质量,我省要求,建设、施工、监理等参建单位要坚持“谁采购谁负责、谁验收谁负责”的原则,认真执行建筑材料见证取样和进场检验制度,严把建筑材料采购、进场检验、工序检查关,加强结构性材料和重要功能性材料质量进场检测和质量控制。

对因违反相关法律、法规、标准规范而影响工程质量安全的,要严肃追究责任单位法定代表人和项目负责人的责任,造成重大隐患或质量安全事故的一律依法按处理规定的上限进行处罚,并将其不良行为记录记入建筑市场信用管理平台进行公开曝光。严格执行质量安全“一票否决”制度,加大对工程质量管理方面各类违法、违规问题的处罚力度,情节严重的,依法吊销企业资质和人员执业资格。

我市蛋菜价格下降 牛羊肉价小幅上涨

本报讯(记者 宋建巧)记者从市物价局价格监测中心获悉,上周我市农副产品市场中,粮油、猪肉价格稳定,牛羊肉价格小幅上涨,而节前身价“高贵”的鸡蛋和蔬菜价格双双回落。

上周农贸市场的面粉特一粉和精制粉价格(25公斤装)为1.54元/500克和1.34元/500克。大型超市的特一粉和精制粉(5公斤装)为2.56元/500克和2.46元/500克。大型超市的金龙鱼花生油、调和油和大豆油价格分别为135元/5升、71.9元/5升和61.6元/5升,均保持稳定。

节后我市生猪出场价格平稳,为7.4元/500克,与节前价格基本持平。猪肉后腿肉和精瘦肉零售价格,分别为14元/500克和16元/500克,价格继续保持稳定。双节期间消费需求的刺激,使得牛羊肉的价格小幅上涨。10月份以来,我市农贸市场鲜牛肉价格,从24元/500克涨到了25元/500克,比上月价格高8.7%,比去年同期高38.9%;鲜羊肉价格从28元/500克涨到了29元/500克,比上月高3.6%,比上年同期高7.4%。

10月份以来,我市鸡蛋出场价格从4.4元/500克降到了4.0元/500克。节后,农贸市场鸡蛋零售价格从节前的5.2元/500克降到4.7元/500克,比上月低了9.6%。大型超市的鸡蛋价格从4.68~5.0元/500克降到了4.2~4.4元/500克。节前价格上涨的蔬菜品种,随着节后叶菜类蔬菜上市量增大,同时消费需求有所减少,价格有所下降。上周河南万邦批发市场27个蔬菜监测品种中,17个品种价格下降,占到总监测品种的63%。



10月14日,江苏省赣榆县一家玩具企业员工在生产出口欧美市场的玩具。

距离圣诞节还有两个多月,江苏赣榆玩具订单猛增,近百家玩具企业进入圣诞用品生产和销售高峰期。

新华社发

新疆再创棉花亩产世界新纪录

新华社乌鲁木齐10月14日电(记者于涛)金秋十月,正值新疆这个我国最大的棉花产区丰收的季节,塔里木盆地传来捷报:14日,新疆生产建设兵团农一师十六团的一片面积为50亩的棉花超高产试验田,平均亩产籽棉838.31千克,再创世界棉花亩产新纪录;这也是新疆农业科学院的最新科研成果。

据新疆农业科学院经济作物研究所副所长李雪源介绍,专家组通过随机抽取、平均测算,试验田收获密度每亩14550株,亩成棉铃数14.7万个,全株平均棉铃重5.69克,平均亩产籽棉838.31千克,超世界最高产量100多千克,继2009年之后再创世界新纪录。

新疆是我国最大的棉花产区,截至

2011年,新疆已连续19年实现棉花单产、总产和调出量全国第一。2012年,新疆棉花种植面积达2470万亩,总产量有望超过320万吨,预计可占国内棉花总产量的一半。

李雪源说,培育棉花超高产关键在于实施品种更新、量化管理、技术集成等超高产栽培技术。

国医大观园

善养生者养颈腰

本报记者 汪辉文 丁友明 图

想长寿先练腿

常言道:“人老腿先老,腿健寿自长”。如今许多老年人,虽然身体还可以,但是却会渐渐出现下肢沉重、膝盖僵硬、行走困难状况。

为什么人老会腿先老呢?邵华磊介绍,骨关节是人类日常生活中使用最多、负荷最多的运动器官,关节的自然磨损尤其厉害,所以最早出现老化。医学上把这种骨关节因为自然磨损而出现的老化称之为“骨关节退行性变”,这也是人们常常说的“长骨刺”。人类骨头的老化一般都是大的关节先受到损坏发生变化,膝关节是人类最大的关节,也是负重最大关节,因长期的劳损就会首先受到破坏,所以就出现了“人老腿先老”之说。

