



21日小满: 炎热夏季到来 穿衣起居有讲究

新华社天津5月21日电(记者周润健)5月21日迎来传统节气“小满”,标志炎热夏季正式到来。养生保健专家提醒说,这一时节气温将不断升高,炎暑降临,公众在衣着和起居方面要有所讲究。

每年5月21日左右,太阳到达黄经60度为“小满”节气。此时气温显著升高,炎暑降临,雷雨增多。

养生保健专家张东生指出,夏天天气炎热,着装应力求简单、舒适凉爽,有利于吸汗散热,使人免受闷热之苦。

根据小满节气特点,衣着最佳搭配是:外穿化纤衣服,内穿纯棉背心 and 短裤。因为棉纤维具有吸水的特点,可将人体的汗液吸收,加之棉背心和短裤与化纤衣服之间有一定的空隙,衣内水蒸气含量不会处于饱和状态,汗液可照常排泄,并散发热量。这样湿度一定,温度降低,人就不会有闷热感。

进入夏季后,由于昼长夜短,加上夜间温度较高,易导致睡眠不好。许多人会采用午睡的方法来补充。一些人午睡采用坐姿,即趴在办公桌或课桌上,其实,这是不利于消除疲劳的。

养生专家解释说,因为人体处于睡眠状态时,全身肌肉松弛,血液循环减慢,头部供血减少。如果采用坐姿,人醒来后,会感到头昏脑涨、耳鸣、腿软、视线模糊、面色苍白等大脑缺血、缺氧症状。另外,伏在桌上休息,使眼球受压,眼压增高,易诱发眼疾。

如果午睡时间过长,在沉睡阶段时,脑部血量减少,呼吸频率减缓,体内的各种代谢活动也相对减弱。这时,一旦醒来就急忙去工作或学习,脑部供血不足,就会出现短暂的功能性紊乱,使人感到头昏脑涨。

养生专家表示,为了保证午觉质量,午餐时不宜饮酒,喝咖啡、浓茶,以免兴奋难以入睡,并且不宜餐后倒头就睡,应活动10分钟再睡。午睡应尽量采取平卧姿势。

保健专家提醒: 小满时节天气热 避暑要防“空调病”

新华社天津5月21日电(记者周润健)21日,标志炎热夏季正式开始的“小满”节气正式到来。养生保健专家提醒说,人们在享受空调避暑的同时要当心“空调病”。

这几天,我国北方一些省市的气温已经突破30℃,很多单位开始启用中央空调。气象部门表示,从天气趋势看,30℃以上的高温天气仍将持续。养生保健专家张东生告诉记者,空调风是循环风,上热下冷。当人体遇冷时,血管收缩,血流速度减慢,血液中输送的人体所需的各种养料和氧气就会减少。因此,在空调房里待的时间过长,会浑身酸痛、头昏脑涨、精神萎靡,食欲不振。有时还由于鼻腔过于干燥而发生鼻出血,或者发生感冒、发烧,甚至引起支气管炎、肺炎和肠胃炎等疾病。

在享受空调的清凉时,如何避免“空调病”的侵袭呢?

养生专家忠告说,使用空调时必须注意,室内温度不要低于27℃,室内外温差不要超过8℃。开空调的房间不要长期关闭,要经常通风。当在室内感觉凉意时,一定要站起来活动四肢和躯体,以加速血液循环。吹空调时要多喝水,既补充体内流失的水分,又可以防结石。尽量不要长时间呆在空调房内,如因工作不能离开低温空间时,中老年人和有关节疾病的人最好着长裤,甚至要带上护膝。

政协周口市委员会 关于表彰优秀民主监督员和先进派驻单位的决定

在市委、市政府的正确领导和大力支持下,二届政协进一步加大了民主监督工作力度,于2007年向市中级人民法院等20家执法机关和行政职能部门委派了60名市政协民主监督员。工作开展三年来,民主监督员认真履行工作职责,积极向派驻单位建言献策,派驻单位自觉接受监督,把委员的意见和建议当做推进工作的动力,涌现出了一批先进的派驻单位和优秀的民主监督员。为了表彰先进,推动民主监督员工作再上新台阶,根据《政协周口市第二届委员会民主监督员管理办法》和《政协周口市第二届委员会民主监督员工作细则》,经过严格评选,经市政协主席会议研究决定,对市中级人民法院等8个单位和王周华等20名委员予以表彰。希望民主监督员和派驻单位以他们为榜样,进一步增强做好工作的责任感和使命感,不断提高监督质量和水平,不断完善接受监督机制,为推动周口经济社会又好又快发展做出新的更大的贡献。

