解放军四总部联合印发《厉行节约严格经费管理的规定》

据新华社北京2月24日电（记者 胥金章）经中央军委主席习近平批准，解放军总参谋部、总政治部、总后勤部、总装备部日前联合印发《厉行节约严格经费管理的规定》，明确了按战斗力标准花钱办事、严格经费分配与审批、控制非急需基建投资、规范集中采购集中支付、从严管控会议集训和公务接待开支等17条具体规定要求。

《规定》以习主席关于加大依法治军、从严治军力度，发扬艰苦奋斗光荣传统、勤俭办一切事业的指示精神为指导，与中央军委加强自身作风建设“十项规定”相衔接，着重对“哪些钱能花、哪些钱不能花”作出明确和规范。

——从花钱办事源头严起，强调经费投向投量向“能打仗、打胜仗”聚焦。

——从容易发生问题的重点领域严起，规范了基建投资、集中采购、会议接待、纪念庆典、预算外经费收支、经济适用住房建设，以及公费出国（境）、自购车辆等财经事项。

——从管住“钱袋子”严起，要求加强资金支付、结算报销等环节的管控。

——从检查监督严起，要求加强财务经常性监督检查，与纪检、审计监督结合起来，针对重点领域突出问题组织联合检查，建立检查结果运用和信息共享机制，强化惩处问责措施，增强财经法规制度的执行力约束力。

四总部要求，各级党委要把厉行节约、严格经费管理列入重要议事日程，定期搞好对照检查；各级领导和机关率先垂范，全军部队令行禁止，认真抓好落实。

今年以来我国首次上调油价

汽油价25日起每升涨约0.2元

据新华社北京2月24日电（记者 江国成）国家发展和改革委员会24日宣布，自2月25日零时起将汽、柴油价格每吨分别提高300元和290元，折算到90号汽油和0号柴油（全国平均）每升最高零售价分别提高0.22元和0.25元。这是今年以来我国首次调整成品油价格。

国家发展改革委称，此次国内成品油价格调整幅度，是按照现行国内成品油价格形成机制，根据国际市场油价变化情况确定的。

发展改革委指出，这次成品油调价后，国家将按照已建立的补贴机制，继续对种粮农民、渔业（含远洋渔业）、林业、城市公交、农村道路客运（含岛际和农村水路客运）等给予补贴。同时，为保证市场物价基本稳定，防止连锁涨价，对与居民生活密切相关的铁路客运、城市公交、农村道路客运（含岛际和农村水路客运）价格不作调整。

切实保障渔民正当权益

我国将在南沙群岛海域开展常态化维权护渔

新华社广州2月24日电（记者 梁钢华）记者从农业部南海区渔政局获悉，针对维权护渔工作面临的新挑战，我国将在2013年在南沙群岛海域开展常态化护渔，切实保障我国赴南沙作业渔民的正当权益。

农业部南海区渔政局局长吴壮介绍，2013年是我国维权护渔面临新挑战较为集中的一年，渔政部门将围绕做好维权护渔工作这一个中心，统一对工作形势的认识，以高度的责任感，全力以赴地积极推进维权护渔各项工作。

吴壮说，2013年维权护渔工作的重心是：看好黄岩岛，守好美济礁，加强西沙和北部湾监管以及开展南沙常态化护渔。其中，扎实推进南沙群岛海域常态化护渔工作，将成为整体工作的重中之重。

