

全民行动 倡导“低碳时尚”

本报讯 (记者 李硕) 不使用一次性纸杯可以节省多少资源? 不使用塑料袋购物可以减少多少污染? 随手关灯、拔插头能减少多少电量损耗……日前, 市发改委、市文明办、市妇联共同向全市发出开展“低碳家庭、时尚生活”主题活动的倡议。

倡议书倡导全民行动, 共同实施“家庭低碳计划十五件事”: 使用节能灯、随手关灯、拔插头; 少用空调多开窗; 使用节水型洁具, 循环用水; 温水洗衣, 自然晾晒; 随身自备饮水杯, 不用一次性纸杯; 少喝瓶装饮料, 多喝白开水; 外出用餐自备

筷、勺等便携餐具; 购物使用布袋子, 尽量不用塑料袋; 电梯少乘几层, 楼梯多爬几层; 每周少开两天车, 多乘公交车; 每周上班走路或骑自行车一到两次; 多在户外运动锻炼, 少去健身房; 减少荤食, 合理健康饮食; 家里多养花草草, 绿化居室环境; 建立家庭低碳档案, 核算每月家庭减少的碳排放量。

同时, 发起单位还将在全市范围内开展“低碳、绿色、环保家庭小创造、小发明”征文活动, 开办“低碳家庭、时尚生活”大讲堂, 举办“低碳家庭、时尚生活”读书征文活动和知识竞赛等。

周口师院今年新增三个本科专业

本报讯 (记者 侯俊豫) 4 月 13 日, 记者从周口师院了解到, 该校申报的日语、舞蹈编导、统计学 3 个本科专业已顺利获教育部批准, 从今年秋季开始招收新生。据悉, 该校本科专业总数已达 41 个, 涵盖文学、理学、工学、法学、教育学和经济学等 8 大学科门类。

据介绍, 日语专业主要培养具有扎实的基础知识, 熟练的操作技能, 能胜任外事、外贸、金融、旅游、新闻、出版、教学等工作, 达到日语四、八级专业水平及大学英语四级以上水平的高级日语人才。就业方向为以日语语言为基础, 有教育、对外汉语、经贸、涉外法律、翻译、科技研究、IT 等行业。

舞蹈编导专业在音乐学、音乐表演本科专业舞蹈教学方向的基础上, 培养适应社会经济发展需要, 具备舞蹈编导方面专业知识与能力, 能在专业文艺团体、企事业单位艺术团体以及各基层单位从事舞蹈编导教学, 具有创新精神与实践能力的职业教育师资和应用型高级专门人才。

统计学专业培养具有良好的数学素养, 掌握统计学的基本原理和方法, 能熟练运用计算机分析数据, 能在经济、管理、医疗卫生、金融保险等部门从事统计调查、数量分析、投资风险监控等开发、应用和管理工作, 或在科研、教育部门从事研究和教学工作的高级专门人才。

中国银行周口分行举行建行 20 周年庆典

本报讯 (记者 张涛) 4 月 12 日, 中国银行周口分行隆重举行建行 20 周年庆典活动, 约 100 余名客户代表应邀出席。

在庆典仪式上, 中国银行周口分行行长李辉发表了热情洋溢的讲话, 他介绍了中国银行周口分行 20 年来取得的成绩, 并对广大客户多年来给予该分行的大力支持表

示衷心感谢。他说, 中国银行周口分行将以 20 周年年庆为新的起点, 继续与客户携手共赢, 共同创造新的辉煌。力争通过 2~3 年的努力, 把周口分行建设成为服务优良、内控严密、运行高效、盈利能力强、社会认可度高、竞争力强大的一流银行。

扶沟供电公司用电营业普查工作全面启动

本报讯 4 月 8 日一大早, 扶沟县供电公司崔桥供电所的全体人员全部集结到位, 他们将按照分工, 奔赴所包乡村具体操作用电情况的普查工作。自此, 扶沟县供电公司的全县用电营业普查工作全面启动。

此次普查的范围和对象涉及该县供电营业区域内所有 400V 低压用电客户。为确保此次普查活动顺利进行, 公司成立了普查活动领导小组, 实行领导包片、部门包乡、具体

到人, 围绕抄核收及电费管理等内容进行全方位检查, 并认真听取客户对电能质量、供电服务等方面的意见, 积极帮助客户解决用电中的实际困难和问题。

扶沟供电公司用电营业普查工作的开展, 将进一步理顺该县电力市场正常的用电秩序, 规范用电行为, 促使该县的供电营销管理工作再上一个新台阶。

(刘彦)

