

头记录下春运大潮中的旅客百态。此次，比上年增加两亿人次。记者用镜头记录春运的点点滴滴。据国家发改委初步预测，今年春运总客流量将达到36.6亿人次。1月16日，二〇一四年春运开始。



新华社记者 韩传号 摄
一名妇女推着行李车，拉着行李站，在浙江杭州火车站。



新华社记者 金宇 摄
列车上做饭。新华社记者在天津开往青岛的列车上，呼和浩特铁路局。



新华社记者 许畅 摄
候车大厅内，一名小朋友靠在椅背上休息。



新华社记者 韩瑜庆 摄
往成都东的Z22次列车上使用平板电脑。1月16日，在吉林长春火车站。

营养快餐

三种人不宜吃蜂蜜

蜂蜜是人类最为熟悉的蜂产品，其色香味质因采集的花卉、季节以及地区不同而各具特色。主要含有60多种人体所需的无机物和有机物、葡萄糖、果糖、酶、蛋白质以及18种氨基酸。

蜂蜜历来是养生家们最为推崇的食物之一。蜂蜜甜润可口，营养丰富，常服脸色红润、解除疲劳、滋阴壮阳、现代医学证明蜂蜜内服可治疗心、肝、脾、肾、肺、肠等器官疾病。外用可治疗烫伤、冻伤以及滋润皮肤。

但是，目前认为有三种人不宜喝蜂蜜：

未满一岁的婴儿不宜吃蜂蜜

许多新妈妈也会在婴幼儿的辅食中加些蜂蜜来调节口味、增加营养价值。不过专家指出，1岁以内婴幼儿不宜食用蜂蜜。

蜂蜜在酿造、运输过程中，容易受到肉毒杆菌的污染，因为蜜蜂在采集花粉过程中有可能把肉毒杆菌污染的花粉和蜜带回到蜂巢。肉毒杆菌芽孢适应能力很强，在100℃的高温下仍然可以存活。

由于婴儿胃肠功能较弱，肝脏的解毒功能尤差，尤其是小于6个月的婴儿，肉毒杆菌容易在肠道中繁殖并产生毒素，从而引起中毒。

中毒症状常发生于吃完蜂蜜或含有蜂蜜食品后的8—36小时，症状包括便秘、疲倦、食欲减退。虽然婴儿发生肉毒杆菌感染的几率很小，但医生还是建议：在孩子满1岁以前，不要给他吃蜂蜜及其制品。

此外，专家还提醒，1岁以上的婴幼儿喝蜂蜜也要慎重，食用的量与大人相比要适当减少。

糖尿病人不能服用蜂蜜

每百克蜂蜜碳水化合物中葡萄糖约为35克，果糖40克左右，蔗糖约2克，糊精约1克。

葡萄糖和果糖均为单糖，进入肠道后无需消化可直接被吸收入血，使血糖升高，蔗糖和糊精经水解后即可被吸收，因此，蜂蜜的升血糖作用特别明显。从这一点来看，糖尿病人不能服用蜂蜜的。

肝硬化患者不能喝蜂蜜

一般来说乙肝患者非常适宜喝蜂蜜，因为蜂蜜提供的单糖不需要肝脏分解合成，可以降低肝脏的负担，但是肝硬化患者却不能喝蜂蜜，因为会加重肝脏的纤维化。

打破砂锅

近期，电信诈骗案频频发生，一些名人也不幸“中招”，被骗走大量钱财。简单的骗术，为何屡屡得手？警方和银行界人士认为，面对骗子的恐吓或诱惑，守住心神才能守住自己的钱财。

电信诈骗无孔不入

“这里是邮政局，您有一封过期末取的挂号信……”“这里是市中级人民法院，您有一张传票没有接收……”“您的医保卡出现异常情况……”这样的电话，让济南市民周元玲不胜其扰。

“一年下来，这种诈骗电话少说也接了二十个。”据周元玲介绍，她的手机和家庭电话都接到过类似电话，来电号码很奇怪，号码长度和号段一看就不是通常使用的手机或固定电话。除此之外，她还接到过许多短信，诸如“收看电视频道中奖”“我是房东，钱打到另外一个账号”等。她说，接到这样的电话或短信，她都会置之不理。

