



新华社记者 王昆摄
在教学生认识日常交通标志
「交通安全文明出行」活动。图为民
近日，河北邢台第七中学开展



图为救助野生鸟类。(赵建龙)
公安局联合开展保护野生动物专项行动
安全过冬，白山市公安边防支队与森林
近日，为让长白山林区的野生动物



保护老人更换电源插座。(张帅)
义务为住户检修设备。图为员工为五
市电力局沙河桥供电所员工走村入户，
近日，为应对冬季用电高峰，河南



增容改造
县电业局对该变电站进行了增容改
电站供电「卡脖子」现象，河南省延津
近日，为解决马庄三十五千伏变

营养快餐

白萝卜六大功效

古时候有「萝卜上市，郎中下市」的说法，意思是说萝卜上市就不需要医生了。当然这有点夸张，但是萝卜因其含有糖化酶、木质素、维生素、莱菔素、尼克酸、以及钙、磷、铁等丰富的营养物质，确实具有许多药用保健功效。
镇咳化痰 生萝卜提取物具有较强的镇咳、祛痰作用，炒萝卜籽提取物具有一定的平喘作用。通常吃法是将白萝卜洗净切丝加盐腌制后食用，或者榨汁加蜂蜜食用。
消食化积 「家财万贯，不如萝卜就饭」，萝卜在增强食欲、消食导滞方面有良好功效。这是因其所含糖化酶能分解食物中的淀粉、脂肪等成分，芥子油能促进胃肠蠕动，增强食欲，帮助消化，使分解的营养物质被人体充分吸收和利用。
降血压调脂 萝卜或其榨汁可以扩张血管而降压，还可提高高密度脂蛋白(即好胆固醇)的含量。鲜萝卜榨汁长期服用(每日2次，每次15-20毫升)，在治疗血清胆固醇升高、防止冠状动脉硬化、预防冠心病方面也有一定作用。
杀菌抗癌 萝卜含有的糖化酶，除了能分解脂肪、淀粉外，也能分解致癌物亚硝酸胺，从而起到防癌作用。木质素可提高巨噬细胞吞噬细菌、异物和坏死细胞的功能，从而加强人体的免疫能力，起到抗癌作用。萝卜籽中莱菔子素能抑制某些癌细胞和细菌的增殖，并在体外与细菌外毒素混合发挥明显的解毒作用。
通便利尿 萝卜因含有较多的膳食纤维而具有一定的通便作用。炒萝卜籽可使膀胱逼尿肌收缩，膀胱括约肌舒张，对动力性尿路梗塞和前列腺增生引起的机械性尿路梗塞有一定疗效。将萝卜榨汁后服用还可阻止胆石的沉积，对胆石症有辅助治疗作用。
缓解头痛 中医认为白萝卜汁味辛甘，性凉，含天然芥子油，滴入鼻腔通过黏膜迅速吸收，能起到通窍活血的效果，对治疗因鼻塞或鼻窦以及外感风寒等引起的偏头痛，有一定效果。左侧偏头痛，就将萝卜汁分数次滴入右侧鼻孔中;右侧偏头痛则滴入左侧鼻孔中。1日2次，连用4-5天即可见效。

冬季肾病少食盐

冬季是肾脏疾病高发期，多数人知道注意保暖避免发病，却忽略了饮食不当也会增加肾脏负担的问题。哈尔滨医科大学附属第四医院肾内科副主任王丽教授表示，肾病患者应少吃高盐、高蛋白、高脂肪食物，多摄入符合时令的新鲜蔬菜。
此外，医生提醒，尿量少的患者要限制钾的摄入，少吃柑橘类、香蕉、土豆等。如伴有高血压，更应限制钾的摄入，要控制在正常摄入盐的二分之一或者三分之一。肾病患者不宜吃鸡蛋、松花蛋以及辣椒等含刺激性成分的食品和调味品，应多食新鲜蔬菜和水果。

随着气温下降，心脑血管疾病又进入高发时节。对于长期高血压、糖尿病患者，这个季节更要防范主动

动脉夹层：血管中的“不定时炸弹”

