

## 九届全国人大一次会议举行第三次全体会议

据新华社北京3月10日电 九届全国人大一次会议今天下午在人民大会堂举行第三次全体会议，听取八届全国人大常委会、最高人民法院、最高人民检察院的工作报告，并表决通过了关于国务院机构改革方案的决定、九届全国人大一次会议选举和任命办法。

受八届全国人大常委会的委托，全国人大常委会副委员长田纪云在向会议作的全国人大常委会工作报告中报告了五年来的主要工作：一、加快立法步伐，抓紧制定社会主义市场经济方面的法律；二、改进监督工作，进一步加强对法律实施的检查监督；三、进一步完善选举制度，做好换届选举工作；四、积极开展议会外交，加强与外国议会的交往与合作；五、加强制度建设，促进常委会工作逐步规范化、制度化。

### 江泽民主席在解放军代表团全体会议上强调 军队要适应改革和发展的新形势更加 自觉地服从服务于党和国家工作的大局

据新华社北京3月10日电 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席江泽民今天在解放军代表团全体会议上发表重要讲话。江主席强调，国家改革和发展的新形势，对军队的建设提出了新的要求。全军各级党委要坚持邓小平理论和党的十五大精神武装官兵头脑，模范地执行党的路线方针政策，积极支持国家的各项改革和建设事业。全军同志都要增强大局观念，正确对待利益的调整，自觉地服从和服务于国家的大局。各级领导干部更要关心大局，了解大局，把握大局，在大局下做好工作。全军上下都要加强纪律性，坚决听从党中央、中央军委的指挥，始终保持部队的高度稳定和集中统一，出色地完成党和人民赋予的各项任务。要关心群众生活，注意工作方法，积极帮助部队官兵解决工作和生活中遇到的实际问题，更好地调动广大官兵的积极性。

## 围绕中心 服务大局 团结一致 扎实工作 为全市两个文明建设做出新的更大的贡献

### 全市宣传思想工作暨精神文明建设工作会议召开

#### 陈锡山主持会议 国家森作重要讲话

本报3月11日讯 今天，全市宣传思想工作和精神文明建设工作会议召开。会上，传达了全省宣传部长和精神文明建设工作会议精神、《中共东营市委关于加强宣传工作的意见》和《1998年全市群众性精神文明创建活动实施意见》，表彰了1997年度市级文明单位、精神文明“十佳”、优秀精神产品和宣传文化战线优秀工作者。

市委副书记陈锡山主持了会议，市委书记国家森作重要讲话。

会上，国家森就今年全市宣传思想工作和精神文明建设工作应当把握好的十个关系讲了意见。(一)关于宣传思想工作与党委中心工作的关系。他指出，宣传思想工作必须始终清醒地把握经济建设这个中心，必须始终清醒地把握发展繁荣这个东营的主旋律，一切工作都要紧紧围绕和服务于这个中心。宣传思想战线部门很多，但各个部门的工作都不能游离这个中心，都要从不同的角度为实现这个中心任务服务。(二)关于理论与实践的关系。他说，要用马列主义、毛泽东思想特别是邓小平理论这个“矢”来射我们改革发展这个“的”。要以我们正在做的事情为中心，着眼于对马克思主义的运用，着眼于对实际问题的理论思考，着眼于新的实践和新的发现，把理论和实践很好地结合起来。(三)关于虚和实的关系。他指出，宣传工作是落实于虚之中，宣传工作要树立求真务实的精神，



虚功实做，为经济发展提供智力支持、思想保证和精神动力。(四)关于重点与一般的关系。他说，宣传思想工作和其他工作一样，既要统筹兼顾，又要突出重点。突出重点，就是围绕党委一个时期的中心任务，加大宣传力度，宣传深、宣传透，不能眉毛胡子一把抓。(五)关于宣传领导与宣传群众的关系。他强调，搞好领导活动的宣传报道是必要的，但宣传的主体应当是人民群众。宣传思想战线的同志，都要进一步强化群众观念，镜头多对准群众，话筒多伸向群众，栏目多面向群众，多宣传老百姓身边的事，多宣传老百姓关心的事，以人民重如山的深厚感情，忠实地反映群众的情绪、群众的呼声、群众的意愿、群众的利益，真正起到鼓舞群众、引导群众、教育群众的作用。(六)关于政治性与艺术性的关系。他指出，宣传工作者都必须有很敏锐的政治头脑。宣传工作的政治性与艺术性是统一的，艺术性是内容服务的。宣传工作不讲艺术，就缺乏吸引力、感召力，就不可能入情入理，入耳入心，就很难达到宣传的目的。宣传工作者一定要尽快提高业务能力，讲究宣传方法，增强宣传的准确性、鲜明性和主动性。(七)关于继承与创新的关系。他说，对过去的成功做法经验，要继续坚持和运用，但更要立足于创新，更需要不断地总结经验，不断地研究新情况、新问题，不断地开拓创新，使宣传思想工作能够适应全市政