春节将至，电信诈骗案件进入高发期，最近有一些名人也不幸“中招”。如何避免更多群众遭遇电信诈骗而失去过节的温暖？请关注——

电信诈骗为何屡屡得手？

陈灏 吴书光

虽然大多数人接到这类诈骗电话后会像周元玲一样不予理睬，但仍有不少人上当受骗，有的被骗金额还不小。广州市公安局6日通报的两起特大电信诈骗案中，一名受骗者损失高达2700万元，另一人损失485万元。

根据济南警方公布的数据，去年1—7月，济南市每月接到的电信诈骗案件超过300起，电信诈骗已成为当今社会一大公害。警方介绍，利用电话、网络、短信等方式，编造虚假信息设置骗局，对受害人实施远程、非接触式诈骗，诱使受害人向指定账户汇款转账，是电信诈骗普遍采用的手段。

简单骗术为何屡屡得手？

简单来讲，电信诈骗采用的手段不外乎恐吓、利诱和“偷梁换柱”三种。这些手段并不高深，为何屡屡得手？

山东省威海市公安局民警马骏认为，一些不法分子冒充公、检、法等国家机关工作人员进行诈骗，造成被诈骗对象因心理紧张而出现判断力下降；还有一部分受害人则是在

利益的诱惑下，一步步“上钩”。

马骏介绍，从警方掌握的数据来看，受害人80%为中老年人。其中，又以女性居多。

此外，在一些电信诈骗案中，不法分子通过软件，将来电号码伪装成公安等政府部门的电话，也增加了诈骗的“可信度”。

从受骗者相信谎言到诈骗成功，只有汇款一个中间环节。近年来，一些银行也加强了对电信诈骗的防范。记者注意到，许多银行或自助存取款终端旁都设有防骗提醒，一些银行对汇款转账的客户也会进行询问。

建设银行济南市玉函路支行大堂经理张女士告诉记者，一般到柜台办理汇款或转账的，银行工作人员都会询问客户是否认识收款人、汇款用途等。她说：“遇到老年人，或者边接电话边操作ATM的，我们也都留意。”

同时她也承认，无人值守ATM和网上银行的普及，也让银行工作人员发现受骗者并阻止汇款变得困难。

电信诈骗的非接触性，也给警方的打击

增加了难度。马骏介绍，电信诈骗往往都是团伙作案，内部组织严密；有的团伙甚至跨国进行诈骗。这造成有效的线索很少，让打击这类犯罪行为变得困难。

守住心才能守住钱

受访人士认为，电信诈骗最关键的一环是取得受害者的信任。受害者心神不守是造成钱包失守的主要原因。他们认为，守住自己的心，才能守住自己的钱。面对骗子的恐吓或诱惑，需要筑牢心理防线。同时要探索建立起公安、银行、电信等多部门联动的协作机制，打击防范电信诈骗犯罪。

首先，不轻信来历不明的电话和短信。马骏建议，对于谎称是政府工作人员或亲戚朋友的电话、短信，首先应当冷静核实，不要轻信。如有疑问，应及时向有关部门咨询，或向亲戚、朋友、同事核实，避免上当受骗。

其次，不透露个人信息。张经理认为，政府部门不会索要居民个人信息。因此，无论什么情况下，市民都不应向陌生人透露自

己及家人的身份信息、存款、银行卡等情况，防止个人信息被不法分子盗用。

第三，不轻易给陌生人转账。马骏和张经理等人建议，市民应学习了解银行卡常识，保证自己银行卡内资金安全，不向陌生人汇款、转账。

此外，济南警方提醒，由于中老年群体接触信息相对较窄，对于最新的骗局缺乏了解，年轻人需要对家中老人进行“科普”，提高他们辨别电信诈骗的能力。万一上当受骗或听到亲戚朋友被骗，应立即向公安机关报案，并提供骗子的账号和联系电话等详细情况，以便公安机关侦查破案。

记者了解到，一些地方公安部门也在有效预防打击电信诈骗上进行了尝试。如威海市实行防骗关口前移，公安、银行、银监先后出台了警银联动实施方案，对全市3300多名银行网点负责人、大堂经理、保安人员进行了防骗专业知识培训，使其熟知电信诈骗的作案手法、防骗要领和提醒劝阻的方法流程，增强识别电信诈骗的能力。