本报记者 李颖

打破砂锅

动脉夹层是指主动脉壁分离，血液从裂口进入主动脉壁，把管壁中间的那层膜撕开、分裂、扩展，大量血液涌进去，又形成一个新的血管腔。当循环血液渗入主动脉夹层之内，只能流入不能正常流出，就会像吹气球一样，越“吹”越大，最终导致主动脉破裂，病人会在瞬间死亡。
动脉夹层是一种非常凶险的疾病，其特点是发病急、病死率高，如不能及时准确诊治，即使是送入医院抢救，患者发病48小时内死亡率高达68.2%。一周时死亡率可达70%，三个月可高达90%。调查显示，主动脉疾病的年发病率为5-10人/百万人，而急性主动脉夹层的年发病率为29人/百万人。
七成患者合并高血压
“主动脉病最喜欢攻击中老年人，尤其是男性，男女之比约为3:1。”深圳市孙逸仙心血管医院心外科李刚主任医师指出，在西方，此病发病的平均年龄为60岁，而我国则出现了30多岁和40多

动脉夹层动脉瘤更凶险

刚过40岁的寇先生，近日荣升公司总监。一连几天的推杯换盏，让寇先生感觉胸膈难忍，在去洗手间途中，突然跌倒在地上，昏迷不醒。急送医院就诊，CT检查结果显示，寇先生患有极其凶险的疾病——主动脉夹层动脉瘤。由于病情的险恶，病人随时可能猝死。
“所谓主动脉瘤，是指本来很结实的动脉壁出现退化，管壁失去弹性，局部膨大，像瘤子一样。”深圳市孙逸仙心血管医院院长杨建安教授介绍说，血管如同老化的轮胎，动脉瘤无法承受血液的冲击力，一旦瘤壁破裂，90%以上的患者将会猝死。
杨建安说，尽管主动脉瘤拥有“瘤”的头衔，但实际上与我们平时所说的“肿瘤”有着天壤之别。作为动脉的异常扩张，夹层动脉瘤既非恶性肿瘤，也非良性肿瘤，但它破裂致死的凶险程度超过任何一种肿瘤。通常临床医生把主动脉夹层与主动脉夹层动脉瘤这两种凶险的疾病称为“不定时炸弹”。
剧烈胸痛要立即就医
“多数主动脉夹层患者在发病前都会有

及时手术才能挽救生命

杨建安认为，虽然内科治疗方法对主动脉夹层有一定作用，但不会改变主动脉夹层的自然病程，仅能做为外科治疗前的辅助手段，及时进行外科手术是治疗该病唯一切实有效的手段。尤其对于I型和II型急性主动脉夹层，应该迅速进行外科手术治疗，置换产生夹层的胸主动脉。对于III型主动脉夹层可采用主动脉腔内隔绝术，也就是植入主动脉内覆膜支架。
尽管可以手术，但此手术是一个大手术，风险高。因此，专家建议，对此病要以预防为主，并养成健康的生活方式：
首先，不抽烟、少喝酒、少吃油腻食物，多吃青菜、水果。
其次，适量运动，保持积极乐观的心态。
第三，高危人群，如高血压患者应积极合理治疗高血压，动脉硬化的患者要控制血脂和血压。
第四，一旦出现突发性胸痛现象的病人要立即到医院就医，以免发生更大的危险。
最后，杨建安呼吁，每年体检时都要进行一次腹部B超检查，大于60岁的人应该同时查一下胸腔、腹腔的主动脉情况，及早发现主动脉病变。

