

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4期 总第397期

2016年3月
10日
星期四
乙未年二月初二

市政府驻上海办事处一行深入我镇考察

蔺雪峰会见客人 马建军陪同考察

本通讯 日前,市政府驻上海办事处主任冯嘉强和深圳兴一集团执行总裁贾耀勇一行到我镇考察。区长蔺雪峰会见客人。副区长马建军和我镇相关部门负责同志陪同。蔺雪峰对市政府驻上海办事处领导和兴一集团客人到静海考察表示欢迎,并简要介绍了静海区的整体发展情况。他说,今年是“十三五”规划的开局之年,全区正抢抓机遇,落实京津冀协同发展要求,加快城市基础设施建设,提升城市综合载体功能,建设现代化中等

市委市政府督查组一行莅临我镇督查计划生育工作

本通讯 (记者 李长军 刘悦)3月2日,市委市政府督查组王翔冬一行莅临我镇督查计划生育工作,旨在进一步夯实全镇人口计生工作基础,促进重点工作任务落实。区政协副主席、人口计生委主任王桂花、区人大副主任、大邱庄镇党委书记杨广才、镇人大主席杨俊茹参加督查。督查组一行深入我镇村街,对计划生育工作进行了实地考察,并召开了汇报会。会上,杨广才表示,我镇十分重视计划生育工作,各部门相互配合,工作稳中有进,完成情况较好,取得了明显成效,呈现出良好的发展态势。今后,要统一思想,提高认识,增强做好计生工作的积极性;要依法行政,进一步加强信息共

我镇召开农业种植业结构调整推进会议

本通讯 (记者 胡昊甲 刘悦) 3月4日我镇召开农业种植业结构调整推进会议,对全镇农业种植业结构调整工作进行部署。大邱庄镇副镇长李胜利、党委委员刘秀英出席会议,全镇26个村街负责同志参加会议。会上宣读并下发了《静海县加快发发展现代都市型农业的扶持意见(试行)》和《静海区种植业结构调整实施方案》。会议要求,全镇各村街要全面推进以发展特色种植业为重点的种植业结构调整,推动农业转型升级、提质增效、切实增加农民收入,对种植业调整的工作任务、工作步骤、工作措施以及组织机构和玉米面积调整的具体指标等都作了详细安排部署。会议强调,随着经济形势的变化和国家粮食政策的调整,如果再不进行种植业结构调整,农民收入会持续降低,因此调整农业种植业结构已势在必行,大势所趋。今后全镇农业重中之重的工作就是调整种植业结构,各村街必须把此项工作摆上日程,采取有效



在尘世寻找阳光

孙辉

去脉,替卖早点的那个男人赔偿了城管面包车上被无意碰破的灯罩,也上交了三轮车,城管刚要走,六哥拦了一句说,刚才那个大耳刮子,是不是应该如数奉还呢?不偏不倚,众人叫好。六哥虽然矫情,可以理服众,众人也服他。六哥虽然能以理服众,却管教不了自己的儿子,因为儿子需要管教的时候,六哥“进去”了。儿子犯浑出了事,还得老子出面化解。平头百姓的孩子得罪了权贵的执拗子弟,只有自认倒霉。那些权钱都不缺少的孩子,做娇又任性。六哥为了替儿子还债,放下了六哥的身段,找老铁筹钱,在一帮乳臭未干的孩子面前忍受凌辱,甚至,放弃了心脏最佳的治疗时机。

听发芽的声音

高谦

压抑了一冬的沉默
积蓄了一冬的力量
希望之神
绿色之光
终于在期盼中降临
终于在萌动中发芽

她催醒了原野
为万物穿上绿色的新装
她铺设了舞台
到处奏响崭新的乐章

看,燕子贴着河面翻飞
春色爬上柳梢枝头
返青的麦苗
在阳光的照耀下拔节长高
童年的风筝
又在原野中放飞飘荡

听,稀里哗啦
那是冰雪融化的声响
叽叽喳喳
那是鸟儿欢快的叫声
淅淅沥沥
那是春雨飘洒的祝福

用心感受 细细聆听
仿佛触摸到种子发芽的声音
仿佛感受到阳光洒落的声音
仿佛体验到柳絮飞舞的轻柔
仿佛嗅到花儿散发出的芳香
声声交汇 宛转悠扬
精彩绝伦 美不胜收

