

不要把长寿的希望寄托在长寿村

健康长寿的关键在于生活方式符合自然规律

巴马是藏在广西壮族自治区如黛群山中的一个瑶族自治县,也是国家级贫困县,但却是闻名遐迩的世界五大长寿地之一,每10万人中拥有30.98位百岁老人。这块长寿之地现在正经历着汹涌的人口移民。数万患了癌症和其他难以治疗的“富贵病”的人,把巴马当成了最后的“救命稻草”。这些被称为“候鸟人”的移居者坚信,喝这里的水,呼吸这里的空气和吃这里的饮食就能治疗疾病,恢复和获得健康,并能长寿。因此,这种疗法和养生又称为“巴马疗法”。

移居长寿之地就能治疗绝症并获得健康长寿?未必。无数生物医学

研究和世界各地长寿现象的调查,一直在述说着一个并不复杂的道理:健康和长寿的根本原因在于符合自然规律的生活方式,而非生活在长寿之地。

世界公认的五大长寿之地包括俄罗斯的高加索地区、巴基斯坦的罕萨、厄瓜多尔的比尔卡班巴、中国新疆的南疆和广西的巴马。这些地方的饮食并不一样,饮用水也未必含有多种营养及抗癌抗病因子,但是人们的长寿、不患癌或少患癌却是共同的。原因在于,这些地方除了有独特的自然地理条件外,还在于有更为重要的几个条件:合理的饮食起居,无忧无

虑或欲望较低(心理压力小)、长年的体力劳动和遗传因素。

这些因素看起来简单,但现代人却很难做到。以合理的饮食起居为例,主要体现在不吸烟、不喝酒、不挑食、饮食多样化、不熬夜、起居有规律,但是现代又有多少人能做到呢?事实是,只要遵守了这些简单的规则,即便生活在自然地理条件不好的地方,也可能不患癌,轻易不得病,并且长寿。

例如,北京是全国空气污染最严重的地方之一,而且生活节奏之快和工作竞争压力之大,也是国内首屈一指的,这样不宜居的地方,当

然达不到世界上长寿之乡的标准(每10万人中拥有百岁寿星7.5人),却也出现了为数不少的百岁老人。2012年的统计表明,北京市的百岁老人有470人,而且绝大多数生活在城区,甚至很多百岁老人并非素食者,而是喜欢吃红烧肉。其实,他们的饮食多样和践行合理的生活方式,才是其长寿的重要原因。

再比如巴马,当地人清淡朴素和无欲无求的生活,是移居者难以学到并实施的。巴马人的厨房里除了油、盐、生抽,找不到第4种佐料;一把野菜可以煮成一碗汤,一天3顿,顿顿玉米;每天上山下地劳作,日出而作

日落而息等,这种简单没有奢望的生活,很多人可以看在眼里,却难以成为自己生活的准则和行为。因此,也注定了成千上万的人涌入巴马,但未必就能治病和健康长寿。

早在20世纪90年代,世界卫生组织就在《维多利亚宣言》中正式提出健康生活方式的16字格言:合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒。因此,一个人无论身居何地,都掌握着健康长寿的钥匙,就看如何使用。遵循健康生活方式的标准生活,改掉种种陋习,即便不去巴马这样的长寿之乡,也有望延年益寿,治愈疾病。中国青年报(张田勘)

鼓浪屿近半家庭旅馆或因申遗关门

至少上亿元民资将受波及

以后,想在旺季夜宿有“海上花园”之称的鼓浪屿,体验别样老建筑风情,恐怕不太容易了。

新规引起家庭旅馆业主不满

今年5月24日,《鼓浪屿家庭旅馆专项规划》一推出,立即引起不少家庭旅馆经营业主的不满。根据规划,今后鼓浪屿核心景区内,自然景区范围周边50米、人文景区周边20米,禁止设置家庭旅馆;鼓浪屿申遗规划中的53个核心保护要素,禁止改造为家庭旅馆;鼓浪屿重点风貌建筑禁止改为家庭旅馆,一般风貌建筑改造为家庭旅馆,必须遵照风貌建筑保护规划要求执行。