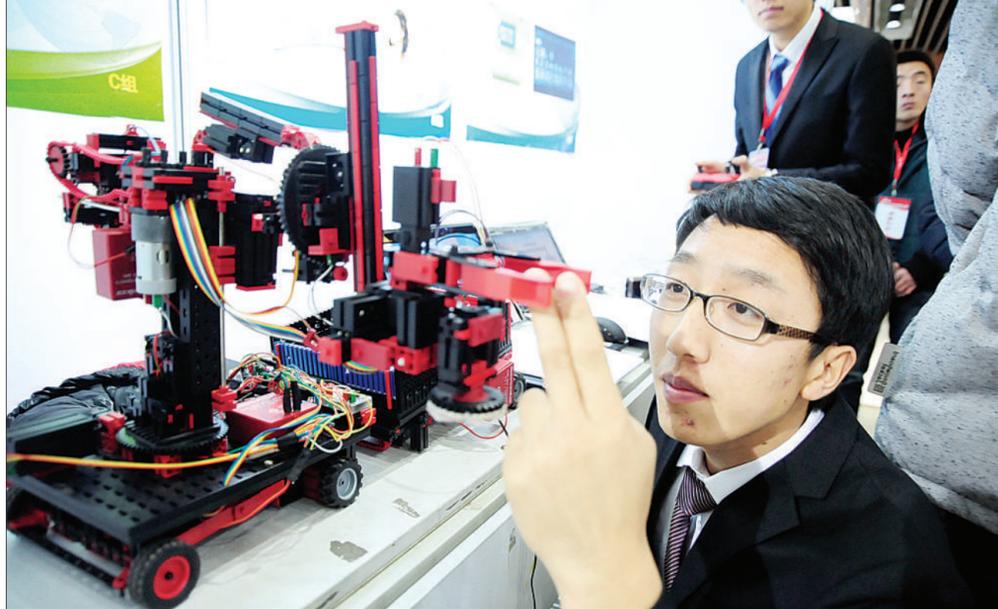
2012中国阿胶冬至滋补文化节开幕

我的健康 我管理

本报讯(记者杨朝晖)以“滋养生命、美丽中国”为主题的2012中国阿胶冬至滋补文化节近日在阿胶原产地山东东阿县开幕，文化节旨在回溯中华传统养生精髓，呼吁人们遵循自然，在冬季滋补机体养藏能量，以强健的身心迎接新的一年。
开幕式上，卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强指出，据国家统计局的数据显示，2011年，我国中药工业产值达到4178.75亿元，同比增长37%，已成为我国快速增长的产业之一，拥有巨大的发展潜力。作为传承保护阿胶中医药文化建设和管理，加快棚户区改造。要引导广大群众树立通过勤劳致富改善生活的理念，使改善民生是党和政府工作的方向，也是人民群众自身奋斗的目标。
六、全面加强经济体制改革，坚定不移扩大开放。稳增长、调结构、促改革，关键是全面深化改革不动摇，增强改革的系统性、整体性、协同性，以更大的政治勇气和智慧推动下一步改革。要落实好已经出台的改革措施，同时从解决当前突出矛盾出发，及时推出改革新举措。要深入研究全面深化体制改革的顶层设计和总体规划，明确提出改革总体方案、路线图、时间表。要坚持有效的改革路径，尊重人民首创精神，尊重实践、尊重创造，坚持全局和局部相配套、治本和治标相结合、渐进和突破相促进，鼓励大胆探索、勇于开拓，允许摸着石头过河。要稳定和扩大国际市场份额，发挥进出口对结构调整的支持作用，促进国际收支趋向平衡。要加强外商投资权益和知识产权保护，稳定利用外资规模，扩大对外投资。要继续推进多双边经贸合作，加快实施自由贸易区战略。
会议强调，做好明年经济工作，必须切实加强对经济工作的领导。要履行党领导经济工作的职能，议大事、抓大事，把领导经济工作的立足点转到提高发展质量和效益，加快形成新的经济发展方式上来。要加强领导干部分类建设，提高领导经济工作科学化水平，围绕经济社会发展重大问题加强学习和调研，提高把握和运用市场经济规律、自然规律、社会发展规律能力，提高科学决策、民主决策能力，增强全球战略、战略思维能力，做到厚积薄发。要尽快健全有利于科学发展的目标体系、

考核办法、奖惩机制。要转变作风，真抓实干，增强党和政府公信力。实干兴邦，空谈误国。要做到讲实话、干实事，敢作为、勇担当，言必信、行必果。要牢固树立艰苦奋斗、勤俭节约的思想，深入实际、深入基层、深入群众，力戒奢靡之风，坚决反对大手大脚、铺张浪费，以实际行动践行全心全意为人民服务的根本宗旨。

