

脸 谱

百岁老太
能做5个仰卧起坐

比起张悟本与李一之类天花乱坠的讲座，老人自创的养生经算是实践出真知啦！



浙江东阳市八里湾村的张桂娜已经 100 岁了,上午 10 时许,像平常一样,她在自家厨房里忙着做午饭。不一会香喷喷的泡饭加两个素菜就端上了饭桌。老人不需要后辈们照顾,除了每天自己烧饭做菜,她还能做 5 个仰卧起坐。老人以静坐养生,培养自己的好心态。她每天早中晚总计要静坐 4 个小时,坐在藤椅上,双脚盘曲,十指对齐,一副轻松自得的样子。记者问,老人静坐时在想些什么,她说:“什么也不想,就这样静静地坐一个小时。”静坐完毕,老人又做起仰卧起坐。80 多岁时,她可以做 60 多个仰卧起坐,现在还可以做 5 个。(钱江)

失恋男子
影院悔过挽救爱情

女友不满他经常醉酒晚归,多次争吵,他都表示会改正,可不久便周而复始。再“浪漫”的道歉也经不起平时的“浪漫”。



“你走的时候,将我们所有的照片删除了,但是我用了几个晚上将它们尽数恢复,希望我们也能回到当初。”女友离开他已一个多月了,对于 24 岁的重庆小伙张诚来说,每天都过得煎熬无比……11 月 1 日下午,他让朋友约女友黎黎到杨家坪一家影院看电影,中途,通过大屏幕用视频播出悔过书。张诚泪流满面地走到黎黎面前,“只想对你说,重新给我一次机会好吗。”张诚和黎黎的朋友也纷纷出现,诚恳地劝说这对曾经恩爱的恋人,能够再度执手。但是面对这一切,黎黎轻轻地摇了摇头……(重商)

2010年《慈善蓝皮书》发布 去年中国捐赠达332亿元 与美英印巴相比——

五国慈善排行

中国
位居最后

本报综合消息 11 月 2 日上午,中国社科院在京发布 2010 年《慈善蓝皮书》。蓝皮书指出,2009 年我国社会捐赠量稳步增加,达 332 亿元,增长 3.5%。

不过蓝皮书也指出,中国与 美国、英国、巴西、印度相比,慈善捐赠规模最少,所占 GDP 比例最低,2009 年,其捐赠占 GDP 的比例仅为 0.01%。

●蓝皮书要点 与前年相比 去年捐赠增加11亿元

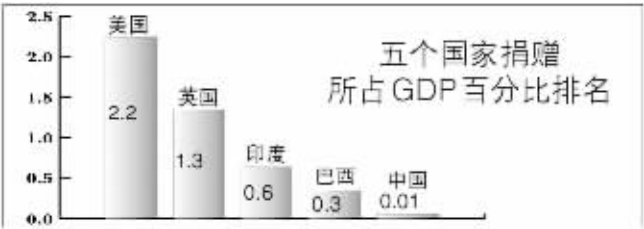
蓝皮书指出,2009 年中国慈善捐赠稳中有升,按常规性的捐赠量计算为 332 亿元,比 2007 年的 309 亿元和 2008 年的 321 亿元,分别增长了 7.5%和 3.5%。蓝皮书指出,2009 年,股权捐

赠、网络募捐等新的形式不断出现并形成规模;慈善组织数量继续增加,特别是非公募基金会数量增加幅度较大,达到 800 家。慈善政策法规总体上得到进一步完善,但税收政策引发的社会争议不断。

五国对比 美国最高中国最低

蓝皮书对比了包括中国、美国、英国、巴西、印度在内的五个国家的捐赠规模。2009 年,从捐赠占各个国家 GDP 百分比来看,上述五个国家中,美国最高,中国则最低。据蓝皮书介绍,美国的比例为 2.2%,中国仅是 0.01%,中国这

一比例不仅远远低于美国、英国等发达国家,还低于“金砖”国家。不过,蓝皮书也指出,不论是中国还是其他国家,与历史相比都有更多的捐赠,其中,中东国家、巴西、印度、俄罗斯和中国等国家个人捐赠和公司捐赠的数量都越来越大。



●专家解读 修路搭桥 中国隐性捐赠多

专家认为,中国捐赠规模相对上述国家较小与中国的捐赠制度不是很规范、存在大量隐性捐赠等有一定的关系。蓝皮书作者之一、中华慈善百人论坛秘书处秘书虞志秋表示,中国存在大量隐性捐赠。“如果将隐性捐赠也纳入其中的话,我觉得中国的捐赠规模是较大的。”他说。“隐形”慈善捐赠的主要表现形式有:修建道路桥梁等公用设施;修