在温暖的阳光下
一群稚气未脱的儿童
在草地上尽情奔跑欢声笑语
感受着春天发芽的声响
享受到春天带来的乐趣

快开春的北京,早晨还是那么冷。老胡同七扭八歪的四处蔓延,如同老人布满褶皱的面庞。老榆树弯曲的枝桠,斜搭在靠近的突兀的屋脊上,灰黑的瓦片支撑的有些力不从心。老街坊邻居有一搭无一搭的打着招呼,灰色天空里,盘旋着一群灰色的鸽子,偶尔有鸽哨的声音,在天际呼啸而过。老胡同。老榆树。老街坊。晨曦微露,整个世界却都已经恍若暮年。不懂规矩的问路人,一条大腿斜倚在自行车上,败了正在大门口喂鸟的六哥的雅兴,尽管那只长得跟乌鸦一样的鸫哥只会喊他一声六哥。可六哥并不介意,他介意的是,现在的年轻人,就连问个路都不会。六哥矫情的不是没有道理,公共场合里,脏话脱口而出的,恰恰是一些不谙世事的女孩子,拿着现世当露脸,还自以为标新立异。六哥提着那只竹笼子里的乌鸦一般黑的鸫哥,走在七扭八歪的老胡同里,跟街坊邻居老的少的打着哈哈,气



又是一年春来到

刘家红

不知从何时起,公园中一片片浅黄色的迎春花开了,垂柳的枝条慢慢变青,松树和冬青的叶子开始返绿,居室窗外盘桓的小鸟也多了起来,这一切都在提示着每日为工作和生活忙忙碌碌的我们,又一年的春天来到了!春天是万物复苏的时节。山坡上成片干草中萌生出了绿意,田野里蛰伏了几个月的冬小麦开始复活,公园中各种花卉将渐次开放,冰雪融化后的河水欢快地流淌着,那清脆地声音如同一首美妙的乐曲。风和日丽的日子,人们会走出钢筋水泥结构的建筑群,到户外踏青、散步,吮吮着清新的花草气息,尽享这明媚的春光。稍上年纪的人会更抓住这大好时机,科学膳食、合理运动,让春活力为自己的肌体注入强健的元素。春天是生机勃勃、活力无限的时节,是孩子们生长发育的最佳时期。楼前空地上、公园里、校园操场上,孩子们或放飞风筝、追逐跳跃,或打球游

乐、踏着轮滑驰骋,那一张张稚嫩的小脸、一双双满含着好奇心的眼神、一个个矫健活泼的身姿,为春天这幅欣欣向荣的图画增添了很多靓丽!春天是美好的时节,是充满诗情画意的季节。古往今来,人们用无数美好的词语诗句来形容春天、赞美春天。诗人喜欢春天,是因为春天景色宜人,处处皆可入诗;画家喜欢春天,是因为春天百花争艳、姹紫嫣红,到处都是能入画的题材;音乐人喜欢春天,是因为春天象一首无声的曲子,能唤起他们无限的创作激情。古人有“沾衣欲湿杏花雨,吹面不寒杨柳风”的脍炙人口诗句,当代伟人毛泽东更有“春风杨柳万千条,六亿神州尽舜尧”的豪迈气魄诗篇。春天寓意着新一轮的季节更替,也代表着新的开始。一年之季在于春,人们总是赋予春天无限美好的希望!勤劳、质朴的农家人盼望春天,因为春天里他们播下的不仅是种子,更是希望;面临中考、高考的学子们珍惜

春天,他们将伴着春光,开始最后阶段的冲刺复习,付出才会有回报,待到初夏的习习微风吹来时,很多人都会梦想成真!怀揣着各种不同梦想的人,都会抓住这一年中最有新意、最令人憧憬的时节,勾画出各自的美好蓝图,再用自己的全部心智去竭力描绘,待到下一个春天来临时,已各自有了沉甸甸的收获!大自然的春天无限美好,人生的春天更是弥足珍贵,不要为曾经逝去的而慨叹,行胜于言,就从这个新的春天开始,让自己快快行动起来吧,正如作家李雨生先生在“遐想春天”一文中所说的那样,我们若把每一天的开始都比作春天,人生岂不是又多出无数个春天!有梦想的人是充实的,为梦想而奋斗的人是幸运的,充满期待迎接春天的人是无比幸福的!又是一年春来到!让我们珍惜春天,抓住这大好的春光,放飞我们的梦想,并付诸于我们的具体行动,在美妙的春天里开始我们每个人的圆梦之旅!

