



大美许昌

2016许昌春节戏曲大联欢

主办单位：市文广新局
承办单位：许昌广播电视台

陪父母看大戏，给爸妈最好的新年礼物。
抢票电话：2785869 2785869

今年民生实事 件件务实为民

保持市区河湖水系清水长流;新建和改建、扩建多所中小学、幼儿园;改善困难群体住房条件……2016年许昌市十件民生实事确定,桩桩实实在在,件件与群众的日常生活息息相关。 03



乡间腊曲	04	社保卡如何激活	08
不饶岁月	09	健身带来好心情	10

城市经营 社区服务

得力文具 质量过硬

欢迎单位团体订购 送货上门服务

联系电话: 2160888 2160999
地址: 文峰路阿家大商文化城西四山马咖啡东邻

佳水木装饰

做许昌最环保的家庭装修
水木装饰五大核心竞争力

环保·服务·设计·施工·售后

无限家装,许昌首创,让您无解无忧;
一站式整体家装,让您省时、省事;
完美的售后,让您无后顾之忧。

TEL: 0374-8090178
地址: 许昌广润南苑智慧大道康桥中央金融城7楼

鼎鑫购房团购令

不用等 马上住

错过鼎鑫购房节 把握购房团购令

新8项全免政策之上首付2万买套房
购房政府补助150元/㎡ 应市延期

新8项全免: 免天然气开口费、免有线电视初装费、免物业管理费(一年)、免太阳能费、免登记费、免公告费、免测绘费、免车位贷款利息

0374 2331619 2330999

富奥斯门业
FUAO SI DOOR

以精立新·创意奥妙

专业高端门窗

平开门/吊扇门/推拉门/大折扇门/居家生态门/铝木窗

地址: 关帝路与龙祥路交叉口
长江国际建材基地一楼A馆
电话: 0374-8099397



成功沟通 始于两岸

两岸咖啡
Casina Cafe
成功沟通 始于两岸

西餐牛排
Xicannipai

时尚饮品
Shishangcanyin

自助蔬菜水果沙拉
Zizhushucaishuiguoshala

进口现磨原豆咖啡
Jinkouxianmokafeidou

中餐西吃铁板系列
zhongcansichitibai

地址: 许昌市魏文路与前进路交叉口(怡景花城南邻) 贵宾专线: 0374-2951666 或 114 转两岸咖啡

2016许昌灞陵桥第三届 temple fair

春节文化大庙会

Spring Festival Culture

正月初一到十六 许昌灞陵桥景区

0374-2150066 13569921880

百戏闹新春

- 主办: 许昌市文化广电新闻出版局
- 承办: 许昌人民广播电台、许昌灞陵桥景区
- 全程策划运营: 许昌广和文化传播有限公司
- 联合策划: 肯潮网
- 美术指导: 东青文化传播

图/李红阳

XCR 许昌人民广播电台 五洲·万商城

2016 年货大集

群星邀你一起赶集啦

时间: 1月1日至2月8日 地点: 天宝路五洲万商城

中国联通 手机节

百款4G手机0元购
iPhone、三星、华为等百款高中低档4G手机任意挑选

5GB流量连连送
办手机合约, 每月送5GB流量, 连送三个月

300分钟语音1元送
办手机合约, 300分钟语音每月1元送

成员互打还免费
办4G主副卡, 流量语音共享不浪费, 成员本地互接免费

精彩在沃

China Unicom 10010

选4G 就选沃
www.10010.com

冬季如何保护好膝关节

步行,缓步行走是最简单最有效的方法。行走时,腿要缓抬轻放,步速可控制在每分钟60步以内。每日可步行20~30分钟,并长期坚持。

骑车,骑自行车时大腿肌肉有节律地收缩,能使股四头肌得到很好的锻炼,而膝关节运动范围不是很大,关节受力较小,减少关节撞击和磨损的机会。自行车的速度不宜太高,以腿不完全蹬直为度,速度不宜很快,每天可进行30~40分钟。

慢跑也可以走跑交替。膝关节损伤症状不严重的老人,可以选择慢跑或走跑交替的方式增强关节韧带弹性。但跑步时最好用前脚掌着地,以减缓膝关节的震动和膝关节损伤。跑步时双臀要自然摆动,用鼻子吸气,用嘴呼气。跑步速度以不感到气短并能边跑边与人说话为度。跑步结束后不宜马上停下来,而应步行或原地踏步。

器械运动,根据自己的关节情况舒缓进行,运动幅度不要过大。不过分用力进

行较重器械的运动,柔韧性训练也要在自身能力可控制的范围内。每次活动时间为30分钟左右,应多种器械交替进行和不出出现过度的疲劳感。如果在健身房内,应在医生或教练的指导下进行运动。

静力力量练习,包括下蹲运动(练习大腿部前面的股四头肌和腰背部的肌肉)和臀部运动(练习臀部和腿部后面的肌肉)。

1.下蹲运动
◇双脚分开,两脚尖向正前方,步幅同肩宽,背挺直,两臂向前伸直。

◇脚尖和膝盖的方向要一致,膝盖头不要超过脚尖。保持膝关节弯曲大于90度,以弯曲时膝关节往前不超过脚尖为



◇最好每天都做,“半蹲看电视”20分钟完全可以完成当天的计划。

2.臀部运动
臀部运动进行的肌肉训练部位与下蹲运动相对应,必须同时练。否则,如果只训练一面,会导致不平衡。其正确方法如下:

宜。头顶始终保持向上拉的感觉,脊柱始终保持生理弯曲,即头不能低,腰不能弯。

◇弯腰膝盖(如同坐在椅子上),保持此姿势10秒钟,慢慢恢复原姿势,休息5~10秒,再开始下一个动作。1分钟可以做2组,共5分钟。

◇年轻男士如果能逐渐在肩上增加杠铃,肌肉增加的效果倍增。

◇用高背椅或沙发背做支撑,背挺直,腰部不动,脚向后、下方用力。

◇手不要完全支撑在椅子上,只是起一定掌握平衡的作用;上半身不要向前倾斜;头和腰部动作同上;抬脚时腰部不要扭动。

◇用3秒钟的时间从脚后跟开始将腿部向后抬起,保持此姿势10秒钟。再用3秒钟将脚恢复原状,停4秒。用20秒完成一个完整的动作,中间休息片刻,争取1分钟两三个动作,做5分钟。在锻炼的时候,也应该注意一些潜在的危险因素,加以避免。

1.任何加重关节损伤或症状的运动都应避免,包括登山、快速和长时间的爬楼梯、重复进行一种力量运动、进行竞技运动等。

2.关节病患者不要指望短期训练就能见效,一定要结合自己的实际情况制订和实施合理的运动方案。一旦出现运动损伤应及时到医院诊治,以免延误最佳治疗时机。(吕勇)

口气辨病



生活中,人们常常会出现这样一种奇怪的现象,没感到身体有什么不适,口腔却有异味。根据中医理论,舌主味觉,心气通于舌。口腔出现异味,是某种疾病的先兆,应引起警惕,及时运用食疗方法加以调理。

口苦:常与胆汁的代谢失常有关。通常口苦反映体内肝胆郁热或痰热内扰。在饮食上宜忌食辛辣、油煎、烧烤等燥热之品,可多进食清凉汤水,如枸杞叶鸡蛋汤、菊花薏米冬瓜糖水、鲜竹笋煲瘦肉等。

口甜:消化系统功能紊乱可引起各种消化酶分泌异常,尤其是唾液淀粉酶含量增加,刺激舌上的味蕾而感到口甜。中医认为脾热口甘。口甜反映脾脏有热,其中有实热与虚热的不

同。实热者口干喜饮,便结尿黄。虚热者食纳减少,神疲乏力。在饮食上,实热者宜忌燥热辛辣之品,可进食清热泻火之物,如豆腐白菜汤、粉葛煲鲮鱼汤、野苋菜汤等。虚热者可食莲子糖水、淮山莲子煲水鸭、党参淮山煲生鱼等。

口酸:中医认为,口酸是脾胃气弱,或肝经有热。肝经有热则口酸同时口苦,胸肋满痛,性急易怒,头痛眩暈,小便黄,大便干。在饮食上,肝经有热者不宜进食辛辣、煎炸等燥热之品,宜进食清凉之品,如生鱼片枸杞汤、甘菊梗米粥、海带明目汤等。脾虚不足者宜进食健脾暖胃之品,如党参杞子淮山煲乌鸡、胡椒煲猪肚、鲫鱼糯米粥等。

口咸:中医认为,口咸是肾液上乘所致。过劳、年老体衰、久病均可导致肾虚。饮食上,肾虚者不宜进食辛辣燥热助阳之物,宜进食滋阴补肾之品,如淮山杞子炖水鱼、黄精淮山炖母鸡、海参糯米粥、淮山杞子煲野鸭等。肾阳虚者不宜进食寒凉生冷伤肾之品,宜进食温肾壮阳之物,如鹿角胶生姜大米粥、枸杞栗子炖羊肉、附子煲狗肉、鹿茸片炖瘦肉等。(向思)

每到冬季,我国北方万物凋敝,自然界没有了春天里绽放的花朵、夏日那青翠的绿叶、秋季那金黄的果实,色调慢慢变得单一、乏味。经常接触单一、萧条景象带来的视觉疲劳,加上活动量减少,很容易给人心理造成不良反应,譬如孤单、抑郁、烦躁情绪等。心理专家提醒,冬季里人们应该通过多种途径,积极预防负面情绪。

