军营，我心中的向往！

刘家红

元旦期间在家中收看央视的“新闻联播”节目，当看到习近平主席为新成立的陆军领导机构、火箭军和战略支援部队授旗，听着习主席郑重庄严的“训词”和激昂的“中国人民解放军军歌”，自己内心无比地激动，也为我们能有这样一支听党指挥、能打硬仗和现代化、正规化建设的人民军队而感到无比自豪！

我出生在上世纪六十年代中期，从小听家长和老师讲的大都是与战斗英雄有关的故事，村里放映的电影也多是《南征北战》、《侦察兵》、《奇袭白虎团》一类的战斗片，儿时与小伙伴们玩的是用自行车链条做的打火枪和镰刀削出的木刀，妇女们给孩子做衣服也是以绿色居多，大街上张贴着“深挖洞、广积粮”、“备战备荒为人民”等标语，就连姑娘们找对象也是优先选择军人，因此，那时我最大的向往，就是长大后参军入伍，成为人民军队中的一员。

十二岁那年，在部队服役的姐夫来到我家，他给我讲了很多军营中的故事，如新兵如何集训、参加野营拉练的体验、如何进行实弹作训，以及部队战士丰富的业余文化生活、“八一”建军节时的大会餐等，听得令我如痴如迷。姐夫是我在现实生活中第一个真正接触到的军人，他一身草绿色军装下帅气英俊的外形和过硬的意志品质、那种特有的行事干练作风，又令我对军营、对军人的好感陡增，姐夫送给我的“礼物”是一顶半新的军帽，这在当时绝对算得上特别时尚的好东西，虽然在稍小的头上还有些不协调，但也着实让周围小伙伴们羡慕了一阵子，待姐夫探亲期满要返回部队时，自己竟有些恋恋不舍了，我当时暗下决心，长大后一定要象姐夫一样，成为一名真正的军人，承担起保家卫国的神圣使命。

高中毕业后，我进入了大学校园，再后来又成为大型国企中的一名员工，虽说离曾经向往的军营生活渐行渐远，但心中一直割舍不下那份浓厚的军人情结。个人平时着装中最钟爱的是迷彩服、作训服；无论当初在大学校园，还是参加工作前几年活跃在文艺舞台上，自己演唱最多的是《在那桃花盛开的地方》、《战士的第二故乡》、《军营男子汉》等部队歌曲，平时最常听、最爱听的是阎维文、王宏伟、吕继宏等军旅歌唱家演唱振奋人心的军营曲目；上网或者看电视，最关注的也是与军事有关的报道，1999年和2009年两次“国庆阅兵”、2015年9月的“纪念抗战七十周年阅兵”活动，我守坐在家中电视机旁，目不转睛地看完阅兵时况转播全过程，又反复连看数遍，直看得双眼发干、发涩，仍是意犹未尽。

1994年4月中旬，我调入刚成立不久的炼钢厂，在综合办主管工、团和武装工作，尽管是兼职武装干事，但当我看到公司武装部下发的“任职命令”、第一次穿上配发的军装、第一次组织民兵训练和参与一年一度的征兵工作时，内心深处充溢着兴奋和自豪感。虽然一直没能走进真正的军营，但做为一名企业的武装干部，能为国防事业尽一份力量，也算了却了自己多年的一种心愿！

打开家中自己的抽屉，抚摸着珍藏多年儿时用过的五角星和玩儿过的打火枪，回味着习近平主席为三支新成立部队授旗后的训词，又一次唤起了自儿时就有的梦想，夜里，我做了一个梦，又梦见自己走进了曾经向往的军营，穿上了心仪的绿军装，成为了人民解放军中光荣的一员.....