风、寒、湿是诱发骨关节炎的重要原因。她提醒,预防关节炎要注重保暖,防止受寒受潮;适当锻炼,增强体质;作息规律,注重饮食。同时,积极乐观,保持良好心态。

如今,电脑、互联网使用普及,久坐不动的人越来越多,带来许多新的健康问题。她特别提醒年轻人,久坐伏案或上网要经常活动双腿。

善养生者养颈腰

脊柱是身体的支柱,人体的中心轴,被称为人体的保健特区。而颈部是人体“要塞”,腰为肾之府。故而颈椎和腰椎是整个脊柱的重中之重,因此善养生者养颈腰。

邵华磊提醒,天气渐寒,人的脖子处于人体阳气运输的主要通道上,肌肉较少、血管丰富,一旦受凉便会引起相关疾患。因此冬季要做好颈部保暖。防止颈椎病发生,还要注意养成良好的生活方式。多做户外运动,让整个骨骼系统多接触阳光;不能长时间伏案工作,要注意休息,劳逸结合;纠正不良姿势,防止慢性劳损;选择合适的枕头。切忌高枕,不可无枕;颈部保暖,慎避风寒。

俗话说:“人老腿先老,护腿先护腰”。邵华磊表示,由于寒冷的气候最容易损伤肾脏的阳气,而肾主骨、生髓,对腰膝关节的运动有直接的调节能力,所以冬天腰腿疼痛的情况更是屡见不鲜。预防颈椎病要加强对腰、腿、脚的锻炼,提高身体素质,有目的地加强腰背肌肉的锻炼,如做一些前屈、后伸、左右腰部侧弯、回旋以及仰卧起坐和小燕飞动作;注意自我调节,劳逸结合;避免长期固定

在一个动作上和强制的弯腰动作;注意生活中的各种姿势。如从地上提取重物时,应屈膝下蹲,避免弯腰加重负担等。

相关链接:

颈椎病自我保健:

- 1.按摩百会:用中指或食指按于头顶最高处正中的百会穴,用力由轻到重按揉20~30次。
- 2.对按太阳穴:双手拇指分别放在额部两侧的太阳穴处,其余四指分开,放在两侧头部,双手同时用力做对按揉动20~30次。
- 3.按揉风池:用两手指分别按在同侧风池穴(颈后两侧凹陷处),其余手指附在头的两侧,由轻到重地按揉20~30次。
- 4.拿捏颈肌:将左(右)手上举置于颈后,拇指放置于同侧颈外侧,其余四指放在颈肌对侧,双手用力对合,将颈肌向上提起后放松,沿风池穴向下拿捏至大椎穴20~30次。
- 5.按摩大椎:用左(右)手四指并拢放于上背部,用力反复按摩大椎穴(位于后颈部颈椎中最大椎体下方的空隙处)各20~30次,至局部发热为佳,两侧交替进行。
- 6.梳摩头顶:双手五指微曲分别放在头顶两侧,稍加压力从前发际沿头顶至脑后做“梳头”状动作20~30次。

腰椎病自我保健:

- 1.揉腰眼:两手握拳,用拇指掌指关节,紧按腰眼,做旋转用力按揉,以酸胀为宜。
- 2.一指禅推腰部:双手叉腰,大拇指在后,沿脊柱中线两侧的垂直方向行一指禅推法。
- 3.拍打腰部:两手半握拳,拍打腰部。
- 4.擦腰:两手掌根紧按腰部,用上下擦动,动作要快速有力、发热为止。
- 5.腰部活动:可以做前屈、后仰及左右旋转动作。
- 6.腰背肌锻炼:小燕飞锻炼、游泳等。

腰背肌锻炼方法:

- (1)五点式锻炼:仰卧,两下肢伸直,两脚后跟、两肘及头后部着地,尽力挺腰3~5秒,重复10次。
- (2)半桥式锻炼:仰卧,两腿弯曲90°,两上肢自然放松伸直,然后将髋、背抬起5~10秒,重复10次。
- (3)飞燕式锻炼:俯卧,两下肢及上肢伸直并连头部同时抬起3~5秒,重复5次。

2011年中医药统计分析提要报告发布

住院患者负担略有下降

本报讯 近日,国家中医药管理局规划财务司发布的《2011年中医药统计分析提要报告》显示,中医药事业在医疗、教育、科研等方面保持持续快速发展的良好势头。

数据显示,中医类医院在解决“看病贵”问题中做出积极贡献;中医类医院2011年出院者人均医疗费为5206.28元,虽比2010年的4878.33元增加327.95元,但通过GDP价格平减指数扣除1.0752的物价波动后,比2010年出院者人均医疗费减少36.18元,住院患者负担不升反降。较好地体现了中医药“简便验廉”的特色与优势,也为建立有效的持续健康发展的基本医疗卫生制度提供启示和参考。(王 韬)