冬季,人们可以通过听一些欢快的音乐、参加一些集体活动或者户外运动等排遣负面情绪。此外,针对冬天气色调比较单一的特点,人们还可以多接触一些鲜艳的色彩,通过颜色来调节自己心情,驱除不良情绪。

事实上,医学上早已证明,颜色具有一定的医疗作用,恰当地使用颜色可以消除人们身体以及精神上的疲劳,调理人的情绪,抑制烦躁、郁闷情绪等,能有效调节和改善人的机体功能,并使人保持积极向上、平和淡然的情绪。

另外,医学专家通过研究发现,绿色能给人希望,让人感觉到心态宁静,能减轻人的视觉疲劳,使人呼吸变缓,情绪安定,同时能降低人的血压等;红色则能给人火热的情怀,给人积极向上的感觉,在生理上能促进人的血液循环,加快呼吸,对治疗抑郁症有着很好的辅助作用;蓝色能让人感到淡然、静谧,可让人放松身体,放松神经,改善人的血液循环。

因此,在冬季,通过多接触一些色彩来调节人的心情,不仅便捷易行,方便操作,而且效果明显。人们可以通过自己的着装、家居环境、工作环境以及休闲场所变得色彩斑斓,舒适轻松。譬如在卧室、办公室放一些“红花绿叶”类植物,家里增加一些鲜艳壁画等,通过五颜六色的色调,让身心健康,欢欢喜喜地“过冬”。当然,在基本没有冬天、四季常绿的南方,就没必要操这份心了。

(彭永强)

五颜六色「调」心情

早在魏晋时代,著名医学家葛洪在《抱朴子》中就提出了“背宜常暖”的主张。现代中医研究证实,人体背部和胸部有许多穴位,是内外环境的通道。寒冷刺激可通过这些穴位影响肌肉、骨骼和内脏的功能,使人致病。所以,在寒冷的冬天,老人需要特别注意背部的保暖,除了穿一般的棉袄外,最好再加一件紧身的棉背心或皮背心。

老年人脏器老化,阳气衰弱,如能防止背部受寒,就可帮助老年人安全地度过严冬。对一些患有心脑血管病、风湿性关节炎、支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、胃及十二指肠溃疡病的老年人来说,更要注意背部保暖。这种保暖,不仅限于背部不受凉,还应包括更为主动的对背部经络的“刺激”,从而有益于气血运行和血液循环,滋养全身器官,达到强身健体的目的。

介绍两种正确又容易操作的背部

健身带来好心情

活中,健身既可带给你强健的体魄、优美的身姿以及良好的精神状态,还能提升你的心理指数,让你的心整天都如清晨的阳光一样灿烂。

减压——练动感单车、跆拳道
动感单车是目前健身房最热的健身项目,它能让你在劲爆的音乐、绚丽的灯光、教练的口令、参与伙伴的鼓励与带动下进行有节奏的、循序渐进的有氧运动,使你的心肺功能和多部位肌肉得到充分锻炼。动感单车最适宜在集体锻炼的气氛中进行,它能很好地解决个人运动的孤独、乏味、易疲劳等问题。同时,随着音乐有节奏地变换姿势,车技会越来越越好。

跆拳道——跆拳道
跆拳道是跆拳道的一种,它是一种集踢、打、摔为一体的格斗运动。跆拳道动作组合起来,在强劲的音乐伴奏下,欢乐、娱乐的气氛中所进行的有氧运动。其中的上肢动作速度比传统的健身操更快,可有效地促进身体柔韧性及肌肉力量的增长,还有防身健体的实用功能。一节完整的跆拳道搏击能让健身者的侧腰、腹部、大腿、手臂、肩背减少脂肪,达到瘦身目的,甚至还是宣泄情绪、减轻压力的一种上佳方法。

镇静——瑜伽
瑜伽通过呼吸和伸展的方法来调节人的情绪,解除现代人因生活节奏加快而带来的紧张和压力。从生理学的角度来说,它可调节人体植物神经系统和内分泌系统的功能;从心理学的角度来说,它可促使心态

平和、宁静安详,保持饱满的精神状态和积极旺盛的生命活力。

兴奋——跳坝坝舞、拉丁健身操
坝坝舞以明显的音乐节奏做搭配。全身上下自由摆动,有很大的趣味性,还可增进协调性和心肺功能,让你在运动过程中不断学到新奇好玩的舞步。拉丁健身操则自由随意,热情奔放,节奏明快,你可在热烈奔放的拉丁音乐中感受欢快的南美风情,在燃烧激情的同时,也让你的脂肪“一起燃烧”。

解郁——练拳击
解郁——练拳击
当你心情特别郁闷时,是否有一种想发泄的冲动呢?何不去试试拳击?对着沙袋想怎么打就怎么打,既可将自己的闷气和不满完全发泄出来,又可使自己的上肢肌肉得到锻炼。(王展)



老人冬季需暖背

“刺激”(保健)措施——

◇请他人帮助擦背,五指并拢,用手指及掌在背部正中及脊柱两侧反复上下揉擦。开始时间不宜过长,以后逐渐延长时间,以皮肤发热、自我感觉舒服为度。可于每天晨起和睡前各做一次,注意不要用力过猛,以免损伤皮肤。

◇请他人帮助捶背操作者手呈半握拳状,用掌根、掌侧拍打或叩击背部。动作尽可能地和谐,力量要均匀、缓和,以能耐受并感到舒适为度。每分钟可叩击或拍打60~80次,每次10~15分钟,每日1~2次。

无论擦背或捶背,都能达到“背宜常暖”的目的。天长日久,可预防感冒和便秘,也可辅助治疗腰酸背痛、胸腹胀胀等多种慢性疾病。当然,冬季天冷,老年人做背部保健活动时,一定要注意对其它部位的保暖,千万不能“暖了脊背,冻了全身”。(田维君)

民生

Minsheng

主管单位:中共许昌市委宣传部
主办单位:许昌广播电视台
承办单位:许昌民生广告文化传播有限公司

顾问:赵献东 孟照阳
编委会主任:楚长顺
编委会委员:张鹏 边海山 温俊伟 葛国桢 楚开化

总编辑:张鹏
总监:边海山

广告总监:王志东
图文编辑:温俊伟 葛国桢 楚开化 苗一涵 王琳 徐勇 李雯
广告发行:万兵 张晓龙

法律顾问:李涛
印刷:文汇印务有限公司
通讯地址:许昌市八一路与魏武大道交叉口许昌广电大厦十四楼
邮政编码:461000
网址:www.xcdt.cn
网监室:0374-3378076
广告部:0374-3378222
编辑部:0374-3378222
投稿邮箱:minshengbianjibu@163.com
民生热线:0374-3378222
广告热线:0374-3378222

图文编辑联系方式

温俊伟 18637498270
葛国桢 13849880170
楚开化 15893756600
苗一涵 13938777783
徐勇 18637496807
王琳 15893756161
李雯 13569971926

广告发行人员联系方式

万兵 13937454298
张晓龙 15993696321

今年民生实事 件件务实为民

核心提示:保持市区河湖水系清水长流;新建和改建、扩建多所中小学、幼儿园;改善困难群体住房条件……2016年许昌市十件民生实事确定,桩桩实实在在,件件与群众的日常生活息息相关。



从市委经济工作会议获悉,2016年许昌市十件民生实事已经确定并发布。它们桩桩实实在在,件件与群众的日常生活息息相关。

一、加强中心城区河湖水系建设管护,保持清水长流

市水务局、环保局等牵头单位、责任单位,要完善提升河湖水系工程,建立河湖水系管护长效机制,保持清水绕城,美景常在;优化水源配置,统筹科学调度,满足供水需求;强化监督管理,加强水质监测,搞好日常维护,确保公用设施完好,游园绿地水面洁净,常年保持“河畅、湖清、水净、岸绿、景美”的水生态效果,不断提升许昌的美誉度和市民的幸福感。

二、解决中心城区入学难、大班额问题,为群众提供更多优质教育资源

市教育局等牵头单位、责任单位,要新建和改建、扩建15所中小学、16所幼儿园,增加460个班,扩充学位26000个,推进许昌高中北校区整体改造;建成许昌学院附属中小学、幼儿园。

三、完善中心城区社区卫生服务,打造“15分钟健康服务圈”

市卫计委等牵头单位、责任单位,要新建6个,改建、扩建5个,规范、提升4个社区卫生服务中心,为社区居民免费提供12类45项基本公共卫生服务,进一步满足中心城区居民基本医疗和公共卫生服务需求,实现社区卫生服务中心全覆盖,打造“15分钟健康服务圈”。

四、实施中心城区养老服务网络工程,为老年人营造健康、舒心、美好的生活环境

市民政局等牵头单位、责任单位,要建设5个集社区照料、居家服务于一体的综合养老服务中心,满足辖区老年人社区服务和上门服务需求,覆盖服务对象达2万人;充分发挥

项目,新建或改造提升市区3个农贸市场,改造建设30个社区生鲜便利店,方便附近群众日常生活。

七、改善困难群体住房条件,解决“千户万人”住房困难

市住建局等牵头单位、责任单位,要建成并分配保障房3000套,实现中心城区3000个住房困难家庭一万人入住新居。

八、建设许昌市电梯应急处置中心,保障居民乘梯安全

市质量技术监督局等牵头单位、责任单位,要在市区1500台电梯中安装“电梯卫士”信息系统,全天24小时接警、指挥,实现“第一时间”发出救援指令、快速救援。

九、实施蓝天工程,持续改善空气质量

市环保局等牵头单位、责任单位,要建立中心城区扬尘智能监控系统,将城区重点扬尘部位纳入监管范围,新建两个环境空气质量自动监测基站,实现以“机防”代替“人防”;加大燃煤电厂治理力度,对中心城区电厂实行污染物超低排放;对中心城区施工工地渣土车和粉状物料运输车采取密闭措施,严格落实“6个100%”防尘措施;增加各类道路清扫车辆,加大道路冲洗保洁频次,确保城市道路和国道、省道等干道机械化清扫率超过80%,并有效抑制道路扬尘;完成年度黄标车淘汰任务,严格执行黄标车限行规定。