会议提出，做好明年经济工作，必须切实加强对经济工作的领导。要履行党领导经济工作的职能，议大事、抓大事，把领导经济工作的立足点转到提高发展质量和效益，加快形成新的经济发展方式上来。要加强领导干部分类建设，提高领导经济工作科学化水平，围绕经济社会发展重大问题加强学习和调研，提高把握和运用市场经济规律、自然规律、社会发展规律能力，提高科学决策、民主决策能力，增强全球战略、战略思维能力，做到厚积薄发。要尽快健全有利于科学发展的目标体系、考核办法、奖惩机制。要转变作风，真抓实干，增强党和政府公信力。实干兴邦，空谈误国。要做到讲实话、干实事，敢作为、勇担当，言必信、行必果。要牢固树立艰苦奋斗、勤俭节约的思想，深入实际、深入基层、深入群众，力戒奢靡之风，坚决反对大手大脚、铺张浪费，以实际行动践行全心全意为人民服务的根本宗旨。
会议提出，做好明年经济工作，必须切实加强对经济工作的领导。要履行党领导经济工作的职能，议大事、抓大事，把领导经济工作的立足点转到提高发展质量和效益，加快形成新的经济发展方式上来。要加强领导干部分类建设，提高领导经济工作科学化水平，围绕经济社会发展重大问题加强学习和调研，提高把握和运用市场经济规律、自然规律、社会发展规律能力，提高科学决策、民主决策能力，增强全球战略、战略思维能力，做到厚积薄发。要尽快健全有利于科学发展的目标体系、考核办法、奖惩机制。要转变作风，真抓实干，增强党和政府公信力。实干兴邦，空谈误国。要做到讲实话、干实事，敢作为、勇担当，言必信、行必果。要牢固树立艰苦奋斗、勤俭节约的思想，深入实际、深入基层、深入群众，力戒奢靡之风，坚决反对大手大脚、铺张浪费，以实际行动践行全心全意为人民服务的根本宗旨。



12月15日，2012年全国大学生创新设计大赛在哈尔滨工程大学举行，由全国36所高校1000多名大学生精心设计制作的参赛作品达310件。图为齐齐哈尔大学的学生在演示他们设计制作的家庭整理小帮手。这种小机器人可以帮助主人整理家中物品。
新华社发(张清云摄)

画中有话

不会造成重复建设的基础设施领域加大公共投资力度。要继续实施积极的财政政策和稳健的货币政策，充分发挥逆周期调节和推动结构调整的作用。实施积极的财政政策，要结合财税改革完善结构性减税政策。各级政府要厉行节约，严格控制一般性支出，把钱用在刀刃上。实施稳健的货币政策，要注意把握好度，增强操作的灵活性。要适当扩大社会融资总规模，保持贷款适度增加，保持人民币汇率基本稳定，切实降低实体经济发展的融资成本。要继续坚持房地产市场调控政策不动摇。要高度重视财政金融领域存在的风险隐患，坚决守住不发生系统性和区域性金融风险的底线。
二、夯实农业基础，保障农产品供给。把解决好“三农”问题作为全党工作重中之重，必须长期坚持不动摇，决不能因为连年丰收而对农业有丝毫忽视和放松。我国有13亿人口，只有把饭碗牢牢端在自己手中才能保持社会大局稳定。要提高农业综合生产能力，严格保护耕地，大兴农田水利，加强科技服务，不断提升农业物质技术装备水平。要稳定完善强农惠农富农政策，充分保护和调动农民生产积极性，使务农种粮有利、不吃亏、得实惠。要在坚持和完善农村基本经营制度基础上，创新农业经营体制，加快发展现代农业。要加强绿色生产，从源头上确保农产品质量安全。
三、加快调整产业结构，提高产业整体素质。实现尊重经济规律、有质量、有效益、可持

续的发展，关键是深化产业结构调整。要充分利用国际金融危机形成的倒逼机制，把化解产能过剩矛盾作为工作重点，总的原则是尊重规律、分类施策、多管齐下、标本兼治。要加强对各个产能过剩行业发展趋势的预测，制定有针对性的调整化解方案。要着力增强创新驱动发展新动力，注重发挥企业家才能，加快科技创新，加强产品创新、品牌创新，产业结构调整和转型升级。要合理调整生产布局，对关系国民经济命脉、规模经济效益显著的重大项目，必须坚持全国一盘棋，统筹规划，科学布局。
四、积极稳妥推进城镇化，着力提高城镇化质量。城镇化是我国现代化建设的历史任务，也是扩大内需的最大潜力所在，要围绕提高城镇化质量，因势利导、趋利避害，积极引导城镇化健康发展。要构建科学合理的城市格局，大中小城市和小城镇、城市群要科学布局，与区域经济和产业布局紧密衔接，与资源环境承载能力相适应。要把有序推进农业转移人口市民化作为重要任务抓实抓好。要把生态文明理念和原则全面融入城镇化全过程，走集约、智能、绿色、低碳的新型城镇化道路。
五、加强民生保障，提高人民生活水平。要按照“守住底线、突出重点、完善制度、引导舆论”的思路做好民生工作。重点保障低收入群众基本生活，做好家庭困难学生资助工作。要稳定和扩大就业，发挥好高校毕业生为重点的青年就业工作。要善待和支持小微企

