



市质监局利剑行动 严查节日热销食品

本报讯(记者 宋建巧 通讯员 陈欣然)为让市民过一个安全放心的春节,针对节日期间热销食品,市质监局近期开展了“利剑行动”。

此次专项行动以食品、工业产品和特种设备等产品为重点,其中食品以节日热销的酒类产品、肉制品为重点检查对象。首先,严查其生产过程。重点检查企业生产资质、台账记录、使用的原辅材料等。其次,严查产品标识标注。酒类产品重点检查是否有以国产酒冒充进口酒,以低端酒冒充高端酒等质量欺诈行为,是否存在伪造或冒用厂名厂址、伪造产地、伪造或冒用质量标志、虚假标注或篡改生产日期和保质期、未按实际使用情况标注产品配料和食品添加剂等违法行为。

“教你一招”

花生油的辨别和选购

眼看:看包装。正规厂家生产的花生油其包装或标签上必须注明质量安全QS标志、生产许可证号、卫生许可证号、产品标准号、产品检验合格证、生产日期、保质期以及明确的厂址、厂名及联系电话,是采用压榨工艺生产还是化学溶剂浸取工艺生产等。看内容物。油色金黄、清亮、清澈透明,无肉眼可见杂质为优质花生油。

鼻闻口尝:气味清香、滋味纯正、香味浓郁、无异味、无不良感者为优质花生油;花生香味不足,有哈喇味、腥气味的为劣质花生油。

手摇:倒置油瓶轻摇无杂质、无漂浮絮状物为优质花生油,反之则为劣质花生油。

试用:不溢锅、不起沫、无油烟、香味芬芳宜人的为优质花生油。油色暗淡、加热易溢锅、起泡沫、油烟大,甚至颜色变深、变黑的为劣质花生油。

2015年 新能源汽车产能达到5万辆

郑州加快新能源汽车产业化步伐

本报讯(记者 张乔普)昨日,市政府向社会公布《郑州市新能源汽车示范带动和产业发展行动计划(2013—2015年)》。我市将加快新能源汽车研发创新和产业化步伐,促进新能源汽车产业做大做强,力争到2015年,将我市建设成为全国重要的新能源汽车研发和生产基地。

两年后年产5万辆新能源汽车

到2015年,市内公交当年新增、更新车辆全部采用新能源汽车,其中纯电动客车占20%以上;新增新能源出租车占当年新增、更新车辆的50%以上;力争全市新能源汽车运营车辆新增3400辆。市区新增纯电动出租车300辆,其他每个县(市)纯电动出租车至少新增50辆以上;力争全市纯电动出租车运营车辆达到750辆。公务用车、环卫车、警务巡逻车、公用工程车当年新增车辆力争50%以上购买使用纯电动汽车,重点景区观光车车辆力争全部使用纯电动汽车。到2015年,力争全市新能源汽车使用量新增4500辆以上。

到2015年,新能源汽车生产能力达到5万辆,其中,新能源客车4万辆,纯电动专用车5000辆,纯电动轿车5000辆;力争2~3个新能源汽车型在全国市场占有率名列前茅;力争在纯电动汽车的电池制造和维护技术、电机驱动控制器技术、动力总成系统技术以及纯电动客车、纯电动轿车、纯电动专用车的整车研发生产等方面达到国际先进水平。

加快产业化项目建设

新能源汽车产业是我市战略性新兴产业

之一。全市现有新能源汽车相关企业14家。《行动计划》支持郑州宇通客车股份有限公司节能与新能源汽车建设项目,力争到2015年,节能与新能源汽车生产能力达到3万辆。支持海马汽车有限公司A00级小型纯电动汽车产业化项目和微客平台纯电动汽车开发和产业化建设项目,力争到2015年,纯电动汽车生产能力达到5000辆。支持郑州日产汽车有限公司新能源汽车批量生产工程中心建设项目,力争到2015年,纯电动多功能乘用车、纯电动工程车等生产能力达到5000辆。支持河南少林汽车股份有限公司节能与新能源汽车建设项目,力争到2015年,节能与新能源汽车生产能力达到1万辆。