革发展和黄河三角洲开发建设的需要，跟上形势的发展。(八)关于宣传与实干的关系。他指出，事业是干出来的，但必要的宣传也要做。我们要大力弘扬脚踏实地、少说多做、求真务实的作风，同时对群众的创造及我市的发展潜力、良好的投资环境也要认真加以宣传。(九)关于抓业务与带队伍的关系。他指出，各级宣传思想部门要提高业务水平，关键是提高队伍的素质。要把提高队伍素质作为一项根本性建设来抓，努力造就一支政治强、业务精、纪律严、作风正的宣传队伍。(十)关于自身努力与加强领导的关系。他指出，做好宣传工作，宣传部门自身努力是根本，各级领导关心、重视和支持也很关键。各级党委要进一步提高对宣传思想工作和精神文明建设工作重要性的认识，增强抓好宣传思想工作、精神文明建设的责任感和使命感。

市委常委、宣传部长吕雪萍在会上作工作报告，她在回顾总结了近年来我市宣传思想工作和精神文明建设工作之后，就做好今年全市的宣传思想工作和精神文明建设工作提出五点要求：(一)理论工作要在联系实际、学以致用上下功夫，努力提高各级干部驾驭市场经济的能力。(二)新闻舆论工作要强化经济建设和改革开放的宣传力度，推动全市重大工作部署顺利实施。(三)有针对性地加强思想道德教育和形势任务教育，弘扬创业奉献的时代精神，形成健康向上的社会风尚。(四)广泛开展农村、城市、行业三大创建活动，促进公民素质和城乡文明程度进一步提高。(五)以构建具有区域特色的黄河口文化为目标，切实抓好优秀传统文化生产和群众性文化活动。

市委常委、市纪委书记徐德温，市委常委、副市长韩宝光，市人大常委会副主任王丁海，市政协副主席刘存吉等出席了会议。(本报记者 段东升)

上图为大会会场。本报记者 高祥 摄

本报讯 经地矿部山东省地质矿产勘查开发局勘查，广饶县西刘桥乡发现优质天然矿泉水资源，填补了我市矿产资源的一项空白。

该矿泉水经国家计量认证单位中国预防医学科学院、

### 广饶县发现优质天然矿泉水资源

地矿部山东省中心实验室等单位分析检验，确认为锶、偏硅酸复合型优质天然矿泉水，其中锶含量达0.85—1.10mg/L，偏硅酸含量达30.55—35.75mg/L，并含有其他多种对人体健康有益的微量元素，特别是其中的钙、镁元素较高，经常饮用可弥补我市饮用水中钙、镁元素偏低的缺陷，对人体特别是对心血管病患者具有很好的保健作用。该矿泉水水质为小苏打型低矿化度微硬的优质淡水，水质明显好于目前进入我市市

## 市政协召开情况通报会

### 赵芳清主持 王宝国到会通报情况

本报讯 3月10日，市政协举行情况通报会，副市长王宝国到会通报了今年市政府交通及建设方面的工作安排。并听取与会同志的意见和建议。

会议由市政协主席赵芳清主持，市政协副主席刘存吉、刘杏元、周文龙、耿日礼、张振志，秘书长时宝华及往届市政协领导张源泉出席了会议。

副市长王宝国在通报情况时说，今年我市的建设及交通事业主要抓好以下几方面工作：强化城市规划权威，提高城市规划水平；围绕增强城市功能，集中力量主攻“十件实事”；开展城市美容，抓好“四化”工程；加强交通基础设施建设，着力抓好“一港一路”；强化城市管理，建设文明城市；发展房地产业，培植新的经济增长点；加快小城镇建设步伐，促进农村经济发展；加大执法力度，提高工程质量；强化环保意识，促进环境保护与国民经济协调发展。他还就深化改革，强化管理，加快建设和交通事业发展介绍了有关情况。

座谈会上，与会同志围绕群众关注的城市建设、交通基础设施建设等问题发表了许多好的意见和建议。(本报记者 刘国良)

本版编辑 赵玉武

### 我市林业生产成绩显著

本报讯 1997年，我市各级有关部门认真贯彻落实上级一系列林业工作指示精神，按照市委、市政府的总体部署，强化措施，真抓实干，全市造林绿化和林业工作在大旱之年取得显著成绩。

全市完成成片造林33.2万亩，完成年度计划的207.5%；新建完善农田林网105.6万亩，完成年度计划的105.6%；四旁植树499万株，完成年度计划的125%。林业育苗1.82万亩，



良种率达55%以上。全市实现林业社会总产值1.54亿元。强化林木管护措施，林木资源保护成效显著。林果、花卉、枣粮间作、桑蚕和用材林基地已初具规模，林业产业化有了较大发展。经济林面积发展到25.2万亩，果品总产量4.7万吨。花卉生产异军突起，全市花卉栽培面积2200余亩，年产值3500余万元，利税1100余万元。(本报记者)

三月，春风送暖，正是植树造林的“黄金季节”，让我们立即行动起来，乘大好春光植树去！

近年来，林业作为生态系统的主体和改善生态环境的根本措施，已引起党和国家的高度重视。党的十五大报告进一步强调，要实施可持续发展战略，坚持保护环境的基本国策，大力“植树种

## 乘大好春光植树去

草，搞好水土保持，防止沙漠化，改善生态环境”。市委、市政府高度重视林业工作，将林业列入我市实施农业产业化战略的五大主导产业。对此，各级各部门要有清醒的认识，进一步增强紧迫感和责任感，力争使我市林业有一个更大的发展。