十、发展绿色交通,倡导和推动“绿色出行”

市城市管理局、市交通局等牵头单位、责任单位,要实施许昌市公共自行车系统四期工程,在河湖水系沿线重要节点布局自行车站点;更新改造300处公交车站点,完善城市公共交通基础设施;在市区居民住宅小区建设公共电动自行车车棚及配套充电设施,实现电动自行车集中停放和充电;启动电动汽车充电桩基础设施建设,在中心城区布局建设一批电动汽车充电桩。(民生)



乡间腊曲

郭华悦

进入腊月,乡间也热闹了起来。

其他时候,乡间大多是一幅忙碌的景象。细心聆听,会发现除了急匆匆的脚步声,还有热火朝天的劳动号子,再难有其他的声。

在年这首旋律优美的乐曲中,最先引人注意的,是村民们热情的问候和寒暄。年的脚步近了,家家户户都忙着办年货。每个人的脸上,都洋溢着幸福和欢乐。

这首乐曲的另一个音符,便是小孩们的欢笑声。大街小巷,到处是嬉戏玩闹的孩童们,脸上绽放着纯真的笑容。很多孩童的父母,常年都在外打工,把孩子交给年来的爷爷奶奶。



一生何求

梦幻音乐

我知道,生活越接近平淡,内心越接近绚烂。经历了世事的智者,终于领悟到,太过用力太过张狂的东西,一定是虚张声势的。而内心的安宁才是真正的安宁,它更干净,更纯粹,更接近那叫灵魂的地方。

真正平静,不是避开车马喧嚣,而是在心中修篱种菊。尽管如流往事,每一天都涛声依旧,只要我们消除执念,便可寂静安然。

花开一季,人活一世,乐天随缘一些,就会轻松自在一些。外境好坏并不是苦乐的根源,真正的始作俑者是我们的心。

静静的心里,都有一道最美丽的风景。尽管世

得如同绽放的花朵。喝酒划拳的声音,是年的又一个音符。那些从小一起长大的哥们,常年在在外,天各一方,唯有在过年这样的日子里,才有机会共聚一堂,把酒言欢。

母亲的絮絮之语,是这首乐曲中最温暖的部分。回到家里,年迈的母亲忙着做儿女们喜欢吃的食物,还不忘嘘寒问暖。

年的乐曲,在腊月里奏响了。回家去,听一听这首温暖的旋律吧!

隆冬时节,凛冽的西北风刮了一夜,把弥漫在天地间缠绕不退的雾霾,驱赶的一干二净。几天不见天日的人们,见到阳光,心情豁然开朗,欢欣愉悦,喜气洋洋忙着置办年货迎新。

那天上午,晴空万里,风和日丽,飞机在万米高空闪着银光飞行,清晰可见。我带着河南省作协副主席马新朝,为我书写的两幅墨宝,来到镜湖书画院工作室,室内窗明几净,四周悬挂陈列的国内著名书画家的作品,平添了古朴典雅的韵味,给室内增添异彩。

她热情的招呼我坐下,我见她三十出头,婷婷玉立,端庄秀丽,一双大眼睛亮有神,始终面带微笑,待人接物彬彬有礼,语调中速,不急不缓,给人稳重大方,可亲可信的感觉。

今天来见她,我是慕名而来。那是半月前,《奔流》编辑部举办作家改稿班,请河南省作协副主席马新朝莅临关于诗的专题讲座。我有幸聆听了他的精彩授课,受到激励、鼓舞,使我有感而发,当场班门弄斧,赋诗一首,请他指教:“新朝来讲诗,听者当茶吃,越品越有味,余香留口齿。”

马新朝老师听后爽朗的哈哈大笑,当场要我把这首诗发给他,他写好后再寄于我。他主动为素不相识的我写字,实在出乎意料,使我喜出望外,我知道他是省书画院执行院长,著名书法家。我在期望中等待。

半月后的一天上午,我收到马新朝老师寄来的邮件。我迫不及待地打开塑料信封,小心翼翼的抽出他写在宣纸上的墨宝,展开端详,见这首诗他用隶体书写,字体个个豹头蚕尾,墨迹饱满,遒劲有力,具有书法大家风范;题跋用飞动如流云,缠

回忆中的老家味道,是最醇美的感觉。诸多思念和追忆,演绎成那种美丽的乡情,铺展在成长的历史笔记页面上。如浩淼的夜空里,眨眼的璀璨繁星,照彻了整个人生的旅程。

芝麻盐,便是其中透亮耀眼的一颗。使我幼小的天空,变得美轮美奂,色彩斑斓。芝麻盐的味道是纯粹的老家味道,那种感觉似乎烙印在舌尖上,铭记在家乡的美味话语里。

其实,很简单、很平凡、很普通的事物,倒是一生中充满色彩的记忆,产生很不寻常的影响。芝麻盐,就是最为真实的例证。书本上和菜谱中根本见不到的词汇,却在故土的大地上万里飘香,成为永恒的调味精品。如今,依然独爱那份醇香醉人的美味,时不时还要特意制作并不断品尝,品味和回味那种永生难忘的生活滋味。

芝麻盐的配料不外乎芝麻和盐巴。制作工艺也是相当的简便。孩童时代的记忆里,母亲制作的芝麻盐特别馨香。她高大秀美的身材,乌黑冗长的辫子,一幅纯粹农村妇女的俊美和淳朴。她用白瓷碗盛来了半碗芝麻,用力地吹着扬尘,将里面的杂质尘土以及芝麻屑筛除出来,而后将黑铁锅放在灶台上,点柴生火,同时将捡好的芝麻倒入锅中,认真的融合着,小火烘焙,文火慢炒。热锅里噼噼啪啪的芝麻,肚子鼓胀胀的,弹跳着似雀跃的娃娃,甚是可爱。母亲手持锅铲,不停地翻炒着,还不时地端着铁锅扬一扬。此时的

人生箴言



绵似绕藤的行书字体写道:长安诗多有表扬,吾书之以示友谊,乙未冬日,马新朝。使我更加惊喜的是他赠一送一,又用隶体书写:“x x 种月”四字,署名马新朝,并加盖红色印章。看着两幅墨宝,我仿佛看到了马新朝老师慈祥的面容,分明是期望我写出更多更好的文学作品。

我当即决定要请装裱师装裱,长期保存,传于后代。几天里,打听著名装裱师成了我的主要话题。经几位朋友介绍,古城有几家书画装裱工作室,在装裱界声誉鹊起的后起之秀,如今当数装裱师张晓丹。她师从毕业于中国国家画院的兄长张红磊,已从事装裱十年。由于她天资聪颖,其兄长手把手传授,加之她悟性极高,认真钻研,理论与实践相结合,使装裱技艺大增。曾先后为中国书法家协会两任主席启功、张海的墨宝;范曾、白庚延、霍春阳等著名画家的作品给予装裱。一时声名大噪,广为传扬,吸引了市内外不少喜爱书画的社会各界名流,纷纷前来请她装裱书画。她在实践中,把明代表装裱大师周嘉碧,关于装裱师要具备的资格、品质的名言:“……灵虚虚活,心细如发……书画之命,我之命也”,当成座右铭,作为她的工作准则。

我从邮袋里取出马新朝老师为我书写的两幅墨宝,她接过伸展开仔细端详,连连夸赞字写的好。因我对某个汉字的多种写法,知之较少,对马新朝老师另外写的四个字中的前一个字吃不准,这个字,左半边是田字,右半边是非字少二横,左

猜右想,不知念啥?请她帮助辨认,她仔细看看,说道:“这个字念‘耕’。”

“哦——耕云种月,对不对。”我一下子茅塞顿开,赞同她的正确辨认。

她拉家常一样地告诉我,装裱是一种锦上添花的技艺,能把字画作品的内涵更完美地展现出来,起到保护作品,长期收藏的作用。接着她问我:“你装裱这两幅墨宝,是用画轴还是用木框?”我说:“书法大家写的墨宝,我要长期保存,留传后代,一定用木框装裱。”她告诉我,用木框装裱,便于清扫字画经过长期悬挂落上的灰尘。谈好价格后,约定七天取回装裱后的墨宝……

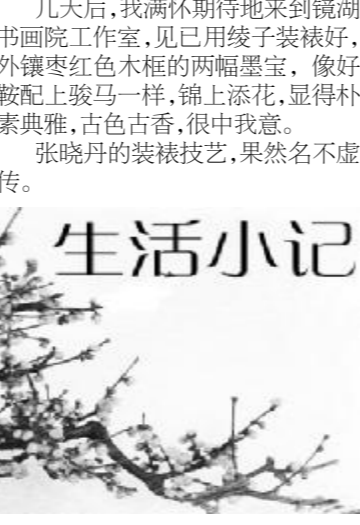
几天后,我满怀期待地来到镜湖书画院工作室,见已用线字装裱好,外镶枣红色木框的两幅墨宝,像好像配上骏马一样,锦上添花,显得朴素典雅,古色古香,很中我意。

