

【解释】: 坚壁: 坚固壁垒; 清野: 清除郊野。对付强敌入侵的一种方法。使敌人既攻不下据点, 又抢不到物资。

猜灯谜答案

1、头枕兵刃等待天明角斗, 所以谜底是“等角”。

2、“求凰”, 凤求凰之意, 即找配偶。由于数学是研究空间形式和数量关系的科学, 那么“形”与“数”正好似一对鸳鸯。所以谜底为“对数”。

3、医生诊断以后, 后继程序便是“开处方”, 故谜底为“开方”。

4、“吹哨子”是集合的指令, 故谜底为“集合”。

5、考试作弊所获得的分数是不真实的分数, 故谜底为“假分数”。

6、就是有起点无终点, 故谜底为“射线”。

7、唐朝孟郊《游子吟》: “慈母手中线, 游子身上衣。临行密密缝, 意恐迟迟归。谁知寸草心, 报得三春晖!” 从诗的含义得知谜底是“母线”。

健脑大冲浪  
答案

由于每个人都看不到自己头上戴的头巾, 所以, 戴蓝色头巾的人看来是一样多, 说明蓝色头巾比黄色头巾多一个, 设黄色头巾有 X 个, 那么, 蓝色头巾就有 X+1 个。而每一个戴黄色头巾的人看来, 蓝色头巾比黄色头巾多一倍。也就是说 2(X+1)=X+1, 解得 X=3。所以, 蓝色头巾有 4 个, 黄色头巾有 3 个。

看图猜成语  
答案

- 1、狗急跳墙;
- 2、狗尾续貂;
- 3、狗头军师;
- 4、鸡犬升天;
- 5、人模狗样。

# 欧海兵: 喜欢针灸的太极师傅



▲欧海兵教外籍徒弟学太极

50岁的太极师傅欧海兵, 18岁开始学武术, 得过诸多荣誉, 如在北京获得全国武术比赛太极推手亚军等。

“近10年来我很少参加比赛了, 除了练太极、教教徒外, 我的工夫都花在研究针灸上了。”欧海兵说, 他感觉针灸的疗效特别好, 于是研究起了针灸技术。

为了学习针灸, 这些年欧海兵四处拜师学艺, 这两年, 他多次去北京参加专业的学习班。

## 因为练武 自学针灸

“我们练武术, 不可能不受伤, 特别在年轻的时候, 我喜欢跟人切磋, 跌打损伤是避免不了的。年轻时, 一次比武, 我的腰伤了, 躺着床上动不了, 后来师傅给我针灸。”欧海兵说, 他感觉针灸的疗效特别好, 于是研究起了针灸技术。

现在, 欧海兵不仅能熟练地给自己和家人进行针灸, 还有很多朋友找他扎针。

# 权威专家的护肝秘诀

肝病, 长久以来一直是笼罩在中国人头上的阴影——国人肝病的发病率位居世界前列, 以至于很多人谈“肝”色变。好在护肝并不神秘, 让我们来听听几位肝病领域权威专家讲述自己的护肝经验。

## 1

庄辉: 我从来不喝酒

今年74岁的中国工程院院士、中华医学会肝病学会名誉主任委员、北京大学医学院庄辉教授, 怎么看也不像七十多岁的人。虽然他个子不高, 说话声音很温和, 却从骨子透出一股精气神。谈起护肝这个话题, 庄辉院士笑了: “肝的确要从日常生活中一点一滴来‘养’。”

“因此我从来不喝酒。我觉得, 现在社会上大吃大喝的风气不好, 很多人甚至把喝酒当成一种社会技能, 好像不会喝酒就没本事。”

研究表, 每天喝进去的酒精大于50克就会引起酒精性肝损害, 这个量折合50度的白酒是2两, 13度的葡萄酒为半斤, 普通啤酒则为2瓶。专家认为, 人的身体承受能力是有个体差异的, 也就是说, 对一个人“安全”的量, 对另一个人就可能“不安全”。

## 2

贾继东: 吃药慎之又慎

首都医科大学附属北京友谊医院肝病中心主任贾继东教授今年40出头, 已担任中华医学会肝病学会主任委员、首都医科大学消化病学系副主任, 成了年轻的学科带头人。他基本不喝酒, 还坚决远离烟草, 因为吸烟伤肺, 伤心, 也伤肝。

另外, 贾教授认为, 严格地讲, 任何药物对肝脏都有损害。其中对肝脏损害较大的有抗结核药、肿瘤药、抗生素等。需要强调的是, 药物肝损害有很大的个体差异, 谁也不知道自己对哪种药“过敏”, 因此应尽量少吃药。“我平时感冒, 症状很重, 会吃点解热镇痛药, 只有出现了明确的细菌感染, 才会吃抗生素。吃药要慎之又慎。”

