

武汉来郑推介旅游

两地签署高铁互游协议

本报讯(记者 成燕)郑武高铁的开通让“早上喝胡辣汤、中午吃热干面”成为现实。昨日,武汉市旅游局专程组织十多家景区来郑举行“大江、大湖、大武汉”旅游推介会,诚邀市民感受大武汉旅游风光。会上,两市多家旅行社签订了《高铁旅游互助合作协议》,就客源互送等事宜达成合作协议。

两市旅游局负责人认为,随着郑武高铁的开通,郑州至武汉行程缩短至两个多小时,这极大方便了两地市民的交往和互动,同时也为两地旅游业的发展带来了新的机遇。以郑武高铁开通为契机,双方将进一步加强旅游合作,共同推动两地旅游业繁荣发展。推介会上,武汉市旅游局重点展示了春赏樱花等八大旅游新亮点,武汉旅行社联合推出了武汉两江四岸游、东湖游船及都市观光游等特色旅游线路产品。

中州大学与市旅游局签约共建实习基地

本报讯(记者 成燕 通讯员 任亚娜)昨日,中州大学与市旅游局就建立校外教学、实习和就业基地正式签约。双方负责人交换了合作备忘录,相约今后将在我市旅游人才培养、实践教学等方面开展深度合作。

据了解,此次双方成立校外教学、实习和就业基地,将充分发挥各自优势,将理论教育与实践教育有机融合,通过这一重要平台,培养出更多业务素质高、综合能力强的旅游专业人才。有关负责人表示,今后将进一步发挥双方在教学、实践、人才培养、行业管理等方面的协作关系,促进旅游人才培养。

物业收费须开发票

本报讯(记者 侯爱敏 通讯员 樊彬彬)在你居住的小区有没有物业公司收取物业费,但不给业主开具发票的现象?再遇到这样的情况,市民可向地税稽查部门举报。

记者昨日从市地税稽查局了解到,截至今年9月底,全市各级税务违法举报中心共受理涉税违法案件75起,其中举报投诉物业管理公司收取物业费不开发票的案件,比往年增加明显。该局工作人员表示,缴纳物业费,也是一种以服务为载体的消费形式,同样要记得索要发票,以保护自己的合法权益。若遇到物业公司拒开发票或者打白条的现象,可以及时向税务部门举报。

我省将严治超限车

相关办法即日起公开征求意见

本报讯(记者 李娜 实习生 李玲)昨日,记者从省政府法制办办公室获悉,我省将对超限车、限高、限宽、限长标准的货运车辆出“紧箍咒”;即日起到11月1日,《河南省治理货物运输车辆超限行驶公路办法》公开征求社会各界的意见和建议。

我省将严查超限货车。根据规定,对驾驶非法改装、拼装外廓尺寸和主要承载构件货运车辆的驾驶人,由公安机关交通管理部门依法给予处罚;对从事非法改装、拼装货运车辆的企业,由工商部门依法予以查处或取缔。

值得关注的是,治理超限车,我省将采取“抄告制”:县级以上公路管理机构、道路运输管理机构、公安机关交通管理部门以及相关部门和单位,将做好部门联动、协作和信息相互抄告工作;对执法中发现的超限运输、非法生产和改装车辆等违法行为做好登记、抄告、处理和公示,实现信息共享;本部门不能处理的,将及时抄告或者移送有关部门;涉及非本辖区的,抄告相关地区有关部门。

确实有这样的货车,因为载运不可解体物品,必须在公路上超限行驶。遇到这

种情况,承运人应当提前向公路管理机构提出书面申请。公路管理机构将在一定期限内,作出是否许可的书面决定。准予通行的,将签发超限运输车辆通行证。但如果出现车辆长、宽、高超过公路、桥梁、隧道通行能力等情况的,将不予批准。

经省政府批准,县级以上交通运输行政主管部门可以设置固定超限检测站点。超限运输检测站应为卸载货物提供3天的免费保管,并将货物有关保管事项书面告知寄存人。寄存人需延长保管期限的,将按规定缴纳费用。