(据新华社电)



微小分子团水促进人体新陈代谢

科学与生活

科技日报讯(记者左睿睿)“单个分子团仅有5至6个水分子，分子团直径仅有0.5纳米。比‘巴马水’‘高加索水’等小分子团水还要多2—3个水分子，更加有利于促进人体新陈代谢。”1月14日，在京召开的高能序列技术课题组微小分子团水成果发布会上，研发负责人这样介绍。

据技术负责人李阳介绍，通过高能序列技术处理得到的微小分子团水比此前发现的小分子水还要小20%—30%，比如，小分子水“巴马水”的核磁共振振幅宽度为70Hz，有6—8个水分子，而微小分子团水核磁共振振幅宽度为54—62Hz，有5—6个水分子。“更特别的是，这种水结构稳定，在加热状态下仍然呈现微小分子团状态。这不仅增加了水的渗透力、溶解力，还使其更易进出细胞膜。”

微小分子团水在国家体育总局运动医学研究所等相关机构的试用结果也显示有效。据国家体育总局运动医学研究所汪永利主任医师介绍，通过对国家举重队、羽毛球队、体操队、蹦床队等52名专业运动员使用前后的对比，从平衡能力、增强力量、消除疲劳、缓解疼痛、改善睡眠等7个方面进行记录，采集数据表明，饮用这种水四周后，运动员竞技状态、理化指标均有所提高。

画中有话

春节临近，全国各地年味渐浓，人们纷纷选购灯笼、春联、彩灯等年货，迎接

农历马年的到来。图为1月15日，消费者在山西省太原市小商品批发市场选购灯笼。新华社记者 詹彦 摄

(上接第一版)发扬钉钉子精神，切实把工作落到实处；坚持正确用人导向，引导广大干部真抓实干；运用坚持贯彻民主集中制，坚持用好批评和自我批评武器，坚持严格党内生活，坚持在原则基础上的团结等“重要法宝”，提高各级领导班子解决自身问题的能力。中央政治局常委其他同志分别出席指导联系点省区党委领导班子专题民主生活会，督促领导班子成员及成员深入查摆“四风”问题，认真开展批评和自我批评，收到了既红脸出汗又加油鼓劲的效果。

在整改落实、建章立制环节，通过审阅整改方案、专门听取汇报、电话交流、指示批示等方式，加强对联系点省区整改落实的具体指导。12月9日，习近平总书记在京听取河北省委教育实践活动总体情况汇报，要求确保整改成效让群众看得见、感受得到、大多数人满意，确保形成的制度行得通、指导力强、能长期管用，确保整个活动善始善终、善作善成。强调要把讲“认真”的劲头体现在干事创业的方方面面，也体现在党内生活的方方面面。中央政治局常委其他同志分别听取联系点省区教育实践活动情况汇报，对深入抓好整改落实、建章立制工作和巩固发展活动成果提出具体要求。

一个实际生动鲜活的一打纲领。在习近平总书记等中央政治局常委同志率先垂范、全程指导联系点教育实践活动的实际行动中，人们看到了以习近平同志为总书记的党中央对从严治党的政治担当和加强作风建设的坚定决心，看到了共产党人反躬自省、求真务实的崇高品格。

高度自觉 严格要求 ——做全党教育实践活动排头兵

领导带头就是鲜明的旗帜，上级垂范就

是无声的命令。联系点省区党委着力把习近平总书记等中央政治局常委同志指示精神落到实处，深入抓好教育实践活动每一环节工作，努力做全党教育实践活动的排头兵。

——在增强思想自觉和行动自觉上做榜样。

习近平总书记等中央政治局常委同志强调，要把学习教育、提高思想认识贯穿始终。在学思践悟中磨砺党性心性，提高党性修养。要坚持优良学风，坚定理想信念，强化宗旨意识，增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信。

按照要求，河北开展理想信念、优良传统、实践体验、正反典型“四项教育”；广西对照党章党纪、民心民意、先辈先贤“三面镜子”正心、正身、正行；江苏对省管干部学习贯彻总书记系列讲话精神分7期进行轮训，使广大党员干部产生猛击一掌的警醒；甘肃、浙江、黑龙江分别组织领导班子成员到八路军兰州办事处、嘉兴南湖、北大荒博物馆接受革命传统教育；四川开展向兰辉等先进典型学习活动，增强贯彻党的群众路线的自觉性和坚定性。