文玩是个细活

家辉

忽然之间，身边的很多人都盘上了珠子。

脖子上，手腕上，不是挂着就是缠着，各种不同材质，各种装修风格，一出门，手里哗哗的捻着珠子，有的嘴里还念念有词，要是脚踩祥云，都能普度众生了。

珠子没流行的时候，核桃时髦过一段时间，还有倒腾核桃发家致富的。那是一种特殊的核桃品种，仁小皮厚，纹理很深，味道没尝过，因为吃不起。

蓟县山里有户人家靠一棵核桃树进入“中产阶层”，据核桃树的主人说，这棵核桃树打他小时候就有，不知道哪位爷种的，一直不结果，要是占地方早就砍了当劈柴烧了。

没想到等到了他这一辈儿，竟然开始长核桃了，开始结的核桃不多，可不知道怎么就被大山外边耳朵灵光的得到了消息，赶过来出几十块钱买走了那几个核桃，临走还约好了把转年的核桃也预定了。山里人没见过核桃按个卖的，慢慢唾摸出了滋味，真是祖上有德，活该着他转运发财。

还没到季节，核桃还绿着皮儿呢，就有人上门询价，整棵树的核桃全要，袋子里的人民币哗啦往外一倒堆在山里人眼前，看的老两口眼都直了。

没几年下来，虽然核桃产量有多有少，可核桃的价格却连年翻倍，老两口如今小别墅都住上了，还给孩子买了小汽车。核桃就那些，买核桃的越来越多，惹得村里人不免感慨眼红——看看人家老祖宗那眼光。

那段时间，搓核桃的多起来，看着像舒筋活血，其实那是在攀比手里的核桃品相呢。有图便宜的，拿着一对包了厚浆的三棱狮子头到处显摆，结果被眼神好的看出了破绽，原来是人造核桃，接缝的地方还铆着钢钉呢，你说多败兴。

还有个到处淘换珠子的柱子哥，在奢侈品商店花了大价钱买了一串据说是蜜蜡中的极品佛珠。那串珠子被他视为珍爱，挂脖子上走遍了祖国的名山大川和各大佛教圣地。参加开光法会，请大师加持能量，时间长了，那串珠子的颜色仿佛真的有了变化。倘若有人心生疑窦，这位兄台就会把珠子在手心里快速摩擦几下，伸到你鼻子下边一晃：闻到松香味了吧？

某天，柱子哥心血来潮去给“宝珠”做鉴定，他寻思再有人怀疑他佛珠的真假，直接上鉴定证书——省的跟那些“外行”废话。

珠子鉴定完了，柱子哥却蔫了好些日子，开始不说，后来喝点小酒憋不住了才道出实情——那串蜜蜡的珠子，原来是塑料合成的，上当无所谓，又不差钱，心疼疼在白开了那些光，白费了半天劲，说出来都是泪啊！比人造核桃更败兴。

文玩可是个细活，荷包时间和智慧都需要有足够的富余量，其实要是想开了，文玩就是一种爱好，如若非要牵强的与信仰挂钩，佛祖又怎会去计较道具的材质呢。

怕的是既找不到自己，又迷失了信仰，扮演了个皇上，就把自己“坐床”成“活佛”了，那才是真正的可悲。

秋殇碎语

孙树凤

一

匆念，匆匆流水
我在月光里，拾起去年的
一首诗歌，诗歌里有你

二

这个秋天，已经到来
你说，趁着还没有落叶
照一张相片吧，美丽应该用来纪念

三

如果有一天，再也没有文字
侃侃敲出键盘，我会沉默
安静的死去

四

我想，时光能不能
再慢一些，我的头发还没梳好
我的身上还有淤痕

五

大概，你真的很忙
那些花儿就要谢了，那些果实就要落
那些像羊群一样洁白的云，不见了

六

因为爱，所以爱
因为伤，所以伤
因为你是女人，所以这个秋天更加的悲凉

七

你只在梦里，拥抱
那颗孤单的树
你可曾看到，那满地的落叶，是我破碎心房

八

让我再爱一次吧
这微凉的星辰，这迟迟不肯到来的落红
这醉了一次又一次梦呓

九

嘘，什么也别说，什么也别做
让这些虚假的梦多持续一会，因为
我正用一盒唇彩，涂抹整个脸

十

好久，究竟有多久
我没有哭泣，是不是
我的泪腺被一种叫麻木的东西堵住了

2016年1月 10日 星期日 乙未年腊月初一

大邱庄信息

DA QIU ZHUANG XIN XI

中共静海县大邱庄镇委员会主办 总编 郭宏 第1期 总第394期

大邱庄镇深入贯彻落实区委一届一次全会精神会议

本报讯（记者 刘悦）2015年12月31日，区人大副主任、大邱庄镇党委书记杨广才主持召开镇党委会议，贯彻落实区委一届一次全会精神会议。镇党委班子全体成员参加会议。