由于此前实施的相关家庭旅馆管理办法并无过多限制,加上旅游市场火爆,2008年以来,鼓浪屿这个面积仅一平方公里的精致小岛上,家庭旅馆数量从十几家迅速增加到目前的400多家。

一半家庭旅馆将领不到执照

鼓浪屿家庭旅馆商家协会会长许一心对记者表示,根据上述规划,现有家庭旅馆中有一半左右将领不到营业执照或在营业期满后不得续租,至少有1亿~2亿元民资将打水漂。记者调查发现,规划出台的背景是鼓浪屿目前正在申遗及当地家庭旅馆业乱象丛生。

董启农是出生在台湾长在大陆的鼓浪屿人,2010年他承租了鼓浪屿日光岩东麓27号的私人老别墅,投资修缮后开办了一家家庭旅馆,因为经营得不错,2012年他又租下了当年南洋“五金大王”杨知母位于鼓新路29号的第三别墅。这栋修建于1935年的老别墅已经有78年未修缮,董启农表示,他花费了200多万元按照“修旧如旧”的规定重新翻修,并且增加了消防和安防设备。此时,规划正式宣布实施,董启农的证照审批被卡了。

目前,鼓浪屿利用核心要素和重点风貌建筑改造为家庭旅馆的一共有17家,其中9家证照齐全,根据规划这9家房屋出租期限到期后不再续办家庭旅馆营业执照;另有4家为无任何证照的被强制停止建设。 每日经济新闻(李婷)

地市级副职花销上百万 职务消费变“特权开支”



不落腰包的腐败
作者 唐志顺

住酒店要五星级,坐飞机要头等舱……记者日前在北京、河北、江苏、安徽等地调研发现,部分领导干部职务消费出现挥金如土现象,职务消费演变成“不落腰包的腐败”,不当职务消费像一个“黑洞”吞噬着国家财富,引起群众不满。

花销:至少配三辆车

“住洋房、吃海鲜、买高档礼物……领导根本不管单位还有多少钱,只管叫我签单开票。”一位经常跟随领导外出的某地财政局长诉苦说:“往往出去一包票子,回来一把条子。”

财政部财科所所长贾康说,有的地市级副职每年职务消费40万元以上,有的经济发达的地市要100万元以上。但许多基层干部反映,这只是职务消费的基本数额,这一级的副职一般至少配三辆车:轿车、越野车、商务车,加上公车私用等,仅领导用车的浪费就非常惊人。

来源:顶风偷建小金库

一位接待办主任说,一些干部往往打着职务消费的旗号,请客送礼拉选

票,有的还往上级领导手里送,跑官要官。还有一些领导干部盲目攀比,吃喝玩乐,生活挥霍,有的甚至违规挤占挪用扶贫、支农、救灾等款项,或向有关单位或企业转嫁费用。

有的领导干部在单位顶风私设“小金库”,作为职务消费的“蓄水池”。近年来,各地严查小金库,但大量预算外资金依然存在,“小金库”或变相小金库保证了领导干部有钱花、敢花钱。

管理:不装腰包不会被查

职务消费主要包括公务用车、公务接待、出差、会务、办公等费用支出。

记者采访了解到,一些干部之所以在职务消费方面挥霍无度,主要是因为制度不健全,不装腰包的腐败不会被查处。

许多县委书记认为,一把手不能直接分管财务,但怎么花钱,却是一把手说了算。记者在某贫困乡采访发现,书记乡长的公车均是新款帕萨特,问其资金来源,书记说:“东挪西凑,想办法呗。”其实除了吃拿卡要,还要挤占其他行政开支。

案例1

退休干部天天开药转卖

更有甚者,一人当官,全家享受。山西一家三甲医院的副院长告诉记者,一些领导干部看病存在“一人公费、多人享受”的现象,公费医疗成为致富门路。省直厅局有一位退休的厅级干部,每天都提着药兜到院开药,过了马路就卖给药店,并根据药店的需要到医院开不同的药,随行就市,借机牟利,退休十几年天天如此,风雨无阻。这件事很多人都知道,但谁也管不了,谁也不愿管。

