

核心提示

在中国共产党成立92周年之际,汝阳县以扎实开展党的群众路线教育实践活动为主题,重点围绕“七个一”,即营造一种浓厚氛围、展播一批红色影视作品、举办一轮集中培训、进行一次述职评议、组织一项集中服务、举办一组艺术活动、举行一场文艺会演,开展了一系列庆祝纪念活动,节日氛围更加浓郁,全县党员干部学先进、赶先进已蔚然成风。



汝阳县纪念建党92周年广场文艺会演暨颁奖仪式 张振华 摄

潮涌千帆竞 党旗分外红

——汝阳县庆祝建党92周年系列活动掠影

大地飞歌,党旗鲜艳的汝阳,处处涌动着科学发展的滚滚浪潮。回顾党的光辉历程,弘扬党的丰功伟绩,一个个庆祝纪念活动让广大党员在接受教育的同时,凝聚加快汝阳发展的强大动力。

党员群众同参与 追梦飞歌颂党恩

汝阳县把党建表彰的主会场搬到广场,变会议总结为文艺会演,让更多的党员群众成为党建活动的参与者。

6月24日,汝阳县举行庆祝中国共产党成立92周年广场文艺会演暨颁奖仪式,对在基层组织建设中涌现的先进基层党组织、先进个人以及优秀“五型”村支书进行了表彰,同时受表彰的还有汝阳县首届“十大乡土人才”。汝阳县委书记马春强,县委副书记、县长蔡松涛,县委常委、组织部部长刘向平为先进单位和个人颁奖。在颁奖礼上,大型歌舞《祝福祖国》、诗朗诵《放飞青春

梦想》等一批由基层党组织精心选送的文艺节目异彩纷呈,赢得了现场观众的阵阵掌声。

扑下身子解难题 群众路线在实践

身体健康状况怎么样?生活上有没有困难?对党建工作有什么建议?带着一个个问题,连日来,汝阳县各级领导干部深入基层,到优秀共产党员、优秀退休党员干部、贫困党员以及一些老党员的家中间,为他们送去节日的问候,帮助他们解决实际困难。汝阳县还专门下拨经费7万元,用于各基层的党组织开展慰问活动。同时,该县为受表彰的优秀党员建立健康档案,并组织免费体检。

红色之旅受教育 桑榆未晚情更浓

短短3天时间,行程1700公里,这是一次千里寻梦的红色之旅,更是



老干部考察团在许世友将军雕像前重温入党誓词 张天林 摄

一次心怀敬仰的学习之行。

近日,汝阳县组织老干部代表赴湖北红安、信阳新县和商城、南阳邓州四地的革命老区考察学习。在考察学习期间,刘向平主持召开考察学习交流座谈会。围绕“走红色之旅,话汝阳发展”的主题,老干部们畅所欲言,谈考察感受、提发展建议、找自身不足、励暮年之志,字里

行间洋溢着他们对汝阳经济发展的关切之情。

与此同时,该县基层党建“双向述职评议”、党务干部及入党积极分子专题培训、新党员宣誓仪式、红色经典电影下乡活动、“流动大讲堂·传统文化”知识讲座、老干部“三服务”主题实践活动、庆“七一”书画展等一系列活动正在有序开展。



歌舞表演《祝福祖国》 姬彩鸽 摄

发展潮涌千帆竞 七月党旗分外红

该县推行书记责任制,实施“书记工程”,后进村整顿有声有色;坚持科学规划,创新管理体制,县城社区建设积极推进;探索工作新思路,扩大工作覆盖面,非公企业实现党的组

织和工作全覆盖……盛夏的汝阳,社区乡村党旗鲜艳,工厂车间党徽闪亮,汝阳党建工作呈现一派生机勃勃的喜人景象。

该县坚持党的群众路线,发扬党的优良作风,始终把基层党建工作摆在突出位置,在科学发展的道路上,汝阳必将乘势而上,谱写跨越发展的新篇章。 本报特约记者 程俊杰

读家



过得刚好

郭德纲

6 我与我师

2007年6月23日,我赴安徽参加某综艺节目的直播,在节目开始前,突接电话,我的恩师侯耀文先生去世了。

扔了电话,我泪如大雨倾盆。6月21日,我与师父在天津分手,不到36个小时,天就塌了。窗外,临近黄昏;室内,灯影迷离,遥望京都悲声大放,哀莫大于心死。

离直播时间越来越近,工作人

员催了很多次。我无奈地起身,做艺人首先要有艺德,无论如何,工作是要完成的。我给德云社打了个电话,安排好吊丧之事,便直奔直播现场。大厅外,数名工作人员过来安慰我,我只觉头重脚轻,坐在沙发上,心乱如麻。