张晓丹的装裱技艺,果然名不虚传。

装裱记

张长安

生活小记



芝麻盐

王国伟

并不陌生。现代餐厅里,频频出现这种做法,诱惑天仙。炒出来的芝麻,不能怕生,更不能过火,黄中蕴橙,焦嫩脆香,这样才恰到好处,炒在其中。倒在案板上,均匀地摊开,慢慢地散熟。待到凉凉,与盐巴为伍,擀面杖伺候,细细地研磨,爽口醉心的芝麻盐就新鲜出炉了。

母亲总习惯于将擀好的细碎的芝麻盐装在一个空玻璃罐头瓶子里,盖上瓶盖,置于不显眼的隐蔽之处。往往还是被我这机灵馋嘴的小侦查找到了芝麻盐的藏身之处。轻轻一敲打开瓶盖,小手伸进瓶中,拇指和食指捏住了芝麻盐,便迅速将手掏出来,倏然投入口中,心跳着把瓶盖拧好,放回原处,退避在角落里,暗暗地品味一番。啊,香,是其根本,咸,是其特性。芝麻和盐巴的组合,就是这么任性 and 诱惑,给我们带来的快乐和享受是无穷无尽的。

芝麻盐一般在吃糊汤面条时放进去吃的,味道鲜美,醇香浓郁。凉拌山野菜,小米杂粮粥,处处可以见到它美丽的倩影。那种味道,是给人幻想和联想的味道,是催人奋进和激励斗志的药剂。原料,原汁,原味,原韵。口感上乘,绿色健康,久久回味,绕梁不绝。智慧的农民就是这样用勤劳和创举调和着生活的芬芳,在清贫里独享那份淳朴和质朴的人生。

记住乡愁



不饶岁月

不错,岁月不饶人,永远!我们来个针尖对麦芒——不饶岁月!其实,人就是岁月,岁月就是人,二而一,一而二的关系。岁月在我们的躯体,我们的渐变就是岁月的嬗递。面对气势汹汹的岁月,我们曾经低声下气,哀求它网开一面,把白发、皱纹、老年斑统统放过,以染发水、面霜和拉皮手术为价码。然而,没有作用。时间绝对能够打败我们,然而,一场一点也不对称的永恒的战争,难道非屈膝不可?不!

不饶岁月,因为我们有傲视它的资本。首先,岁月并非仅仅呈现在钟表上,挂历上,时报广场的倒数上。若无春花秋月、日出月落、节气季候,岁月固然了无痕迹;更重要的是,作为万物之灵的人类,亿万万个时间的载体,所呈现的岁月无一相同。有了我们,才有了时间形而下的繁复和形而上的深邃。而最需要和岁月就“谁饶谁”谈判的晚年,乃是人生的精华和总结。岁月仰赖我们展示它的结果。其次,时间的长度和密度,在自然界是相对固定的。我们赋之以弹性。它密如伍子胥过关,一个夜晚造出一头白发可;长成烂柯山的斧头,下一盘棋的工夫,居然烂了斧柄,换了人间也可。它可变为亭子里悠闲的清茶,厨房里煎鱼的慢火,可能小路上牵小狗嗅花香的步履,对应高铁风驰电掣的速度。不错,青壮年时期,光阴鞭打快牛,被“时限”驱赶得气喘吁吁。可是,终于到了晚年这拐点,时间,你得听我调遣!

不饶岁月,因为“老”给了我们底气。岁月一似高原的水土流失,且看美国大峡谷,谷与河的蜿蜒,峰与壁的雄奇,其形成须以百万年为单位的地壳运动,风雨剥蚀。在我们的脸上,手足上,只要数十年便可造就近似的人文景观。淘尽黄沙始到金,我们学会借力使力,让滔滔不绝的时间的流水,把生命的繁赘冲洗。对浮名的追逐,对势位的恋栈,对得失的计较,对恩怨的纠结,对肉欲的热衷,就是渐次脱离身体与心灵的沙粒和浮土。看到了吧,时间?我们虽然骨脆,灵魂的脊梁却回笔直,为了终于把欺凌我们大半辈子的“家



累”、工作压力摆平。虽然步履缓慢,思想却有了飞翔的翅膀,看清世情,手握不动声色的世故,在你永不停顿地席卷一切,向前奔流之际,我们负手水畔,逆向而行,看你“无情”的外表下,那些浑相,那些荒谬,那些短命的狂妄。我们之中的杰出者,乃是雪山的脊骨,玲珑剔透,坚硬无比,时间对着它徒呼奈何。

不饶岁月,因为我们脚踏实地。且看头发,到了晚年,它悄悄地进行一场伟大的“造山”运动。我们以恬淡、通脱的态度,化解尘世的困扰。我们不复过多地关注“眼前”和“例外”,除非疾病侵袭,而较多地窥探永恒的奥秘。我们反刍足够丰富的记忆,从中爬梳出对未来具有警示或自发性的结论,力求后来者避开我们曾陷的陷阱。我们把日历的“落叶”收集,拿来堆篝火,围着它快乐地唱歌。我们从事慈善、义工、奉献。做一个不留耻辱的人,不拖累别人的人。这么一来,不管我们身高多少,即便长期卧床,生命也有了雪线以上的海拔,白发成为山顶的积雪。这是平庸、卑贱一生的冠冕,而不是缴给命运的降幡。

不饶岁月!拐杖高举是旗征,轮椅疾行即战车。老年的高大军号齐整的口号,和时间并肩前行。

(刘荒田)

家装设计吧

家庭装修施工组织的原则
总的施工顺序应该是先进行结构工程,再进行装修工程,然后进行安装工程,最后是装饰工程。
制定具体施工程序还应注意掌握以下原则:
成品保护的原则:在交叉作业和平行作业时,已经完成的装饰作品和成品,必须采取严格的保护措施。
工期最短的原则:组织交叉、平行作业的目的是缩短工期,施工组织要实现的一个基本目标也是用最快的速度、按设计要求完成工程。
安全的原则:安全是产生效益、保证工期的基础。
保证重点,统筹安排,遵守施工期限,合理地安排施工程序,组织流水施工,应用先进的科学技术与设备,确保施工安全,降低工程成本,提高施工质量。
家装中通常有瓦工、电工、水暖工、木工、油漆等工种。
住宅装饰施工工程宜符合下列规则
(1)住宅装饰工程前,应检查给排水管道畅通,基底及基本层合格后方可施工。
(2)管理工程、电气配线、电气器件安装完工后,方可开展其他装饰工程。
(3)居室装饰工程宜按下列程序进行:
一细木装饰—裱糊—电气安装—铺地板—油漆吊顶—涂料—细木装饰—电器安装—铺地板—油漆
(4)起居装饰工程宜按下列程序进行:
一细木装饰—裱糊—电器安装—铺贴地面材料—油漆吊顶—涂料—细木装饰—电器安装—铺贴地面材料—油漆
(5)厨房装饰工程宜按下列程序进行:
涂料—砌筑平台—细木装饰—墙面、柜面贴饰瓷砖—电器、电热水器安装—铺贴地面材料—油漆—煤气接管。
(6)卫生间装饰工程宜按下列程序进行:吊顶—三大件安装(接通水管)—墙面、浴缸裙板—洁具安装(电器安装)铺贴地面材料—油漆(7)煤气管道的安装,必须由具有煤气安装质量资质证书的单位接。



哲学家罗素曾经这样说过:“孩子不诚实几乎总是恐惧的结果。”少儿心理问题专家也说:孩子说谎有各种原因,其中一个原因就是出于无奈!他们说,撒谎有时是家长逼的!这些话可能是很多家长都没有想到的!如何让孩子改掉说谎的毛病,变成一个诚实的好孩子,老师和家长要根据不同的情况因地制宜地采取有效的教育措施,这样才能有的放矢地纠正孩子说谎的不良倾向。

孩子爱撒谎怎么办

1.过激的言行不能很好地教育说谎的孩子
当发现孩子说谎后,家长要保持冷静的头脑,不能通过打骂、训斥等简单的方法,来迫使孩子改正,那样只能将孩子推向愿望的反面。对孩子的话不能偏听偏信,必要时应作一番调查、核实。有不少孩子是发现自己做了错事,又怕被父母责骂才说谎;如果家长再一味打骂,反而适得其反,要分析前因后果,发现及时,纠正及时,不至于把谎说越越大。应循循善诱,向孩子指出说谎的危害性,让孩子在内疚中知错,在鼓励中改错。

2.平时要不断丰富孩子的知识面
儿童知识面窄,爱幻想,常将幻想中的事同现实中的事混淆起来,分不清事情的真假,其实这只是一种想象,是说谎的假象,对待这种“吹牛”,家长应该善于利用,首先鼓励、表扬他们创新的想象力,抓住机会,通过一些小故事,身边的客观事物,或通过书本、电视等一些直观手段,让孩子取得正确的知识,让他们从小能比较正确、公正、客观地看待事物,不能一切想当然。

3.给孩子传授明辨是非的能力
孩子年龄虽小,但也有虚荣心和好胜心,他们由于不具备道德评价能力和应有的社会价值感,因此,免不了使好胜心转变为虚荣心,从而导致说谎。因此要从小培养孩子正确健康的竞争观念。从平时的一些小事严格要求,让孩子了解什么是对的,什么是错的,什么是能做的,什么是不能做的,让孩子明辨是非,不应该做的事不做,不诚实的话不说,当无意中做了错事,懂得诚实是一种美德,知错就改。

4.创造良好的环境
近朱者赤,近墨者黑。常与说谎的孩子为伍会染上说谎的劣习,所以要教会孩子选择“益友”。发现孩子与不诚实的孩子一起,要主动分析其利弊,让孩子明白说谎的坏处,并举出一些名人大家讲诚信的例子,如和孩子讲讲“狼来了”的故事等,引导孩子分析、判断,使孩子积极主动地进行思想斗争和行为控制,使正确的思想和行为战胜不正确的思想、行为,逐步形成良好的思想品质。

5.耐心细致地说服教育
家长平时要善于发现问题,消灭问题于萌芽状态。处理问题时要和风细雨的耐心教导,注意孩子的神情、动作和言语,搞清楚事情发生的经过,将孩子的有意说谎和无意说谎区分开来。心理学的研究和教育实践表明,一个人在思想品德上受到潜移默化的影响,所形成的道德观念,对一个人品德的成长影响极大。作为成人必须注意自己的示范作用,让孩子在家庭学习、日常生活、人际交往、游戏玩耍等过程中多积累一些正面的道德经验。(乐乐)



孩子说谎了,家长该怎么办?