全市造林绿化任务繁重。市委、市

政府的夜景灿烂多姿。东城主要是府前街，西城主要是济南路、泰山路、胜华路、海河路，逐步把城市主要街道建成“光明大道”、“不夜街”。三、美化工程。对城市主要街道两侧的建筑物进行规范装饰，对影响市容的进行整容装饰，拆实墙体为通透墙，地面上的线杆整改为地下电缆，整顿、规范广告行为，禁止乱贴乱画。西城重点是济南路、泰山路。四、净化工程。开展清除垃圾运动，向垃圾宣战，重点抓好主要街道、居住小区、办公场所和市场的治理。(本报记者 刘国良)

## 我市今年着力实施城市“四化工程”

## 爱心献老人 无愧好市民



在今年我市评选出的全市十佳文明市民中，年仅23岁的郭子芳姑娘榜上有名。在她的心怀照顾下两个孩子生活开心，学业优良。郑小强以优异成绩考入省农业机械学校，郑萍萍也连年被评为三好学生。(本报记者 徐兆鹏 摄影报道)

文明新风拂面



98升学考试的好帮手——《特级教师精讲》中考复习、高考复习的VCD和录像带，市百货大楼四楼总经销。凭本广告购买者可适当优惠。

长白山野生蚂蚁“福卫”系列制品，用于：风湿、类风湿、乙肝、糖尿病。购买地址：商业大厦一楼专柜 电话：8210014 吉辽鲁康(97)100号

挖掘机、装载机、推土机及配件 全自动燃油蒸汽、热水锅炉。地址：胜华路33号 电话：8558937

一流的设备 一流的管理 一流的服务

郑重承诺

1. 二级维护上线一次合格  
2. 保修期内免费维修保养  
3. 配件决不假冒伪劣  
4. 24小时上门服务保质保量

东营市连通汽车维护厂  
地址：东城胜利路北侧(市气象局对门)  
厂长：郑志刚  
电话：8331002  
传真：126-2995218



迅速行动起来 改善东城生态环境

我市召开东城水系绿化动员大会

本报讯 3月6日,我市召开东城水系绿化动员大会。紧急动员东城各部门、单位迅速行动起来,抓住春季绿化的有利时机,加大措施,强化责任,打一场植树绿化的人民战争,让东城的碧水绿起来,为城市增添新的景色。

驻东城的128个部门、单位。其办法概括起来可归结为:任务到单位,责任到领导;包种植,包养护,包管理;考核85%的成活率和85%的保存率。

加大产品科技含量 增强市场竞争能力

信义汽配公司成为国内一流汽车摩擦材料生产企业

广饶讯 信义汽配公司是信义集团的龙头企业,他们依靠科技进步,研制开发生产出国内一流的汽车摩擦材料。产品深受用户的欢迎。

该公司设有企业技术开发中心、汽车摩擦材料测试中心,配备了克劳斯试验机、热膨胀试验机、压缩性能试验机等先进仪器设备。

北岭乡春季生产抢主动

利津讯 利津县北岭乡党委政府,在春季生产中办班、派人、“取经”,这“三招”红红火火,促进了虎年的春季生产。

东营区引进美国新鱼种 本报讯 东营区引进美国大口胭脂鱼2000尾、加州鲈鱼1万尾、青虾10万尾和纯种莫桑比克罗非鱼进行试养。

广饶县打假保春耕 广饶讯 春耕时节,打假保春耕的活动在广饶县全面展开。由广饶县技术监督局组成10余人的专业执法队伍。

金岭集团发展实现新跨越 借先进技术起步 靠科技人才兴业 依靠高科技 创造高效益 万达集团意识超前迈大步

利津县农村信用联社—— 大开绿灯 支持民营

利津讯 利津县农村信用联社把支持民营经济的发展摆上重要位置,实施倾斜政策,加大扶持力度,促进民营经济快速发展。

走出就业误区

目前,在下岗职工队伍中,有些下岗职工把眼光放在自己身上,有相当一部分人在择业意识上仍然墨守“国有”、“铁饭碗”等陈旧观念。

寻求发展的有力支撑

1997年广饶县地方财政收入突破亿元大关,达到10257万元,比上年增长38.44%,提前两年实现了过亿元的目标。

“工业强县”战略配套联动,积极筹措资金帮助企业。每年县财政累计投入资金在亿元以上,逐步形成了石油化工、盐及盐化工、机械加工、造纸、印刷等八大主导产业。



我市流通系统开展规范化优质服务活动

本报讯 为巩固全岗位全行业规范化服务活动的成果,推动我市流通系统规范化服务水平上台阶,市总工会、市政府财贸办联合组织开展了规范化优质服务活动。

市地税局驻利津县集贤乡鸳屋村包村组积极为群众办好事,当他们看到村里小学校教学条件差,学生桌椅破烂不堪时,积极筹措资金5000余元。

互惠互利共同发展

东营市的今天是油地人民共同努力的结果。笔者就个人的观点,粗略地谈一谈“油地共建”。

调查与思考

关于广饶县财政收入过亿元的思想



油城制冷老字号 东营市制冷工程贸易公司

装空调?您只要打个电话 8222361 8553603 就全齐了!