商水:以实事落实促社会和谐

简并票种 统一式样 建立平台 网络开具

本报讯 商水县切实关注民生, 以实实在在的实事为人民群众解难分忧, 让人民群众充分享受到经济发展的成果, 在全县奏响了和谐发展的主旋律。

该县针对群众最关心和急于解决的问题确定为要办的实事, 集中财力、人力, 务求落实到位。2009 年该县财政支出 7.2 亿元用于改善民生, 占财政总支出的 48.6%。改扩建中小学校 14 所, 招聘特岗教师 100 名, 有效缓解了教师紧缺问题。发放良种补贴、

农机具补贴、粮食直补和综合直补资金 1.31 亿元; 发放养老保险金、医疗保险金 8030 万元。销售家电下乡产品 4.07 万台 (部), 销售金额 6759.5 万元。举办大型农民工、大学生、下岗失业职工和“4050”人员招聘会 5 次, 招聘人员 2.1 万人; 新增城镇就业岗位 6320 个, 下岗失业人员再就业 2980 人; 实现创业培训 4100 人、农民工技能培训 5200 人。新建、改建县医院病房楼和乡级卫生院 4 所、村级卫生室 86 个; 进一步健

全和完善新型农村合作医疗制度, 农民参合率达 89.31%。建立了医疗救助机制, 完成白内障患者手术 2781 例。新建、改扩建敬老院 4 所, 发放城乡低保金 4519 万元, 低保对象实现了应保尽保; 按时足额发放五保老人供养金 1286 万元。廉租房主体工程已基本完成, 1093 户符合廉租住房条件的家庭全部落实了住房补贴。新建社区警务室 5 个、农村警务室 61 个, 在城区主要路口安装摄像头 28 组, 招聘专职治安巡逻队员 100

名, 城区可防性案件比上年分别下降 24%、26%、27.5%。新增有效灌溉面积 11.67 万亩, 新增旱涝保收田 2.95 万亩, 修复和新打机井 2435 眼。整修道路 722 公里, 改造县乡农村公路 177 公里。解决了 3 万农民安全饮水问题。新建沼气池 9000 座。完善县级服务中心 3 个, 培训技术人员 600 多人。建成乡级综合文化站 4 个、农村书屋 33 个, 送电影下乡 6498 场次, 举办“舞台艺术送农民”活动 200 场次。

这些惠民之举很好地解决了群众看病难、子女上学难等难题, 使群众的生产生活条件得到改善。如今, 该县群众的安全指数提高了, 幸福指数提高了, 上访的少了, 无所事事的少了。人民群众在得到实惠的同时, 深切感受到党委、政府的温暖, 从而以更加饱满的热情投身于经济建设之中, 全县上下形成了一心一意搞建设, 齐心协力谋发展的良好社会氛围。

(戚富岗 赵建昌 魏红)

官会镇平安建设保群众平安

本报讯 项城市官会镇党委、镇政府围绕“保稳定、促发展”的工作思路, 着力抓好平安建设, 打造“平安官会”, 促进了镇域经济的快速发展。

官会镇健全了镇、村、组三级治安巡逻组织, 不断创新治安巡逻方法, 完善人防、物防、技防“三位一体”的防控网络, 新建治安巡逻站点 160 多个, 构筑了严密的治安防范网络。为提高社会治安技术防范水平, 该镇加大了技术防范投入力度,

村村安置平安灯、平安喇叭, 摄像头等, 技防覆盖率达到 100%。为消除治安隐患, 把矛盾消灭在萌芽状态, 该镇健全了以镇矛盾纠纷排查调处中心为依托的矛盾纠纷调处网络, 着力抓好信访稳定工作, 完善干部下访排查机制、综合部门联合调处机制、矛盾信息跟踪反馈机制, 实现小事不出组、大事不出村、疑难问题不出镇, 维护了社会大局稳定。

(张永久 张伟)

