



生活漫谈

# 老年人是建设美丽新郑的宝贵财富

卢敏霞

建设美丽新郑,这是时代赋予我们当代新郑人的一项历史任务,也是我们为黄帝故里子孙后代必须营造的生存根基。

美丽新郑,人人向往,万众期待。然而只有经过全市上下长期艰辛的劳动和付出,才能逐步形成。美丽新郑应该是什么样子?我的理解是不仅要做到“天蓝、地绿、水净、风清”,而且要把生态文明建设融入经济建设、政治建设、文化建设和社会建设等各个方面,把现代化城市建设推进到一个新的高度,让63万黄帝故里人民过上更加公平、更加和谐、更加安全、更加幸福的生活。美丽新郑应该是时代之美、社会之美、生活之美和心灵之美的集中融合。换句话说,就是不仅要有生态的城市,美丽的家园,而且要有繁荣的经济,担当的政府,廉洁的官场,诚信的商界,公平正义的社会以及和睦融洽的人际关系。

建设美丽新郑,人人有责。每一个新郑人都是我们城市的元素。建设美丽新郑,一定要全社会共同努力,调动一切可以调动的社会力量,发挥一切可以发挥的积极因素。今天,我想着重谈谈要重视发挥老年人的作用。

人的衰老是一个渐进的动态过程。今天的老年人,就是昨天的中年人、前天的青年人。他们曾经为社会做出过重要贡献,他们中的绝大多数都辛辛苦苦,勤勤恳恳,把自己的毕生精力奉献给了社会主义事业。现在,人退休了,但并没有退出社会。没有职务了,不等于不需要再为社会工作了。人的价值,从来是不受年龄限制的。来老干部局工作近两年,接触过不少老同志、老年人,其中许多老年人,既有对新中国成立前后新旧社会的亲身经历,又有在社会主义时期正反两方面的经验教训,有

改革开放前后社会发展的强烈对比。因此,他们对事物的认识比较深刻,对世情、国情的理解比较全面,具有一般年轻人所不具备的许多优势。当然,老年人也有许多不足需要向年轻人学习,双方需要优势互补。

当今,我们国家已经进入了老龄社会。在新郑,60岁以上的老年人,已经占全市人口总数的六分之一。随着时间的推移,老年人将会越来越多。如何利用好这笔宝贵财富,把广大老年人的积极性调动起来,发挥其正能量,使之成为共同建设美丽新郑的一支主力军,是值得我們认真研究的重大课题。

当前,我们正处在社会变革期,改革的任务十分繁重,社会矛盾多发,迫切需要做好意识形态工作,加强社区基层建设。这里,我有一个小小的建议。有关部门可否在继续做好

敬老、爱老、为老服务的同时,鼓励和创造条件,让老年人,主要是党员干部,积极参加各种社会活动,到社区基层去当一名志愿者。为加强社区建设献计献策,协助搞好社区的学习、宣传和各种文化娱乐活动。对其中表现突出的及时予以表扬,树立先进。也可结合党的组织生活,相互进行交流。当然,在组织这类活动时,一定要坚持自愿和量力的原则,一切以维护老人的身心健康为前提。在“老有所养、老有所乐、老有所医”的同时,也要努力做到“老有所学、老有所为”。老年人也同样需要常学常新,不断接受新事物,吸收新知识,了解新情况,跟上新形势。

“老牛自知桑榆晚,不用鞭挥自奋蹄”。相信,只要我们全市上下同心,中年人、青年人、老年人团结一致,共同努力,美丽新郑就一定能够实现天蓝、地绿、水清、风柔……

健康顾问

## 三伏天怎么养生

三伏天气温高、湿度大、白昼时间长,是一年之中最为炎热、闷湿的季节,身体容易感到不适,不过“热在三伏,养生也在三伏”,那么,在三伏天要如何养生呢?

在这个季节,人会相对晚睡早起,休息时间减少,同时易出汗,会造成人体内部各种营养物质,特别是无机盐类的大量消耗,按中医养生学的观点,日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒为宜,注意清暑祛火、多酸多甘等原则,以舒适度夏。另外,不宜过分强调“夏练三伏”,酷暑锻炼还应讲究适可而止,恰到好处。

俗话说“冬养三九补品旺,夏治三伏针忙”,很多慢性疾病都可以冬病夏治。冬病夏治方法很多,除了三伏贴,还有三伏灸、三伏天拔火罐、隔姜灸、艾灸等。医生会根据病人的病症不同,在这些方法中选择一两种使用。如果能借此季节排毒,可谓是最适时机。