## 3

侯金林: 打疫苗很关键

中华医学会感染病学分会常委、南方医科大学南方医院感染内科主任侯金林教授, 主要从事病毒性肝炎的诊治工作。今年47岁的侯教授在谈到护肝心得时说: “病毒性肝炎是最常见的肝脏疾病, 尤其是我们临床医生, 天天和疾病打交道, 接触病毒的机会多, 因此打乙肝疫苗是非常必要的。同时, 我们科的医生护士还会检查甲肝抗体, 没有抗体的还要打甲肝疫苗。”

除了解毒外, 肝脏更是消化系统里最大的消化腺, 饮食对肝脏的作用自然也很重要。谈到自己的饮食习惯时, 侯金林教授说: “我的饮食习惯有两条: 八分饱 and 均衡饮食。这样就能少给肝脏增加负担。”

## 针灸对老人有哪些作用

针灸就是用钢针, 活生生地扎入人的穴位中, 针有长短粗细, 用力有轻重快慢, 所产生的疗效也不一样。欧海兵得知《乐活》是一份针对老年人的报纸, 就特意指出了针灸对老人的作用。

首先是温经散寒。正常生命活动有赖于气血的作用, 而老年人气血较虚, 通过针灸对经络穴位的温热性刺激, 可以温经散寒, 加强机体气血运行, 达到较好作用。同时, 血瘀运行不畅, 留滞凝涩引起的痹症、腹泻等疾病, 也可以通过针灸调理。

其次是扶阳固脱。老年人阳气衰微, 而针灸可以祛除阴寒、回阳救脱。老年人容易患的中风、腹痛、痢疾等病症, 都可以用针灸调理。此外, 针灸对拔毒泄热具有极好效果, 灸法能以热引热, 使热外出。灸能散寒, 又能清热, 表明对机体原来的功能状态起双向调节作用。

欧海兵提醒《乐活》的老年读者, “现在一些大医院都有针灸治疗技术, 如果需要可以去了解, 而一些不正规的保健店也有推出了针灸, 但大家就得谨慎了。我学了10多年的针灸, 还不敢拍胸脯说能如何如何, 但那些20多岁的小伙子小丫头说‘包治百病’, 你能相信吗?”

(朝阳 文/图)

## 《株洲养生谈》征集令

你是养生达人吗? 你有独到的养生秘诀吗? 你是在做养生事业吗? 欢迎来到《株洲养生谈》做客, 我们将会把你的经验和理念, 带给更多的人。

联系电话: 13975308777(朱)  
联系地址: 株洲晚报大楼204室

# “让军人成为尊崇的职业” ——退役军人事务部前世今生



▲2017年8月31日, 在共和国礼炮部队的院里, 即将面临复退的共和国礼炮兵们正在举行着退伍仪式。新兵与帮带自己的老兵相拥而泣, 舍不得他们离开

## “树立‘大机构观’”

过去, 没有专门的退役军人事务部, 这部分职能只是零散地分布在其他部门中, 如今被整合在一起, 能否起到1+1大于2的效果, 舆论颇为关注。“要起到好的效果, 首先要做的就是进行调查研究, 排查和梳理各地亟待解决的问题, 制定解决方案。”薛刚凌说。

日前, 国防大学联合勤务学院联勤管理系主任郝万禄表示, 退役军人管理保障改革要“树立‘大机构观’”, 把服务、维护、管理、保障等职能融为一体, 突破就退役谈退役的思维模式。”

说到资金供应, 郝万禄感受颇深, 他特别建议探索设立退役军人保障基金。“退役军人待遇保障, 不能仅仅依靠政府拨款, 而应依靠多方社会力量, 面向全社会加大资金筹措力度。”

在军地协调方面, 由于不同省、直辖市、自治区的经济发展情况、财政支持能力等因素不一样, 军人的福利待遇确有不同。

郝万禄希望, 政府与军队方面, 必须加强相互的协调与配合, 因地制宜地充分考虑退役军人及其家庭的多元福利需求, 统筹规划、适度倾斜。

把退役军人安置工作纳入军民融合国家战略之中, 形成富国强军的重要一环, 也被认为是解决退役军人就业问题的有效方式。创立于2017年8月的上海“军谷·退役军人创业实训基地”, 在民营企业退役军人第三方服务这一方面走在了前列。该基地的运营负责人孙命说: “基地为‘军转民’、‘民参军’企业提供技术交易、军工执照办理等服务, 通过企业服务和产业落地的方式汇聚企业, 有了这些企业岗位需求, 通过用人单位的排摸, 对有意向从事这些岗位的退役军人进行定向化岗位培训服务, 培训后我们输送到各个企业。既解决了军民两用企业用户的问题, 又解决了退役军人的就业”。