10月21日,来自湖北的参展商在18届“义博会”上介绍湖北土家女儿绣。

当日,第18届浙江义乌国际小商品博览会在义乌梅湖国际博览中心开幕。63个国家和地区的2900多家企业参展,共设展位6000个。有80个境外贸易团队超过2万名境外采购商到会,参展企业和人数创历届之最。

新华社发

鸡蛋价格低位运行

本报讯(记者 宋建巧)市物价局价格监测中心监测数据显示,上周我市“菜篮子”产品价格以稳为主,蔬菜价格略有波动。节后一路走跌的鸡蛋价格持续低位运行,出厂价与前一相比也略有下降。

上周我市粮油、猪肉和牛羊零售价格稳定,生猪出场价格为7.2元/500克,与前一价格(7.4元/500克)相比略有下降。鸡蛋价格在节后持续走低,平均零售

价格由节前的5.2元/500克下降到4.7元/500克,降幅达到9.6%。上周我市鸡蛋价格保持前一4.7元/500克的零售价,但是出厂价为4.04元/500克(新郑报价),与前一价格(4.09元/500克)相比略有下降。伊河路农贸市场的商户告诉记者,进入秋季后,天气转凉,母鸡产蛋量日渐增多,供应量充足导致鸡蛋价格脱离高位,目前消费需求并没有太大增长,鸡蛋降价后

销量并没有增长,预计还有降价可能。

蔬菜价格略有波动。上周,工人路农贸市场监测的29个蔬菜品种平均价格与前一相比,菜花、菠菜、丝瓜等8种蔬菜价格不同程度下降,占所有监测品种的27.6%;芹菜、油菜、黄瓜等18种蔬菜价格持平,占所有监测品种的62.1%,茄子、青椒、尖椒等3种蔬菜价格有所上涨,占所有监测品种的10.3%。



市场失火商户受损 出租人被判担责任

本报讯(记者 武建玲 通讯员 晓理)批发市场失火致陈先生所租仓库内价值数万元的食品被烟熏变质,他遂状告出租人索赔。日前二七区法院对此案作出一审判决,支持了陈先生的索赔请求。

四年前,陈先生与郑州市某投资公司签订房屋租赁合同,在该公司投资改造的某商贸批发市场7排13号进行食品经营,并按其要求交纳各项费用。2011年1月,该市场一些商铺发生火灾,致使大量浓烟涌入陈先生承租的商铺,将商铺内1700多件食品熏黑,无法清理和销售。

陈先生认为房屋出租人某投资公司未能保证出租房屋的使用安全,故应对自己的经济损失承担赔偿责任,但对方拒绝赔偿。陈先生只好将其起诉到法院,请求判令对方赔偿自己货物损失52115元。

法院依法判决被告郑州市某投资公司赔偿原告陈先生此次火灾中因食品被烟熏造成的经济损失24817元。



国医大观园

仰天长啸肺量大

——全国名老中医刘茂林谈做操养生

本报记者 汪辉文 丁友明 图



名家后辈刘

仰天长啸肺量大

“每天早上起来后,我就站在阳台做一做保健操,时间半个小时左右。”说着,刘茂林老人站起身,在室内一边娴熟地表演,一边给记者讲解其中的奥妙。

“转动腰椎健五脏”,就是分腿站立于肩宽,两手摆动或两手交叉抵于腰部,左右交替共转100-200次。目的是在腰椎转动过程中,五脏(心、肝、脾、肺、肾)及六腑(胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱)都恢复到最佳生理位置和功能状态,有益于脏腑的健康。

“拳打四方筋骨壮”,即分腿站立,两腿要宽于肩距。左右交替并同时出拳、握拳10次,两手向前出拳10次,共100-200次。这样用力振臂,使血脉通畅,则筋骨坚强。

“翩翩起舞关节活”,其动作与扭东北大秧歌有相似之处,腿脚尽量跳,两手臂左右高举摆动,手指掌快速旋转颤动,左右摆动跳跃100次。这能让全身关节都得到最大限度的活动。语云:“振不如颤”,颤能使小关节发挥最大限度的灵活性。

“旋转颈椎心康”,两脚跟并拢,脚尖自然分开,两手交叉,置于脑后,协助颈椎和头部转动。左右交替各转10次,共转100次。目的是保持颈椎的健康,从而保证心脑血管、神经等功能正常。