▲图为商水县城关乡大井村的花农忙着把花苗移栽入盆。大井村抓住处于城乡结合部的有利优势, 引导群众发展大棚花卉, 走上致富道路。(吕耀光 摄)

市国税局局长刘剑斌就普通发票简并票种及换版工作答记者问

记者 王锦春 通讯员 鹿金方 王玉洁

从 2010 年开始, 国家税务总局决定在全国范围内开展普通发票简并票种统一式样换版工作。近日, 记者就这次普通发票简并换版有关情况, 采访了周口市国家税务局党组书记、局长刘剑斌同志。

问:刘局长您好, 据了解, 一直以来, 税务机关围绕简并票种、统一式样, 做了大量的工作, 也取得了一定的成效, 为什么还要大范围推行普通发票简并换版呢?

答:近年来, 各地税务机关按照税务总局简并票种统一式样的要求, 做了大量的工作。但是, 目前全国各地的普通发票仍存在种类繁多、式样各异、规格不一、防伪措施不同的现象, 这些现象既不方便纳税人使用, 增加了纳税人的经营成本, 也不利于税务机关规范发票管理, 降低了税务机关的办税效率, 更不利于社会公众辨别真伪, 致使发票制假贩假行为猖獗。因此, 必须尽快简并票种、统一式样, 进行普通发票换版工作。

问:普通发票简并票种的主要内容是什么?

答:普通发票简并票种就是按照“简并票种、统一式样、建立平台、网络开具”的总体思路, 对现有的普通发票种类和式样进行大幅度简并和优化, 扩大机打发票使用范围, 限制和压缩手工票使用范围, 条件成熟时取消手工票。

问:此次普通发票简并换版保留了哪些票种, 合并了哪些票种?

答:根据《全国普通发票简并票种统一式样工作实施方案》的规定, 为了保证现行税制和特殊行业的管理需要, 我省国税系统在原有统一式样的票种中暂时保留 3 种, 即发票换票证、机动车销售统一发票、二手车销售统一发票。其他票种予以取消, 统一使用通用发票。

问:简并后的通用发票有几种?

答:简并后的普通发票按照填开方式分为通用机打发票、通用手工发票和通用定额发票 3 个大类 7 种 22 个版式, 不再按行业设置发票种类。

问:对于广大纳税人而言, 简并后的通用发票如何使用?

答:今后, 我市的各类企业和个体工商户将主要使用通用机打发票; 手工发票仅作为因网络或硬件故障不能正常开票时的应急之用; 规模较小的个体工商户可使用通用定额发票。

问:通用发票的版式是如何规定的?

答:通用机打发票分为平推式发票和卷式发票。今后, 我们惯用的“工业”、“商业”、“收购业”、“税务机关代开”、“银行代开”等行业发票, 将通过打印软件进行控制和打印实现。

通用手工发票分为千元版和百元版两种, 基本联次为三联, 即存根联、发票联、记账联。

通用定额发票按人民币等值以元为单

位, 划分为壹元、贰元、伍元、拾元、贰拾元、伍拾元、壹佰元共 7 种面额, 定额发票联次为并列二联, 即存根联和发票联; 有奖发票为并列三联, 即存根联、发票联、兑奖联。

问:新、旧版普通发票启用、停用时间是如何规定的?

答:我市的新版普通发票将于 2010 年 7 月 1 日启用, 2010 年 7 月 1 日至 12 月 31 日为新版、旧版发票交替使用过渡期, 2011 年 1 月 1 日起全面启用新版普通发票, 旧版发票停止使用。凡是 2011 年 1 月 1 日之后填开的旧版发票, 一律视为不合法发票禁用。

问:2011 年 1 月 1 日后, 纳税人持有的旧版普通发票如何处理?

答:从 2011 年 1 月 1 日起, 旧版发票一律停止使用并限于 2011 年 2 月 28 日前由使用单位和个人向主管国税机关缴销; 届时各级国税机关将对所有印制、使用发票的单位和个人所持有的旧版普通发票进行清缴、核销。

问:对这次普通发票简并换版工作, 纳税人应注意什么问题?

答:一是要根据自己的生产经营情况, 以及新版发票的种类、适用范围等, 合理选择所需普通发票使用要求, 并及时向主管税务机关提出申请。

二是需要使用网络发票的纳税人, 要提前做好好计算机、打印机及网络系统等硬件资源相关设备的配置。

三是请广大纳税人关注税务机关对发

票换版有关事项的通告和宣传, 在满足使用的前提下控制发票领购数量, 避免因普通发票换版造成损失和浪费。

问:普通发票换版带来的变化体现在哪些方面?