据介绍，2012年，南海区渔政局积极开展南沙维权护渔工作的探索。当年，通过我国护渔执勤船只的积极解救，在我国南沙海域正常作业的渔船没有一艘遭到外国的非法扣押。

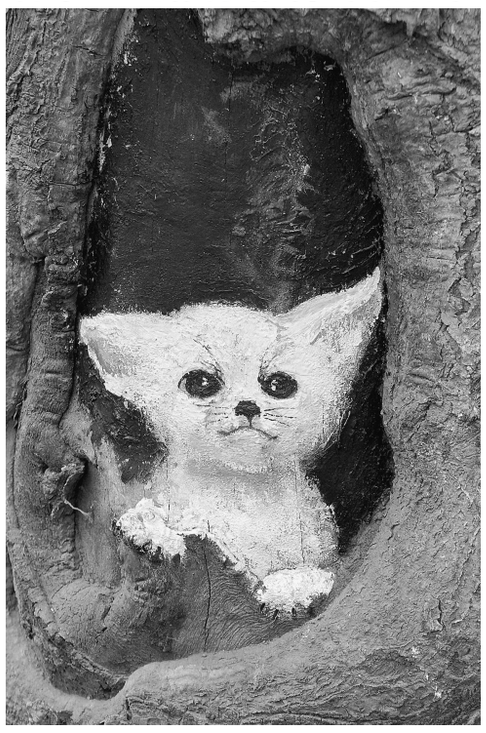
吴壮表示，随着基地和装备建设、队伍建设等工作力度的进一步加大，当下我国渔政执法力量将有一个明显的增长，我国可望加快对南海尤其是南沙海域实现常态化维权护渔，更加有力地保障广大渔民切身利益。

元宵佳节梅绽放

江西南昌市北湖湖畔，柳树已经发出嫩芽（2月24日摄）。 新华社记者 周密 摄

南京古林公园中梅花盛开（2月24日摄）。 新华社记者 韩瑜庆 摄

石家庄现惟妙惟肖“树洞画”



这是2月24日在石家庄街头拍摄的“树洞画”。

近日，河北省石家庄市九中街街道两侧的树干上出现了数幅惟妙惟肖的“树洞画”，画中既有小熊、小猫、小松鼠、啄木鸟等栩栩如生的小动物，还有秀美的湖水夕阳、山林小溪。据悉，这些作品由石家庄一名叫王月的女大学生创作，她目前就读于大连工业大学视觉传达系。

新华社发

防止朝鲜“导弹袭击”威胁

美国拟在日本部署第二部导弹跟踪雷达

据新华社电 美国和日本正考虑在日本中部地区部署一部X波段雷达，以防止朝鲜“导弹袭击”威胁。

日本共同社23日援引多名消息人士的话报道，美军打算在京都府京丹后市航空自卫队经之岬基地部署这部雷达。

X波段雷达能追踪弹道导弹轨迹，引导美军发射拦截导弹。美军已经在日本北部青森县津轻市航空自卫队车力基地部署一部同类雷达。消息人士说，如果朝鲜发射远程弹道导弹打击关岛和夏威夷，将飞越日本西部或中部，因而经之岬基地的位置最适合部署X波段雷达。

國医大观園

李振華

百草趣味园

袁枚吟诗话养生

清代著名诗人袁枚，享年82岁，被誉为“一代文星兼寿星”。他在老年用诗作表达了他的养生观和生死观，颇能给人以启迪。

袁枚喜爱远游、登山等活动，从动中求得健康和欢乐，“我年六十四，今春犹聪强。上山不嫌高，坐夜不厌长。有时逸性发，跳跃如生獐。”（《病后作》）“闲扫萧斋静扫蝇，修行何必定如僧。”（《偶成》）主张动静结合，在读书间隙不妨做点清扫书斋等事，既可活动筋骨，又可创造清洁的环境。到了古稀之年，从事剧烈的活动不行了，又该作何消遣呢？他写道：“一笑老如此，作何消遣之？思量无别法，唯有多吟诗。”（《遣怀杂诗》）又道：“我生嗜好多，老至亦渐忘，唯有两三事，依旧欢如常：摊书傍水竹，随手摩圭璋；名山扶一杖，好花进一觞；谈文述甘苦，说鬼瓷荒唐。七十苟从心，逾矩亦何妨！”（《书所见》）