利用“三伏天”炎热气候,敷以辛温,逐痰、走窜,通经平喘药物,可以提高药物效能,达到温阳利气,驱散内伏寒邪,使肺气升降正常,温补脾胃,增强机体抗病能力的作用。

“三伏灸”一般来说比较适合虚寒体质的人。如果是湿热体质或近期有发烧的,直接施灸反而对身体不好。据了解,三伏灸对于支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎、各种慢性咳嗽、体虚容易感冒等呼吸系统疾病疗效明显。另外,治疗跟虚寒有关的疾病,如慢性胃肠炎、多种消化不良性疾病、关节痛、肾虚引起的腰痛以及风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、虚寒头痛、颈肩腰腿痛、胸腹痛等疗效也不错,平时还可以作为保健之用。例如平时经常发烧感冒的婴幼儿,贴药能提高免疫力。

三伏天,人稍劳作或运动,就大量出汗,接着产生强烈的口渴感。因此,补水养生便成为三伏天的关键。茶是解暑的最佳饮品,一杯热茶喝下去虽会出一身汗,但随之而来的是一阵阵的清凉。此时多喝茶也能补气清暑,健脾养胃。

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜”。姜具有温补的作用,夏季可以多食点姜,补补阳气。生姜性辛温,有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等各种功效。姜茶一年四季都可以喝,但是夏天是最适宜喝姜茶的季节。

生活资讯

## 常用中成药也有风险

药能治病,但可能带来的不良反应也不能忽视。近日,国家食药监总局公布了2014年药品不良反应监测年度报告。报告显示,2014年,全国药品不良反应监测网络共收到中药注射剂报告12.7万例

次,较上一年数量增长5.3%,高于总体报告增长率。此外,双黄连合剂、复方丹参片等市民熟悉的药品,位居中成药不良反应数量前五位。因而在中成药的使用上,更应该听取医生的建议,不能自行用药。

## 牙膏或纳入化妆品范畴

国务院法制办7月20日公布的《化妆品监督管理条例(修订草案送审稿)》,明确将口腔护理用品纳入化妆品范畴。牙膏等口腔护理用品的主要使用目的是清洁和美化,符合化妆品定义,而美国、欧盟、日本等均将口腔护理用品纳入化妆品管理。

## 影院禁带食品属“霸王条款”

“太郁闷!居然因为一包薯条没看成电影!”近日,南京徐女士想拿着薯条和汉堡进影院,却被拦下,“外带食品不许拎进去”。那为什么影院自售的就能带进去?消协相关人士表示,影院做法属“霸王条款”,发现这类情况可拨打12315投诉。

么影院自售的就能带进去?消协相关人士表示,影院做法属“霸王条款”,发现这类情况可拨打12315投诉。

## 高速公路拟长期收费

近日,《收费公路管理条例》修订稿征求意见,拟调整收费期限:政府收费高速公路偿债期拟按实际清偿债务所需时间确定,各省实行统借统还;特许经营高速公路经营期一般不超过30年,期满后与偿债期政府收费公路统一收费;偿债期、经营期结束后实行养护管理收费。

本报记者 赵聪 高凯 整理

## 低碳生活每一天



吃饭不剩菜



洗衣用晾晒



步行上下班



使用环保袋

## 大暑节气佳肴: 绿豆百合粥

【材料】绿豆150g、干百合25g、大米15g、冰糖25g

【做法】1.将绿豆洗净去除杂质,百合洗净,大米淘洗干净,冰糖打碎。

2.把大米和绿豆放入小锅中,加入适量的水,大火煮开后转小火,加入百合煮1小时,加入冰糖,再煮15分钟即可食用。

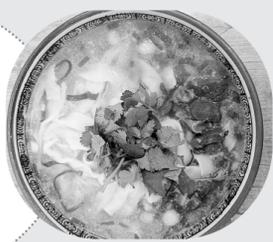
本报记者 赵地 高凯 整理

## 在新郑逛吃逛吃(第六季)

本报记者 赵地 整理

### 玉前路 成功烩面

每次去吃成功烩面,总会把汤喝个精光。这是家近20年的老店了,想起老板那句“吃成功烩面走成功之路”,小编就忍不住想去吃了。



### 文化路 四川肥肠担担面

重庆风味担担面,突出一个辣字,汤汁麻辣,面劲道口感爽滑,肥肠肉味咸香。



### 新华路 禹州十一碗传统菜

菜品种类很多,十一碗的菜个个精品,就不一一评价,还是大家自己去品尝吧,让人眼前一亮的还有那大海碗,小时候农村家里待客都用这种容器,好怀旧好喜欢啊!



