



老年养生

# 秋季养护贵在“收”

立秋是秋季的第一个节气,代表秋天的开始。古人说:“春生夏长,秋收冬藏”,到了秋天则要重点养“收”。

秋季的天气会由夏季的闷热、潮湿逐渐转变为凉爽,天高风急,地气清肃。阳气逐渐降入地下,地上开始转凉,叶黄而落,大地呈现收藏的状态。相对的人体阳气也渐入体内,养生上应该顺应秋气,重在养护人体收敛的功能。

【起居上】

从立秋后应该调整自己的作息时间,秋季是昼长夜短,天气又凉爽,早睡早起会让人情绪饱满地去工作生活。

【饮食上】

夏天是苦夏有那种潮湿、闷热也让人没胃口,入秋以后,人的胃口渐开,想吃一点油腻食物,立秋后有“贴秋膘”的习俗,目的就是要增加皮下脂肪的含量,为冬天御寒做准备。秋季以酸味、甜味为主,有意识地减少咸和辛辣的口味,适当增加酸味。酸性收敛,收敛人体阳气不外泄,又可生津止渴平衡秋天的干燥之气。

【运动上】

要注意把夏日散在外面的能量收回。所以秋日运动量不宜过大,宜选择轻松、平缓的项

目,例如太极拳、慢跑。

□养生小贴士

## 两穴一茶祛秋燥

**按揉迎香穴法:** 夏秋交替之时,天气多变,易受凉感冒或诱发过敏性鼻炎等呼吸疾病,应注意增添衣物,避免受凉,如果出现闻不到味道、鼻塞等,可以按揉鼻翼两旁开约一厘米皱纹中,就是迎香穴以疏通鼻周经络。

**方法:** 将食指指尖置于迎香穴,做旋转揉搓。鼻吸口呼。连做8次左右即可。

**压揉承浆穴法:** 秋季干燥易出现口干口渴、咽干等不适症状,出现上述症状可适当压揉在下唇凹陷处承浆穴,口腔内会涌出津液。用力压揉此处10余次,口渴感即可消失。不仅预防秋燥,还延缓衰老使面色红润。

**参麦双花秋季饮:** 秋季空气多干燥,应以养肺为重,故秋季可适当饮用参麦双花秋季饮以滋阴润肺,益气养阴。每次可取适量太子参、麦冬、菊花、金银花、百合、沙参、枸杞泡水饮用。(据人民网)



# 顺其自然最养生

袁晓园祖籍江苏武进,生于1901年,卒于2003年,享年102岁。生前,每每有人问及养生之道,她总是不紧不慢,用四个字微笑应答:“顺其自然”。

主要归结于以下几个方面。

## 生活简单

在生活中,无论日常起居,还是一日三餐,都随意简单。一般,晚上九点左右睡觉,次日六点准时起床。早餐吃完,还要睡个回笼觉。午饭后,也有小睡一阵的习惯。充沛的睡眠,让她每天当中,总是显得精力充沛、思维敏捷。饮食方面不偏不挑,有什么吃什么,胃口特好。即使百岁高龄之时,她仍然有一口完好无缺的牙齿,而且没一个是假的。

## 心态不老

有一位友人,曾给袁老刻过一枚“偏不老”的闲章。她不但非常

喜欢,时常用之,而且也能在生活实际当中身体力行,用心实践,显示出一股强烈的不老之劲。平时,除了爱看电视新闻外,她也很喜欢和晚辈们一起下棋、打扑克,甚至还老嫌别人出牌太慢。生活态度上,也显得积极乐观、宽容大度,她写的那幅“仁者无敌”的作品,正好成了这种精神的真实写照。

## 志趣广泛

袁晓园三岁吟诗、四岁习画,自幼便有很高的艺术天赋。其诗词清新明洁、情真意切,颇得李清照之韵;书法隽秀洒脱、雅秀可观,很有独特的个性;画作苍润浑厚,笔法洒脱,极富传统功力。一生诗书画交相辉映,表现出满腔的爱国热情和蓬勃的艺术魅力。不仅如此,还精通多国语言文字,而所创的“袁氏拼音方案”,更是为她赢得了“现代仓颉”的美誉。