走进现场,嘈杂一片。灯光音响烟雾舞群,各部门都在做直播前的最后准备。众主持人围上来,关切地注视我,我叹了口气:“开始吧。”

直播开始,现场沸腾了。导演大声喊着:有请主持人郭德纲!我大步走出,迎着欢呼,迎着掌声。灯光璀璨,音乐震天,一排冷烟花蹿出,光华耀眼,从台上望去,台下的于谦一脸悲哀。我又何尝不是?那一刻,烟花起处,我心凄然。

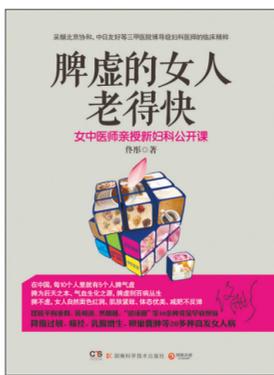
24日一早,搭头班机,我们回到了北京。车行驶在高速上,泪就止不住了。于谦以手捂脸哭道:“老头太累了……”是啊,刚59岁,7月17日的生日,我已订好饭店,准备请数百人来给师父祝六十大寿,哪怕是过了生日再走呢。我们哭了一路,一直哭进玫瑰园。下了车,师兄弟们围了上来,哪顾得上寒暄,扑进灵堂,倒地便哭。自当年夜走黄村之后,我再没哭过,这次可说是撕心裂肺,众人把我搀起来后,只觉得眼前一片昏花。

2004年,师父收我时,无数的人赶往玫瑰园进谗言阻拦此事。师父力

排众议,终于使我立于侯氏门墙。师父待我之情,如父子一般。常于演出后接到师父电话:“炸了酱啦,来吃面吧。”“我这有一堆海鲜,快拿走。”闲时,我们爷俩最爱干的事就是比唱戏,师父有时像小孩似的,要是有一段我不会唱,他能高兴一晚上。一次他唱了一段弦子书,我没听过。师父乐坏了,先拿纸给我写下词来,然后楼上楼下喊:“郭德纲也有不会的!”

师父聪明绝顶,堪称大家,一生创作表演了许多作品,中国相声史上有师父浓重的一笔。师父去世前不久,打来电话,要到我家住一夜。我很诧异,这是从来没有的事。接来家之后,我与师父彻夜长谈,那天他好像有说不完的话。从幼时的家庭环境到从艺的经历,娓娓道来如白描长卷,很多事情是我原来从不知道的那一晚,我至今历历在目。那一晚我才知道,看似很坚强的师父,内心有那么多的悲苦甚至是委屈。他自尊心极强,人前撑着绷着,不露分毫,人后又无从坦露,这一生太不易了。

那晚,师父和我详谈了德云社的发展,并主动提出要给我上课,还兴致勃勃地说下次唱戏演舞台剧一定要叫上他。师父是我们的艺术总监,但这已经成为梦想,一个永远圆不了梦。



脾虚的女人老得快

女中医家搜新妇科公开课

14 能量争夺战

虽然90%的中医会嘱咐你“忌寒凉,忌生冷”,但很少有人真的会把这样的医嘱当回事儿,这不仅因为他们无法割舍冰激凌、刺身、生蚝等美味的诱惑,还因为他们想象不出寒凉和生冷到底能给人带来哪些直接的危害。

国外的科学家用原始森林里的蟒蛇做实验,他们先喂它一盆

生肉,蟒蛇吃了生肉之后,很长时间都盘踞在原地一动不动。第二次,研究人员将同等重量的生肉煮熟后,再喂同一条蟒蛇,蟒蛇吃了熟肉之后还像原来一样活动。研究人员得出的结论是:生肉会消耗巨大的能量,蟒蛇之所以吃生肉后不动了,就是因为它的身体能量在消化生肉时已经消耗殆尽,它需要安静一会儿,等再次蓄积足够的能量后才开始运动。