“仰天长啸肺量大”,两脚跟并拢,垂臂站立,吸气时挺胸,两臂右前方向上慢慢举拳过顶,尽力向上方伸展。此时胸腔上提,膈肌下降,胸腔自然扩大,最后突然一提两脚跟,猛一吸气,从而达到最大吸氧量。呼气时两臂由上而下慢慢下降,两手后伸过臀。两肩向前弯腰低头缩胸呈鞠躬状,此时胸腔下降,膈肌上提,胸腔缩小,最大限度地排出肺内气体,减少肺内残气量(因做呼吸运动时不可数,故在心中默数50个数即可)。这样能吸入尽量多的新鲜空气,最大限度地排出肺内的残留气体,增加肺活量,就

能提高肺脏的健康水平。

老人说:“我曾把这种方法告诉一些哮喘患者,他们做后都感到效果不错。当然,患者一定要根据自身状况,量力而行,循序渐进,不能一蹴而就。”

瓜果宜时辨凉

除了坚持运动之外,饮食上要坚持“瓜果宜时辨凉”。刘茂林老人解释说,一般来讲,四时瓜果要宜时吃。从保健角度来说,更重要的是辨明水果的凉凉属性,结合人体的体质虚实,有选择地食之,才有益于健康。

“寒者热之,热者寒之。”这是中医养生治病又一个很重要的原则。老人提醒说,如是阴虚阳盛的阳热之体,则宜用养阴清热的凉性水果,如甜瓜、西瓜、香蕉、梨、柚子、猕猴桃、柿、荸荠等;若为阴虚阳盛的阴寒之体,则应吃温阳祛寒的温性水果,如樱桃、桂圆、金橘、桃子、栗子、红枣、哈密瓜、甜石榴等。

精神充实多劳作

“退休后,我除坚持每周三天给病人看病外,还是河南中医学院的特聘人员,并担任针灸推拿学院教学督导组组长,今年才卸下这两副担子。”刘茂林老人说,作为老中医专家学术经验继承工作指导老师,他的主要精力是传承中医,带教学生,但工作之余喜欢种花、养鱼等。

老人说,能潜心为自己的兴趣和爱好付出,不仅不辛苦,还锻炼了身体,陶冶了情操,有一种不知老之将至的感觉。

“恬淡虚无乐无疆”。老人说,人到老年要做到《黄帝内经》所说的“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,要安静淡泊名利,心无杂念妄想,为人处世要始终保持一个平常人的心理,既不随波逐流,也不故步自封,顺其自然,胸怀坦荡,严以律己,宽以待人,助人为乐,童心不老,这样就能心情舒畅,健康长寿。

国医动态

中医教学走向海外

南京中医药大学将在澳洲建校

本报讯 19日,“2012南京国际中医药论坛暨世界健康促进联合会成立大会”在南京召开。南京中医药大学党委书记陈涤平透露,南京中医药大学和澳大利亚地方政府共同达成在澳大利亚建立健康院校的意向,现是筹备阶段。若该校建成将是中国在海外第一家全日制的培养中医学生的高等院校。

2010年,南京中医药大学与丰盛集团合作成立了丰盛健康学院。本次,双方进一步校企合作,筹备在澳大利亚建立健康院校。陈涤平说:“建成后主要在澳大利亚招生,它会列入澳大利亚国民教育,因为澳大利亚已经将中医药立法了,这为我们提供了广阔的就业以及发展前景。”

(盛捷)

多部门采取措施提升基层中医药服务能力

本报讯 日前,国家中医药管理局等五部门联合召开会议,启动实施基层中医药服务能力提升工程。基层中医药服务网络不健全、基础设施条件差、人才严重匮乏等突出问题,有望在“十二五”期间得到明显改善。

五部门联合印发了《关于实施基层中医药服务能力提升工程的意见》,明确提出2015年,力争使95%以上的社区卫生服务站、90%以上的乡镇卫生院、70%以上的社区卫生站、65%以上的村卫生室能够提供中医药服务。

