

“中国中医药展”在京开幕

本报讯 11月6日,“中国中医药展”在北京中国国际贸易中心隆重开幕,此次展览经国务院批准,由卫生部、国家中医药管理局、国家食品药品监督管理局、教育部、科技部和解放军总后勤部卫生部联合主办,“中国中医药展”以文字、图片、视频、实物、体验等方式,全方位展示了中医药源远流长的历史文化,我国中医药的服务能力、规模和服务特色,中医药科技支撑能力和创新能力。

展览分为综合展区、中医药历史文化展区、地方展区、中药产业展区、中医药体验区五个部分;综合展区综合反映了中医药在医疗、保健、教育、科技、文化、产业等方面取得的成就;中医药历史文化展区以大量文物、实物、图片和视频等形式,展示中医药厚重深远的历史与文化;地方展区由31个省(自治区、直辖市)的展览组成,从不同角度、形式活泼地反映了各地中医药的服务特色、资源特色;中药产业展区以产业链组成为序,以中药资源、中药农业、中药工业、中药商业、科技创新能力为例,展示中药产业发展的基本情况;医药体验区为观众提供了亲身体验中医药“治未病”健康保障服务、特色治疗中医服务技术和产品,以及中医诊疗仪器设备演示。(魏文)

“中国健康知识传播激励计划”成效显著

本报讯 由卫生部疾病预防控制局、卫生部新闻办公室、中国记协新闻发展中心联合推出的“中国健康知识传播激励计划(简称异常2007)”颁奖仪式近日在京举行。据卫生部相关负责人透露,在历时一年多的血脂异常宣传工作中,防治血脂异常的新闻报道同比增长6倍。

在活动中有上百名医生撰写了大量的科普文章,极大地提高了公众对于“隐形杀手”血脂异常的正确认识和防治知识,在社会上产生了广泛的影响。(李军)

量。即一周不能超过50g,一天10g。10g就是八、九粒花生米、两个核桃、一小把瓜子等等。有人看电视的时候可能半斤松子仁就吃没了,干果类的零食油脂含量很高,会造成油脂过量摄入。

每天足量饮水,合理选用饮料。水的选择白开水最好,饮料可以选择淡一点的。

身体代谢很多情况下需要水,正常情况下人从外界摄入的水是1200毫升。不要等你渴了再喝水,水的选择白开水最好。饮料的选择,可以选择淡一点,含糖量比较低的。一杯可乐相当于一小碗米饭的能量,如果多喝一杯可乐就要少吃一碗饭。一些孩子、年轻人都是随时随地喝可乐,这是造成肥胖的原因之一。

酒精应限量,男性一天酒精不超过25克,女性不超过15克,儿童不应该喝酒。

酒没有什么营养价值,只有热量。喝的时候要限量,喝到高兴即可,不要醉了。整天喝酒会造成酒精性肝硬化。男性一天酒精不超过25克,女性不超过15克,儿童不应该喝酒。

吃新鲜的食物,尤其是青菜,周一买到周五再吃,维生素含量是周一的20%。

现在生活水平提高了,很多人一箱一箱买苹果。如果苹果烂了,有些人把烂的那块切掉,然后把其他的地方吃掉。实验证明,在离腐烂最远一端切下一块做测试,青霉素含量已经非常高了,老是吃烂水果对身体是不好的,甚至会导致癌症。采购食物时,应选择正常颜色和正常味道的新鲜食物。在超市购买食品时要看生产日期,过期食物不要吃。另外烹调要合理,比如有些菜烹调时间太长,营养就损失掉了。

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

新华社北京11月8日电 《决定》明确强调,要充分发挥农民主体作用和首创精神,紧紧依靠亿万农民建设社会主义新农村。那么,如何才能充分发挥农民的主体作用和首创精神,紧紧依靠亿万农民建设社会主义新农村呢?