业发展，强化大企业社会责任。要加强城乡社会保障体系建设，继续完善养老保险转移接续办法，提高统筹层次。要继续加强保障性住房建设和管理，加快棚户区改造。要引导广大群众树立通过勤劳致富改善生活的理念，使改善民生是党和政府工作的方向，也是人民群众自身奋斗的目标。
六、全面加强经济体制改革，坚定不移扩大开放。稳增长、调结构、促改革，关键是全面深化改革不动摇，增强改革的系统性、整体性、协同性，以更大的政治勇气和智慧推动下一步改革。要落实好已经出台的改革措施，同时从解决当前突出矛盾出发，及时推出改革新举措。要深入研究全面深化体制改革的顶层设计和总体规划，明确提出改革总体方案、路线图、时间表。要坚持有效的改革路径，尊重人民首创精神，尊重实践、尊重创造，坚持全局和局部相配套、治本和治标相结合、渐进和突破相促进，鼓励大胆探索、勇于开拓，允许摸着石头过河。要稳定和扩大国际市场份额，发挥进出口对结构调整的支持作用，促进国际收支趋向平衡。要加强外商投资权益和知识产权保护，稳定利用外资规模，扩大对外投资。要继续推进多双边经贸合作，加快实施自由贸易区战略。
会议强调，做好明年经济工作，必须切实加强对经济工作的领导。要履行党领导经济工作的职能，议大事、抓大事，把领导经济工作的立足点转到提高发展质量和效益，加快形成新的经济发展方式上来。要加强领导干部分类建设，提高领导经济工作科学化水平，围绕经济社会发展重大问题加强学习和调研，提高把握和运用市场经济规律、自然规律、社会发展规律能力，提高科学决策、民主决策能力，增强全球战略、战略思维能力，做到厚积薄发。要尽快健全有利于科学发展的目标体系、考核办法、奖惩机制。要转变作风，真抓实干，增强党和政府公信力。实干兴邦，空谈误国。要做到讲实话、干实事，敢作为、勇担当，言必信、行必果。要牢固树立艰苦奋斗、勤俭节约的思想，深入实际、深入基层、深入群众，力戒奢靡之风，坚决反对大手大脚、铺张浪费，以实际行动践行全心全意为人民服务的根本宗旨。

(上接第一版)

会议强调，明年是全面贯彻落实十八大精神的开局之年，是实施“十二五”规划承前启后的关键一年，是为全面建成小康社会奠定坚实基础的重要一年。做好明年经济工作，要深入学习和全面贯彻落实党的十八大精神，坚持以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，紧紧围绕主题主线，以提高发展质量和效益为中心，稳中求进，开拓创新，扎实开局，进一步深化改革开放，进一步强化创新驱动，加强和改善宏观调控，积极扩大国内需求，加大经济结构战略性调整力度，着力保障和改善民生，增强经济发展的内生动力和动力，保持物价总水平基本稳定，实现经济持续健康发展和社会和谐稳定。
会议认为，做好明年经济工作，要继续把握好稳中求进的工作总基调，立足全局，突出重点，扎扎实实开好局。
会议提出了明年经济工作的主要任务。
一、加强和改善宏观调控，促进经济持续健康发展。必须坚持发展是硬道理的战略思想，决不能有丝毫动摇。党的十八大强调要推动经济持续健康发展，要求的是尊重经济规律、有质量、有效益、可持续的速度，要求的是在不断转变经济发展方式、不断优化经济结构中实现增长。要牢牢把扩大内需这一战略基点，培育一批拉动力强的消费增长点，增强消费对经济增长的基础作用，发挥好投资对经济增长的关键作用。要增加引导好民间投资，同时在打基础、利长远、惠民生、又