## 阅历丰富

袁晓园的一生,阅历丰富,颇具传奇色彩。早在青年时代,就向往自由,勇敢地冲破藩篱,投身革命,并只身赴法勤工俭学。三十年代,先后成为我国第一位女税务官和女外交官。八十年代,又毅然放弃美国国籍,返回故土。晚年又热衷公益,举办画展。丰富多彩的人生经历,让其永葆青春风采和生命活力。

## 心系国家

袁晓园曾写过一首述志诗:“夕阳未必逊晨曦,昂首飞鬃奋老蹄。春蚕萦绕千千缕,愿为人民吐尽丝。”这种矢志不渝、无私奉献的赤子情怀,的确令人敬佩不已。她信仰坚定,论及养生之道,总喜欢用自己的《百岁感怀》来阐述:“不拜耶稣不参禅,不信气功不练拳,人间哪有不老药,顺其自然过百年。”(据人民网)

# 克拉玛依市举报黑恶势力违法犯罪活动奖励办法

为充分调动人民群众检举揭发涉黑涉恶违法犯罪行为的积极性,更好地开展扫黑除恶专项斗争,及时抓捕各类涉黑涉恶违法犯罪分子,提升打击效能,维护新疆社会稳定,根据《中华人民共和国刑法》、《中华人民共和国刑事诉讼法》等有关法律法规及我市实际,特制定举报奖励办法。

## 一、奖励的条件和原则

(一)奖励举报应当符合以下条件:

- 1、有明确的举报对象、具体的举报事实;
- 2、举报内容事先未被各级社会治安综合治理工作机构及其成员单位掌握;
- 3、举报内容经查属实。

(二)奖励举报应当遵循以下原则:

- 1、奖励对象原则上为实名举报人。对匿名举报并查处的案件,在结案后能够确定举报人真实身份,且举报人愿意接受奖励的,应当奖励;
- 2、同一线索由两个以上(含两个)举报人分别举报的,奖励第一举报人。其他举报人提供的线索对查处案件有帮助的,可酌情予以奖励;
- 3、两个以上(含两个)举报人联名举报同一线索的,按一个举报奖励,奖金由举报人协商分配,协商不成的,平均分配;
- 4、同一举报人向不同部门举报同一线索的,由办理该线索的部门提出奖励意见,不予重复奖励。

## 二、举报范围

1、强占各类农贸市场,欺行霸市、强买强卖、敲诈勒索、聚众滋事,侵害群众利益的各类“菜

霸”“市霸”“行霸”等黑恶势力。

2、在建筑工程、交通运输、仓储物流等领域强揽工程、强立债权、恶意竞标、强迫交易、非法垄断经营、收取“保护费”、破坏经济秩序的黑恶势力。

3、群众反映强烈的涉嫌高利贷非法讨债,以及采取故意伤害、非法拘禁、威胁恐吓等手段暴力讨债,或插手经济纠纷的“讨债公司”“地下出警队”“职业医闹”等恶势力。

4、在乡村、城郊、居民社区、娱乐场所,有组织地从事涉“黄、赌、毒、枪”的违法犯罪活动,严重败坏社会风气、危害社会治安的黑恶势力。

5、拉帮结派、寻衅滋事、打架斗殴、强拿硬要、称王称霸等破坏一方秩序带有黑恶势力性质的帮派势力。

6、其他涉黑恶违法犯罪线索。

## 三、奖励资金的来源与管理

1、克拉玛依市设立专项奖励资金,专门用于奖励涉黑涉恶犯罪线索的举报人员。

2、专项奖励资金的来源主要包括:纳入财政预算,按需保障。

3、公安机关对专项奖励资金的管理和使用建立严格的财物管理制度,规范使用奖励资金。

## 四、举报方式

人民群众向公安机关提供黑恶势力违法犯罪线索,可以公开或秘密进行,并可采取实名或匿名方式举报。实名举报的应提供举报人姓名、身份证号码及联系方式等情况。匿名举报的,严禁借举报为名对他人进行诬告陷害,否则依照相关法律规定承担相应的法律责任。