以供给侧结构性改革引领经济工作

2016年是全面建成小康社会决胜阶段的开局之年,推进供给侧结构性改革是开好局、起好步的重头戏。对于供给侧结构性改革,怎么看?怎么办?怎么干?这是做好今年经济工作的重要指引。推进供给侧结构性改革,是以习近平总书记为总书记的党中央在综合分析世界经济长周期和我国发展阶段性特征及其相互作用的基础上,选择的经济治理良方。当前,中国经济发展长期向好的基本没有变,经济韧性好、潜力足、回旋余地大的基本特征没有变,但也面临着一些结构性、体制性、素质性的突出矛盾和问题,主要表现为“四降一升”:经济增速下降、工业品价格下降、实体经济盈利下降、财政收入增幅下降、经济风险发生概率上升。这些问题主要不是周期性的,而是结构性的,并且多发生在供给侧。也就是说,中国经济不可能通过短期刺激实现V型反弹,可能会经历一个L型增长阶段。致力于解决中国中长期经济问题,传统的凯恩斯主义药方有局限性,根本解决之道在于结构性改革,重点在供给侧。认识供给侧结构性改革,最通俗易懂的方法就是以“供给侧+结构性+改革”这样一个公式来理解,即从提高供给质量出发,用改革的办法推进结构调整,矫正要素配置扭曲,扩大有效供给,提高供给结构对需求变化的适应性和灵活性,提高全要素生产率,更好地满足广大人民群众的需要,促进经济社会持续健康发展。这并不意味中国将实行需求紧缩,而是强调主次分明,在主要矛盾已转化成结构性问题时,我们必须在适度扩大总需求和调整需求结构的同时,着力加强供给侧结构性改革,把改善供给结构作为主攻方向。同时,也并不意味要搞新的“计划经济”。恰恰相反,供给侧结构性改革就是要充分发挥市场在资源配置中的决定性作用,通过进一步完善市场机制,矫正以前过多依靠行政配置资源带来的要素配置扭曲。推进供给侧结构性改革,既是实现全面建成小康社会目标必须下好的先手棋。创新、协调、绿色、开放、共享,“五大发展理念”是关系我国发展全局的一场深刻变革,为推进供给侧结构性改革提供了理论指导。“明道若昧,进道若退。”供给侧结构性改革不可能一蹴而就,我们只有深化认识、下定决心,硬碰硬地干下去,才能取得实实在在的成效。但是,目前仍有一些地方和干部认识不到位、适应不主动、引领基本无为,结果行动上自觉不自觉逆向而行。对此,我们都要照照镜子,认识不到位的要尽快抓提高,思想不适应的要尽快换脑筋。提高认识后,还要靠扎实的工作和顽强的毅力来完成这个历史责任,要勇于做得罪人的事,不把包袱留给后面,要学好用好中国特色社会主义政治经济学,牢牢把握几个重大原则,形成推进供给侧结构性改革的整体合力。(摘自《南方日报》评论员文章)

评论

我镇召开2016年“促惠上”活动启动会议暨“促惠上”政策宣讲会

本报讯（记者 刘悦 徐滔）2月26日，大邱庄镇召开了2016年“促惠上”活动启动会议暨“促惠上”政策宣讲会，旨在深入落实市、区“促发展惠民生上水平”活动的安排部署，帮助企业尽快了解、掌握市、区支持企业发展的政策措施。会议由镇党委书记胡寿强主持，区发改委、工业经委、金融局、科委、天物集团等有关部门负责同志出席，全镇科技型企业、“小巨人”企业、高新技

术企业以及涉及外贸出口的共150多家企业负责人参加了会议。会上，区发改委、工业经委、金融局和科委的相关部门负责人，分别围绕2016年促进我市经济发展的相关措施进行了详细讲解。重点解读了推动制造企业设备更新策、打造科技小巨人升级版、“一助两促”以及降低实体经济企业成本等四项政策。天物集团向与会人员介绍了天物通外贸综合

