

几种健康的饮食习惯

饮食习惯的好坏，直接影响着脾胃功能的消化及营养的吸收，现向您介绍几种利于健康的饮食习惯。

知识荐语：

“健康是人生最大的财富”，如今，各种各样的因素影响着人类的健康，人们也在寻找各种保持健康的方法。不过保持健康的身体状态并不一定需要过多的额外付出，保持一些良好的饮食习惯也能够为你的健康增加一道保障。

1. 站着吃饭
根据医学上对世界各地不同民族用餐姿势研究表明，站立位最科学，坐姿次之，而下蹲位是最不科学的。这是因为，下蹲时腿部和腹部受压，血流受阻，因而影响胃的血流供给。人们吃饭时，大都采用坐姿，主要是因为坐姿最感轻松之故。

2. 饭前喝汤
饭前先饮少量汤，好似运动前做预备活动一样，可使整个消化器官活动起来，使消化腺分泌足量消化液，为进食作好准备。

3. 偏爱冷食
科学家认为，降低体温是人类通向长寿之路。吃冷食和游泳、洗冷水浴一样，可使身体热量平衡，在一定程度上能够起到降低体温的作用，延长细胞寿命。

4. 冬天吃凉菜
冬季期间若多吃一些凉拌菜，可促进新陈代谢，迫使身体自我取暖，这会消耗一些脂肪，从而达到减肥目的。

5. 好吃苦味
苦味食物不仅含有无机化合物、生物碱等，一而且还含有一定的糖、氨基酸等。苦味食物中的氨基酸，是人体生长发育、健康长寿的必需物质。苦味食物还能调节神经系统功能，缓解由疲劳和烦闷带来的恶劣情绪。

6. 晨起喝水
早晨起床后喝一杯凉开水，有利于肝、肾代谢和降低血压，防止心肌梗塞，有的人称之为“复活水”。学者认为，人经过几个小时睡眠后，消化道已排空，晨起饮一杯凉开水，能很快被吸收进入血液循环，稀释血液，从而对体内各器官进行一次“内洗涤”。

本期主编

张继军

本期责编

一版 刘涛
二版 王立娟
三版 田俊雅
四版 王海
本期排版 程琪

我县创新县委全会精神学习方式 请系铃人解铃

本报讯 “老百姓最幸福的地方”应该是什么样？怎样才能“率先把凤县建成老百姓最幸福的地方”？1月12日上午，按照县委领导安排，县委办公室牵头组织县委党群系统全体干部，围绕县委十三届八次全会提出的这些问题进行集中辅导学习。和以往学习不同的是，这次学习没有照本宣科，而是请来参与报告起草的工作人员对报告进行全方位解读。一位参加当天学习的干部形象地将县委办此举比喻为“请系铃人解铃”。

县委十三届八次全会闭幕后，全县上下掀起了学习贯彻本次会议精神的浪潮。为了确保学习效果，强化干部群众对会议精神的领会，县委办公室在总结以往学习经验的基础上，创新会议精神的传达和学习方式，除了通过报纸、电视、网站对会议精神进行全面宣传报道外，还抽调参与起草全会报告的工作人员对报告的起草过程、报告的主要内容和精神实质等，进行“面对面”的集中解读式辅导。

“请报告起草人解读报告”的学习方式，就好在让我们知道了报告中一些提法、一些指标出笼的背景和过程，这的确有助于加深我们对报告的理解……”参加当天学习的县委党校一位干部告诉记者说。

据县委办公室主任翟国良介绍，他们近期还将陆续对全县各乡镇、政府各部门的干部群众，进行这样的“面对面”集中辅导解读，这样做的目的就是真正让县委全会精神从文件上走下来，走到全县干部群众心中。（田俊雅）

张乃卫在公安及工青妇组织调研时要求：当群众安全的“保护神” 做经济发展的“助推器”

本报讯 1月7日，县委书记张乃卫在县委常委、政法委书记王传中，县委副书记辛元平陪同下深入公安局调研。张乃卫强调，公安系统要在“打造最安全县”、深入开展“打黑除恶”专项活动和搞好社会治安上发挥作用，为凤县经济社会发展服好务，当好人民群众生命财产安全的“保护神”。

在听取公安局党委工作汇报后，张乃卫对公安局在2009年国际金融危机的复杂局面下圆满完成各项工作任务所取得的成绩给予了充分肯定。张乃卫指出，当前，我县的经济社会发展已经进入了快车道，各种复杂问题也随之出现，特别是在游客大量涌入、警力不足的情况下，社会维稳、经济发展带来的压力越来越大，社会上一些新兴的复杂问题不断出现，对公安系统的工作提出了新的、更高的要求。