案例2

县委书记春节收上百万

一位县委书记私下告诉记者,单靠财政这点钱,不可能有太多职务消费。

他大致算了一笔账:仅春节一次,近百个县直单位多数会有“孝敬”,富单位一万两万,穷单位三千五千,加上金融、电信等企业,总数不会低于一两百万,如果再算其他节假日和婚丧嫁娶活动,特别是干部帮人办事,即使不去主动腐败,一年下来也数目可观。

因此,干部的奢侈消费更多来自“灰色收入”。

案例3

嫡系管财务腐败难监督

河北行政学院原常务副校长刘日说,职务消费范围不清、标准不明,只吃不带上级不怪,只花不拿纪律不查,这就造成许多领导干部职务消费随意性大,有关部门查处起来难,且有法不责众之嫌。

另外,领导干部往往任用嫡系管财务,职务消费只有少数人经手,势必造成“上级不监督、同级监督不了、内部监督难”的情况。即使审计出来,面对“巨额假发票、白条入账”等违法违纪现象,也多是只上不查处。 新华社

今夏高温为何未见“电荒”蔓延

工业用电下滑是主因

信息时报 今夏遭遇罕见的持续高温天气,我国多地用电负荷连创历史新高,但一些人此前担心的“电荒”却并没有蔓延。相比于天气的“高温”,工业经济等领域仍处于相对“低温”。

8月7日下午1时20分,上海市用电负荷达到2940万千瓦,连续第九次刷新纪录。同样的情况,在安徽、天津等多地普遍存在。虽然今年多地用电负荷连创历史新高,但用电量增速却相对平缓,“电荒”未曾大面积蔓延。

数据显示,在“十一五”期间,全社会用电增速基本维持在10%以上的高速增长,但今年上半年全社会用电增速为5.1%,华东地区用电增速约为4.5%。

华东电网发展规划部高级工程师杨宗麟表示,用电增速放缓,主要缘于占用电量头头的工业用电增速的下滑,同时工业用电的比重也在下降。作为宏观经济的晴雨表,用电量的变化在一定程度上折射出国内经济复苏的曲折。

在2012年四季度,全社会用电量增

速曾经连续三个月回升,当年12月份用电量增速达到11.48%,释放出经济回暖的迹象。但进入2013年以来,单月用电量增速再度降至个位数,今年3月用电量增速更是降至2.0%。专家指出,用电量增速下降,一定程度上也反映出节能减排和转变经济发展方式、调整优化产业结构显露实效。同时,企业开工不足,也是一个重要原因。浙江丝绸之路控股集团董事长凌兰芳表示:“有些企业开工不足,也有个别的干脆停工放假。”

二十二冶集团毛细管辐射空调施工单位及空调设备租赁单位招募启事

项目简介:心海州项目是珠海市目前在建最大城市综合体项目,商品住宅区面积超过35万平方米,空调形式为采用土壤源地源热泵空调主机+毛细管辐射,干盘管末端+置换新风除湿系统。

一、招募工程施工单位:

1、商品区毛细管辐射空调施工单位(施工内容详见我司网站公告)

2、对施工单位的基本要求:企业注册资金100万以上;须具备机电工程安装资质、安全生产许可证;须承建过相关毛细管辐射空调安装工程,并且工程已连续使用超过五年,须提供相关施工项目合同复印件(原件备查)。

二、租赁空调设备:

1、风冷式热泵机组若干;双冷源新风除湿机组若干;板式换热机组若干;

2、对租赁空调设备的基本要求:能正常使用;七成新;负责维护保养。

二十二冶集团天津建设有限公司珠海前山项目部
二〇一三年八月六日

资料索取及报名网址: <http://www.kadoohj.com>
联系人及咨询电话: 郑小姐, 0756-8980634, 13928010702
现场报名地址: 广东省珠海市前山山东门大街1号项目部服务大厅