墨香溢满园 育人重学养
为打造墨香校园,许昌市兴业路小学以“墨香溢满园,育人重学养”为办学宗旨,每月各班定期举行书法比赛,每学期全校定期举行书法总决赛。
近日,兴业路小学开展了全校书法比赛活动。全体学生积极参与,评选出来的优秀作品字形端庄,线条流畅,结构严谨,吸引了全体师生到场观看。
学校定期举行的书法比赛,不仅纠正了学生不正确的握笔方法与写字姿势,培养了学生良好的书写习惯,而且营造了积极向上,清新高雅,健康文明的校园文化氛围。这场书法比赛是对中国传统书法艺术的弘扬,是打造墨香校园的又一次践行。
(赵蕾 孙秋敬)



我市防治大气污染采取了哪些措施

市民齐女士现在在家带孙子,据齐女士说,近段时间,天气一直不好,以前还能带着孙子出去游玩,现在因为天气的原因,只能在家,齐女士想知道,咱们许昌对这种雾霾天气都做了哪些防治措施。

许昌市环保局回复说,许昌市政府已将大气污染防治工作列入许昌市2016年十大民生实事,重点做好以下工作:1、加强环境空气质量监测能力建设,新建2个环境空气质量自动监测基站,县级环境空气质量自动监测站;2、加大燃煤电厂治理力度,禹龙发电有限公司、龙岗发电有限公司、河南能信热电有限公司、许昌宏伟热力有限公司、许昌瑞达化工有限公司、许昌天健热电有限公司等。4家热电企业达到污染物超低排放标准。



车、冲洗车等96台,确保城市道路和国省干道机械清扫化率达到80%以上,加大道路冲洗保洁频次,抑制道路扬尘。5、加大燃煤电厂治理力度,禹龙发电有限公司、龙岗发电有限公司、河南能信热电有限公司、许昌宏伟热力有限公司、许昌瑞达化工有限公司、许昌天健热电有限公司等。4家热电企业达到污染物超低排放标准。

跨国婚姻怎么办理结婚证

禹州市的王先生他爱人是越南人,两人相识后,一直在一起,并没有领取结婚证。前两年,他爱人回了越南,现在想回许昌,但是越南方面不放行,并要求王先生到越南出示证明,王先生咨询,这种跨国婚姻怎么办理?如果合法都需要什么手续和证明。

许昌市民政局回复说,根据政策《中华人民共和国婚姻法》第八条规定:要求结婚的男女双方必须亲自到婚姻登记机关进行结婚登记。符合本法规定的予以登记,发给结婚证。取得结婚证,即确立夫妻关系。未办

理结婚登记的,应当补办登记。《河南省人民政府关于涉外涉华侨涉港澳台居民婚姻登记机构设置有关问题的通知》第一条规定:中国公民同外国人、内地居民同华侨在我省办理婚姻登记的机构设在河南省人民政府,负责办理全省涉外、涉华侨婚姻登记事宜。

我市失业保险新规有何不同

2015年年初,全省失业保险工作会议结束后,我市迅速行动,根据《中华人民共和国社会保险法》、国务院《失业保险条例》、《河南省失业保险条例》等法律法规及人力资源和社会保障部《关于进一步提高失业保险统筹层次有关问题的通知》(人社部发[2010]63号)要求,起草了修订办法;经与市直相关部门对接,并逐步修改完善,在2015年12月4日印发了《许昌市失业保险市级统筹实施办法(修订)》,为下一步失业保险实现省级统筹做好了准备。

费用。国家机关、事业单位和社会团体应缴纳的失业保险费纳入本单位支出预算,在社会保险费中列支。作为普通市民,失业保险是如何缴纳的。全市失业保险费率按2%执行。其中,用人单位按照本单位应参保职工上年度月均工资总额的1.5%缴纳失业保险费,职工按照本人上年度月均工资的0.5%缴纳失业保险费;没有工资基数或缴费基数无法确定的,按全市上年度职工平均工资计算;缴费基数低于全市上年度职工平均工资60%的,按60%计算。

刚刚出台的《办法(修订)》,将在2016年1月1日起施行。届时,我市新推行的失业保险市级统筹将实现统筹统一,统一失业保险制度,统一失业保险缴费基数和缴费比例,统一失业保险基金的管理和使用,统一失业保险业务经办流程和信息系统,统一失业保险金发放标准,有效保障参保单位和参保人员的合法权益。

失业保险待遇的申领、发放是群众最为关注的。从《办法(修订)》来看,全市失业保险待遇的申领和发放按照属地管理、分级负责的原则办理,失业保险金发放标准统一按市区最低工资标准的80%计算。

《办法(修订)》还明确,失业人员在领取失业保险金期间,按规定参加职工基本医疗保险,享受基本医疗保险待遇,在此期间应缴纳的基本医疗保险费从失业保险基金中列支,个人不缴纳基本医疗保险费;按规定参加就业培训、就业指导和职业介绍等就业服务,具备资质的职业培训与公共就业服务机构对失业人员开展职业培训、职业指导和职业介绍等就业服务的,应按照国家、省、市有关政策规定的办法、标准申请职业培训和职业介绍补贴。

许昌市城区烟花爆竹的安全管理,保障人民群众人身、财产和公共安全,根据《中华人民共和国治安管理处罚法》、《烟花爆竹安全管理条例》等有关法律法规的规定,特制定《许昌市人民政府关于许昌城区限制燃放烟花爆竹的公告》。

《办法(修订)》还明确,失业人员在领取失业保险金期间,按规定参加职工基本医疗保险,享受基本医疗保险待遇,在此期间应缴纳的基本医疗保险费从失业保险基金中列支,个人不缴纳基本医疗保险费;按规定参加就业培训、就业指导和职业介绍等就业服务,具备资质的职业培训与公共就业服务机构对失业人员开展职业培训、职业指导和职业介绍等就业服务的,应按照国家、省、市有关政策规定的办法、标准申请职业培训和职业介绍补贴。

许昌市城区烟花爆竹的安全管理,保障人民群众人身、财产和公共安全,根据《中华人民共和国治安管理处罚法》、《烟花爆竹安全管理条例》等有关法律法规的规定,特制定《许昌市人民政府关于许昌城区限制燃放烟花爆竹的公告》。

我市优抚对象抚恤补助标准是否提高

禹州市神垕镇高庄村的高先生咨询我市优抚对象抚恤补助标准是否提高。

许昌市民政局回复说,根据省民政厅、省财政厅的相关文件精神,我市提高部分优抚对象抚恤补助标准,以有效保障他们的基本生活。

按照相关规定,抗日战争时期入伍的在乡老复员军人的生活补助标准每人每月增加200元,按照每人每月895元执行,其他时期入伍的在乡老复员军人的生活补助标准每人每月增加200元,按照每人每月845元执行;带病回乡退伍军人的生活补助标准每人每月增加50元,按照每人每月420元执行;

在农村和城镇无工作单位且家庭生活困难的参战退役人员、部分原8023部队及其他参加核试验军队退役人员的生活补助标准每人每月增加100元,按照每人每月460元执行;对1954年11月1日试行为义务兵役制后,《退役士兵安置条例》实施前入伍,年龄在60周岁以上(含60周岁),未享受国家定期抚恤补助的农村籍退役士兵提高老年生活补助标准,每服一年义务兵役每人每月提高5元,达到每服一年义务兵役每人每月补助20元。

此次提高补助部分将在2016年春节前补发到位。

市民刘先生听新闻上说,许昌开始发放社保卡了,社保卡需要先激活才能使用,刘先生想知道,社保卡激活都需要哪些程序。

许昌市人力资源和社会保障局回复说,市民在拿到社保卡后要先检查一下卡面上的个人信息,确认无误后再进行激活操作。这些个人信息包括姓名、身份证号码、照片。如果发现错误信息,需要立即到所在地社保卡服务窗口进行更改。

社保卡有两种功能,分别是金融功能和社保功能。金融功能可到开户银行的任何一个网点激活,社保功能可到定点医院、药店或者社保卡服务窗口激活。如果不小心丢失了社保卡,需要分别到开户银行和人社局部门挂失。

在社保卡的背面,左上角是卡的开户银行名称。市民需要到开户银行激活社保卡的金融功能。市民在开户银行需要填写了个人特殊业务申请表,然后将身份证、社保卡和个人特殊业务申请表一起交给工作人员。工作人员需要让市民本人作为社保卡设置密码,这张社保卡的金融功能就被激活了。