会上，杨广才传达了区委一届一次全会精神，对区委书记冀国强同志和区长蔺雪峰同志的讲话进行了传达，并就会议精神的学习贯彻工作进行了安排部署。杨广才要求，全镇领导干部要认真学习贯彻好区委一届一次会议精神，务必做好以下三点：一是要抓好学习，务求深入。认真学习领导系列会议讲话内容，贯彻传达会议精神，通过学习宣传活动，把干部群众的思想统一起来、力量凝聚起来、智慧激发出来；二是要抓好结合，学以致用。领导干部要结合实际，统一思想，指导实践，努力把学习贯彻会议精神的过程变成汲取营养、梳理思路的过程，变成解决问题、破难攻坚的过程，变成凝心聚力、推动发展的过程，推动全镇各项工作再上新水平；三是要抓好落实，真抓实干。全力以赴抓好全镇各项工作的落实，做好2015年全年工作总结，查找问题，谋划好2016年各项工作。

杨广才强调，镇分管领导要认真做好“十二五”的总结工作，坚持问题导向，发现问题，分析问题，研究问题的解决办法、措施，认真筹划，突出重点，为“十三五”期间各项工作谋好篇布好局，为进一步推动大邱庄经济和社会各项事业发展奠定坚实基础。

违法占地强制拆除专项行动持续进行

本报讯（记者胡昊甲）2015年12月25日，违法占地强制拆除专项行动组深入我镇，对我镇镇域范围内的违法建筑予以拆除。

经过前期的摸排检查和群众举报，工作人员发现大邱庄镇庞庄子村两处钢结构建筑均未办理合法审批手续，属于违章建筑，所属乡镇及有关部门多次安排工作人员与相关责任人进行协商，并下达限期整改通知，要求自行拆除，但相关责任人无视劝告，依然继续建设。专项行动组随即依照国家土地使用相关法律法规，依法对这两处违建进行了拆除。

基于本次专项打击行动的声势浩大，部分违章建筑的业主已陆续主动自行拆除。镇城建办表示将会加大巡查力度，努力将违法用地行为消灭在萌芽状态。出现违法建设情况后，会及时组织相关职能部门依法采取行动将其拆除，对违法违规用地绝不姑息。

我镇开展出租房屋和流动人口调查

本报讯（记者 胡昊甲）2015年12月30日，我镇召开出租房屋和流动人口全面调查摸底工作动员部署暨培训会，认真贯彻落实区有关会议精神，部署在全镇开展出租房屋和流动人口调查摸底工作。副镇长常维华主持会议，全镇26个村街及相关部门负责同志参加会议

会议指出，为创新社会治理方式，推进出租房屋服务管理制度化、规范化、法治化，进一步准确翔实掌握出租房屋和流动人口基础信息，做到底数清、情况明、信息准、服务好、管到位、全覆盖，按照全市统一部署，从今年12月20日到2016年2月5日，在全镇开展出租房屋和流动人口全面调查摸底工作。此项工作时间紧、任务重、标准高，各乡镇、各部门一定要高度重视，坚持把出租房屋和流动人口调查摸底工作作为深化平安静海建设的一件大事来抓，摆上重要议事日程，认真研究部署，准确把握工作要求，结合各自实际，制定组织开展调查摸底工作的具体方案，真正抓紧抓好抓出成效。

会议强调，要加强协调配合，确保取得实效。各村街、各单位要牢固树立全区“一盘棋”的思想，搞好协调配合，形成全面调查摸底的整体合力。要严格落实领导责任制和工作责任制，按照属地原则、属事原则和谁出租谁负责、谁管理谁负责的原则，全力做好调查摸底。要抽调精干力量，组建专门的调查摸底队伍，健全工作机制，强化工作措施，狠抓工作落实，确保按照时间节点完成工作任务，为全区的平安稳定打下坚实基础。

会上，镇综治办相关同志，对各村街具体工作人员进行了业务培训。

新年致辞

中共大邱庄镇委员会 大邱庄镇人民政府

一元复始，万象更新。值此元旦佳节之际，我们谨向全镇人民，向所有关心支持大邱庄发展的各界朋友表示衷心的感谢以及节日的问候！向节日期间坚守工作岗位的同志们表示亲切的慰问！