服务平台的功能和使用情况。会后，区相关部门还就企业提出的具体问题进行了现场政策讲解。

据了解，自2016年全区“促惠上”活动开展以来，大邱庄镇各项相关工作已全面启动。先后对科技型企业、小巨人企业、高新技术企业以及涉及外贸出口企业进行了全面摸底调查，并向各企业下发了相关政策性文件，帮助企业及时掌握政府相关政策信息。

胡连庄中学开展学雷锋清扫街道活动



本报讯（记者 刘悦 徐滔）3月4日，我镇胡连庄中学开展“学雷锋，清扫街道”活动，旨在进一步弘扬雷锋精神，培养学生们乐于奉献、吃苦耐劳的优秀品质。

活动现场，同学们拿着扫帚、簸箕，垃圾袋等工具，在老师的带领下对学校周边道路进行了全面清扫。为了让活动开展顺利，带队的老师一

边站在路口看护学生们的安全，一边组织学生清扫街道、捡拾果皮纸屑、用锄头清铲路边大堆垃圾。学生们干得有板有眼，不放过任何一个角落，没多久，他们手里的垃圾袋就被装满了。尽管街道上尘土飞扬，但学生们干劲越来越大，甚至各小组还自发地比起赛来，看谁扫得快、拣得多。半小时下来，学生们虽然满头大

汗，但看到街道变得干净整洁，听到街边群众的赞扬，他们的脸上无不漾起会心的笑容。

据了解，2月29日以来，胡连庄中学组织开展了雷锋精神主题班会、雷锋歌曲歌咏比赛、弘扬雷锋精神专题黑板报评比等一系列“学雷锋、树美德、做新人”主题活动。在校园内营造了学习雷锋精神的浓厚氛围。

我镇召开学校、幼儿园安全工作会议

本报讯（记者 胡昊甲）3月9日我镇召开全镇召开中小学校和幼儿园安全工作会议，大邱庄镇副镇长李德玲，镇派出所、文卫办、教育办负责同志出席会议，全镇学校、幼儿园及小饭桌相关负责人共60余人参加会议。

会上结合实际例子，从加强学校安全管理、严格落实门卫制度、善于发

现不稳定因素、完善监控设备、加强上下学巡查工作、强化内部设施安全管理等方面进行了讲解。

会议要求，要以高度的政治敏感性重视校园安全工作、以高度的责任感落实好校园安全工作、以高度的使命感保持工作的新常态，建立长效机制，制定校园安全管理方案，严格落实方案。

会议强调各个学校、幼儿园和小饭桌的负责人要进一步提高对校园安全工作的认识，抓好安全工作，在日常工作中要学习标准化的管理，确保不出问题。

通过此次会议，提高了与会人员责任意识，大家纷纷表示要严格落实好校园安全工作。

党章

（中国共产党第十八次全国代表大会部分修改，2012年11月14日通过）

总 纲

中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益。党的最高理想和最终目标是实现共产主义。

中国共产党以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观作为自己的行动指南。

马克思列宁主义揭示了人类社会历史发展的规律，它的基本原理是正确的，具有强大的生命力。中国共产党人追求的共产主义最高理想，只有在社会主义社会充分发展和高度发达的基础上才能实现。社会主义制度的发展和完善是一个长期的历史过程。坚持马克思列宁主义的基本原理，走中国人民自愿选择的适合中国国情的道路，中国的社会主义事业必将取得最终的胜利。

以毛泽东同志为主要代表的中国共产党人，把马克思列宁主义的基本原理同中国革命的具体实践结合起来，创立了毛泽东思想。毛泽东思想是马克思列宁主义在中国的运用和发展，是被实践证明了的关于中国革命和建设的正确的理论原则和经验总结，是中国共产党集体智慧的结晶。在毛泽东思想指引下，中国共产党领导全国各族人民，经过长期的反对帝国主义、封建主义、官僚资本主义的革命斗争，取得了新民主主义革命的胜利，建立了人民民主专政的中华人民共和国；建国以后，顺利地进行了社会主义改造，完成了从新民主主义到社会主义的过渡，确立了社会主义基本制度，发展了社会主义的经济、政治和文化。