1、拨打公安机关向社会公开的举报电话;

2、通过公安机关公布的网站、微信账号进行举报;

3、通过信件、电子邮件向公安机关进行举报;

4、到公安机关当面举报。

克拉玛依市公安局  
举报电话:110

0990-6522400

举报电话:新疆克拉玛依市迎宾路52号110指挥中心刑侦支队。邮编:834000。

微信举报账号(微信公众号):克拉玛依刑事警察支队

举报电话:1478584700@qq.com

克拉玛依市公安局克拉玛依区公安分局

举报电话:110

0990-6884362;

举报电话:新疆克拉玛依市准噶尔路93号克拉玛依区公安分局刑事侦查大队;邮编:834000。

微信举报账号:gh\_67915ebbeb11

举报电话:1494324184@qq.com

克拉玛依市公安局白碱滩区公安分局

举报电话:110

0990-6828327

举报电话:新疆克拉玛依市白碱滩区门户路96号。邮编:834009。

微信举报账号:白碱滩区公安分局为您服务

举报电话:211949257@qq.com

克拉玛依市公安局独山子区

公安分局

举报电话:110

0992-3680110

举报电话:新疆克拉玛依市独山子区南京路9号独山子区公安分局刑事侦查大队。邮编:833699

举报电话:833699

举报电话:gaj-zhxx@dsz.gov.cn

克拉玛依市公安局乌尔禾区公安分局

举报电话:110

0990-6802910

举报电话:新疆克拉玛依市乌尔禾区柳树街10号乌尔禾区公安分局刑事侦查大队。邮编:834014

举报电话:1187740701@qq.com

克拉玛依市公安局高新技术产业开发区公安分局

举报电话:110

0990-6523078

0990-6257352

举报电话:新疆克拉玛依市金龙镇金西三街5001号高新技术产业开发区公安分局。邮编:834004。

举报电话:3085780364@qq.com

五、奖励标准

1、对查获黑社会性质组织起直接作用的,奖励人民币5000-20000元,起重要作用的奖励人民币2000-10000元。

2、对查获恶势力违法犯罪团伙起直接作用的,奖励人民币2000-10000元,起重要作用的奖励人民币1000-5000元。

3、对破获黑恶势力违法犯罪案件起直接作用的,每起案件奖励人民币1000-10000元,起重要

作用的每起案件奖励人民币1000-5000元。

以上3项不重复计算。

## 六、法律责任

1、克拉玛依市公安局建立健全举报奖励档案,包括举报记录、立案查处情况、奖励申请、奖励通知、领取记录、奖金发放凭证等。

2、接受举报线索的单位或个人实行首问负责制,及时处置或者转报有关部门。首问责任制落实到位,造成严重后果的,依法追究责任人法律责任。

3、举报人或侦办单位故意弄虚作假骗取奖励,构成犯罪的,依法追究相应法律责任。

4、公安机关严格为举报人保密,确保举报人的人身财产安全。未经举报人同意,不得以任何方式将举报人姓名、身份、居住地以及举报情况等信息公开或泄露,违者依法追究责任。

5、群众举报线索系公安机关已核实或正在侦查的线索,或者公安、国安、检察院、法院等公务人员在公务活动中发现的线索,不适用本《奖励办法》予以奖励。

## 七、保密措施

全市公安机关对举报人的身份、住址、举报内容等情况实施严格保密制度,未经举报人同意,不得以任何方式透露举报人身份、举报内容和奖励情况,并依法保护举报人的人身安全。在线索传递过程中,只通报举报内容,不泄露举报人的有关情况。实施奖励由专人负责,并严格为举报人保密。

本办法自2018年2月8日起施行。

克拉玛依市公安局  
2018年2月8日