第一,要充分尊重农民主体地位,切实维护农民主体地位。农民主体地位和农民在农村改革发展中发挥主体作用的首创精神、积极投身社会主义新农村建设的前提。尊重和维护农民的主体地位,一方面要向农民群众广泛宣传党的各项农村政策,通过建立和完善农村民意表达机制,广泛征求农民群众对农村改革发展和社会主义新农村建设的意见和建议,把他们的合理意愿和要求体现到推进农村改革发展和建设社会主义新农村的决策中。另一方面,要充分尊重农民生产经营自主权,使他们能够完全自主地根据市场情况从事生产经营活动。

第二,要充分尊重农民的意愿和创造,切实维护农民的意愿和创造。我国30年农村改革发展的一条成功经验,就是充分尊重农民的意愿和创造。要鼓励农民围绕农村改革发展和建设社会主义新农村大胆探索、大胆实践,允许农民大胆探索、大胆实践,凡是法律没有明确禁止的,都要允许农民去试、去干、去闯,并及时总结和推广他们创造的新鲜经验。要进一步激发广大农民自主创业的潜能,营造鼓励农民干事业、帮助农民干成事业的社会氛围,并为农民群众施展才华、创业致富提供实实在在的支持和帮助。

各位代表、各位来宾: 继续加强两岸经贸和人员往来,增进相互理解和共识,共同开辟两岸和平稳定发展的新未来,是我们面临的光荣而艰巨的任务。让我们更加紧密地团结合作,同心协力,为继续促进两岸“三通”全面发展,造福两岸职工,推进两岸和平发展,实现中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。

最后,预祝“2008’海峡两岸工会论坛”取得圆满成功!

说,那种感觉挺激动的,心里也是热乎的。 教员们都说,景海鹏有股不服输的劲儿,自我要求特别严格,不仅自己经常“开小灶”,还拉着战友們加班加点。

“飞行员和航天员都没有捷径,坚持是唯一的选择。”景海鹏说,“我理解,航空与航天最大的区别在于,航空可以以99分,航天必须100分。航空的错误可以弥补,航天无法弥补,航天员必须做到‘零失误’。”

景海鹏出生在山西运城农村。小学5年级时,小海鹏喜欢上了打篮球,因为个子矮,打不上主力。他刻苦训练,最后靠准确的投篮技术成了队里的篮球明星。

景海鹏说,通过打篮球,他明白了一个道理,只要努力,谁也不比谁差。

1985年,景海鹏考上航校。 这是空军招收的第一批大学本科飞行员,对文化和体能学习要求很高。景海鹏入学不久,就碰上难题——游泳。游够50米才算及格,否则就有被淘汰的可能。

景海鹏是“旱鸭子”,从没下过水。谁也没有想到,就在考试那天,他竟然一夜之间学会了游泳,而且连续游了200米,达到优秀成绩,当场获得参军后的第一个嘉奖。

1997年9月10日出生时,两个月里都没有名字——景海鹏坚持等到航天员入选通知到达后再取名,因为他坚信自己能够入选。两个月后,他果然等来了通知书,孩子也因此得名“景宇飞”。 (新华社北京11月8日电)

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

量。《膳食指南》提供的数据是6g。

来源:《中国医药报》

进食和运动是保持健康的两个重要因素,这样才能保障身体的免疫力,减少与膳食相关多种疾病的发生。

避免过度饮食,每餐可以少吃一口,少吃一口可以保持体重不增加。根据流行病学调查,如果一天减少50千卡能量摄入,你的体重就不会增加,50千卡能量是什么概念呢?少吃两口米饭、少吃一个饺子,少吃三分之一个小馒头,少吃5g油,很少的改变可以受益很大。身体活动也很重要,每天要保持一定的活动。中等强度步行要达到半个小时,所以建议中等强度步行要达到6000步以上。

三餐要合理,零食要适量,一周不能超过50g零食。

三餐合理是指早中晚三餐都要吃。有些人不吃早餐,一上午在饥饿中渡过对身体有很不好的影响。三餐的分量早餐应该占25%~30%、午餐30%~40%、晚餐30%~40%。根据个人情况可以减少一点晚餐,对整个胃的消化吸收,活动的功能都有好处。另外现在来自于零食的能量越来越多,如果要吃零食,一定限

过财政补贴的方式,鼓励企业到外地参加各类展会,目的就是帮助企业努力开拓市场。

当前最关键的是要战胜“信心危机”

全球经济形势严峻,此刻,信心就是黄金。随着金融危机与国际市场的波动,不少企业家心理压力不断加大,信心指数下滑。因此,当前帮助企业树立信心正成为当务之急。

玉环县汽摩配行业协会名誉会长骆联盟认为,当前要帮助企业家认识到自己的优势。在玉环县,尽管形势严峻,但几乎没有规模以上企业因此停产。今年前9个月,全县汽车零部件产业依然保持了13%的增幅,自营出口增幅达41%。这两个数字与上年相比有所回升,但在同行业中显示了较强的抗风险能力。“危机就是危险加机遇,越是形势严峻,机会就越多。在这轮经济波动中,我们参与重组一些低小散企业的机会也到了。”一位企业主说。(据新华社浙江玉环11月8日电)