食品安全法

第二十三条 县级以上人民政府食品药品监督管理部门和其他有关部门、食品安全风险评估专家委员会及其技术机构，应当按照科学、客观、及时、公开的原则，组织食品生产经营者、食品检验机构、认证机构、食品行业协会、消费者协会以及新闻媒体等，就食品安全风险评估信息和食品安全监督管理信息进行交流沟通。

第三章 食品安全标准 第二十四条 制定食品安全标准，应当以保障公众身体健康为宗旨，做到科学合理、安全可靠。

第二十五条 食品安全标准是强制执行的标准。除食品安全标准外，不得制定其他食品强制性标准。



胃不好 正解5大养胃疑问

有胃病的人都会有这样的疑问：“我有胃病，可以吃什么？有什么禁忌吗？可以吃点什么调理一下吗？”其实，患胃病真不需要过分紧张，看看这些疑问解答让你知道如何才能养好胃。

疑问1 喝粥、喝汤对胃好？

医生表示，喝粥、喝汤确实有助于消化、吸收，有一定的养胃效果。最好五谷杂粮混在一起煮，避免白粥的营养成分单一。煮粥的水不宜过多，尽量黏稠一些。喝粥时再搭配吃些其他主食，比如包子、油条等，否则稀粥进食后容易引起反酸。

值得一提的是，煲汤需要根据个人的体质选择配方。

疑问2 喝牛奶会胃胀？

医生表示，只要喝了没有明显不适就可以经常喝。若自己本身对乳糖不耐受就少喝，因为这类人群体内缺乏特异性的消化酶，喝牛奶可能会出现腹胀、腹泻等消化不良的症状，建议还是少喝为妙。胃不好的人可以考虑喝酸奶，酸奶有利于改善肠道菌群，对消化吸收有帮助，也不会产生不耐受的问题。

疑问3 有胃病的人，不宜吃太多杂粮豆类？

医生表示，没必要一点都不吃。五谷杂粮是高纤维食物，豆类属于植物蛋白，两者都有一定的养胃效果，而且防治便秘，对肠道健康有好处。只要不过量就可以了。

疑问4 有胃病就不能喝茶和咖啡，一定不能吃香喝辣？

医生表示，咖啡、浓茶，尤其是潮汕单枞都含有咖啡因，其可刺激胃酸分泌异常增多，胃病患者长期饮用，不利于病情的恢复，极有可能雪上加霜。要强调的是，绿茶、红茶、普洱茶、花茶等适合办公室人员补充水分和提神，适当饮用有助于消化，但不

可长期喝浓茶或浓咖啡。酒精、辣的东西对胃也不好，原理基本同咖啡因。胃病控制好，可以适当喝点红酒，但必须把握量。

疑问5 胃病真的能养好吗？

胃病养得好不好，关键在于能否管住自己的嘴巴。吃东西做到细嚼慢咽，每顿正餐控制在七八成饱，正餐喝点汤水让自己有饱腹感就可以避免进食过量，好东西尝一尝就可以了，切忌暴饮暴食，烧烤、油腻、煎炸、辛辣、腌制、偏酸等刺激性食物尽量不吃。日常的正常饮食就可以把胃调理好。



家庭防盗有六法

家庭防盗防患于未然，平时防盗不妨用以下六法：

巧装门框角铁 将一块角铁用螺丝钉固定在门框上，既能防止插片，又能防踢、撞门，还可以将角铁与报警器相连，只要有物体插入就会发出声音，简单易行，效果明显。

门后设“机关” 晚上睡觉前可以将一块较大的木板或空酒瓶等易发出声响的物品放置到门后，当窃贼撬门入室时便会发生巨大的声响，惊醒居民，吓跑盗贼。

加固过道小窗 小偷通常用撬棍将过道窗的一根铁条的焊点撬裂，

扳开铁条后翻窗入室行窃。如果在现有小窗上对铁栅进行改造，用一根扁铁加固在原有的铁条焊点上，每一点都焊牢，连成一体，不能各个击破，小偷就无隙可乘，从而达到防盗的目的。

单扇移窗防盗法 现今，许多住宅的窗户都是单扇移窗。可在移窗的滑槽内放一条质地坚硬的填充物，如：木条、石条、瓷砖条等。长短要使移窗打开的宽度小于一个人能钻进的缝隙，这样小偷就进不来了。