袁枚处世积极乐观，直到晚年仍笔耕不辍。“譬如将民蚕，尚有未尽丝，何不快倾吐，一使千秋知。”（《遣怀杂诗》）字里行间充满着乐观进取的精神。

袁枚不仅“八十不知老”，且能坦然面对死亡，认为那是自然规律，无须畏惧。他在《喜老》诗中写道：“一起百事生，一眠万事了。眠起即轮回，无喜亦无恼。何物是真吾？身在即为宝。就便再龙钟，凭人去笑倒。试问北邙山，年少埋多少！”作者自豪自足、洒脱乐观的情绪溢于言表，令人敬佩。64岁那年，袁枚患疟疾，病愈后自感消瘦异常，精力大不如前，因此，他谆谆告诫老年朋友：“始知将尽灯，不可使扇飏；又如将落叶，向堪风再戕！寄语衰年人，寒暑宜周防。”（《病后作》）人到衰老之年，经不起风吹霜打，应该小心提防寒暑的变化和疾病的侵袭。 （袁 园）

名家话养生

春吃韭菜和嫩芽儿

——名中医褚玉霞话春季养生

本报记者 于淼 文 丁友明 图

早春季节，阳气渐升，人体与自然界阳气相应，此时应遵循“春夏养阳”的原则，春季养生宜多吃温补阳气的食物。

“民以食为天，根据不同的季节和自己的爱好把饮食安排好，养生就事半功倍了。”谈起养生，省首届名中医、河南省中医院教授褚玉霞特别注重顺时饮食养生。

“人到老年，身体逐渐衰老，阳气不足，饮食上要搭配能够帮助生发阳气的东西，以帮助身体顺应自然。”她笑着说，“比如我，在春季饮食上，最爱吃的就是三春嫩韭和香椿嫩芽儿了。”

名医档案

褚玉霞，河南省中医院教授、主任医师、研究生导师，河南省首届名中医，中华全国中医药学会妇科专业委员会第四届顾问，河南省中医妇科委员会主任委员，河南省药品评审专家，河南省医师协会理事，河南省保健品协会食疗与养生委员会副主任委员、常务理事。主编、参编出版《女科新书》、《全国中医妇科流派研究》、《黄河医话》等著作10余部，发表专业学术论文60余篇。承担的省级在研课题获省级科技进步奖4项，其中“二紫胶囊的研究”获河南省中医药科技成果一等奖。

擅长中医妇科经带胎产及各种疑难杂症的治疗，尤其对不孕症、先兆流产与习惯性流产、功能性子宫出血、痛经、闭经、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征、卵巢早衰、宫外孕非手术治疗、妇科炎症及肿瘤等疾病的研究有较深的造诣。

韭菜菜合是她的养生“大餐”

传说韭菜的“韭”最初写作“九”，后来又根据其种植情况，以象形的方法写作“韭”。

在中医象数理论里，一、三、五、七、九代表阳数，其中九是最大的阳数，古人认为“九菜”有很强的生发阳气的作用，因此写作“九”；“韭”字为九画，既是象形也暗合了阳数九。

褚玉霞说，在春季，她喜欢做韭菜菜合吃，韭菜生食味辛性温，有散瘀行气、止血消肿的功效；熟食性味甘温，补肾益阳、温中暖下。韭菜菜合中的韭菜也就是六七分熟，具有较平和的散血和血、补阳健胃功能。

韭菜菜合的做法很简单，就是先把韭菜洗净沥干切成末，把炒好的鸡蛋拌进去，再加盐、味精、香油拌均匀，然后和面擀皮，用两层薄面片把韭菜和鸡蛋包起来，周围捏紧；在平底锅里抹一层花生油，锅烧热时将生菜合放到平底锅里，烙至两面金黄即成，但注意要用文火，以免烙焦。

她特别提醒说，老年人阳气不足，很适合在春季多吃韭菜，尤其是腹部冷痛、消化不良、肾阳虚腰膝冷痛的人更需多吃些韭菜。

香椿嫩芽儿是她的防病“武器”