社保卡如何激活

提示:“调用读卡函数获取参保人员信息失败!此卡为初始密码,请修改后使用,谢谢!”这个时候,市民就可以设置密码了,市民设置密码后,社保卡管理信息系统提示:“密码修改成功。”这张社保卡的社保功能就被激活了。

在市区定点医院激活社保卡,激活的方法和在定点医院一样。

市民在人社局服务大厅社保卡服务窗口激活社保卡的功能。市民需要将身份证和社保卡交给服务窗口的工作人员,工作人员核对后,把社保卡插入读卡器。工作人员在社保卡管理信息系统界面填写陈先生的姓名和初始密码后进入个人信息界面。



我市城区都哪里限制燃放烟花爆竹

市民王先生咨询了我市城区都哪里限制燃放烟花爆竹这样的问题。

许昌市公安局回复说,为加强对许昌市城区烟花爆竹的安全管理,保障人民群众人身、财产和公共安全,根据《中华人民共和国治安管理处罚法》、《烟花爆竹安全管理条例》等有关法律法规的规定,特制定《许昌市人民政府关于许昌城区限制燃放烟花爆竹的公告》。

我市城区禁放烟花爆竹的区域是:一是春秋楼、文峰塔、博物馆等文物保护单位;二是易燃易爆物品生产、储存、销售单位;三是火车站、高铁站、汽车站等交通枢纽及线路安全保护区内;四是输电设施安全保护区内;五是市区党政军机关、重点内部单位等区域;六是医院、幼儿园、中小学校、敬老院;七是大型文化体育场所、集贸市场、商场、影剧院、歌舞厅、商业步行街等人群密集区;八是市区主干道、桥梁、地下通道及楼房阳台、窗口、楼道、屋顶。

许昌市城区范围内,除禁止燃放

区域以外的,为限制燃放区域。城区内有物业管理的小区可由小区物业划定本小区允许燃放地点,无物业管理的小区按照属地管理的原则由街道办事处确定。

禁放限放的时间是每年的除夕至正月十六为限制燃放时间,其他时间均为禁止燃放时间。公安部门将对违反规定燃放烟花爆竹的,有以下处罚:在禁止燃放烟花爆竹的时间、地点燃放烟花爆竹,或者以危害公共安全和人身、财产安全的方式燃放烟花爆竹的,由公安部门责令停止燃放,处100元以上500元以下罚款;构成违反治安管理行为的,依法给予治安管理处罚。

对于房奴来说,最高兴的事情是银行利率降低了。从2016年1月1日开始,房贷将按新的利率计算。

“2015年,央行先后于3月5日、6月8日、10月进行了5次降息,降幅已高达20.33%。”中国银行郑州某支行信贷经理李先生说,大多数银行采用的是贷次降息的方式,按规定本年度内如遇利率调整,老客户房贷利率要等到次年1

建业掌门人胡葆森赞许昌『了不起』



近日上午,市委书记王树山、市长武国定会见了来许考察的建业集团董事长胡葆森一行。市委常委、市委秘书长熊广田,市委常委、副市长王望会见时在座。

建业集团是河南地产行业领头羊,除房地产外还涉足教育、体育、文化产业,是中国企业500强之一。自2004年进入许昌以来,建业集团先后在我市开发建设了帕拉蒂奥、森林半岛、建业生态新城、壹号城邦、鄢陵绿色基地等项目,参与了神垕古镇建设,并正在谋划建设生态酒店和养老社区项目。

王树山对建业集团多年来积极参与和支持许昌城市建设表示感谢,指出建业集团作为一家有实力、有信誉、有社会责任感的企业,近年来积极参与许昌城市建设,通过一系

列有品位、有影响项目的实施,提升了许昌的城市形象,促进了许昌城镇化进程。当前的许昌,经济发展持续健康,生态环境不断改善,社会大局和谐稳定,已步入良性发展轨道,这为建业集团与许昌在更宽领域开展合作提供了坚实基础、广阔空间,有着无限潜力。特别是许昌要建设有历史记忆、文化传承、个性特色的现代化城市,一方面需要全市上下持续艰苦努力,同时也需要各方特别是建业集团这样的大企业参与支持。真诚期盼今后与建业集团能够深化合作,尤为希望建业集团积极参与到许昌三国文化产业开发、水系后续开发建设中来,双方实现互惠共赢发展。

胡葆森说,从2004年进入许昌开始,12年来建业集团是许昌城市建设的积极参与者和许昌发展成绩的见证者。许昌是一个了不起的城市,有良好的人文环境、好的党风政民风、好的投资环境,因此建业集团在这里布局地产项目,也进行企业发展战略探索,建设了建业集团的第一条文化商业街、第一个绿色基地、第一个生态酒店,还将建设第一个养老社区。许昌当前的发展更坚定了我们对投资许昌的信心,希望通过这次考察能够在三国文化开发等方面找到合作契合点,为许昌的发展作出建业集团新的贡献。(王丽)

河南四项目上榜 国家资源再生利用名单

近日,工业和信息化部公布国家资源再生利用重大示范工程名单,我省4个项目上榜。我市金科资源再生股份有限公司的项目占得一席。据悉,此次全国共确定国家资源再生利用重大示范工程85个,涵盖钢铁、废有色金属、废弃电器电子产品、废旧轮胎、废塑料、建筑垃圾、报废汽车、废纺织品、废矿物油等资源再生利用。我省上榜的4个项目分别是:中再

生洛阳再生资源开发有限公司的中再生洛阳废钢铁加工配送中心项目(废钢铁)、新乡市亚洲金属循环利用有限公司的废蓄电及其他固体废弃物生态工业链循环再利用项目(废有色金属)、中再生洛阳投资开发有限公司的中再生洛阳废弃电器电子产品回收利用项目(废弃电器电子产品),许昌金科资源再生股份有限公司的建筑废弃物资源化再利用和应用推广项目(建筑废弃物)。(徐燕)

信用河南网站亮相

公务员说话不算话以后可能会影响仕途啊!

2016年年底前“信用河南”网站亮相企业、政府信用情况能“一站查询”

近日,省政府办公厅发布《关于运用大数据加强对市场主体服务和监管的实施意见》及《河南省运用云计算大数据开展综合治税工作实施方案》,大数据将在信息公开、服务与监管、社会诚信体系建设等方面发挥重要作用。

我省提出加大政府信息公开和数据开放力度。除法律、法规另有规定外,将行政许可、行政处罚等信息自作出行政决定之日起7个工作日内上网公开。

5次降息的福利本月开始兑现

对于房奴来说,最高兴的事情是银行利率降低了。从2016年1月1日开始,房贷将按新的利率计算。“2015年,央行先后于3月5日、6月8日、10月进行了5次降息,降幅已高达20.33%。”中国银行郑州某支行信贷经理李先生说,大多数银行采用的是贷次降息的方式,按规定本年度内如遇利率调整,老客户房贷利率要等到次年1

月才调整。所以,2015年央行5次降息福利本月开始兑现。他举例,若2015年初在东区买一套房,贷款100万元,分20年还清,月供7251.12元,总利息为74.02万元。经过5次降息,月供变为6544.44元,总利息为57.06万元。算下来,月供少还706.68元。公积金贷款利率从4.25%降到3.25%,老百姓每月也开始少还一笔钱。(孙珂)

我市建立环境空气质量生态补偿机制

环境空气质量好坏成为考核政绩的“硬杠杠”之一。环境空气质量差,要缴纳生态补偿金。近日,记者从市政府办公室了解到,我市环境空气质量生态补偿办法本月开始实施,以进一步加强大气污染防治工作。这一机制主要考核各县(市、区)环境空气质量综合指数或综合污染指数与上年同期相比的改善率和每月环境空气质量综合指数或综合污染指数排名情况,促进我市环境空气质量持续改善。

对许昌县、魏都区、许昌城乡一体化示范区、国家许昌经济技术开发区、东城区,按每月环境空气质量综合指数与上年同期相比改善率名次的70%权重和每

月环境空气质量指数名次的30%权重之和,由低到高进行排名,对最后一名县(区)政府(管委会)扣缴50万元生态补偿金。

对禹州市、长葛市、鄢陵县、襄城县,按每月污染综合指数与上年同期相比改善率名次的70%权重和每月污染综合指数排名名次与上年同期相比的改善率和每月环境空气质量综合指数或综合污染指数排名名次,促进我市环境空气质量持续改善。

市环保局负责每月对县(市、区)政府(管委会)排名及资金扣缴情况进行通报。市财政局负责通过年终财政结算,对有关县(市、区)政府(管委会)实施生态补偿资金的扣缴。(中三保)

我市援企稳岗政策保稳定就业

去年以来,我市实施援企稳岗政策确保稳定就业。日前,市人力资源和社会保障局收到了许继集团送来的感谢信,感谢他们“思企业之所思,解企业之所忧”。

据介绍,援企稳岗政策是市人力资源和社会保障局在落实国家降低失业保险费率、减轻企业负担政策后,推出的又一项助力企业发展的重要举措。该政策的推出,旨在更好地发挥失业保险作用,预防失业,激励企业更多地承担稳定就业的社会责任。我市范围内的企业只要依法参加失业保险、足额缴纳失业保险费,并采取切实有效的措施稳定岗位,上年度未裁员或裁员率控制在4.5%以内,