巧用窗帘 窃贼往往会通过窗帘来判断家中是否有人，进而上门行

窃。平时上班或举家外出时，并非所有窗帘都拉上，把家封个严严实实才安全。可以选择看不见的客厅或卧室的部位，如过道、厨房的窗户不拉窗帘，或把客厅、卧室窗帘拉开一条缝，并用台灯和其他东西挡住视线，使小偷以为家里有人，不敢轻举妄动。

阳台感应灯 在阳台上安装一个感应灯，在临睡前打开开关，一旦有人攀上阳台或有声响，灯会亮，可以吓跑小偷。如果卧室离阳台较远还可以将灯和一个小型蜂鸣器连在一起，灯亮时发出鸣叫声。

人到中年，身体扛得住吗？

人到中年，身体扛得住吗？一些国际顶尖学术机构就中年健康开展了一些有趣的研究，让我们来看看。

不抗压易血压高 上有老下有小，中年人压力可不小。在压力面前，你扛得住吗？不要觉得抗压性只是一种心理素质，研究显示，它还关乎身体健康。

瑞典隆德大学和美国斯坦福大学的研究人员的研究显示，与年轻时体重正常、抗压性强的研究对象相比，抗压性差的胖小伙中年罹患高血压的风险高两倍多。这提示人们中年血压健康要从少年时的抗压性锻

炼做起。

防发福吃浆果 人到中年，发胖似乎不可避免。美国哈佛大学公共卫生学院与英国东英吉利大学一项联合研究显示，每天吃一些葡萄或浆果能有效预防体重增长。每过十年，男性平均体重增长0.99千克，女性平均增长2.17千克。但是，那些经常吃富含黄酮类化合物食物的人一直保持着健康的体重水平，有些人甚至越来越苗条。即使把运动量等因素考虑在内，结果亦然。到底什么食物内含有的黄酮类化合物多？花青素是黄酮类化合物的一种，富含花青素的水果包括葡

萄、蓝莓、草莓、樱桃、黑莓、小红莓以及黑醋栗。如果不喜欢水果，也可以多喝点茶或者吃洋葱。

怎么吃才能获得更好的效果？研究人员建议，首先，要吃够新鲜的水果，随着储存时间变长，黄酮类化合物会不断流失；尽量不要加热，比如把水果做成各种馅；能整个吃就不要切片削皮。

中年人更幸福 加拿大艾伯塔大学的一项调查发现，人从18岁到中年时期，幸福感呈现持续增长势头，四十几岁中年人的幸福感整体强于18岁小青年。

春天常犯困 靠吃可提神

春天人容易犯困。其实多吃一些提神的食物就可以对抗春困。

脱脂酸奶：一项研究表明，多吃含钙丰富的食品，可以明显改善疲惫、嗜睡。如果每天吃3小杯脱脂酸奶或两大杯牛奶，就可使腹痛、疲惫、心情烦躁等症状有所减轻。

麦片：燕麦片是一种富含纤维的食物，能量释放缓慢而又均衡，可使人体血糖水平一直维持在较高水平，因而不会很快感到饥饿且精神饱满。

草莓：草莓含有丰富的维生素C，而维生素C有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养，因此多吃草莓能使人精力充沛。

金枪鱼：金枪鱼是蛋白质的鱼，相对于其他鱼来说，金枪鱼含有丰富的酪氨酸，酪氨酸在人体内能帮助大脑神经传递物质，使人注意力集中，思维敏捷。

豆类：人的生存不能少了铁质，它是产生人体能量的主要介质。经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆，能起到补充铁质的作用，并能有效地改善疲惫、无力的状况。

薰衣草柠檬茶：振奋精神 选取5~6颗干燥的薰衣草花蕾，与柠檬片一起放入茶杯中，加入沸水加盖5~10分钟，如果是与柠檬汁一起搭配，待茶呈淡绿色温凉后加入即可。

蜂蜜菊花茶：提神健身 将1公斤鲜菊花瓣捣烂，加水煎半小时，连续两次等量提取，滤除残渣，合并两次提取液，小火浓缩至500毫升，待晾至60℃以下时加入500克蜂蜜调匀。每日饭前服用，每次20毫升。