在刚刚过去的2015年里，面对严峻复杂的国内外经济形势，全镇广大干部群众认真贯彻落实中央的决策部署，坚持稳中求进工作总基调，抓住用好五大战略机遇，协调推进“四个全面”战略布局，“十二五”圆满收官，经济平稳较快发展，社会保持和谐稳定，人民生活进一步改善，党的建设进一步加强，各方面工作都取得了新的成绩，大邱庄建设迈出了新的步伐。

2015年，在区委和区政府的正确领导下，在全镇广大干部群众的共同努力下，大邱庄镇主动适应新常态，坚持稳中求进工作总基调，保持了经济的稳增和社会的稳步发展。我镇全年实现国内生产总值170亿元，同期增长12%，规模以上企业完成工业总产值956亿元，同期增长11.8%，固定资产投入达到60亿元，财政收入完成16.2亿元，同比增长15.4%。农民人均纯收入达到2.4万元，同比增长12%。

2015年，我镇完成与以色列阿格瑞克公司合作项目，成立了“大邱庄现代都市型农业科技发展公司”，建立了出口蔬菜及花卉的技术示范和技术转移基地。完成市级重点造林任务10195亩，土地流转5000亩，重点扶持五美城3000亩包金梨项目，打造205国道绿色果园生态长廊。截至目前，全镇共成立129家合作社，其中岳庄子、津美、大屯、胡连庄成立了覆盖全镇的联合社。

2015年内我镇选房工作共涉及26个村、11637户、40096人，截至目前已基本完成，共计选房18995套。还迁安置区安置房总建筑面积250.3万平米，包括住宅、配套公建、地下停车位等，开工面积58万平米，其中32万平方米、36幢住宅楼主体结构封顶，完成外部装修；26万平方米、32幢住宅楼主体结构封顶，二次结构砌筑完成45%。总投资1.6亿元、占地142亩、建筑面积4.3万平米的大邱庄高级中学已完工。

2016年是实施“十三五”规划的开局之年，充满挑战，也充满希望。我们要全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神，深入贯彻习近平总书记系列重要讲话特别是对天津工作的重要指示精神，按照“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局，牢固树立和贯彻落实创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，进一步适应经济发展新常态，坚持改革开放，坚持稳中求进工作总基调，坚持稳增长、调结构、惠民生、防风险，加强结构性改革，增强持续发展动力，提高发展质量和效益，不断开创改革发展稳定的新局面。

让我们更加紧密地团结在以习近平同志为总书记的党中央周围，高举中国特色社会主义伟大旗帜，抢抓机遇，真抓实干，奋发有为，为实现“十三五”良好开局，为加快建设美丽天津、基本实现中央对天津的定位、全面建成高质量小康社会而努力奋斗！

恭祝全镇人民新年愉快，身体健康，阖家幸福！

生宝谷物：草莓成熟采摘尝鲜

本报讯（记者 徐滔）这两天，我镇生宝谷物种植专业合作社种植的40多亩地的草莓陆续进入成熟期，红彤彤的草莓在绿叶的衬托下显得晶莹剔透，让人垂涎欲滴，也为冬季增添了一抹亮色。

在合作社的草莓种植区，40个大棚整齐排列，棚外寒意渐浓，棚内确是温暖如春。一排排绿油油的草莓整齐排列，白色的小花和已经成熟的红色果实点缀其间，显得娇艳欲滴。满脸红润的草莓或单颗或几颗，羞答答的藏在绿叶下，很是惹人喜爱。

据生宝谷物种植合作社负责人张金勇介绍，草莓是从日本引进的新型品种红霞，采取大棚无公害方式种植。每天要保证7个小时的日照，并利用物联网设备掌控棚内的温、湿度。同时，在花期，他们采用野山蜂进行授粉，保证草莓果型均匀、颜色鲜亮、口感香甜。从现在开始，草莓开始成熟采摘，采摘期一直要持续到明年的五月份，春节前将进入旺季。