张乃卫强调，公安系统要不断加强队伍建设，塑造好公安民警在人民群众心目中的良好形象，要严格执行各项法律、法规制度，围绕全县发展稳定大局，为凤县经济社会发展服好务，不断提升人民群众的安全感。（本报记者 张继军）

又讯 元月14日上午，县委书记张乃卫在县委常委、组织部长胡佑宏陪同下，深入县工会、团县委、县妇联调研工作，慰问工作人员。张乃卫说，一年来，我县的工青妇组织在服务中心上做了大量工作，对全县经济社会发展起了助推作用，在精神文明建设上做了大量工作，全力维护了人民群众的权益。张乃卫强调，工青妇组织要不断增强活力，加强自身建设，树立“爱群众，爱群众工作”的思想，切

实加强队伍建设，在学习和作风转变上努力成为全县的典范。

张乃卫要求，在新的一年里，工青妇组织要服务大局，投身经济建设主战场，调动起全县工人、青年、妇女的积极性，不断创新载体，带领他们走在全县建设的前列。要发挥各自优势，不断提高工作水平；工会要围绕重点工作推进和重点工程建设开展劳动竞赛、技术攻关等群众性技术创新活动，解决职工困难，努力把矛盾化解在基层；共青团要加强团员青年理想信念教育和思想道德教育，不断加大青年就业培训，同时还要扎实开展群众性精神文明创建活动；妇联组织要把广大的农村妇女和城镇下岗女工组织起来，提高素质，拓宽就业领域，倡导文明生活方式，促进和谐社会建设。（本报记者 王立娟）

2009 真情感动凤县的年度人物 推动凤县发展的十大新闻 评选启事

为了全面展示我县2009年的重大发展、重大成就、重大事件、重要人物，激发全县人民在新一年里干事创业的热情，经县委同意，决定开展“2009推动凤县发展的十大新闻”和“感动凤县年度人物”评选活动。此次评选活动由县委宣传部、县文明办、县广播电视局主办，将以“平民英雄，平民推荐，平民参与”的方式，评选出社会影响大、震撼力强、人民群众广泛认可的典型人物，以弘扬社会正气，唱响文明和谐主旋律，加快国家级文明县城创建步伐，推动凤县发展。

一、评选标准

1、推动凤县发展的十大新闻评选标准：重要性：着眼于对凤县“三个文明”建设所具有的开拓意义，对凤县经济与社会发展及改革开放全局的推动性。

影响力：新闻事件对凤县产生影响力的大小，以及本地及市、省和国家级媒体的关注度。

吸引力：按照“三贴近”的要求，看新闻事件对市民的影响及市民的关注度。

2、感动凤县年度人物评选标准：

为推动社会进步、时代发展做出贡献，获得荣誉并引起社会广泛关注；在各行各业具有突出贡献或表现，重大项目主要贡献者；爱岗敬业，在平凡的岗位上做出了不平凡的事迹；以个人的力量，为社会公平正义、人类生存环境做出突出贡献；以个人的力量，影响社会，推动公民素质提高方面做出突出贡献；个人的经历或行为，代表了社会发展方向、社会价值取向及时代精神；个人在生活、家庭、情感上的表现特别感人，体现了中国传统美德和良好社会风尚。

二、评选步骤

此次评选活动，从元月10日开始至2月10日结束。

1、媒体发布消息（元月15日前）；

2、推选候选新闻和候选人物（元月16日至元月20日）：

候选新闻：由县外宣办、电视台、《凤县周刊》、凤县新闻网对2009年度的全县重大新闻进行初步筛选，提出30件参评新闻报评委会办公室；

候选人物：各机关单位、社区、社会各界及广大市民，均可进行推荐，也可毛遂自荐。请附200字左右的事迹简介和1000字以内的事迹材料，报县外宣办。

3、公示候选名单（元月21日至元月31日）评委会对候选新闻和候选人物，进行初步筛选和考察后，形成15—20名候选新闻和候选人物名单。并在《凤县周刊》、凤县电视台、凤县新闻网上进行公示，听取公众意见。

4、投票评定（自公示之日起至2月5日）在《凤县周刊》、凤县新闻网刊登选票，组织广大市民采取书面投票、网上投票等方式进行评选。组委会根据投票结果，综合各方面意见，最终确定“2009推动凤县发展的十大新闻和感动凤县年度人物”。