2013年,将商都路充电站重新规划成为以换电为主、充电为辅的一体化大型充换电站,在中牟县规划建设两座小型充换电站,结合公交场站位置新建一定数量充电桩,以同时满足换电式纯电动市内(城际)公交、插电式混合动力市内公交、纯电动出租车试点区域充换电和配套服务的需要。2014年,在市区西部(高新区科学大道西四环附近)、南部(中原区航海西路附近)、北部(惠济区天河路附近)和郑州新郑综合保税区分别规划建设1座大型充换电站。同时,在新郑市、新密市、荥阳市、上街等区域规划建设4座小型充换电站,结合公交场站新建一定数量充电桩。2015年,在巩义市、登封市等县(市)区及市区适当位置规划建设6座小型充换电站,结合公交场站新建一定数量充电桩,基本形成覆盖全市的新能源汽车充换电网络和配套服务体系。

郑州精品年博会 成交额超6亿元

本报讯(记者 成燕 张乔普 通讯员 王中尚)昨日,由中国商业联合会、省商务厅、省贸促会主办的2013年全国年货购物节暨郑州精品年货博览会在郑圆满落幕。在为期9天的年博会期间,共有50万人次前来光顾,据初步统计,团购和零售已超过6亿元。

本届年博会在郑州国际会展中心举办,展览面积1.5万平方米,分为十大展区,囊括了食品、糖酒、肉类、海产、服装、家居、电子、休闲等多个类别商品,涵盖了零售、团购、网购等销售形式,呈现出展销两旺的火爆场面。统计数字显示,仅该展会前三天,企业团购意向就超过500家。作为本届博览会的一大亮点,主办方还举行了“为特困家庭送温暖”活动,共向500个特困家庭捐赠了年货。

省商务厅有关负责人表示,本届年博会持续时间达9天,是今年以来持续时间最长、参观人数最多的展会。年博会成为企业提供品牌推广和展示的平台,市民购买物美价廉年货的盛宴,成为我省促进消费、拉动内需的重要抓手。



2月3日,随着四台桥面吊机缓缓起升,嘉绍跨海大桥最后两片钢箱梁从水面顺利起吊至40米高的桥面,这也标志全桥的箱梁吊装全部完成。

嘉绍跨海大桥全长2680米的主航道桥部分建成以后,将是世界上最长最宽的多塔斜拉桥,主通航孔满足通航3000吨级集装箱船的需要。

嘉绍跨海大桥于2008年年底动工,是继杭州湾跨海大桥之后第二座跨杭州湾大桥,总投资约139亿元。嘉绍跨海大桥建成后,浙江绍兴到上海的车程将缩短近一半。

新华社发

我市积极推进可再生能源建筑

明年开始,保障性住房须按照绿色标准进行规划

本报讯(记者 张乔普)昨日,市政府印发《郑州市可再生能源建筑应用推进方案》,我市将在市区全面推进太阳能光热建筑应用工作,通过太阳能光电建筑一体化示范,带动在城市建筑物、公共设施和新建小区,建设与建筑物一体化的屋顶光伏电站,扩大城市光伏电站发电

的应用规模,同时,进一步推进浅层地能在建筑中的应用,扩大浅层地能建筑应用的规模。

按照方案要求,2013年全市可再生能源建筑应用面积占新建建筑建筑面积的比例达到25%,到2015年,可再生能源建筑应用面积占新建建筑建筑面积的比例达到30%以上。“十二五”

期间,新增可再生能源建筑应用面积1050万平方米。

从2014年开始政府投资的保障性住房项目,在规划时必须按照绿色建筑标准确定规划指标,在新型城镇化建设中,合村并镇和组团项目总体规划时,考虑集中使用可再生能源建筑应