### 火车站北 刘记油泼面

刚出锅的面条撒上厚厚一层葱花末、胡椒粉、辣椒面,滚烫的热油一泼,满碗的辛辣鲜香扑面而来,面劲道、味够辣。



### 文化南路 高记烧鸡店

文化南路的高记烧鸡店也算是个老店了,口碑极好,味香肉烂、香酥脱骨、色泽鲜亮、香沁肺腑。



## 新郑市垃圾焚烧发电厂建设项目环境影响评价第二次公告

### 一、项目概况

新郑市主要垃圾处理设施为新郑市曹庄垃圾填埋场和新建的新郑市第二生活垃圾无害化处理场,前者目前已基本饱和待封场,而新建的第二填埋场按照900吨/日的规模,则将在5年内饱和。

然而,受地理条件的制约,和当地经济的发展,新郑市越来越难以选择合适的垃圾填埋场,因此新郑市迫切需要采用一种新的减量化措施更好的方式进行垃圾无害化处理。本项目采用垃圾焚烧发电,符合垃圾处理“减量化、无害化、资源化”。

项目名称:新郑市垃圾焚烧发电厂建设项目。

拟建地点:新郑市辛店镇贾咀村。

建设内容:总建筑面积4万平方米,主要建设办公楼、垃圾焚烧和发电车间、垃圾收储池及其他配套设施。设2条处理能力为500t/d(合计1000t/d)的机械炉排垃圾焚烧线,采用进口2×500t/d德国马丁逆推机械炉排焚烧炉+1×20MW凝汽式汽轮机发电机组、两套SNCR+半干式旋转喷雾反应塔+干法脱酸+活性炭喷射系统+布袋除尘器组合烟气净化系统、渗滤液处理单元。另外,预留二期扩建余地。

项目总投资:51960.84万元。

主要环保措施:

- 1.烟气处理:烟气采用“SNCR+半干法+干法+活性炭喷射+袋式除尘”工艺,全面达到生活垃圾焚烧污染控制标准及欧盟2000排放标准;
- 2.渗滤液处理:渗滤液采用“厌氧+MBR+纳滤+RO”工艺处理后,用于补充发电厂冷却循环水等工艺用水;
- 3.炉渣处理:炉渣为一般固体废物,主要作为市政建材原材料进行综合利用;
- 4.飞灰处理:飞灰在厂内稳定固化后安全填埋;
- 5.恶臭控制:在恶臭污染工位,采用负压引风进入焚烧炉焚烧。

### 二、环境影响评价报告书提出的环境影响评价结论要点

本项目属环保公益性工程,可以解决新郑市生活垃圾出路问题及垃圾填埋所造成的环境污染和占用

大量土地资源问题,有助于在总体上改善区域环境质量,实现废物资源化,有利于促进循环经济的发展。项目符合国家产业政策,选址符合当地相关规划,生产过程中采用了清洁的生产工艺,所采用的污染防治措施技术经济可行,能保证各种污染物稳定达标排放,污染物的排放符合总量控制的要求,预测表明该工程正常排放的污染物对周围环境和环境保护目标的影响满足标准要求,环境风险可接受。从环保角度分析,本项目建设具有环境可行性。

### 三、进一步了解项目信息的形式

在“新郑市环境保护局”和“新郑市人民政府官方网站”点击“新郑市生活垃圾焚烧发电厂环境影响评价报告书公示简本”可下载或阅读简本内容。也可通过电话、传真等方式索要。

### 四、征求公众意见的范围和主要事项

具体包括:建设厂址选址的合理性;建设项目施工期和运营期对您生活环境可能造成的影响(主要是废气等);环保措施可行性意见及建议;您对该项目建设的态度。

### 五、征求公众意见的具体形式

详细意见您可以通过电话、传真或电子邮件等多种形式与以下单位联系。

### 六、联系方式

建设单位:光大环保能源(新郑)有限公司  
地址:新郑市宏基王朝月季园6栋  
联系人:秦先生  
电话:0371-85121266  
邮箱:qinbh@ebchinaintl.com.cn  
环评机构:机械工业第四设计研究院有限公司  
地址:洛阳市涧西区西苑路13号  
联系人:刘工  
电话:0379-64818154  
传真:0379-64819222  
电子信箱:liuzongyao@chinaie.com.cn  
七、信息发布有效期  
自信息发布起10个工作日止。