附:先进派驻单位名单
 先进民主监督员名单
 政协周口市委员会
 2010年5月16日

附件:
 先进派驻单位名单
 周口市中级人民法院

周市公安局
 周口市人力资源和社会保障局
 周口市城市管理局
 周口市卫生局
 周口市司法局
 周口市质量技术监督局
 周口市食品药品监督管理局

优秀民主监督员名单
 王周华 王玉西 王伟 张志民 程新华
 吴兴华 胡新民 雷云 鲁富珍 刘丽 李波
 李宁 迟恒伟 王琦 王豫邦 宋纪军 李文纯
 刘司华 焦连荣 赵保家

政协周口市委员会 关于表彰优秀“委员信箱”管理员的决定

为进一步加强社情民意工作,市政协开展了“委员信箱”进社区活动。工作开展两年来,参与“委员信箱”管理的委员们认真履行职能,广泛收集社情民意,尽心尽力帮助群众解决困难和问题,在社会上引起了强烈的反响。为表彰先进,进一步激发广大政协委员的积极性,根据《政协周口市第二届委员会委员管理办法》,市政协主席会议研究决定,对参与“委员信箱”管理的韩国焘等4名委员进行表彰。

希望受到表彰的政协委员珍惜荣誉,牢记使命,再创佳绩。希望全体政协委员以他们为榜样,深入学习实践科学发展观,以人为本,关注民生,议政建言,为推动社会和谐,实现我市追赶型跨越式发展作出更大贡献。

附:优秀“委员信箱”管理员名单
 政协周口市委员会
 2010年5月16日

附件:
 优秀“委员信箱”管理员名单
 韩国焘 田学森 易新明 张玲



政协周口市委员会 公布社区“委员信箱”管理员联系方式

为进一步加强社情民意工作,为党委政府的科学决策提供更全面的舆情参考,以中共十七大精神为指导,深入学习实践科学发展观,充分发挥人民政协协调关系、汇聚力量、建言献策、服务大局的作用,架构党委政府联系群众的桥梁和纽带,为委员知情明政、履职尽责搭建平台,经市政协主席会议研究决定,在去年开展试点工作的基础上扩大“委员信箱”试点。现将“委员信箱”试点及管理委员名单公布如下:

车站社区:张玲:13838638875	王霞:13592288866
周商社区:田学森:13608416883	冯长安:13513872265
颍河社区:胡新民:13939448828	马光义:13839467296
永光社区:常雯洁:13592206898	崔爱民:13700822085
陈州社区:郭丽:13513872989	王国伟:13839451987
文明社区:易新明:13461379332	叶茜:13938096862
西杨庄社区:韩国焘:13838675817	何长军:13033971819

中国的世博 世界的世博

思想的相聚 ——德国总统与中德专家共论21世纪都市生活

——新华社记者 吴宇 宫一棟

虽然德国国家馆日为期仅一天,正在此间访问的德国总统克勒却连续两天“泡”在中国2010年上海世博会园区里,津津有味地在浦东浦西两个园区考察参观。20日下午,克勒还与几位中德专家“小聚”,围绕“变革中的城市——21世纪的都市生活”的主题各抒己见。

在上海世博会创新项目之一的“城市最佳实践区”汉堡案例馆,克勒首先简要总结了两天的世博之行:“这是一个讨论城市化问题的具有里程碑意义的大舞台,而城市化是全人类面临的共同课题。这里让人们交流思想,启发新的理念,探讨解决方案,是一个无国界的城市实践区。”