均可申请享受稳岗补贴。符合政策范围和申请条件的企业,每年可按不超过该企业及其职工上年度实际缴纳失业保险费总额的50%,由失业保险基金给予稳岗资金补贴。

援企稳岗政策一推出就受到了失业保险参保企业的积极响应。为确保这项惠民政策能够在我市取得实效,真正为企业办好事、办实事,市人力资源和社会保障局领导带队走访企业,进行政策解读,指导企业申报。由于许继集团申报材料较多、情况复杂,为了节省时间,提高效率,市人社局的工作人员到许继集团现场办公,彻夜工作,确保稳岗补贴及时拨付,有效减轻了企业负担。(夏小刚)

我省新增四个国家级湿地公园

近日,从省林业厅了解到,国家林业局日前批准我省新增4个国家级湿地公园,分别为新县香山湖国家湿地公园、光山龙山湖国家湿地公园、襄城北汝河国家湿地公园和伊川伊河国家湿地公园。至此,全省国家级湿地公园总数达29个。

据介绍,这4个国家级湿地公园涵盖了我省典型的河流湿地生态系统、库塘湿地生态系统和湖泊等湿地生态系统。

省林业厅野生动植物保护与自然保护地管理处有关负责人表示,全省现有湿地面积941.85万亩(不含水稻田),随着经济社会快速发展,部分地区违法开垦、建沙场占用等破坏湿地的现象时有发生,造成全省湿地面积萎缩。加快湿地公园建设,对保护我省湿地资源、开展湿地资源合理利用、促进区域生态建设及经济社会发展具有重要意义。(吴志刚)

近日,2015年度国家科学技术奖在北京揭开面纱,全国共有295个项目获奖。在今年的国家科技奖名单中,河南省获奖数量再创新高,共28个项目获奖。【创新高】2015年度国家科学技术奖,我省再次喜获丰收,共荣获国家科技奖励28项。从奖项类别分,有国家技术发明奖3项,国家科技进步奖25项;从牵头情况分,我省主持项目有9项,参与项目有19项。据河南省科技厅相关人士介绍,此次河南省的获奖数量,在全国有获奖项目的67家推荐单位中,仅次于教育部、北京市、上海市、江苏省。

【亮点】宇通成为2015年度唯一获奖的整车企业。在此次国家科技进步奖的奖项当中,河南工业领域获奖项目涵盖面广,特别在高端装备制造和新能源客车方面,表现优异。

如郑州宇通客车股份有限公司主持完成的“节能与新能源客车关键技术研发及产业化”获得国家科技进步奖二等奖。

因此宇通客车成为中国新能源客车领域首个获奖的整车企业,同时也是2015年度唯一获奖的整车企业。据宇通客车新能源技术部高级建平博士介绍,此次宇通客车获奖主要是因为技术上实现了对新能源客车研发瓶颈上的“三大突破”。“突破高效动力系统技术,关键零部件技术完全掌握,结束我国客车关键零部件依赖进口的历史,综合节油率提高15%、实际运营中平均续航里程延长40%、轻量化材料运营车重比传统车轻1吨以上。”

除此之外,金龙铜管、洛阳维达石化、中讯邮电电子等单位的项目分别获得国家科技进步奖二等奖。(王强)



新纪录 国家科技奖 河南拿了28个

许昌广播电视台寒冬送温暖



1月23日上午,许昌广播电视台 FM92.6 交通广播联合众多爱心企业以及广大爱心车友,冒着零下13度的严寒,驱车来到第一书记所驻村--禹州市鸠山镇张庄村,举办“善行许昌·爱心接力”公益活动。爱心团队为村里的49名孩子带来了御寒衣物、鞋子手套等生活用品,还有图书、铅笔、书包等学习用品以及遥控飞机、玩具等物品,总价值两万多元。电台还拿出一万元现金,帮助村里搞文化广场建设。张庄村位于深山区,群众居住分散,目前尚未通行公交,400多人中有80%以上属于贫困农户。因为村里没有学校,这里的孩子需要徒步翻山越岭去附近村庄上学。对于送来的爱心与温暖,村民满怀感激之情,纷纷表达谢意。

(葛国楠)



许昌广播电视台陈文丽受邀参加河南省“好记者讲好故事”巡回演讲

2015年10月,由中共河南省委宣传部、河南省委网信办、河南省新闻信息办公室、河南省新闻出版广电局、河南省新闻工作者协会主办的“好记者讲好故事”演讲活动在河南省新闻战线展开。

从12月21日至27日,河南省新闻界第二届“好记者讲好故事”9名优秀选手先后赴焦作、洛阳、平顶山、漯河、周口、开封、郑州7个地市,为当地广播、电视、报纸等新闻单位的编辑记者和高校新闻院系师生作巡回报告。演讲活动在河南省新闻界产生强烈反响。

(许广)

多媒体展示形式生动,感人至深。也有很多年长的新闻前辈坦言:演讲唤起了他们自己对新闻事业的激情、理想和信念。当我们因为这些故事,这份力量悄然泪下的时候,由衷期盼这份力量越来越强,在更多新闻人的工作中得以彰显,在更广的人群中引发关注,引起共鸣。座谈会上甚至有同仁建议将此活动进行深化和延展,不仅在媒体单位和高校巡讲,还可以走进机关、走进社区、走进企业,让社会各界有机会更加了解我们的工作。

当下,我们对某件事、某些人的一些行为大加赞赏的时候就流行为其点赞。此时此刻,我也有三个点赞点。首先,我要为河南省“好记者讲好故事”的组织者点赞,感谢你们搭建了这样一个既高规格又接地气的平台,好让我们这些基层记者有机会将身边的好故事,家乡正能量传播出去。其次,也要为各地市的宣传部门和媒体单位点赞,感谢你们包容接纳我们的不足,真诚予以我们的肯定和赞赏,并与我们分享你们在工作中经历的那些的艰难曲折与欣喜快乐,让我们有机会实现演讲与巡学的完美同步。最后,我想给这一周以来朝夕相处、并肩作战的演讲团成员们点赞。我忍不住要说,这群有激情、有梦想、有担当、有大爱的队友,你们太棒了!新闻路上,让我们并肩前行!

站在新年,回望去年,总有一种感动让我泪流满面。河南省“好记者讲好故事”巡讲过程中的无数个感人瞬间犹如冬天里的一把火,再次点燃我的新闻理想,时刻提醒着我:不忘初心,本来为何出发,现在如何再次出发。

(民生)



元月14日,河南省广播电视协会组织部分地市广播电视台莅临许昌人民广播电台进行广播媒体融合发展交流会,平顶山、开封、安阳、南阳、新乡、焦作广播电视台相关负责人参会。与会人员兴致勃勃地参观了许昌人民广播电台设施先进、环境优美的直播间、录音室、播控中心,参观了布置精美的文化长廊,在听取了许昌电台融媒体发展汇报后,进行了广泛深入的工作交流。

(民生)

「好记者讲好故事」巡讲感言

陈文丽

参与到河南省“好记者讲好故事”巡回演讲的队伍当中,代表我省记者队伍的主流,为身边那些始终坚守着新闻理想,有责任、有担当、有情怀的新闻记者慷慨而歌,也让更多人真正了解到新闻背后真实的故事。

巡讲这一路上,我和演讲团的其他8名成员,先后赴焦作、洛阳、平顶山、漯河、周口、开封、郑州7个地市进行演讲。巡讲过程中我发现,身边的每一位记者同仁都有自己对新闻的不同理解,而相同的是我们对新闻事业的热情,那么的全情投入,那么的忘我,日日夜夜,念念不忘。因为我们始终相信手中的笔、话筒和镜头,是可以记录并改变这个世界的,并能促使她变得更好。

演讲团当中既有在新闻战线奋斗几十年的资深新闻人,也有刚刚跨入新闻行业的新鲜血液;既有在采访一线奋斗拼搏的记者,也有精心编辑严格把关的编辑;既有四处奔走以图片视频取胜的摄影摄像记者,也有以声音形象示人的播音员主持人。故事不同,主题相同;记录时代,传播大爱。

每场报告会结束后,我们报告团成员都会与当地新闻工作者和高校新闻院系师生代表互动交流,听取他们对报告会内容的感受以及对开展“好记者讲好故事”活动的意见和建议。大家普遍反映,巡讲内容丰富、接地气,

我市推行企业家培养计划助力经济发展

为建立一支高素质、能够带领和推动我市企业更好更快发展、推动产业转型升级的企业家队伍,我市计划启动“许昌市企业家队伍培养十百千行动计划”。日前召开的市委常委会专题会议研究了该项计划。

该项计划的目标是,在“十三五”期间,培养出10名以上的杰出企业家、100名以上优秀企业家、1000名以上成长型企业家,形成支撑许昌经济发展的高素质企业家队伍。具体的培养措施包括实行领导联系分包服务、落实企业扶持政策、专题学习培训、举办企业家沙龙、开辟收集企业反映问题的渠道等。这些企业家是否培养“达标”,原则上以企业主营业务收入、纳税、科技创新、守法诚信经营、安全生产、产品质量等为认定标准。政府将设立计划实施专项资金,并对每年通过评选认定达标的企业家给予表彰奖励。

会议指出,企业家是企业的灵魂,一批富有创业、敬业精神的“企业家”,是一个地区经济发展的宝贵财富。“十三五”时期的发展,必须更好地适应和引领经济新常态,突出转变方式

这条主线,着力提高企业创新发展能力,推进产业转型升级。这个过程中,企业是重要主体,企业家是重要角色。出台企业家队伍培养“十百千行动计划”,就是为了应时顺势,加快培养和造就一批高素质优秀企业家队伍,为推进“五型许昌”建设提供强大的人才支撑。全市各级各部门都要从许昌长远发展的战略高度,认清意义,协力推动计划落到实处。