5、宣传表彰（2月上旬）公布“2009推动凤县发展的十大新闻”，表彰“感动凤县年度人物”。请各相关单位按照上述评选标准、评选步骤、有关要求，积极推荐候选人物，踊跃投票参选。

联系电话：4762716 4762717

县委宣传部 文明办 广电局 2010年1月10日



“宝鸡最美乡村形象代言人”评定

我县彭娟、石斌、何小刚、侯文思分别当选

本报讯 1月12日下午，“宝鸡最美乡村形象代言人”评选总决赛落幕。我县选手彭娟、石斌从15名决赛选手中脱颖而出，当选为“宝鸡十佳最美乡村形象代言人”。我县另两名选手何小刚、侯文思当选为“宝鸡最美乡村形象代言人”。由于组织得力，我县被大赛组委会授予“优秀组织奖”。

“宝鸡最美乡村形象代言人”评选历时两个月。全市共有300余名选手报名参赛。我县共组织参赛选手10名，其中7名进入复赛，4名进入总决赛，2名在总决赛中当选“十佳”。市领导郭社荣、龚晓燕、徐强，县委常委、宣传部长李瑞林等现场观看了当天的总决赛。（本报记者 王海）

学习贯彻全会精神 走在率先发展前列

全县上下掀起学习贯彻县委十三届八次全会精神热潮

本报讯 日前召开的县委十三届八次全会描绘了我县2010年乃至今后一个时期的宏伟蓝图，吹响了率先发展的号角。连日来，全县上下掀起了学习贯彻会议精神、夺取全县经济新发展跨越的热潮。

县委办：精心解读宣讲

作为全会精神报告起草单位的县委办，在抓好自身学习的同时，连日来抽调报告起草人员，巡回全县各乡镇、各部门，集中辅导解读全会精神。截至发稿时已宣讲15场次。（田俊雅）

人大办：坚持四个结合

人大办要求，学习贯彻全会精神要做到“四个结合”：与创新人大工作相结合，用全会精神指导做好人大各项工作，部署好2010年工作；与筹备县十五届人大四次会议相结合，确保人代会圆满召开，富有实效；与加强人大机关作风建设相结合，加强管理，完善各项规章制度，狠抓纪律作风整顿；与做好人大代表慰问等当前各项工作相结合。（李伟 吕煊定）

政府办：做好三项工作

就落实全会精神，政府办要

求全体干部做好三方面工作：始终在思想行动上与县委决策保持一致，在全县各项工作中做好大协调，提供大服务，在重大决策上进行跟踪督促检查，实现大落实；深入调研多学习，全面提升干部自身能力和素质，以实际行动促进工作大进步；加强管理，提高协作配合意识，多方借鉴外地先进管理理念，引领政府系统各部门转变作风。（王伟）

政协办：切实做到三同

县政协提出要把学习贯彻全会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务，把会议精神贯彻落实到政协各项工作中去，做到与县委思想上同心、目标上同向、行动上同步。紧扣2010年全县工作大局及县政协确定的工作要点，精心筹备县政协十届三次全会。（郭琦）

县纪委：力促效能建设

县纪委监察局全体工作人员表示，要结合贯彻全会精神，精心筹备县纪委十三届五次全会，把全会精神贯穿到纪委全会精神中去，为确保县委、政府各项任务的完成提供良好的发展环境。同时，要带头践行“作风与效能建设提

升年”活动，严格抓好作风与效能建设各项工作任务落实，以实际行动维护纪委监察局的整体形象，确保“作风与效能建设提升年”活动取得实效。（王淑丽）

组织部：强化四个理解

组织部提出，在学习贯彻县委全会精神上要努力做到“四个深刻理解”。即：深刻理解面临的形势；深刻理解目标要求；深刻理解经济社会发展的“五个新突破”；深刻理解党的建设“六个突出”。把学习全会精神同学习实践科学发展观活动、党的十七届四中全会精神及全国、省、市组织部长会议精神相结合，研究制定贯彻意见，切实做好当前各项工作。（余鹏）

宣传部：学习宣传不误

宣传部在做好本单位人员学习全会精神工作的同时，用自办的凤县新闻网、凤县周刊等媒体平台，开辟专栏对全会精神进行详细宣传，在全县营造了学习全会精神浓厚氛围，把全县干部群众的思想统一到县委“率先把凤县建成老百姓最幸福的地方”的奋斗目标上。（王立娟）