——在找准查找找实找深问题上当表率。按照习近平总书记等中央政治局常委同志“立足本地实情，联系思想、工作和生活实际，坚持问题导向，鼓励大家讲真话、提意见，切实把存在的问题搞清楚、找出来”的要求，联系点省区树立发现问题是本领、解决问题是能力、找不出问题是最大问题的意识，通过不同方式听取各方面意见一般在3轮以上，共征求到316万多条意见，梳理领导班子的“四风”问题314个，班子成员的1531个。

在立行立改、正风肃纪上树标杆。

联系点省区在活动开展一开始就普遍治理文山会海、清理办公用品、清退超标公车、取消党政机关配备的“0”牌和军警号牌车。进入整改落实环节后，专项整治进一步深化。

截至2013年底，联系点省区以省委、省政府名义召开的会议同比减少35%以上，文件减少15%以上，清理评比达标表彰项目12164个，压缩“三公”经费33.73亿元，停建楼堂馆所项目519个，清理超标超配公务用车174.22万平方米，清理超标超配公务用车22457辆。同时，联系点省区共查处违反中

央八项规定精神的问题5374起，通报、曝光典型案例858起，处理6820人，给予党纪政纪处分2560人。

指明方向 提供动力 ——把全党教育实践活动引向深入

在习近平总书记等中央政治局常委同志指导下，联系点省区在真学、真查、真改、真抓上下真功夫，努力取得实效，化解了人民群众对活动“一阵风”的担忧，消除了不少干部“避风头”的心理。

从学习教育、听取意见，到查摆问题、开展批评，再到整改落实、建章立制，每个环节在习近平总书记等中央政治局常委同志亲身示范和直接指导下取得的成绩和经验，成为推动教育实践活动进一步深入开展的强大力量。

“习近平总书记等中央政治局常委同志指导联系点省区‘一马当先’，带动第一批活动单位‘万马奔腾’。”回顾半年来教育实践活动不断深入的过程，许多领导干部这样说。这是“标杆效应”的鲜明体现——习近平总书记出席指导河北省委领导班子专题民主生活会经媒体报道后，第一批活动单位比着学、照着做，专题民主生活会开创了党内生活新气象。

2013年9月上旬至12月上旬，3个月时间，第一批参加教育实践活动的259家单位陆续召开领导班子专题民主生活会。3000多名党的中高级领导干部，贯彻整风精神，大胆使用批评和自我批评有力武器，历经了一场深刻的思想洗礼。

不少地区、部门和单位的领导干部说，联系点省区步步示范，我们步步跟进，照着样子把规定动作做到位，结合实际把自选动

作做扎实，确保了活动不虚不空不偏、不走过场。这是搞好教育实践活动的关键所在——从制定和严格执行中央八项规定，到广泛征求意见、查摆自身问题，再到深入开展批评和自我批评……习近平总书记等中央政治局常委同志在改作风的各方面身体力行，为全党作出表率。

联系点省区党委领导班子和领导干部认真贯彻落实中央指示精神，各地区各部门各单位及时跟进，压力层层传导，责任层层落实，产生强大的辐射带动效应，推动教育实践活动不断深入。

这是保证活动取得群众满意成果的重要方法——从整治“舌尖上的浪费”“车轮上的腐败”；到集中治理大气污染、下派干部进村帮扶；再到发生自然灾害时，广大党员干部把抢救受灾和灾后重建作为践行群众路线的生动课堂……

联系点省区贯彻习近平总书记等中央政治局常委同志要求，结合自身实际，从具体事情做起，从群众反映最强烈的具体问题改起，并在整改落实中着力增强服务群众的能力，让群众看到深入、得到实惠、增强信心。

这是加强作风建设的治本之策——联系点省区把加强学习教育作为首要任务贯穿活动始终，同时结合学习习近平总书记系列讲话精神，开展正确政绩观教育，破解简单以地区生产总值及增长率论英雄的做法。以“知”促“行”，知行合一。在改造世界观、转变发展观的同时，重实践、见行动，坚持立行立改。实践证明，教育与实践两手抓，才能使为民务实清廉成为党员干部自觉