建宗祠;修建寺庙、教堂等宗教场所和老人协会所需的助老经费等。虞志秋表示,这些慈善捐赠额要远远超过捐给慈善机构的金额,隐形捐赠常常被人们所忽略。虞志秋举例说,一些地方对于慈善捐赠的摊派现象十分严重,使得部分慈善捐赠畸形发展。他说,一个企业,可以不捐正式的慈善机构,但不能不顾及所在地区相关组织和个人的索捐要求。(法晚)

中国海军
第七批护航编队起航

11 月 2 日,舟山舰官兵整装待发。当日,中国海军第七批护航编队在舟山某军港鸣笛起航,赴亚丁湾、索马里海域执行护航任务。第七批护航编队由东海舰队“舟山”号、“徐州”号国产新型导弹护卫舰和“千岛湖”号综合补给舰,以及两架舰载直升机、数十名特战队员组成。整个编队 780 余人,随舰的 25 名女舰员将担负医疗救护、心理咨询、通信值班等任务。这支编队的三艘舰艇是第二次执行护航任务。新华社发



十年增长十倍 美的销售超千亿

10 月 29 日,美的集团在最新落成的总部大楼前隆重举行盛大典礼,热烈庆祝“美的销售突破千亿暨总部大楼落成”。在庆典现场,美的集团董事长何享健表示,截至今年 10 月,美的集团销售收入已实现 1000 亿元。预计 2010 年,美的集团全年销售收入将超过 1100 亿元。作为最具规模的综合家电制造商之一,美的已成长为中国乃至世界家电舞台的领导者。42 年

的创新发展,美的跻身千亿级企业俱乐部。“美的始终坚持依靠技术创新、管理创新、机制创新推动企业走持续稳健经营之路。”美的集团董事长何享健表示,坚持创新是美的稳健快速发展的重要动力。作为“白色家电全能者”,美的集团旗下拥有美的电器、威灵控股(香港)、小天鹅 3 家上市公司,14 个国内生产基地,全球员工 15 万人;拥有完整的空调、冰箱、洗衣机、洗碗机、微

波炉、小家电等产业链群。包括空调、风扇、电饭煲、微波炉在内的逾 20 多个家电品类产销量居行业前茅。同时,美的集团已悄然完成了全球产业布局,并与美国开利、伊莱克斯、GE、博世西门子、日本三洋、松下、东芝、韩国清湖等国际知名家电企业达成合资和合作,过去 5 年里,海外业务年均增长近 30%,预计今年集团整体出口超过 50 亿美元。庆典结束后的媒体见面会上,

美的集团核心高层集体亮相,并正式对外发布了未来五年的战略规划,明确提出“再造一个美的”的宏伟蓝图:未来五年美的将围绕“低碳、节能、绿色、环保、智能”发展主题,继续探索发展方式转变,力求到 2015 年美的集团实现销售收入 2000 亿元,进入世界 500 强,成为受人尊重和信赖的、具备全球竞争能力的“友爱型”企业集团。(徐如景)

紫荆花园酒店
养生国宴

订台电话:8563888
地址:周口市区工农南路紫荆城西门

和佰利味美居开业啦!

和佰利秘制羊肉烩面,味道绝无雷同,品质绝对超群,同时推出十道特色菜品,并有越冬菜品让您远离寒冷。订餐电话:5451088 地址:商水县章华台路西段党校大门西侧

京龙戒烟王

源自《本草纲目》,3 天戒烟,终身断烟。诚招各乡镇代理商
地址:淮阳西关平信桥西 500 米路北益康大药房 淮阳招商电话:13137461886 川汇区招商电话:18739481777

大浪淘沙温泉会所

装修豪华新颖,设备一流,集健身、娱乐、按摩、足疗为一体,来自 1200 米深层矿岩水,富含多种有益人体健康的矿物质。
地址:商水新城广场 6 号楼(新世纪学校对面)办卡电话:5469999 13673432222

淮阳王洪义耳鼻喉医院

秘方根治:咽炎、扁桃体炎,短期治愈不复发。
电话:2686908
13939419227

商水金基汽车租赁

全省连锁,全新车辆,不限里程,可异地还车,让出行更方便。
金基整车投资理财详情请致电张女士
电话:5602998 13903941626
地址:商水新城广场北侧(新世纪学校对面)

潘记药膳烩面

金秋大酬宾,来本店消费均可享受 8.8 折优惠。
地址:淮阳西关环保路(原大棚街)
订台电话:2600888

欧意厨卫 中国驰名商标

抽油烟机、燃气热水器、燃气灶、整体橱柜,全场一律八折。
地址:淮阳阳光花园门口南 20 米路西 电话:7788528

怕冷就喝洪太姜汤

洪太姜汤,中国驰名商标
由高山老姜和义乌青红糖精制而成,特别的味道,让您在寒冷的冬日倍感温暖。(万果园超市有售)
诚招各县市分销商
电话:5998000 13393942007

周口市新农村富民工程服务站

诚招各县乡负责人
地址:周口市区八一一路天鹅商厦六楼
电话:15890586