油城制冷老字号 地址:淄博路113号与泰山路交汇处

### 绿色通道

## 给你点燃 生命之火

在垦利县,人们经常看到一辆红十字救护车奔驰在城乡之间,这是垦利县人民医院开通的"120"绿色生命通道专车。垦利县人民医院自1997年12月初开通"120"绿色生命通道以来,已抢救危、急、重症病人14人,对此,深受广大人民群众的赞誉。

垦利县人民医院牢固树立救死扶伤,服务群众的宗旨,向全县人民承诺,开通绿色生命通道,有伤、危、急、重症病号请拨打"120"。"120"绿色生命通道开通后,县医院在急诊室配备了得力医护人员,24小时昼夜值班,每班有一名院领导带班,接到"120"急救电话后5分钟内发车出诊,伤、危、急、重症病号接到县医院后,从挂号、取药、打针、化验、手术一路绿灯,先救人后收费,坚持救人第一的原则。1月18日,"120"急救电话接到永安乡境内一面包车翻车,有6人受伤,"120"急救车立即出动,很快赶到现场,及时对受伤乘客进行了抢救。2月4日凌晨1点,"120"又接到永安乡有一产妇产后大出血,县医院立即组织抢救小分队,5分钟内发了车,"120"急救车直奔永安,病人接到县医院后,带班院长已组织安排好输血,做手术的准备,病人从急救车上下来,立即被抬上了手术台,使这位生命垂危的病人得到了及时抢救。

正如人们赞誉的那样:"120"绿色生命通道,给急症病人以方便,解危病人于危难。

(张庆良 王文元) **趋向健康**

## 抓医德医风 显真情

东营区医院以病人为中心,从抓医德医风入手,以精神文明建设为抓手,取得了良好的社会效益和经济效益。

他们紧密结合医院实际,筹措资金五十多万元,更换了病房楼的门窗,改造了病房楼的厕所,在每个病区增设了电热水器,修建了门诊与病房间的连廊和大门,围墙、传达室,病房内病人昼夜二十四小时能饮上热水,保证了病人和家属的休息,使病房环境焕然一新。他们将责、权、利明确到每个工作人员,每个科室,对个别服务态度不好、行风不正的亮出黄牌,他们坚持利用每星期日下午对大家进行政治理论和职业道德教育,组织集体学习,让"院兴我荣、院衰我耻"的思想牢固树立在每个人心中。与此同时,他们大力开展了"三热爱"活动,与病人签订了"三热爱"承诺书,建立实施了出院病人回访制度,院长接待日、院长查房制度,聘请了医德医风监督员,设立了监督箱和举报电话,有力地促进了全院医务工作者整体素质的提高,好人好事层出不穷,收到了表扬信、匾牌逐日增多。

他们根据山东省卫生厅有关药品购销的规定,成立了医药管理委员会,统一研究决定药品购进,统一有财务人员随同购药,药品购销人员不准代收现金,未经讨论通过,任何人不得给药品厂和药品经销商推销药品,对药品价格,他们明码标价上墙展出,受到了病人的信任。

(刘重田) **医德医风**

## 身体健康的 "十个一"

一个宽阔的胸怀。能接受一个不向任何压力低头的意志。能接受挑战的人,说明他的精力十分充沛。

一种规律的生活制度。这将会形成良好的条件反射,以保证各种生理机能发挥最好的效应。

一种合理的饮食习惯。每餐八成饱最好。注意营养平衡,主副食适当搭配好,不吸烟、少饮酒。

一种最适合自己的锻炼方法。选择的锻炼原则有二:一是个人的兴趣和爱好;二是根据自己的体质状况,特别是心血管和呼吸系统的状况而定。

一种活泼、热情奔放的合群性格。

一种调节身心的业余兴趣。它能增添你的生活情趣,同时也是消除工作疲劳的良方。

一个永远忘记自己年龄的你。不要老是想着我又长了一岁了,年纪大了,老了,无用了。正确的做法应当是,每天都抱着乐观态度去生活,总觉得永远年轻,有活力。

一个永远微笑的面孔。笑会令你全身肌肉牵动,促进血液循环,并能呼出许多二氧化碳,吸入更多新鲜空气。

(李树柯) **绿色生活**

## 假酒致命的原因

今年春节,山西的一起假酒案竟使数百群众中毒,其中20多人还丧失了宝贵的生命。假酒为什么能致命?

我国白酒生产分粮食发酵和食用酒精勾兑两大类,如不是用这种方法制造出来的白酒都是假酒。此次在山西等地查获的假酒,就是不法分子用工业酒精——甲醇兑制的,这些假酒中甲醇的含量大大超过了国家标准。据有关卫生防疫部门对朔州市平鲁区送来的假酒样品的检测结果表明,该假酒每百毫升中最高含量的甲醇含量超过国家规定标准的902倍。

甲醇是一种比酒精价格低、带有酒精气味、与食用酒精很难区分的工业原料;它还是一种强烈的神经和血管毒物,能直接损害人的中枢神经系统,常人口服10克足以致死。

甲醇急性中毒的潜伏期为8至36小时,通常为24小时,也有48小时。临床表现主要在消化系统和神经系统,消化系统的表现为恶心、呕吐、咽喉干燥、上腹部不适、腹痛,少数患者有消化系统出血,呕吐物为咖啡色液体;神经系统的表现为头痛、眩晕、继而谵妄、迫害妄想、狂躁、幻觉、意识朦胧、四肢麻木且持续时间较长,严重时出现瞳孔散大、视力模糊、双目失明、神志昏迷、脑水肿等。一般来说,中毒程度的深浅与饮用假酒的多少成正比。