除了韭菜菜合，在春季，褚玉霞最爱吃的养生菜，就是香椿炒鸡蛋和凉调香椿嫩芽儿。

香椿嫩芽含有维生素E和类性激素物质，春季吃可滋阴补阳，帮助老年人抗衰老。褚玉霞说，春季包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气，香椿芽儿应在谷雨（2013年的谷雨是农历的三月十一，公历的4月20日）采摘入食，谷雨后就变成了香椿叶，口感差，营养价值也降低了。

除此之外，由于春季传染病比较多，而吃香椿可预防传染病，她介绍，香椿味苦、性平、无毒，香气浓郁，有开胃爽神、发表透疹、清热利湿、解毒杀虫的作用，所以民间就有“春食香椿芽不染病”的说法。

“香椿虽好，但也要适量，吃多了会壅气动风，有哮喘病等发作性疾病的人不易吃。”她提醒说。

春季养生应“不失时机”

除了韭菜与香椿芽儿，春季还有许多温补阳气的食物。褚玉霞建议，虽说现在反季节蔬菜供应充足，应有尽有，但还是少吃为妙，要尽可能多吃时令蔬菜水果和食物。饮食上可选择如大蒜、葱等益肝养阳的食品，少吃性寒食品。

“除了性寒的食品，酸味食品也应少吃，但可增加甜味食品。”褚玉霞解释说，因酸味入肝，可收敛肝气而影响肝的疏泄功能，甜味入脾补宜脾气，可选择吃一些大枣、山药等，此外，时令蔬菜，如芥菜、油菜、菠菜、萝卜等，也是很好的春季养生食品。

喜欢喝茶的人，建议春饮花茶。褚玉霞说，如今沐浴春风，万物复苏，阳气生发，给万物带来了生机，而花茶甘凉而兼芳香辛散之气，有利于散发积聚在人体内的冬季寒邪，促使体内阳气升发，令人神清气爽，可使“春困”自消。

医动

上海：鼓励名老中医开设个体诊所

本报讯 鼓励中医专家在基层医疗卫生机构开设工作室，鼓励名老中医在基层开设中医诊所或个体行医。近日召开的上海市2013年中医药工作会议上，提升基层中医药服务能力被列为中医药发展“重点工程”。

此外，该市今年将陆续出台一系列新政，包括将符合条件的中药和中医医疗服务项目纳入医疗保险支付范围，基本药物目录上海增补部分在比例上适当向中医药进行倾斜。 （孙 刚）

河北：中医药服务年内覆盖九成社区

本报讯 记者日前从河北省卫生厅获悉，今年河北省将着力推进“治未病”健康工程，在城乡基层医疗机构中普及中医药服务。年底前，中医药服务网络将覆盖全省90%以上的社区卫生服务中心和85%以上的乡镇卫生院。

根据安排，今年河北省将抓好省中医院等8个地市级以上中医院“治未病”中心项目建设，在全省30%以上的县级中医医院建立“治未病”科，鼓励有条件的社区卫生服务中心和乡镇卫生院设立“治未病”健康指导室。 （孙 刚）

每周妙方

治疗小儿厌食两验方

春节后小儿容易厌食，现推荐两验方如下：

方一：

小儿不想进食，精神倦怠，不喜玩耍，整天依赖母怀，不愿吃食物或吃得很少。取鸡内金30克，焙黄研末，日服3次，每次2克，温开水送下。

方二：

肥儿饼治疗小儿厌食症：山药60克，鸡内金60克，山楂40克，炒麦芽30克，炒谷芽30克，共研细粉，再加面粉500克加水和匀，加香油30毫升，芝麻15克，白糖30克，轧成如荷叶大的面饼，每个约30克重，放锅内烙焦即成，让患儿以此为食。

本期顾问 郭文 统筹 李鲁愿