会议提出,实现计划提出的培养目标,要坚持精准发力。一要严格筛选界定有一定发展潜力和较高素质的企业家作为重点培养对象,使之早日脱颖而出,成为各个行业、产业的领军人物。二要完善服务机制,建立领导干部帮扶企业家制度,及时了解企业的正常运营状况,解决企业发展中存在的困难和问题。三要落实企业扶持政策,优先向杰出企业家、优秀企业家、成长性企业家所在企业倾斜。四要结合我市产业实际,结合企业发展实际,组织好培训交流,突出培训实效。五要及时收集、限时办理好企业反映的困难和问题,为企业发展扫清障碍。(民生)

长葛加强冬季建筑施工安全管理

冬季是建筑行业施工生产事故多发时期,针对冬季建筑施工安全生产的特点,长葛住房和城乡建设局以防冻、防滑、防坠落、防坍塌、防风、防火、防触电、防煤气中毒为重点,开展专项检查。

结合本市建筑施工实际情况,认真分析冬季施工易发事故的类型、原因,掌握重大事故危险源,并进行重点监管。查找各类重大事故隐患及安全生产管理中的薄弱环节,制定解决方案。严防企业和项目单位不顾安全生

产,盲目抢工期,消除事故隐患。加强对节日、风雨雪前后在建工地的检查,防患于未然。结合各类检查活动,重点加强对起重机械、深基坑、大模板、脚手架、施工用电和工地临时宿舍等重点部位的检查力度。

对查处的安全隐患按照定时间、定措施、定人员的“三定”原则和“五落实、五到位”要求,从严从快进行整改,消除各类安全隐患,确保全市所有在建工程施工安全生产。(冀留欣 范桂军)

许昌科技大市场为大众创新创业搭建平台



近日,位于市城乡一体化示范区科技企业孵化园的许昌科技大市场揭牌成立。这是我市为加快技术创新和成果转化、助推科技型中小企业和科技产业发展、实现科技资源整合共享建设的综合性平台。

许昌科技大市场是我市统筹科技创新资源打造的产学研合作促进平台和科技创新综合服务基地,旨在促进科技信息共享、科技服务集成化、科技交易市场化、科技资源商品化和科技成果转化。许昌科技大市场按照“展示、交易、共享、交流、服务”五位一体的功能定位,市场由综合服务楼和网上服务平台“一楼一网”构成。“一楼”,即综合服务楼,位于许昌城乡一体化示范区科技企业孵化园,建有1800㎡的科技创新公共服务中心,入驻各类科技服务机构20余家;设有发布厅、培训室、会议室和6000㎡的众创空间等服务设施,可为大众创新创业提供政策和技术咨询、人才和技术引进、科技文献信息查询、科研仪器设施共享、企业孵化、科技金融以及专利申请、工商注册、财会法政事务代理等专业化、一站式服务。“一网”,即网上服务平台(<http://www.xctm.com>),科技大市场网上服务平台由许昌科技创新公共管理服务平台、人才引进与技术转移服务平台、大型科研仪器设施共享服务平台、科技文献信息服务平台、创新创业孵化服务平台“五大服务平台”组成。

与此同时,我市加大财政支持力度,对各类创新创业企业和机构给予奖励补助,对新认定的国家级创新型科技企业孵化器、“众创空间”给予50万元的奖励,对新认定的省级科技企业孵化器、“众创空间”给予20万元的奖励,对新认定的市级科技企业孵化器、“众创空间”给予5万元的奖励。(许广)

我市新增一家省级院士工作站

从市科技局获悉,在省科技厅公布的2015年河南省第二批院士工作站名单中,我市河南省首座智能输送技术院士工作站成功入选。

该工作站主要围绕三个方面进行研发,一是矿用低烟低毒高强输送带研发应用,二

是管式输送带的新产品研发应用,三是智能输送技术研发应用以及与此相关的材料、设备、施工工艺、标准规范和使用技术领域等。随着该工作站成功入选,我市省级院士工作站总数达9家。(许广)

为庆祝中原银行成立一周年,中原银行许昌分行于12月26日举办了“放飞我的梦想,情暖中原银行”演讲大赛。

此次比赛旨在回望2015,放眼2016,抒发豪情,凝心聚力,激励全体员工进一步坚定信心,振奋精神,为中原银行长期稳健发展,为许昌经济社会进步助力加油。

参赛的30多名选手均为中原银行许昌分行员工,在紧张工作之余,选手们认真创作,辛勤排练。比赛中激情飞扬,慷慨抒怀,感人至深,充分彰显了中原银行企业文化与精神风貌。

(郭欣)



「放飞我的梦想 情暖中原银行」演讲大赛

选用富奥斯门窗 感受美妙新生活

富奥斯是全球最顶尖的高端门窗之一,所有产品都是根据国内外市场需求自主研发和精心设计的。多年来,公司先后推出了领先市场潮流的奥妙系列、2.0系列、皇者系列、将军系列,并获得了多项国家专利,且实现了户内和户外高端门窗的一体化定制。富奥斯产品均选用国家名牌铝材制造,五金配件均量身定制,装配汽车级中空钢化玻璃,使用寿命与建筑主体同步,是现代高档家装、别墅和豪宅装修的最佳选择!

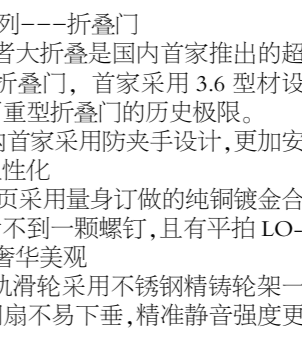
上期内容我们对奥妙系列有了一个详细的了解,奥妙的玄妙与精致带给了我们不一样的感受。但这只是我们研发的第一步,接下来的这2款系列使我们的产品再次升级到一个崭新的级别。2.0系列 简致纯真 简约而不简单的纯真之作 浮躁喧嚣世中的一抹简致 自然之感净化喧嚣浮华 灵魂的真谛得以再次升华

1. 国内首家推出2.0重型系列,并做到了平开门、推拉门、吊趟门风格统一,颜色齐全,同时获得了国家多项外观设计专利和实用新型专利。
2. 型材表面采用了国际流行的高档木纹进行处理,在视觉上达到高逼真。
3. 采用新型门套线以及豪华拉手,线条达到3公分,看上去更加美观大气。
4. 可以配中空钢化玻璃、防弹玻璃、夹胶玻璃还可以加电动百叶,可用于别墅、星级酒店、豪华会议室。
皇者系列 Royal Series 大器天成,超凡体悟 欧式宫廷奢华彰显华美的新古典主义风格 简致结构配合华丽光亮的配件 大器天成卓越不凡之作 触间感受君临天下之超凡体悟

1. 皇者平开门是国内首家推出的超豪华重型平开门,首家采用3.6的型材设计,开创了重型平开门的历史极值。
2. 采用纯铜镀金的大合页,每幅合页承重600公斤,做工精细极致。锁是量身定做的高档豪

华锁,看起来美观大气。
3. 门扇光料宽度达到11公分,门套线13公分,门扇可以做到6米高,更加高贵奢华。是高级会所、顶级贵族社区、豪华别墅的首选。
二. 皇者系列——推拉门
1. 皇者推拉门是国内首家推出超豪华重型推拉门,采用3.6的型材设计,开创了重型推拉门的历史极值。
2. 门扇光料宽度达到11公分,门套线13公分,比传统重型门更加高贵奢华。
3. 每扇门的高度和宽度可以做到行业极值,可加装提升系统,电动百叶,门扇在任何位置百叶都可以使用。
4. 采用纯铜镀金的豪华大拉手,金光灿灿,无不彰显出贵族的豪迈与皇者风范。
5. 上轨采用防脱落安全装置,门扇即使脱离了下面轨道也不会掉下来更加安全,更具人性化。
6. 下轨采用不锈钢机芯及不锈钢滑轮,门扇推拉稳重而轻盈。
7. 可采用中空钢化玻璃、夹胶玻璃、防弹玻璃,用于高级会所、奢华别墅、星级酒店。
三. 皇者系列——折叠门
1. 皇者大折叠是国内首家推出的超豪华重型折叠门,首家采用3.6型材设计,开创了重型折叠门的历史极值。
2. 国内首家采用防夹手设计,更加安全,更具人性化。
3. 合页采用量身订做的纯铜镀金合页,外面看不到一颗螺钉,且有平拍LOGO,线条达到3公分,更加奢华美观。
4. 上轨滑轮采用不锈钢铸钢架一体成形,门扇不易下垂,精准静音强度更高。
5. 每扇门可以做6米高,高强度、高更加安全,可配中空玻璃,夹胶玻璃,防弹玻璃,是豪宅、别墅、大型会议室的首选。更多高端系列产品敬请期待下期!

2.0下轮推拉门
下轮推出静音轮子优势,上轮静音防噪功能设计,使下轮推拉时门扇接收力更加轻盈顺滑不颠簸,杜绝与门扇、门扇与门扇的硬性碰撞设计其防撞性能与静音性能达到最佳效果。



有深度·不平凡
2.0下轮推拉门
下轮推出静音轮子优势,上轮静音防噪功能设计,使下轮推拉时门扇接收力更加轻盈顺滑不颠簸,杜绝与门扇、门扇与门扇的硬性碰撞设计其防撞性能与静音性能达到最佳效果。

(水木)