(朱迪) **绿色生活**



## 常食南瓜胜良药

中医认为:南瓜有消炎、止痛、解毒、养心补肺的功效。据研究:南瓜含有丰富的蛋白质、淀粉、脂肪和糖类,还含有人体造血必需的微量元素钴和锌。

钴是构成血液中红细胞的重要成分之一;锌直接影响成熟细胞的功能。因此,民间早有"南瓜补血"的传说。南瓜还含有瓜氨酸、精氨酸、麦门冬素、维生素B、C等多种营养素,对人体有很好的营养保健作用。

尤其值得注意的是:南瓜含有某些活性物质,有促进人体内胰岛素分泌的功能,常食南瓜可防治糖尿病,对高血压及肝、肾疾病也有一定疗效。(摘自《山西家庭报》)

## 人口流动了 计生抓起来

河口区六合乡三义和村积极综合治理,提供优质服务,使流动人口计划生育管理工作走上了制度化、法制化、规范化管理的轨道。

三义和村位于河口区大型农贸市场附近,来自12个省、13个地市、46个县(市)区的流动人口为繁荣市场经济注入了活力,为促进三义和村经济发展起到了积极的作用。但是也为计划生育管理带来了难题。为了抓好流动人口管理工作,三义和村成立了村流动人口计划生育领导小组,并结合流动人口的特点,以流动人口中的党员、团员和经营效益好和威望高的人员为基础成立了三义和村流动人口计划生育协会组织,落实了"两委"班子为核心的党员联系户制度。同时狠抓了三个环节,一是签订"两个合同",即流入、流出育龄妇女管理合同。二是严把"两证"关,即严格审查《流动人口计划生育证明》,《东营市外来人员计划生育审证》。三是把好"一关",即租房户关。三义和村坚持一手抓清理、一手抓管理。随时对流出和流入人口逐人登记造册、建档、立卡。在乡计生办的帮助下,组织专门队伍,逐户摸底,逐项登记,做到辖区内不漏户、户不漏人、人不漏项,使全村流动人口的情况达到"六清",即底数清、职业构成清、从业居住清、流出流入分布清、婚育状况清、节育措施落实清。通过以上工作的开展,流出人员的发证率、合同签订率、登记率均达100%,流入人员的登记率100%,验证率98%、合同签订率、建档建立率均达100%。

(陈乃平) **绿色生活**

## 自助式医疗登陆泉城

能不能用茶水吃药?感冒了饮食上要注意什么?这些专门到该院问诊生有点麻烦、问心又没底的小问题,济南市有了简便可行的解决办法:拨打济南电话医疗信息台,享受自助医疗服务。

所谓自助医疗,即人们可依靠医疗保健信息库提供的信息和常识,了解自己的病情并能选择正确的治疗和保健方案的一种新兴的医疗保健手段。这种保健方式在发达国家已很普遍,而在我国刚刚兴起。据了解,目前全国仅有少数几个城市的市民可享受自助医疗服务。

日前,由山东省交通医院与济南电信广告信息公司联办的济南电话医疗信息台正式开通。该信息台利用医疗保健信息库及人工、自动两种服务模式,为市民提供电话自我寻医问药服务。

(黄晋鸣) **绿色生活**

## 颈椎病的锻炼疗法

1、旋颈:颈部做左、右、上、下的旋转和屈伸动作。力求动作幅度大,速度缓慢。

2、患侧牵拉:将头偏向健侧斜前方,牵拉患侧颈部,同时患侧肩部放松下沉增加牵拉的力量,每次牵拉1分钟,反复5次。

3、抗阻后伸:双手十指交叉托于后枕部,向斜上方用力牵引,同时颈部用力作后伸动作。每次1分钟,反复5次。

4、颈部按摩:双手在颈部作捏、揉、拿、拨,点按风池、天柱穴。上述锻炼方法,配合应用,锻炼一周即可见效,长期坚持,有助于颈椎病的康复。(宋运科摘自《健康周报》)

## 维生素与健康

维生素大家熟悉,但并不是每个人都真正了解它。有些人认为:维生素是营养药,无副作用,越多越好;也有人认为:现在生活水平提高了,不会出现维生素缺乏。这些观点都是片面的、不正确的。由于烹调不科学、饮食结构不合理,可造成某种维生素的缺乏,影响身体的健康。下面就常见的维生素的来源、缺乏或过量时的表现简单介绍一下。

维生素A:主要来源于肝脏、胡萝卜等食物中,缺乏时表现为夜盲、干皮病等。过量引起胃痛、肝、脾肿大、恶心、腹泻。维生素A中毒多发生在服用鱼肝油量过大时,因鱼肝油中维生素A含量较高。

维生素B1:在肉类和谷物的外皮中较丰富,近年来,人们较多地食用精制米、精面粉,易造成维生素B1缺乏,导致脚气病,早期表现为食欲不振、肢体麻木、失眠、健忘、易怒等。