不仅如此，生宝谷物种植合作社内的其他大棚还种植水萝卜、西红柿、黄瓜等叶菜、果菜供应市场或供市民采摘。

我镇“四清一绿”行动取得成效

本报讯（记者 胡旻甲）2015年，我镇大力开展“四清一绿”行动，健全网格化管理体系，明确层级责任，建立监察队伍，增加技防措施，使全镇环境面貌明显提升。

2015年全镇“清新空气”、“清水河道”行动进展顺利。镇市容办对全镇煤堆、料堆和灰堆实现封闭储存苫盖或建设防风抑尘墙，完成134处裸露地面硬化绿化，严禁车辆带泥上路。取缔露天烧烤4家，改成环保烤炉28家。帮助所辖村街实施秸秆还田。安排4辆机扫车和1辆清洗车，保洁道路30公里，面积70余万平米，作业率达到70%，有效降低了扬尘。污水处理厂配套管网二期及百亿道雨污分流改造工程，已完成立项环评手续；环境监控中心工程主体设施及2个试点已完成；腾达环保废酸处理厂已完工。投入1223万元，保持全镇3条主要河道提岸和水面清洁，年处理污水548万吨，减排COD548吨。成立55人废酸监管员队伍，对69家涉酸企业进行重点监管，共检查企业600家次。成立10人巡查队伍，重点点位安装监控设备，对全镇河道、坑塘进行24小时昼夜巡查。

全镇“清洁村庄”、“清洁社区”行动效果显著。2015年镇政府投资40多万元，购置垃圾运输车1辆，垃圾转运箱10个，清理杂物200多处，柴草50余处，河道垃圾80车；先后动用土方500多方、大型机械30多台次，清理垃圾点位100个，垃圾120吨，取缔垃圾填埋场6个。投资2.5万元，购置鼠药1.5吨，灭蚊蝇器械26台，喷洒消杀药品30吨，对各村垃圾点、公厕等蚊蝇孳生地进行了消杀，有效预防了鼠传和虫媒传播疾病的发生。投资30多万元对文化广场进行了全面整修，新设立各种场内警示牌20个，对文化广场实施了专业管理。

惠农政策催动设施农业发展

本报讯 寒冬时节，在静海区大邱庄镇岳家庄村东南的土地上却是一番热闹的建设场景。工人们正忙着搭建冷棚支架。村党支部书记、主任王福忠说，再过一段时间，这里将建起240个冷棚。

让岳家庄村人有底气做出这种大动作的是村里两年前实施的土地流转和区里去年出台的冷棚补贴政策。村支部委员杨学民说：一家一户不可能建成这么大的棚，现在土地都流转过来了，这一块能建成240多个棚，投资需要420多万，今年赶上国家有扶持政策，一亩地补贴7000元，岳家庄的240个棚，国家能补贴160多万。这些投资如果全靠村里拿是有一定困难，惠农政策刚好解决了这一难题。

土地流转助推村庄打破传统种植模式，政策补贴为种植结构调整再添动力。施工现场，村干部们仔细测量棚架的入土深度，查看每个连接点的螺丝是否牢固，目的就是要让每一分补贴资金落地生根，把这项惠及全村百姓的工程做实、做好。

岳家庄村党支部书记王福忠介绍，按照大邱庄镇发展规划，明年他们将统一搬迁入住小城镇。结合村里已经形成的农产品深加工产业，他们要让村里的三千多亩土地发挥出实实在在的作用，让村民真正从中受益。王福忠说今后岳家庄的计划是全面发展各种种植都有，种完之后，该深加工的由合作社进行深加工，不可以深加工的，直接送到市场上去卖。等到我们的村民搬到楼上之后，我们还要进行对村民供应，吃菜有菜，吃粮有粮。现计划是按成本供应，不让他有任何后顾之忧。”

『三严三实』专题百问

（接上期）

26. 组织召开“三严三实”专题交流研讨会，对领导干部有什么要求？

会前，领导干部要结合专题学习内容，通过实地走访、座谈交流、个别谈心谈话等形式进行专题调研，听取党员群众意见建议；会上，结合专题学习和调研情况，主动把自己摆进去、把职责摆进去、把实际思想和工作摆进去，踊跃发言、交流互动、相互启发、形成共识。

27. 十八大报告中提出，全面推进惩治和预防腐败体系建设达到的目标是什么？

全面推进惩治和预防腐败体系建设，做到干部清正、政府清廉、政治清明。

28. 推进权力运行公开化、规范化，需加强哪四个方面的监督？

党内监督、民主监督、法律监督、舆论监督。

29. 党章指出，党的思想路线是什么？

一切从实际出发，理论联系实际，实事求是，在实践中检验真理和发展真理。

（未完转下期）

党建之窗

食品安全法

（接上期）**第十五条** 承担食品安全风险监测工作的技术机构应当根据食品安全风险监测计划和监测方案开展监测工作，保证监测数据真实、准确，并按照食品安全风险监测计划和监测方案的要求报送监测数据和分析结果。