答:一是票种减少, 纳税人购票更加方便, 有利于优化纳税服务, 同时将会给纳税人带来成本的降低和效率的提高, 是落实“两个减负”, 适应经济发展, 提高社会满意度, 优化纳税服务的重要体现。

二是发票票面设计和纳税人领用选择方式发生变化。取消了按照行业设置票种的做法, 只界定了不同大小发票规格, 纳税人只需根据业务需要在同一票种中选择不同的规格, 改变了以往按照行业领取发票的传统, 将更加方便纳税人开具使用。

三是纳税人的开具信息将实现全省集中, 方便了信息查询和全省范围内组织摇奖, 消费者通过网络或短信输入发票基本信息后都有资格参与摇奖, 便于税务机关统一组织发票抽奖, 提高用户索要发票的积极性。

四是发票印制质量发生变化。发票采用具有多色组胶印设备印制, 印制质量实现质的飞跃, 在印制环节上遏制了发票制假售假问题, 有利于维护消费者权益, 有利于财政结算中心等有关部门外部信息进行信息交换, 避免虚假发票报销, 有效打击发票违法, 减少财税损失, 规范财务开支和经济秩序。

周口市中心医院·特刊

保护环境 拒绝烟草 远离癌症

癌症预防对策

周口市中心医院副院长、周口市抗癌协会理事长、主任医师 张庆彦

在 20 世纪, 已形成了一级预防(病因预防)、二级预防(早期发现、早期诊断与早期治疗)、三级预防(临床治疗), 甚至以癌瘤防治为主的四级预防的肿瘤防治框架。显然, 21 世纪的重点应放在一级预防上。因生活方式与癌症有非常重要的关系, 因此预防癌症是可行的。

1.戒烟限酒 吸烟不仅对自己有害, 旁人也会受到被动吸烟之害, 如从年轻时开始吸烟, 积累到中老年, 患癌症的危险性更大, 吸烟者患肺癌的危险性是不吸烟者的 20 倍, 其次是避免过量饮酒。

2.饮食 从防癌的角度对饮食的建议: ①应保持传统的谷类、低脂肪、低糖和少肉饮食。粗粮要比精加工的细粮好, 因为粗粮除有多种营养素外, 纤维也多。谷类、低脂肪、少肉类饮食还有助于降低胆固醇, 从而有助于心血管疾病的预防。②早餐缺少水果与新鲜蔬菜时, 最好增加或多饮果汁。③熬煮的食物较烧烤的更有益于健康, 高温可产生芳基胺, 现已知芳基胺是一种致癌物。④应避免吃霉菌污染和保存不好的食品。⑤戒烟、适当运动、保持合适的体

重有助于防癌。

国外的一些资料认为, 蔬菜和水果应占人体摄入总能量的 7%以上, 每人每天应吃 400~800 克或 5 种以上的蔬菜和水果、植物源性富含淀粉或蛋白的食物 45%~60%、600~800 克含 7 种以上这类食物, 包括谷类、植物的根、茎。饮酒者, 男性应控制在摄入总能量的 5%, 女性为 2.5%以下, 即男性 2 杯以下, 女性 1 杯。吃肉, 红烧肉控制在总能量的 10%以下, 或每天 80 克以下, 提倡多吃鱼。脂肪和油应控制在总能量的 15%左右, 但不超过 30%。应控制动物脂肪和油类, 可适量用植物油。成人食盐应每天低于 6 克。烹调宜用低温。多项研究显示: 番茄有防癌作用, 血中番茄红素水平与多种癌的发生呈反比; 进食蔬菜和水果都可降低前列腺腺癌的发生。

3.饮水 避免饮水污染, 尤其是农村应避免饮死水 (宅沟水、塘水), 提倡饮深井水、自来水。现已证明, 有些水藻毒素是很强的促肝癌剂, 如微囊藻毒素。在城市提倡用滤水器。