维生素B6:在种子、豆类、绿叶蔬菜及肉类中较丰富,一般单独缺乏维生素B6少见,但长期服用药物如异烟肼、青霉素时易缺乏,引起周围神经炎和惊厥等。

维生素C:一般体内不会缺乏,缺乏时引起坏血病,毛细血管易破裂,伤口不易愈合。有人认为食入大量维生素C可能导致肾结石的生成。至于大剂量维生素C可以防止感冒,现在尚无实验依据。

维生素D:来源于海产鱼类、肝脏、蛋黄中,缺乏时会导致钙磷代谢失调,影响骨质形成,儿童易造成佝偻病,成人易为骨质疏松、骨折;过量会导致钙吸收加强,血钙升高,尿钙过多,易形成肾结石。

维生素E:在肉类和谷物的外皮中较丰富,近年来,人们较多地食用精制米、精面粉,易造成维生素E缺乏,导致脚气病,早期表现为食欲不振、肢体麻木、失眠、健忘、易怒等。

(高俊凌) **绿色生活**

## 洗漱水温有讲究

洗脸:宜用冷水,冷水洗脸有利美容,还能锻炼人的耐寒能力,预防感冒、鼻炎,对神经性头痛患者也有益处,但温度不能太低,以高于10℃为宜,这样的温度在寒冷的冬季会有一种温暖感。

刷牙:宜用35℃左右的温水,因为人的牙齿适宜在35-36.5℃的口腔温度下进行正常的新陈代谢。用这样温度的水漱口,既利牙齿,也利咽喉和舌头,还利于清除口腔里的细菌和食物残渣,使人产生一种清爽、舒服的口感。

洗澡:宜用热水,冬季以不超过45℃为宜,夏季则可控制在40℃左右。冬季坚持用热水洗脚,对冻疮有一定预防作用。患有失眠症和足部静脉曲张的人,每晚用热水洗脚,能减轻症状,易于入睡。(曹寿喜摘自《中国妇女报》)



## 「三结合」结出丰硕成果

国营广北农场积极探索计划生育新途径,推广"三结合",促进了人口与经济社会的协调发展。全场计划生育率100%,晚婚、晚育率均为100%,节育措施落实率100%,综合统计合格率达100%,人口自然增长率2‰。

为了使计划生育"三结合"工作开展得扎实有效,场里成立了计生"三结合"工作领导小组,把"三结合"工作纳入了全场经济、社会发展总体规划,纳入了人口与计生目标考核中,制定了优惠政策,做到了政策、资金、服务三到位。对计生户制定了"十一优先"政策,即优先协调贷款,优先提供农用生产资料,优先承包土地,优先发展"两高一优"农业,优先发展工副业,优先提供致富信息,优先扶持资金、人员和车辆,优先提供生产经营场所和生产设备,优先提供技术服务,优先提供农业机械作业,优先安排子女入学、入托、就医。他们注重培养典型,以点带面,全面推广。例如二分场结合实际情况,投资150多万元,建起了再生橡胶厂,安排育龄夫妇就业做工,年人均收入达5000元,扶持资金1万元,修建猪舍10间,帮助五队建起了养猪场,吸收了10个计生带头人进场管理。在土地承包中,场里优先扶持独生子女户和双女户承包,通过承包经营土地致富奔小康。二分场九七年共有承包户212户,其中独生子女户和双女户134户,占总承包户的63%,有80户成了致富带头人。

国营广北农场通过积极推行计划生育"三结合",有力地促进了人口与经济社会协调发展。

(孙茂村 王学武) **绿色生活**

## 自助式医疗登陆泉城

自助式医疗登陆泉城,为市民提供电话自我寻医问药服务。市民可通过拨打济南电话医疗信息台,享受自助医疗服务。

## 维生素与健康

维生素与健康息息相关,了解其来源和缺乏症状对维护健康至关重要。本文详细介绍了维生素A、B1、B6、C、D、E的作用和缺乏表现。

## 哪些菜污染少

野菜、马齿苋、扫帚苗、龙须菜、荠菜等,它们生长在野外,无须人工管理,自然无人给它喷洒农药,所以一般没有污染。部分生长在泥土中的蔬菜。鲜藕、土豆、芋头、萝卜、冬笋等即使施用了农药,由于生长在泥土中,残留农药也被泥土吸收分解。抗虫力强的蔬菜。圆白菜、芹菜、番茄、菠菜、韭菜、辣椒等,一般不施用农药。人工培育的食用菌及人工培育的各种豆芽菜(无根豆芽除外)。

(杨培珂摘自《生活时报》) **绿色生活**

## 抓重点 抓关键 提高医院管理水平

把医院内部的经济运行情况分析清楚和准确,才能有效地发挥投资效益,才可能把医院的管理提高到一个新的水平,适应新的形势。

二、两个关键:医院的主体是医生,医院的活力在科室。病人到医院来是看医生的,病人处在被服务的中心位置上,医生处在为病人服务的最关键的一线位置上。医患关系成为医疗活动运转的"轴",医院大量工作都是围绕病人,围绕这根轴在运转。高层次医、护、技、管人员是医院的骨干和支柱,加强这层人员的思想作风建设和业务建设,对医院的医德医风和业务发展起着关键性的作用。同时分配应向临床倾斜,向高层次人员倾斜。医生是医院的主体,绝不意味着其他工作人员不重要。