中医药产业交易展览基地落户通化

本报讯 中国中医药产业交易展览基地13日落户吉林省通化市。中国中医药产业博览会同日开幕。

地处长白山区的通化是我国“三大天然药库”之一,也是中药材主产地和东北地区中药材集散地之一。产业基础扎实,已经形成集产、学、研、销于一体,以中药材

流通、种植、加工和中医医疗、保健、养生、旅游为重点的较完整产业体系,2011年医药工业总产值达480亿元。是国家火炬计划生物医药科技产业基地、国家中药现代化科技产业基地、国家现代长白山中药材基地、国家医药出口基地。(郎秋红)

常见耳鸣治疗四方

方一:每日取石菖蒲20克,生甘草10克,先用冷水浸泡1小时,然后水煎分2次服用,每日1剂,10天为1个疗程,一般1~2个疗程即可痊愈。

方二:每日取熟地50克,黄柏10克,石菖蒲10克,将上药放入砂锅内加水500毫升,浓煎250毫升温服,每日1剂,对阴虚火旺所致的耳鸣、耳聋疗效较好。

方三:百合90克研成粉末,每次用温水冲服9克,每日2次,对阴虚火旺的耳鸣及听力减退疗效较好。

方四:取二至丸(内含女贞子和旱莲草各等份)适量,每次用开水吞服10克,每日2次,连用半个月为1个疗程,一般1~2个疗程即可痊愈,本方对肝肾阴虚所致的耳鸣及耳聋疗效满意。

百草园

中药≠草药

很多人出于对西药副作用的担心,生病后选择吃中草药。但是,由于中医药知识的匮乏造成了很多误区,草药就是中药吗?中药到底有没有副作用?下面向大家介绍4个常见的中药认识误区。

误区1: 草药是中药?

常有人把中药叫做草药,其实在中医学中,中药和草药还是有区别的。草药即野生的植物药材,一般其药用价值和作用还不广为人知,尚未正式归入正统中药记载,也没有经过加工炮制等过程。中药有规定的采收季节,对植物特定的药用部位、品质鉴定的标准、特定的加工炮制方法、用量、煎煮方法、服用方法以及它的性味、药物作用功效、毒副作用都有明确规定。

误区2: 中药没毒吃不死人?

有些中药是有大毒的,如乌头、雷公藤、洋金花等,使用不当或使用过量都会造成严重后果,所以在专业中医师指导下使用中药是非常必要的。

误区3: 中药没有副作用?

有。如中药水通,可以对肾功能造成损害;甘草与西药洋地黄同用,会引起洋地黄蓄积性中毒反应。黄连内含的小檗碱对葡萄糖六磷酸酶缺乏症的人,可引起溶血性黄疸(没有此症的人则不会发生溶血反应)。

误区4: 中西医结合就是既吃中药又吃西药?

对疾病的治疗犹如一个工程,需要全面的调理、治疗。中医有中医的诊断治疗模式,包括了药物治疗、饮食起居、体育锻炼、情绪管理等各个方面。中西医结合是本世纪最伟大的事业,但简单地把它理解为中药加西药是不正确的。(李 昌)

名家话养生

有中医学家这样形容说:颈部是人体“要塞”,腰为肾之府,脚是人体第二心脏。而据流行病学研究结果显示:目前在全世界范围内颈肩腰腿痛已成为发病率最高的职业性疾病,因此防治颈肩腰腿痛病刻不容缓。

冬季是颈肩腰腿痛病高发季节。那么,冬季来临之际,如何防止颈肩腰腿痛?昨日,记者采访了全国中医药专家学术经验继承人邵华磊。

邵华磊虽然才年近五十,但却有着“中原神指”的美誉。她用柔弱的手指已为无数颈肩腰腿痛患者解除了病痛,带来了康复希望。作为中医手法治疗名家,她经常被点名出诊治疗,为国家领导治疗。

“善养生者养颈腰。”说起颈肩腰腿腿的重要性,她笑着说:“树老根先死,人老腿先衰”,保护好颈肩腰腿,对延缓老化有重要意义。

名医档案

邵华磊,郑州市颈肩腰腿痛医院院长、主任医师、全国中医药专家学术经验继承人。

她主持研发的“TF-VI型中医多功能治疗仪”获河南省中医药科技成果二等奖,其研制的“蛇透热灯”中药获国家专利;主编《颈肩腰腿痛应用解剖学》、《颈肩腰腿痛应用检查学》、《颈肩腰腿痛应用诊疗学》三部颈肩腰腿痛专科系列工具书,填补了国内本专科用书的空白。

从医28年,她专攻颈肩腰腿痛病,擅长采用自主创新的“邵氏诊断法”和“邵氏无痛治疗法”治疗各型颈椎病、关节炎及腰腿痛病,不手术,无痛苦,被海内外患者称之为“绿色疗法”,被广大患者誉为“神指”。

本期顾问 郭文 统筹 李鲁愚