4.适当运动 每天坚持适度的室外运动也是防癌很重要的方面, 运动可以

增强机体免疫功能, 增进心肺功能, 改善血液循环, 特别是微循环。哈佛大学的一项研究表明, 不参加体育运动的女生比参加体育运动的女生患乳腺癌的可能性高 2 倍。此外, 体力活动多的男性比在办公室工作的男性患大肠癌的可能性要小, 因为运动可增强消化功能, 减少便秘。

5.化学预防 在河南林县专家用维生素 E、β 胡萝卜素和硒 3 种营养素, 对食管癌的高发现场进行干预, 发现贲门癌减少。在西方, 有提倡乳腺癌高危妇女每天服用 20 毫克他莫昔芬, 据称可降低乳腺癌发病率。也有不少报道称, 绿茶有防癌作用。绿茶的防癌作用与绿茶所含茶多酚有关。近年的研究显示, 绿茶的防癌作用可能是终止癌细胞周期, 诱导癌细胞凋亡。因此, 根据癌变的多阶段、不同阶段癌变的靶基因、遗传对癌变危险性的影响等, 研究各种生物标记, 并采取综合的化学预防措施, 可能是 21 世纪预防癌症的重要方面。

总之, 如能做到戒烟、改变饮食习惯, 少吃腌制、烧烤、油炸食物, 多吃绿色蔬菜、粗粮、纤维素等, 注意预防感染, 少饮酒, 避免过多日光曝晒, 适量运动, 有人估计, 癌症将可能减少 30%~40%。随着人类基因组计划研究的进一步深入, 有可能通过基因型的测定, 划出癌症的易感人群, 从而采取相应的防癌对策。

吸烟增高患癌危险

周口市中心医院 徐克友

1998 年, 世界卫生组织将烟草依赖作为一种慢性病列入国际疾病分类, 编号为“F17.2”, 确认烟草是目前人类健康最大威胁。

卫生部《中国癌症预防与控制规划纲要(2004~2010)》中指出, 导致癌症四大危险因素中, 吸烟名列榜首。大量研究显示, 烟草烟雾含 40 多种已知致癌物质, 肺癌、喉癌、咽癌、口腔癌、食管癌等超过 1/3 癌症的发生与吸烟密切相关, 吸烟者患

癌危险增高 7 至 11 倍。有吸烟者认为“有人吸烟几十年照样活到八九十岁, 而有人不吸烟也得癌症”, 这只说明吸烟者不一定人人患癌, 但吸烟确实会大幅增加患癌危险, 绝大多数肺癌、喉癌患者都是烟民。

“二手烟”危害同样巨大。大量研究显示, “二手烟”因燃烧不充分, 某些致癌物含量甚至超过直接吸入的烟。孕妇吸“二手烟”, 可引发低体重儿、新生儿先天

畸形、婴儿猝死综合征; 儿童吸“二手烟”, 可引发小儿肺炎、哮喘、支气管炎、中耳炎, 并显著增加成年后患癌率; 丈夫吸烟女性患肺癌危险增加 5 倍以上, 患中风危险增加 30%至 60%。

对于很多人抱有的“只要吸烟人数不多, 房间面积够大且通风良好, 吸烟对周围人没有危害”的认识, 这种想法是错误的。美国通风问题权威机构通过大量研究证明, 一般空气净化系统可除去香烟烟雾中较大颗粒, 但不能除去其中较小颗粒和“二手烟”中各种有毒有害气体。无论是单独还是同时使用通风和空气过滤措施, 都不能完全消除室内“二手烟”危害, 只有完全无烟环境才能真正保护不吸烟者健康。

远离癌症的 10 个健康生活方式

周口市中心医院 马建光

1.保持正常体重, 尽可能瘦一些。正常体重范围为 BMI18.5~25 公斤/m², 要求 21 岁到达此范围后体重及腰围不再增加。

2.要有体力活动, 至少每天活动 30 分钟, 参加健身锻炼, 少静坐, 如看电视。

3.少吃能量密集食物, 这是指 100 克

能产 225~275 大卡的食物, 如多油脂、加糖或低纤维食物。少吃快餐, 不喝含糖饮料。

4.多吃各种蔬菜、水果、全谷类(如粗粮)及豆类, 非淀粉蔬菜水果每日>400 克。

5.少吃动物食物, 如红肉(猪、牛、羊

第十六届肿瘤防治宣传周专刊