来源:《中国医药报》

作和台资企业工会工作上,付出了大量的心血,取得了丰硕的成果,2006年首届海峡两岸工会论坛召开后,两岸工会交流合作不断深入发展,并积累了一定的经验。中华全国总工会与台湾全岛性主要工会、主要县市工会都建立了友好交流关系,大陆四分之三以上的省级总工会实现了与台湾工会的双向交流,民航、铁路、海员、邮电、能源化学等产业工会与台湾相关产业工会建立了固定的交流合作关系。我们高度重视并十分珍惜在两岸工会共同努力下业已建立起来的兄弟情谊和合作关系。目前,两岸交流合作正处在一个新的历史起点上。两岸职工对于加强两岸交流往来的愿望比以往任何时候都更为强烈,两岸工会和劳动界开展交流合作的条件比以往任何时候都更加具备。我们应当把握机遇,认真研究两岸工会的合作机制,强化交流渠道,务实交流合作,加大宣传力度,总结推广经验,用新的思路、新的办法,积极开展两岸职工技术、文化、旅游等方面实质性合作,更加广泛地团结两岸职工,努力探索符合两岸职工要求、适合两岸工会自身特点的交流合作途径和办法。

各位代表、各位来宾:

继续加强两岸经贸和人员往来,增进相互理解和共识,共同开辟两岸和平稳定发展的新未来,是我们面临的光荣而艰巨的任务。让我们更加紧密地团结合作,同心协力,为继续促进两岸“三通”全面发展,造福两岸职工,推进两岸和平发展,实现中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。

最后,预祝“2008’海峡两岸工会论坛”取得圆满成功!

说,那种感觉挺激动的,心里也是热乎的。 教员们都

说,那种感觉挺激动的,心里也是热乎的。 教员们都

“飞行员和航天员都没有捷径,坚持是唯一的选择。”景海鹏说,“我理解,航空与航天最大的区别在于,航空可以以99分,航天必须100分。航空的错误可以弥补,航天无法弥补,航天员必须做到‘零失误’。”

景海鹏出生在山西运城农村。小学5年级时,小海鹏喜欢上了打篮球,因为个子矮,打不上主力。他刻苦训练,最后靠准确的投篮技术成了队里的篮球明星。

景海鹏说,通过打篮球,他明白了一个道理,只要努力,谁也不比谁差。

1985年,景海鹏考上航校。

这是空军招收的第一批大学本科飞行员,对文化和体能学习要求很高。景海鹏入学不久,就碰上难题——游泳。游够50米才算及格,否则就有被淘汰的可能。

景海鹏是“旱鸭子”,从没下过水。谁也没有想到,就在考试那天,他竟然一夜之间学会了游泳,而且连续游了200米,达到优秀成绩,当场获得参军后的第一个嘉奖。

1997年9月10日出生时,两个月里都没有名字——景海鹏坚持等到航天员入选通知到达后再取名,因为他坚信自己能够入选。两个月后,他果然等来了通知书,孩子也因此得名“景宇飞”。

(新华社北京11月8日电)

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

一个是维生素B2含量比较高,还含有磷脂类营养物质。

常吃适量鱼禽蛋和瘦肉,肥肉和荤油尽量少吃,蛋吃一个到半个,鱼虾100g左右。

随着生活水平变化,城市人摄入鱼禽蛋和瘦肉越来越多,据2002年调查达到了250克。《膳食指南》建议,肉类少吃,而且应该吃瘦肉类,一两到一两半(50~75g)。蛋是一个到半个,就是25~50克。鱼虾100g左右。肥肉和荤油尽量少吃,在调整动物性食物摄入结构时,多吃一些鱼虾类,减少猪肉的摄入。

减少烹调油的用量,吃清淡少盐的膳食,植物油吃多了同样会对心血管造成影响。

调查表明,中国人吃得太油腻了,家里平均每天使用炒菜油40多克。《膳食指南》提出根据一般人的情况应该是25g-30g。所以查体时发现很多人甘油三脂非常高。植物油吃多了同样会对心血管造成影响。多吃清淡少盐的膳食,中国人平均盐摄入量12g,经研究证明盐的摄入量和高血压密切相关。因此要减少盐的用