食品安全风险监测工作人员有权进入相关食用农产品种植养殖、食品生产经营场所采集样品、收集相关数据。采集样品应当按照市场价格支付费用。

第十六条 食品安全风险监测结果表明可能存在食品安全隐患的，县级以上人民政府卫生行政部门应当及时将相关信息通报同级食品药品监督管理等部门，并报告本级人民政府和上级人民政府卫生行政部门。食品药品监督管理等部门应当组织开展进一步调查。

第十七条 国家建立食品安全风险评估制度，运用科学方法，根据食品安全风险监测信息、科学数据以及有关信息，对食品、食品添加剂、食品相关产品中生物性、化学性和物理性危害因素进行风险评估。

（未完转下期）

食品安全知识

美国列出10种最健康食物

美国《线体》杂志近日列出10种超级健康食物，它们可以抗疾病、增体能。

柠檬 降压 柠檬是个“降压果”，高血压患者平时不妨吃点柠檬、喝点柠檬水。

防止动脉粥样硬化 柠檬含有丰富的维生素C和维生素P，具有抗氧化和保护血管内皮的作用，有助于控制血压，保护心脏。

抑制癌细胞 柠檬中含有的柑橘类黄酮能抑制癌细胞的增长。

西兰花 润肺止咳 常吃西兰花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效。

防癌、清理血管 西兰花对杀死导致胃癌的幽门螺旋菌具有神奇功效。西兰花是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化。

减少瘀青、强化骨质 有些人皮肤受到小碰撞就会变得青一块紫一块，这是因为体内缺乏维生素K的缘故，补充的最佳途径就是多吃西兰花。一个普通大小的西兰花能满足人体每日需要的维生素K含量，维生素C更是每日需求量的两倍。这两种维生素都对强化骨质极为重要。

黑巧克力 控制血压 研究发现，每天吃3.5盎司（约100克）黑巧克力的高血压患者，两周之后，血压下降了，坏胆固醇水平也下降了。

抗血栓 黑巧克力中含有丰富的天然抗氧化物“类黄碱素”，这种物质可以降低血压、防止血小板凝块。

薯类 预防心脏病、中风 土豆、芋头等薯类食物中钾的含量很高。用薯类代替部分主食，对预防慢性病、便秘等都有好处。

抗癌、提高免疫力 土豆还含有丰富的叶酸；一个红薯的维生素A含量是每日人体需求的八倍。维生素A对于抗癌和提高免疫力极为重要。

鲑鱼 预防心脏病、癌症 鲑鱼也叫三文鱼、鳟鱼、大马哈鱼。富含欧米珈-3脂肪酸、尼克酸，有助于降低患抑郁症、心脏病、癌症、阿兹海默症等疾病的风险。

预防风湿性关节炎 研究显示，每周吃一次三文鱼或吃四次鳕鱼、金枪鱼等，可显著降低患风湿性关节炎的风险。

牛油果 预防心脏病 牛油果富含维生素A、E、C、硒等多种抗氧化物质，富含动植物油、纤维素以及叶酸，有助于降低胆固醇，降低患心脏病的风险。

改善血脂 研究表明，食用牛油果和橄榄油、杏仁一样，有清除血液中坏胆固醇的作用，三个月后能减少体内大约12%的低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）。同时，还可帮助改善血脂健康状况。