其中,95%以上的社区卫生服务中心设置中医科、中药房,配备中医诊疗设备。90%以上的乡镇卫生院设置中医科、中药房,配备中医诊疗设备。70%以上的社区卫生服务站和65%以上的村卫生室配备适宜的中医诊疗设备。

同时,为县级医疗机构培养1.5万名中医临床技术骨干,对5万名符合条件的乡村医生和乡镇卫生院中医人员进行中医药专业大专以上学历教育。(王君平)

每周妙方

治疗甲状腺肿大四方

近来,甲状腺肿大因发病率越来越高引起人们关注,现介绍四种中药治疗甲状腺肿大方法。

方一:川贝母10克,龙齿、海浮石、夏枯草、昆布各15克,怀山药、茯苓各20克,丹参、玄参、天葵子、葎草各10克,八月札9克,大枣5枚。1日1剂。水煎混合,早晚分服。加减:心悸失眠者加枣仁、炙甘草养心安神;手指颤抖、肝风内动者加石决明、川楝子、钩藤平肝息风;声音嘶哑者加沙参、麦冬利咽消肺;大便秘结者加草决明、肉苁蓉、川楝子润肠通便;消瘦乏力、女子经少经闭者加何首乌、当归、川芎、熟地滋养精血。

方二:钩藤、法半夏各12克,僵

蚕、柴胡各10克,牡蛎、生石膏、龙骨各25克,莲肉、扁豆各10克,甘草5克。1日1剂,水煎2次混合,早晚分服。

方三:取白萝卜250克,紫菜15克,陈皮2克,盐、醋、味精适量。将萝卜洗净切丝,紫菜、陈皮剪碎,共放锅内,加水煎半小时,出锅前加盐、味精及醋。

方四:紫菜15克,白萝卜250克,陈皮5克。将三味切碎,加水共煎煮半小时,临出锅前加盐少许调味,可吃可饮,每日2次。用于治疗甲状腺肿大、淋巴结肿大、颈项瘰疬瘰疬等症。(此方应在医师指导下服用)

本期顾问 郭文 统筹 李鲁愚

百草趣味园

借棋治病

叶天士(1666—1745)名桂,号香岩,清代名医。他除精通医术外,博览群书,学究天人,为后世景仰。有史称:“大江南北,言医者辄以桂为宗,百余年来,私淑者众”。他的学说形成一个重要的医学流派——“叶派”,在近代医学史上有着重要的地位。

相传,一日叶天士邻居家一妇人怀孕难产,上门求医。

当时,叶天士正在和朋友下围棋,他抬头朝孕妇望了一眼,便继续下棋,丝毫没有起身医病的意思。

孕妇见罢,便哭了起来,向他苦苦哀求。此时,就连他的朋友也不忍心了,劝他把棋放下,先帮孕妇治病。谁知,叶天士突然发起火来,一下把棋盘掀翻在地,只见棋子哗啦啦散了一地。

叶天士向孕妇厉声道:“病来如山倒,病去如抽丝,你急什么?快把棋子给我捡起来!”

孕妇只好忍气吞声,一边哭着,一边俯下身把满地的棋子一个一个捡起。

这时,叶天士哈哈大笑,让孕妇回家休息,并告诉她不久就可以顺产了。孕妇半信半疑地回到家中,果然,不多时胎儿便平安降生了。

叶天士的朋友不解地请教其中原因。叶天士说:“滚动的石,不长苔藓。我一眼就看出那孕妇是‘捧心胎’,当她拾棋子时身子一屈一伸,胎儿的手靠她的运动之力,已离其心窝,所以就顺产了!”

朋友听罢恍然大悟,更加佩服他医术高明。叶天士借棋治病,也一时传为佳话。

名医档案

刘茂林,主任医师、教授、硕士生导师,原河南中医学院针灸推拿系主任、金匱教研室主任。全国第四批名老中医专家继承工作指导老师,全国高等中医院校针灸研究会常务理事。

从教从医多年,对内科疑难杂病的治疗积累了丰富的经验,擅长诊治咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病,心悸、中风等心脑血管系统疾病,肿胀、痿证等中医内科疑难杂病,主编《金匱纲要》和《针灸学》等书籍,拥有科研成果6项。