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

件企业正在千方百计应对迎面而来的危机。方科公司的策略是,延伸自己的产业链开发

来源:《中国医药报》

玉环县汽摩配行业协会秘书长胡士亮说,现在企业都在谋划提高自主创新能力,当地政府也在加大对企业科技创新的扶持力度,不少企业与国内知名的高校或科研单位联合成立研发中心或实验室,此外,玉环县通

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

海员、邮电等直接涉及“三通”的产业中,充分发挥产业工会的作用。

二、发挥工会优势,继续促进“三通”深入发展。自1979年元旦全国人大常委会发表《告台湾同胞书》,首倡两岸“双方尽快实现通航、通邮”,“发展贸易,互通有无,进行经济交流”以来,大陆方面为实现两岸通邮、通航、通商进行了不懈的努力。实现直接、双向、全面“三通”,是促进两岸经济互利共赢、提升两岸经济效益和竞争力、保障和改善两岸人民福祉的必然选择,也是扩大两岸人民交流、增进相互了解和互信合作、开创两岸关系和平稳定发展新局面的重要保证。实现“三通”不仅造福于两岸职工,符合他们的切身利益,而且也是两岸职工的共同责任,有赖于他们的努力推动。目前,大陆工会会员达到2.09亿人,岛内工会会员也占了岛内劳动力人口总数的三分之一。两岸职工是促进“三通”不断发展的重要力量,完全有能力在继续促进两岸“三通”中发挥重要的作用。两岸工会和劳动界应携手合作,在航空、

来源:《中国医药报》

以民为本、为民谋利,是促进“三通”、促进两岸关系和平发展的立足点和出发点。随着经济全球化区域化趋势进一步发

三、夯实交流平台,深化两岸工会合作。以民为本、为民谋利,是促进“三通”、促进两岸关系和平发展的立足点和出发点。随着经济全球化区域化趋势进一步发

较大、职工利益面临困难和挑战的新情况下,两岸职工和工会有着许多共同关切,应该加强相互交流和借鉴,共同探索和研究,共渡难关。长期以来,两岸工会共同致力于维护两岸职工合法权益,双方在劳动立法、工业安全、劳动保障及职业教育等方面的交流合作不断扩大和深化,在文化、体育等方面的交流合作也逐步展开。特别是在推动《台湾同胞投资保护法》和《台湾同胞投资保护法实施细则》等法律法规的实施上,在加强两岸“三通”相关产业工会工

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

回的时刻,地面值班的聂海胜一次次与翟志刚交流怎样判断脱伞、着陆。

作为中国太空漫步第一人,翟志刚深知,是全体航天员和全国人民,支撑着他在太空中走出了中国人的第一步。

刘伯明:天道酬勤

对于刘伯明爱钻研的劲头,他的黑龙江老乡翟志刚深有感触:“别人问一个为什么,他要问两个为什么。”

从儿时起,刘伯明就是如此。小时候,他特别爱拆东西,把家里最值钱的东西——收音机也拆坏了。父亲很生气,但是转眼发现他又把收音机组装了起来。

刘伯明就读的农村初中,英语课只开半年,也没有正规的英语老师。中考时,他的英语成绩是零分,却凭着其他科目的优异成绩考入了县里的重点高中,并从此在英语学习上格外下功夫,走路、干活都在背单词。

1985年3月,空军飞行员选拔,全县仅刘伯明一人入选。毕业后,他分配到空军某训练基地,成为一名歼击机飞行员。3年后,他又以高超的飞行技术,飞上了中国空军当时最先进的战斗机。

进入航天员队伍后,刘伯明曾因流利回答一名教官10个专业问题的提问,从此被该名教官“免提”,并获得了“小诸葛”的绰号。 一次飞行中,刘伯明驾驶的飞机在降落途中遇到强大气流,无法下降。他沉着冷静,在空中盘旋了40多分钟后,最后克服种种恶劣条件迫降成功。