科室是医院相对独立的工作单位,科室对自己专业的发展方向、学术动态、人员业务水平、仪器设备使用情况、医疗质量和医疗活动安排等了解得最清楚,调动科室的积极性,把科室建设好,是医院建设的基础。科主任在科室中起着至关重要的作用。科主任要对本科室的学科建设、人才培养、医疗质量负责。住院总医师主动做好科主任的助手,协助科主任搞好科室的经营管理,诸如人员设备的工作效率、经济运行状况、科室核算等等。要把科主任从事务堆中解放出来,把精力放到业务建设上去。

张国庆



# 山东金宇建筑集团总裁延金号 东营开发区金宇开发有限公司董事长田效义 向全市人民问好



## 简介

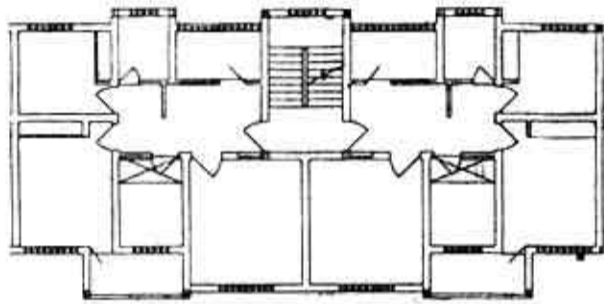
东营开发区金宇开发有限公司属山东金宇建筑集团分支机构，现开发的慧园小区，位于市政府大楼东临府前街南侧，地理位置优越、环境优美，实属黄金地段，金宇开发有限公司注册资金1600万元人民币，开发项目为开发区办公楼、写字楼、别墅、住宅楼、职工宿舍楼、商住楼，总建筑面积55960平方米：

- (一) 办公大楼、写字楼建筑面积11000m<sup>2</sup>
- (二) 别墅每户建筑面积：200—250m<sup>2</sup>
- (三) 住宅楼型号：60—75m<sup>2</sup>；70—85m<sup>2</sup>；80—95m<sup>2</sup>；90—115m<sup>2</sup>。
- (四) 沿沂州路商住楼建筑面积3360平方米。

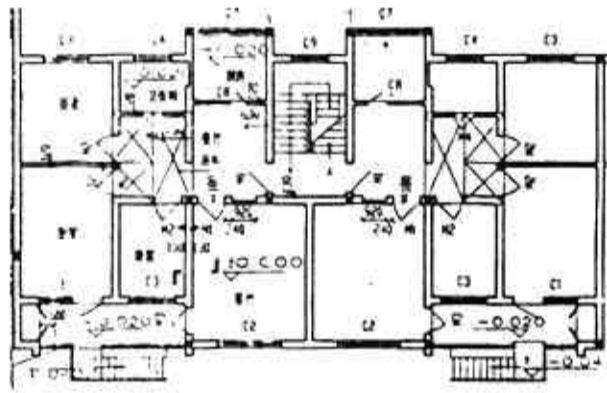
以上质量上乘、价格合理，享受开发区优惠政策；金宇开发公司“以质量求生存、以信誉求发展”，是一家高起点、高质量、高标准、集开发建设、销售、物业管理为一体的综合性开发公司。山东金宇建筑集团总裁延金号、金宇开发有限公司董事长田效义敬请社会各界有识之士前来投资兴建、购房。

联系电话：8328891 手机：1396479306 1396479316 传呼：126、127—5984212 5967153  
联系人：李会军 高清俊  
联系地址：胶州路中段金宇集团驻东营（东城）办事处（市师范东侧）