大蒜 消炎 大蒜可以抑制大肠杆菌等细菌增长，能够起到消炎作用，常吃大蒜还能降胆固醇、降血压、降血糖。

菠菜 抗癌、提高免疫力 菠菜所含的叶黄素和玉米黄素有利于提高人体免疫力。最新研究还显示，菠菜是抗癌效果最为显著的食物。

养颜 菠菜中含有大量的铁，对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，也被推崇为养颜佳品。

护眼 菠菜中的叶黄素对视网膜中的黄斑有重要的保护作用，可以适当多吃一些。

豆类 改善血糖 豆科植物属于低升糖指数的食物，多吃豆类食物可以改善2型糖尿病患者的血糖。

降低心脏病风险 一周吃3次以上豆类食物（不论是豌豆、扁豆还是黄豆等等）能大大降低患心脏病的几率。

防癌 摄入豆类食品越多，患上肺癌、乳腺癌的风险就越低。

核桃 降低糖尿病风险 核桃含有大量的多不饱和脂肪酸，能减轻对胰岛素的抵抗，并降低人们患上2型糖尿病的风险。

护心 每天吃40克核桃，连续四周，能有效提高人的微血管功能，对缓解和防治心血管疾病具有一定的益处。

“走过十二五•筑梦十三五”百姓故事

征集活动启事

一、活动名称

“走过十二五•筑梦十三五”百姓故事征集活动

二、征集时间

即日起至2016年3月5日止

三、主办单位

市委宣传部、市网信办、天津日报社、今晚报社、天津广播电视台、市委支部生活社

四、活动安排

1. 征文内容及要求：通过讲述普通市民的追梦故事，反映“十二五”期间，我市在经济建设、政治建设、文化建设、社会建设、生态文明建设、党的建设等领域取得的新成就；也可围绕所在单位、社区、家庭或者个人的成长经历，抒发所见所闻所感，展望“十三五”美好前景，传递发展信心，凝聚前行力量。

征文须为原创作品，体裁为记叙文。要坚持真人、真事、真实原则，文字精炼，每篇故事不超过1200字。

2. 提交方式：本次故事征集活动采用电子邮件投稿方式。电子邮箱地址：daqiuzhuang@126.com，联系电话：28896073，60730044。电子邮件需在邮件标题中注明“走过十二五•筑梦十三五”百姓故事征集字样。所有作品均应注明作者真实姓名、通讯地址、联系电话。

3. 奖级评定：此次活动将评出一等奖10篇，每篇奖励1500元（或等值礼品）；二等奖20篇，每篇奖励1000元（或等值礼品）；三等奖50篇，每篇奖励500元（或等值礼品）；另评出优秀奖、组织奖若干名。对获奖者均发放获奖证书，并选择部分优秀征文结集出版。

4. 媒体支持：本次活动指定“天津党务通”（微信搜索“天津党务通”，加关注即可）为官方微信平台，统一发布活动相关消息。天津日报社、今晚报社、天津广播电视台、市委支部生活社将择优刊播部分征文稿件。

2016年1月5日

小寒温补气血行

1月6日迎来小寒节气，俗语说“小寒大寒，冻作一团”，“三九”在小寒节气前后，小寒之寒远胜大寒，是一年之中最冷的时候。在民间，人们为了御寒过冬，北方地区小寒时节重要的民俗就是喝上一碗热腾腾的八宝粥。八宝粥有补中益气、滋阴养血、驱寒强身、生津止渴的功效。

温补强身疗疾病。俗话说“补在三九”，小寒时节正是冬季进补的好时节。寒邪损伤人体阳气，尤其是心肾阳气容易不足，因此要适时温补身体。

温补不是吃辛辣的食物，辛辣食物不仅不利于补养身体，还容易导致胃肠道湿热，引起急性胃肠炎等疾病，合理的温补是吃些牛羊肉、鸡肉等温热性的食物。另外，有过敏性鼻炎、咳喘、反复感冒、慢性咳嗽等疾病的人，可以尝试贴敷“三九贴”，取其温通经络、扶正祛邪、调补阴阳的作用，以帮助人体抵抗外邪，预防疾病。

按揉五穴气血畅。气血得温则行，遇寒则凝滞。小寒时节天气寒冷，人们会感觉周身僵硬，这是气血凝滞的表现。按揉人体的五个主要穴位，如百会穴、膻中穴、神阙穴、劳宫穴和涌泉穴，可以促进气血运行，以御寒邪。

百会穴乃诸阳之汇，经常用掌心按摩头顶正中心的百会穴可以振奋全身阳气。膻中穴，也叫气海，位于两乳头连线中点。轻轻捶打它可以驱散邪气，缓解心中的郁闷之气。神阙就是肚脐，每天早晚按摩此穴，顺逆时针各六十下，能够促进胃肠气血运行。劳宫穴是心包经上的穴位，握拳时中指尖所指掌心处即为该穴，可用两手拇指互相按压，有强壮心脏的作用。