从这里我们可以得出结论:生肉、凉的或者没有煮熟的食物是很难消化的,包括很多人喜欢吃的刺身、生蚝或者冰激凌,虽然口感很好,但任何食物的消化都离不开酶,而任何一种生物酶都只有在36℃~37℃的体温状态下才能保持它的活性。一块生肉,一杯冰激凌进肚之后,身体要先将它们捂热到和体温相当,然后才可能激活酶的活性。对一个原本就瘦弱、能量不足的女性来说,捂热这杯冰激凌的过程是耗体力、耗能量的,归根结底就是在消耗脾胃,对身体的伤害是无声而肯定的。如果每天你的脾胃都要分出一部分去捂热寒冷的食物,久而久之,脾胃虚的体质就形成了。

食物放在冰箱里大约是4℃,与体温相差30℃以上。喝下一杯冷饮后,内脏的温度会随之下降,要

恢复原来温度的话,需要动用身体的热量,而这些热量原本可能是用于你上楼梯、散步甚至读书、看报、动脑子用的,现在却要花在捂热一杯冷饮上。久而久之,你用在生活中的能量就变少了,这也就解释了你为什么比别人容易疲劳,为什么比别人更容易消化不良了,就是因为生冷的食物占用了你本来就不充足的能量,这些冷饮使你脾气虚了。

如果你遇到脾胃被油腻、寒凉食物所伤的状况时,最好的办法就是让脾胃休息。而让脾胃休息的最好食物就是热粥,大米、小米熬的粥都可以,严重虚弱的人甚至可以从喝米汤开始。医史上记载过很多被判不治的危重病例,严重到连药都吃不进,后来遇到名医,就是从米汤开始喂起,一点点养脾胃,等待脾气慢慢恢复,从而最终康复。

这个时候不要再喝放了很多豆类的杂粮粥,杂粮粥比米粥消化起来还要困难一些。单纯的米粥,消化、吸收起来是最节省能量的,即便是“带病”的脾胃,消化起来也不费力,直到自己感到食欲恢复,再开始逐渐加量,一直加到正常进食。



爱暴力

柏燕焱

★作者:柏燕焱
★出版社:译林出版社

《爱暴力》

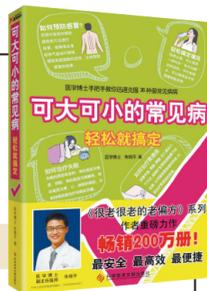
柏燕焱,百诚释心咨询公司创办人、心理咨询师,曾分别在央视、北京电视台、江西卫视、湖南卫视担任嘉宾。同时,她也是畅销书作家、时尚杂志特约心理专家和专栏作者。《爱暴力》写的是亲情关系与家庭教育问题。大家可能听说过暴力、冷暴力,对爱暴力还不是很熟悉。在柏燕焱看来,爱同样可能成为一种暴力,而且恰恰因为这“爱”看起来那么真挚,反而最令子女无力承担又无力反抗……

BOOKS 新书快讯

★作者:朱晓平
★出版社:科学技术文献出版社

《可大可小的常见病,轻松就搞定》

发热不能乱吃抗生素,治上火不能只靠“凉茶”,腰酸背痛腿抽筋不一定要补钙……作者为医学博士、广东省中医院副主任医师、国家执业医师考试(中医、中西医)广州地区主考官,长期担任《家庭医生》杂志专栏作家。该书根据作者多年来临床医经经验撰写而成,包括感冒、头痛、哮喘、偏头痛、胃溃疡等内科疾病和颈椎病、肩周炎、痔疮、腰椎间盘突出等外科疾病以及口臭、失眠、便秘、关节疼痛、手颤等其他生活常见病,共计36种。



可大可小的常见病

轻松就搞定

迁坟公告

河内截污工程位于衡山路以东,下沟村(煤厂)以西,河河北岸,南北线宽约20米,因建设需要,建设区域内的所有坟墓需迁移,请坟主自公告之日起7日内到枣园村和下沟村村委会办理登记及迁坟事宜,逾期将视作无主坟处理。

望知情者相互转告。
联系人:尤先生
13849966448
63082800
特此公告
洛阳工业园区征地拆迁工作指挥部