面积约15公顷的“城市最佳实践区”位于浦西园区,被称为上海世博会的“展中展”。片区总规划师、同济大学建筑与城市规划学院教授唐子来告诉克勒,这里汇集了来自全球五大洲的47个实物建设和展馆展示案例,从不同侧面展示了四个领域的实践,分别是“宜居家园”“可持续的城市化”“历史遗产保护与利用”和“建成环境的科技创新”,这四个领域表达的主题分别是“尊重市民”“尊重自然”“尊重历史”和“尊重科技”。

“我们认为,这四个‘尊重’,应该成为未来城市价值取向和努力方向。”唐子来说。

克勒对此表示出浓厚兴趣。他以身处的案例馆所代表的上海友好城市汉堡为例,谈起各方面的平衡对城市发展的重要。“经济对城市发展至关重要,但绿色环境、生活质量以及社会道德的稳定,同样需要关注,并且在城市规划前期就应充分考虑。”克勒说。

在“小聚”的专家中,来自北京天则经济研究所的经济学家茅于軾认为,中国过去的30年甚至更短的阶段,从人口角度和创造的就业机会而言,基本上还是“大农村、小城市”的格局,而未来20年,将变为“小农村、大城市”,城市化进程将进一步加快。他强调,这一重大的社会变化,是世界发达国家和

发展中国家都未曾遇到的。茅于軾以“空巢家庭”和人口老龄化为例,提醒对城市交通、住宅、休闲以及规划设计都会带来一系列影响。

克勒对此深有同感。他认为,虽然发展阶段不同,但德中两国在这些领域面临的挑战是类似的,这也为两国进一步丰富和深化各领域合作,提供了新的可能。作为一名经济学家,克勒特别强调,面对未来的社会变化,城市的调试应早一步开始,否则越晚代价越昂贵。

19日晚,在参加了当天举行的德国国家馆日活动并参观了世博会浦东园区后,克勒深有感触地说:“中国馆几千年的文明历史与现代城市建设紧密相连,德国馆生动呈现和谐都市的理念,都是在为世界作出重要贡献。”

克勒强调:“上海世博会是相聚之地——不仅是人的相聚,地区的相聚,更是思想的相聚。若要不带偏见地了解认识不同的人,这里将是最好的机遇!”

(新华社上海5月21日电)



年轻的眼睛看世博

谢文杰在伦敦“零碳馆”参观。

“其实我本来并不相信,真正做到零碳排放并不是件容易的事”,谢文杰在踏进上海世博园最佳城市实践区伦敦“零碳”案例馆之前,和很多人一样,怀着这样的想法,“提倡低碳生活,并从日常生活的点滴中做起,减少碳消耗是大方向,但一步到位,做到一点都没有,真是太难了”。

“零碳馆”是位于世博园E区的伦敦案例馆。案例的名称是零能耗生态住宅发展项目,“零碳馆”建筑面积为2500平方米,是我国第一栋建成的零二氧化碳碳共建筑,原型取自2002年建成的

“原来零碳真的可以实现”

展馆介绍了伦敦在节能减排方面引以为豪的做法,包括生态、交通、废物利用、空间利用等方面,谢文杰颇有触动。他认为,实现低碳是涉及到每个人的事,绝不只是政府的事。包括技术开发、商业推广、政府扶持。最为关键的一点,应该是全民的意识,每个人一点一滴的细节汇集起来,才是真正实现减排的大头。

零碳馆的南面,采用了大量的太阳能光伏电池板,整个建筑的主要电力就来源于此。谢文杰说“太阳能发电是以后减排的最主要手段,但目前在我们国家民间推广还不现实,主要是成本太高”。

走在展馆里,处处可见利用废弃物制作而成的用品,特别是一楼零碳报告厅里,八九把造型奇特的椅子颇为吸引眼球,这些椅子都是通过中央美院征集的设计师作品,全部用废旧回收材料制作,是名副其实的“环保椅”,不仅成功地把废旧物品变成家具,还

换乘世博线

上海调整世博地铁加班运行方案

5月24日起

22R130分列强常速末班列车

涉博12站定点双向发车

22时30分至23时

到车每15分钟一班

23时后

20至25分钟一趟车

次日零时10分

为最后一班加班列车

换乘世博线

上海地铁