神六任务中,刘伯明入选了梯队。虽然最终没能上天,但他和其他战友们一直在地面值班,陪同在太空飞行的费俊龙和聂海胜。

刘伯明说,这10年里的每一天都过得很充实,因为每天的学习和训练都有收获,从来没有感到过苦和累。

神七飞行,刘伯明紧张而又自如。

“舱门一打开就报火警,我的心情相当复杂。一次次检查,没有问题,心里这才踏实了。”刘伯明回忆道。

人们并不知道的是,当时,刘伯明还对翟志刚说了一句话,“如果起火,我们也许就回不去了。不要想别的了,按照程序继续吧,把我们该干的活继续干完。”

景海鹏:最佳搭档

同刘伯明一样,景海鹏也曾是神六乘组梯队中的一员。神七飞行中,就在翟志刚与刘伯明配合出舱时,景海鹏已在返回舱里连续值班了10多个小时。

“我们是亲密无间、生死与共的战友和最佳搭档。”景海鹏说,我们各有分工,但‘1+1+1’远大于3。”这10年里,我们每天吃饭都是面对面,训练在一起,生活在一起,玩在一起,不用说更多的话,一个眼神、一个手势,彼此都明白了。”

就在景海鹏专心值班的时候,从轨道舱飘下来一个已经加热的火腿和一朵米饭,“给你来袋热乎的。”听到同伴们的声音,景海鹏

自然界里没有不好的食物,只有不合理的膳食。食物搭配合理,就是平衡的膳食……

平衡膳食从倡导“食物多样性”开始

——专家解读饮食中的食物合理搭配

本报记者 姬薇



近日,在19届长城国际心脏病会“生活方式与健康论坛”上,中国营养协会秘书长瞿凤英从10个方面详细解读了《2008中国居民膳食指南》。她认为应提倡食物多样性。自然界里没有不好的食物,只有不合理的膳食。食物搭配合理,就是平衡的膳食。

食物多样,每天2两粗粮,不是肉吃得越多越好。

WHO提出人们从碳水化合物中得到的能量应该占55%-65%,来自于脂肪的能量应该在25%-30%。来自于蛋白质的能量应该是11%~15%。不是肉吃得越多越好,应该掌握在一定的水平内。如何可以让谷类食物能量提供55%~65%呢?即成年人摄入谷类食物250g~400g左右。建议每天在谷类中吃到50~100g粗粮,比如玉米面、小米、高粱米、燕麦等等。

多吃蔬菜、水果和薯类,蔬菜颜色越深越好。红薯每天吃一、二两即可。

蔬菜、水果含有很多的维生素、矿物质,还有很多膳食纤维和未鉴定出的化合物,对

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

汽车零部件企业的寒流悄然而至

浙江中兴减震器制造有限公司董事长李

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

胡锦涛指出,当前,国际金融危机给世界各国经济发展和人民生活带来严重影响。为有效地应对这一全球性挑战,国际社会应该增强信心、加强协调、密切合作。

金融危机和市场世界经济峰会即将在华盛顿举行,中方高度重视这次峰会,愿同与会各方共商如何采取有力措施,尽快恢复市场信心,遏制金融危机扩散和蔓延,尽量减少金融危机对实体经济的影响,避免发生全球性经济衰退。这场金融危机暴露了国际金融体系许多深层次的弊端,国际社会应该认真总结这场金融危机的教训,在所有利益攸关方充分协商的基础上,对国际金融体系进行必要的改革,尤其是要深入探讨加强国际金融监管、完善国际金融组织、改善国际货币体系等重大课题。

奥巴马表示,解决当前金融危机需要各国政府更加紧密合作,希望美中两国在即将召开的金融市场和世界经济峰会上加强合作。

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

从10年前入选航天员大队起,中国航天员接受了8大类58个专业的训练,被称为上天的“58个阶梯”。在这阶梯上迈出的每一步,翟志刚和同伴们都刻苦铭心。

终于,翟志刚在第3次入选载人航天任务梯队后,登上了飞向太空的神舟七号。

“从舷窗望出去,地球非常真切,太空无比深邃,流星常常排成排从我们脚下划过,我闭上眼睛,感觉像躺在摇篮里……”翟志刚回忆说。

然而,在美丽的太空中执行任务的航天员并不轻松。进行了出舱前的在轨训练时,翟志刚忙得忘记了吃已经加热好的食物,训练一结束,疲惫的他就睡着了。 出舱前的几个小时里,刘伯明和景海鹏轮流值班,全力保证翟志刚休息。飞船即将返

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药报》

来源:《中国医药