用技术,形成集中连片推广示范区。

我市将研究制定鼓励可再生能源建筑应用的优惠政策,充分发挥财政、税收等经济政策的引导和调控作用。结合实际,积极研究可再生能源建筑应用的扶持政策,切实解决影响建筑节能技术推广的“瓶颈”问题。设立建筑节能专项资金,加大对应用可再生能源建设项目的支持力度。加强建筑节能产业的培育,对于建筑节能“四新”技术发展实力较强的企业,在政策、资金等方面给予扶持,积极扶持建筑节能产业做大做强。



百草趣味园

养生歌

我国古今的名人,不仅注重其自身的修身养性,而且积累创造了许多养生歌谣,给人以启迪。

曹雪芹在《红楼梦》一书中所写的《好了歌》颇耐人寻味:“世人都晓神仙好,唯有功名忘不了!古今将相今何在?荒冢一堆草没了。世人都晓神仙好,只有金银忘不了!终朝只恨聚无多,及到多时眼闭了。世人都晓神仙好,只有娇妻忘不了!君生日日说恩爱,君死又随人去了。世人都晓神仙好,只有儿孙忘不了!痴心父母古来多,孝顺儿孙谁见了?”

《蔡轩琐记》中的《人心难足歌》是这样写的:“终日奔波只为饥,才教食足又思衣。衣食若还多充足,洞房衾冷便思妻。娶得妻来鸳被暖,奈何送老恐无儿。有妻有子双双乐,终日思量屋舍低。起得高楼并大厦,又无官职受人欺。县丞主簿皆嫌小,欲去朝中挂紫衣。人心似海何时满,奈何阎罗下帖追。”

清代东阁士阁敬铭写的《不气歌》更是使人猛悟:“他人气我我不气,我本无心他来气。倘若生气中他计,气下病来无人替。请来医生将病治,反说气病治非易。气之危害大可知,诚恐因气命要丢。我今尝过气中味,不气不气真不气。”

我国著名的红学家、诗人、小说家俞平伯先生写过一首《养生歌谣》是这样告诫人们养生的:“愉快劳动精神好,足养休息保护脑。长期锻炼身体,适当娱乐不烦恼。节制饮食起居,讲究卫生身体好。风烛残年成过去,精神百倍腾云霄。”

余力



名家话养生

人老心未老

一名老中医王旭谈兴趣养生

本报记者 于森 通讯员 何世楨 文丁友明 图

收藏奇石 心胸开朗

来到王老家的客厅才发现,这里简直是个“奇石博物馆”。实木做成的架子上,精心地摆着数百块儿各具特色的石头。“还有很多在柜子里放着,没地方展览。”王老告诉记者。

在一个后面镶有镜子的石头前,王老神秘地说:“这个石头啊,看着像乌龟,但当从镜子中看时,就像只兔子了。”果然,当记者把目光转向镜子时,简直不敢相信自己的眼睛,原本看着是一只乌龟的石头,在镜子中竟然映出了一只兔子的模样。

王老笑着说:“我把这块石头叫‘龟兔赛跑’,是我从火焰山捡回来的。”

王老说,他捡石头的习惯已经有60年了。每次外出时,他都有个带布袋的习惯,到了山上或者小河中,会捡一些形态各异的石头。他说,现在闲暇时看到这些奇石,就会想起自己年轻时走过的那些雄伟的山川,想起怪石嶙峋与层峦叠嶂,一切都闪现在自己的眼前,心境也跟着开朗了。

自制味酱 开胃营养

谈到饮食时,王老笑着说:“我虽然吃得少,但嘴却没有受穷。这与我天天离不开的两样美味有关。一是我老伴做的汤粥,二是我自己配的调味酱。”

中国有句俗话说叫“宁可食无肉,不可饭无汤”,常喝汤粥不仅能补充体内流失的水分,还能润肺养胃、调节代谢功能,增强免疫力。

随后,王老从橱柜中拿出一个圆柱形的小瓶子,笑着说:“这就是我的秘密武器——王氏调味酱。我所选用的原料很常见,就是芝麻酱、豆腐乳、醋、辣椒汁、香油。”王老兴奋地说,调味酱要以芝麻酱为主,豆腐乳比较咸,因此应当把它搅碎然后混合