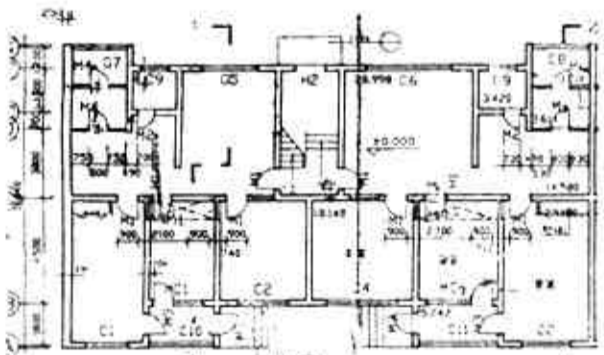
慧园小区住宅平面示意图（无比例）



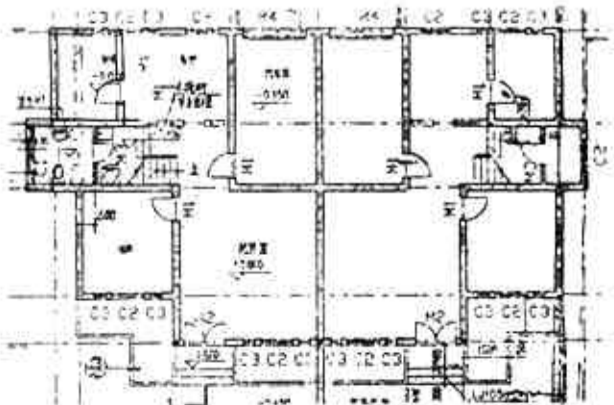
80型住宅（南客北餐）



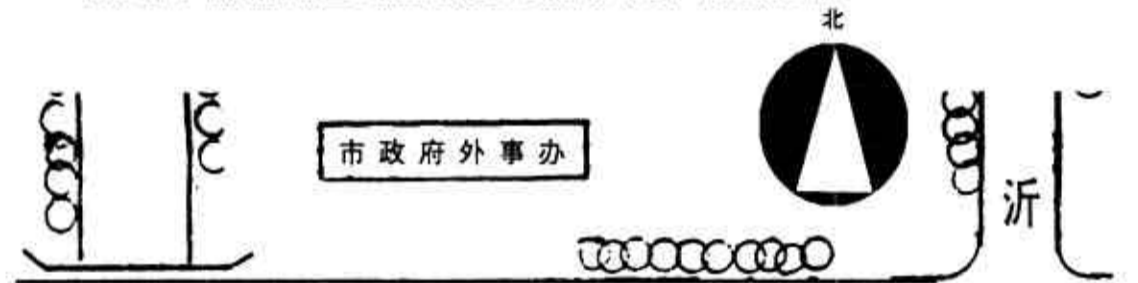
90型住宅（南客北餐）



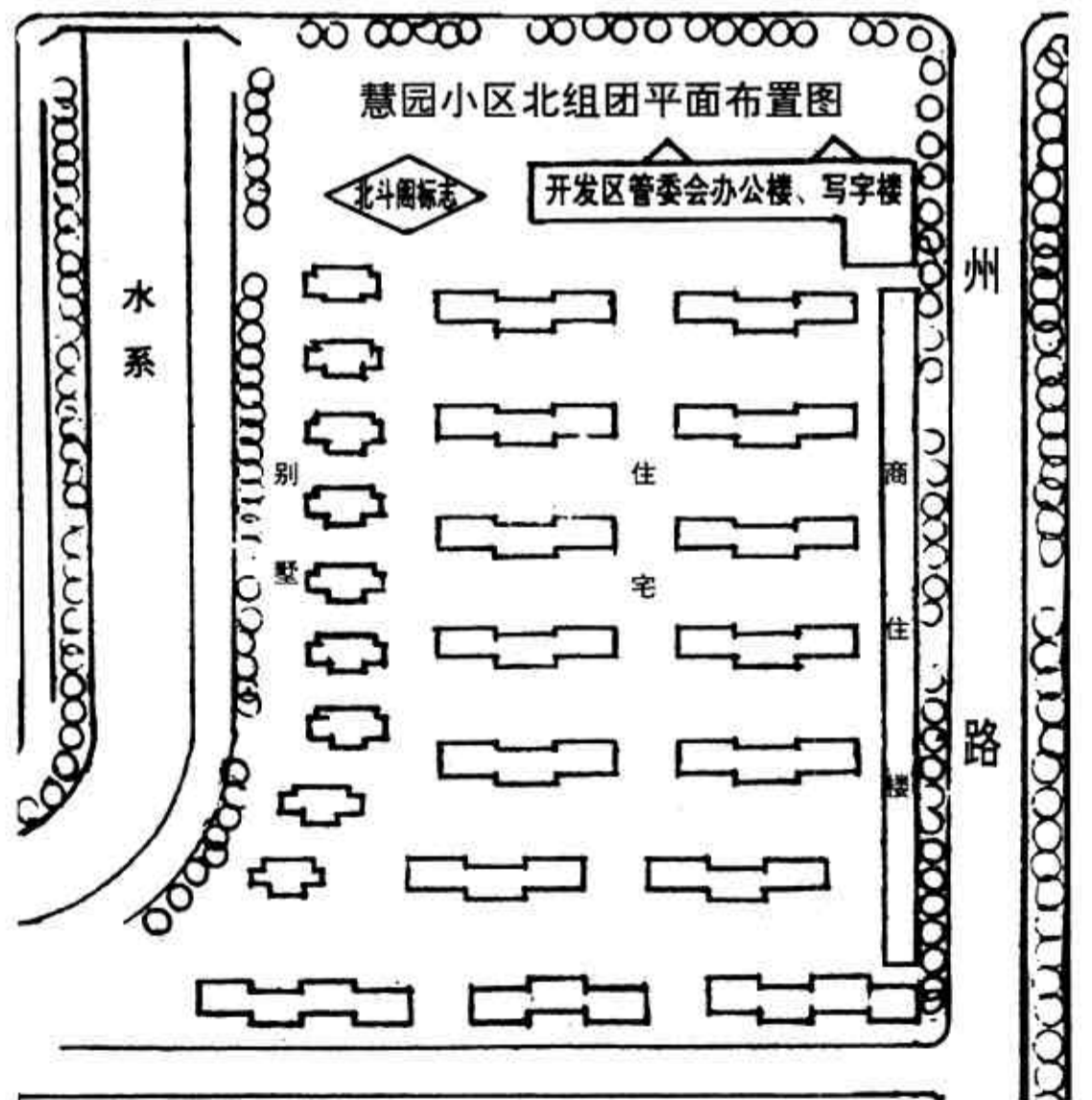
110型、120型住宅（豪华新型住宅、北客内餐、大客厅、前阳台全封闭220V、380V空调插座）



豪华别墅面积200—250M<sup>2</sup>（底层车库、室内装饰用户自订、前后庭院）



（金水桥） 府前街东路



雁鸣声声归家处

新城福地慧园居