## 对“兵兄弟”的情

“我是一个军嫂, 为退役士兵兄弟们的未来做些力所能及的事, 是我最大的心愿。”中国人民政治协商会议第十二届山东省委员会委员翟丽彬, 今年参加该省政协会议时, 带来的提案依然围绕退伍军人的主题展开。

“我关注退伍士兵这一群体已经有七年了, 没有一份情怀是做不下去的。”翟丽彬的“情怀”来自她与生俱来的“红色基因”——她的父亲参加过抗美援朝, 妈妈及三位叔叔都是军人。军人家庭长大的她, 每次提到军人, 都会习惯性地称呼为“兵兄弟”。

2011年, 翟丽彬申请成立了全国首家服务于退役军人的就业创业指导平台——山东省长城军地人才就业创业促进中心, 到目前为止, 已对近两万名退役军人提供就业创业服务。在翟丽彬眼里, 退役军人事务部的组建, 让她有种“如沐春风”的感觉。她希望自己在山东创办的这一模式, 能够为全国探索保障退役军人权益, 提供一些经验。

事实上, 近一年来, 国家层面对退役军人群体的关注也是与日俱增, 翟丽彬深刻地感受到了这个变化。

“谁是最可爱的人, 不要让英雄流血又流泪, 让军人受到尊崇, 这是最基本的, 这个要保障。”习近平在出席十三届人大一次会议解放军和武警部队代表团全体会议时。

而在这之前, 中国已经启动退役军人管理保障机构的组建工作, 推进退役军人权力保障改革。

国务院新闻办公室2018年2月1日证实, 民政部将对1978年以来符合政府安排工作条件的退役士兵信息全部进行重新梳理, 按照已有的政策一一对应。“凡是没落实的都坚决要落实, 对此称为‘清零行动’。”民政部的这一举措, 被舆论认为, 是在破解有关退役军人长期存在的遗留问题。

此外, 国家还将采取措施继续协调央企落实新增人员5%员额, 用于退役士兵的安置。

## 千呼万唤始出来

人民军队建设关系国家生死存亡, 从林海雪原到南沙群岛, 从西部边陲到东海之滨, 无不有中国军人驻守的足迹。

然而, 长期以来, 退伍军人的合法权益没有得到充分保障。曾执行过西撒哈拉地区维和任务的张如飞, 在部队干了18年, 离开部队时选择了自主择业。回到家后, 张如飞开始创业。谈及为何创业, 他叹气说: “军官回来后无人管, 也无人过问, 长期在部队接受训练, 又无一技之长, 很担心被社会边缘化甚至淘汰。”

如今的张如飞创业之余, 不定期地和老战友们交流感情, 私下里聚会一两次。据张如飞介绍, 在他周边, 不能适应新生活环境的退役军人不在少数, 除了工作技能之外, 他们的心理状况也令人担忧。

当看到国家成立了退役军人事务部的新闻时, 张如飞难掩自己的兴奋, “没有了后顾之忧, 军人才能安心奉献”。

2010年, 国务院、中央军委下发了42号文, 要求加强退役士兵职业教育和技能培训, 以提高退役士兵的就业能力, 明确了以扶持退役士兵自主就业为主, 安排工作、退休、供养等多种方式相结合的安置制度。

2011年, 国务院发布《退役士兵安置条例》, 对退役士兵的待遇、保障等问题做出了规定。

尽管有了国家的重视, 薛刚凌认为, 要解决退役军人的问题, 硬骨头还是得一个个啃。“组建部门只是第一步, 具体的职能行使恐怕还会有一段磨合期和试运行期。”

(摘自南方周末)

关于成立退役军人事务部的改革方案一经公布, 军人圈里就“炸开了锅”。根据该方案, 组建退役军人事务部成为国务院新的部门, 将民政部的退役军人安置职责, 人社部的军官转业安置职责, 以及中央军委政治工作部、后勤保障部有关职责进行了有效整合。“这意味着, 我国国防和军队改革的重心正由破解体制性障碍、结构性矛盾向解决政策性难题转变。”全国政协委员、原总政治部主任助理岑旭说。

3月19日, 原国土资源部党组书记、副部长孙绍骋被正式任命为退役军人事务部第一任部长, 预示着退役军人事务部将正式履行职能。

在正式成立该部门之前, 政府与民间就退役军人权益保障等问题已经进行了多轮探索。权威部门统计显示, 我国现有退役军人5700万, 并且每年还以几十万人的速度递增。

作为一个新设立的部门, 退役军人事务部面临着内部统筹、理顺管理服务机制等众多难题。“这其中, 法治思维、法制观念是关键。”华南师范大学政府改革与法制建设研究院院长薛刚凌说。