到芝麻酱中,量以混合后酱微咸为宜。加醋至有酸味,辣椒可根据个人喜好选量,搅拌均匀,然后上面浇上香油。

“从营养价值看,吃熊掌还不如猪蹄。其实,真正有营养的东西就是五谷杂粮。”说到自制调味酱的营养,王老介绍,芝麻可防治高血压、动脉硬化、贫血等疾病,还具有润肠通便的功效;而豆腐乳具有预防贫血、增加食欲的功效;醋可降低血脂、增加食欲。

“现在每天吃饭时,我都会夹上一筷子,一放到嘴里呀,我就直流水、肚子咕咕叫,好像把舌头、牙齿、胃、肠都调动起来了,胃口自然就大增了。”王老笑道。

学新事物 旺精气神

很多年轻人都学过五笔字型,可是由于字根难记,拆字麻烦大家都放弃了。然而,王老的助理告诉记者,早在三年前,王老就能熟练运用五笔在电脑上打字了。

当问及学习五笔的原因时,王老说:“我的父亲留下了很多宝贵的医学财富。我现在除了要将自己50多年的医学经验记录下来,还要为父亲整理东西。”随着科技的进步,用纸张记录会碰到很多问题,如录错、耗费纸张且不易整理、不易校对、不易保存、万一丢失不易找寻等,“自从学会了五笔打字,现在录起来可真是快多了,并且录完以后还可以打印出来再审一次稿。”王老说。

王老的儿子是学美术的,他还跟着儿子学习了一阵子油画,有时候自己也会画几笔。王老说,无论是学五笔还是画画,都可以让人心情平静,恬淡虚无。

活到老,学到老。王老认为,人要想不生老,必须心胸开阔,不断学习、永远保持旺盛的精气神。

国医动态

2012年中医药十大新闻发布

本报讯 国家中医药管理局2月1日晚公布2012年中国中医药十大新闻。中药首次进入欧洲市场、“活熊取胆”等事件入选。

这十大新闻分别是:中药在2012年首次以药品进入欧洲市场。作为植物药,地奥心血康胶囊以荷兰为突破口成功获准在欧盟国家注册上市,实现了中国具有自主知识产权的治疗性药品进入发达国家主流市场“零的突破”。

“养熊取胆”、“打通任督二脉”两中医药话题引发社会关注也入选十大新闻。国家中医药管理局说,“活熊取胆”折射出中药发展与珍稀濒危动植物资源保护之间关系的处理问题,“打通任督二脉”的争议提示中医药科普有待进一步加强。

中医药事业发展“十二五”规划颁布实施,重大项目扎实推进。

中医药积极参与医改,国家实施基层中医药服务能力提升工程。

中医药服务贸易纳入国家贸易发展战略,提出用5年时间,基本建立起以国际市场需求为导向的中医药服务贸易促进体系和国际营销体系。

《藏医药大典》、《中国军事本草》出版发行。《中医药标准化中长期发展规划纲要》颁布实施。首批64家学术流派传承工作室确定。

首批15种中医药文化科普图书向公众推荐。中医药应急救治体系初步形成,应对突发公共事件能力提升。

(欧阳开宇)

医方

治腹胀两验方

春节期间腹胀患者往往增多,现推荐两方如下:
方一:
青皮12克,陈皮15克。先将青皮、陈皮分别拣杂,洗净,晒干或烘干,切碎或捣碎,共研成细末,装瓶备用。
每日3次,每次3克,温开水送服。
功效:疏肝行气,消胀化滞。
方二:
傍晚腹胀,中医学称之为“申酉时分腹胀”(即15~19时腹胀),多与肝胆疏泄失常有关。治疗可取柴胡10克,佛手10克,川楝子10克,枳壳10克,麦芽10克,当归15克,白芍15克,酸枣仁12克,莱菔子15克,香附15克,炒五灵脂15克,水煎服,每日1剂。服6~15剂后多可治愈。(上方应在医师指导下服用)

本期顾问 郭文 统筹 李鲁愿