

在当下这个快节奏、高压力的社会里，男女老少仿佛都在忍受焦虑的困扰。每当感到焦虑时，很多人选择大吃一顿减压，有时却适得其反。以下4类食物属于吃了更焦虑的“升压食物”，最好少碰为妙，以免加重焦虑。

高脂食物。冰淇淋、炸鸡、薯条、汉堡等食物脂肪含量高，吃后容易让人昏昏欲睡，更加提不起精神。若和含咖啡因的咖啡、奶茶一起吃，不但会让人觉得非常疲惫，还会影响晚上的睡眠质量。

高盐分的调味品。罐头食品、香肠、火腿、热狗、卤味、腌制品、咸味坚果等高盐分食物都容易让身体的循环变差，造成代谢缓慢，精神疲惫。

太甜的食物。加糖巧克力、奶酥面包、精制蛋糕及含糖饮料等含糖量高的甜食，虽然在短时间内能发挥镇静情绪的作用，但因为含糖食物会快速被肠胃吸收，造成血糖急剧上升又下降，反而会让精神更加不济，也会影响情绪的平稳。

咖啡因饮料。适量饮用咖啡、茶等含咖啡因饮料可使精神变得愉快，也能舒缓紧张感；可是一旦过量，肾上腺素的分泌就会增加，反而会让人容易烦躁，有压力更大的感觉，同时也干扰睡眠。

老年人运动“八不宜”

运动有助身心健康，对老年人来说同样重要。但老年人在做健身运动时也有诸多禁忌，若不注意往往容易适得其反。

不宜选错运动时间。对患有高血压、高血脂、冠心病等心脑血管疾病的老年人而言，凌晨4时到上午9时堪称“黑色时间”，应避免在此时段进行运动。这类人最佳的健身时间为15时以后。

运动时不宜憋气。老年人多有肺气肿，用力憋气，会因肺泡破裂而发生气胸。憋气时胸腔压力增高，导致脑供血减少，发生头晕目眩，甚至昏厥。憋气完毕，回心血量会骤然增加，血压也随之升高，容易发生脑血管意外。因此举重、拔河、硬气功、引体向上、爬绳等需要憋气的运动项目，老年人不宜参加。

不宜进行登山运动。登山是一项很好的有氧运动，但爬山对老年人的膝关节却弊多利少，特别是下山，除了要负身体重量，还要承受下山时的冲击力，对膝关节损伤更大。有些老年人患有骨关节炎，膝关节炎或骨质疏松，如果经常进行诸如爬山、爬楼梯等对膝关节压力强度较大的运动，容易加速膝关节软骨的磨损老化，引发膝关节方面的毛病。

打太极拳不宜蹲太低。打太极拳被认为是最佳老年人的运动项目，然而，老年人打太极拳也有禁忌。虽然打太极拳强度不大，动作也较缓慢，但时常要保持半蹲位，此时如果身体重心压得太低，对于膝关节的负重较大，久而久之，对膝关节也不利。建议老人在打太极拳时，不妨稍微提高身体重心，膝盖弯曲不要超过30°，这样可减少膝关节负重，避免膝关节损伤。

不宜做大幅度运动。随着年龄增长，老年人的心血管代偿功能逐渐退化。在进行负重爆发性运动时，如举哑铃、拉拉力器等，心脏为了给肌肉供血而发生强烈收缩，心率在短时间内可提高20-30次，这对心脏不好的老年人来说是危险的，尤其是在做大幅度爆发性运动时，如果血管收缩不平衡，就很容易诱发心脏病。

不宜进行快速运动。老年人由于心肌收缩力和呼吸功能减弱，血管弹性下降，胸腔狭窄，血液阻力增大，导致心脏负担加大，肺活量和通气量也会减少而供氧不足。快速运动更会促使脉搏加快、血压升高，容易使老年人出现心脑血管意外。

不宜做甩鞭旋转。老年人协调性差，平衡能力弱，腿力发软，步履缓慢，肢体移动迟钝，像溜冰、荡秋千及各种旋转运动均应注意，否则易发生危险。

不宜做单独运动。由于老年人腿部肌肉力量减退，且平衡能力也不如从前，所以除非身边有可被用来扶持的东西，否则尽量不要做单独运动的动作，以防失去平衡导致摔伤。(本报综合)

适应新常态 激发新活力 推动新发展

葛宁代表

关键词：优势资源开发

副州长葛宁代表指出，我州地大物博，资源丰富，旅游、矿产、水电和自然资源得天独厚，具有很好的开发潜力，还有十分广阔的开发空间。2014年，州委、州政府以旅游统筹经济社会发展为抓手，以建立全国民族地区全域旅游先行区、世界旅游目的地为目标，大力实施全域旅游发展战略，高起点规划、高标准定位，取得了可喜的成绩。但是，资源开发不精、不深、步伐缓慢，优势资源还没有真正成为推动全州经济社会发展的引擎，与广大农牧民群众的期望还有很大的差距。

他说，州委、州政府明确了发展路径和发展目标，就需要全州上下围绕既定的目标任务，以改革为动力，树立全局观念，坚持持之以恒、解放思想、甘于奉献，“咬定青山不放松”，全面打破部门、行业条条框框的约束，着力打造敬业心强、责任感强、有自我牺牲精神的干部队伍，努力实现在全国少数民族地区中提档升位。

余先敏代表

关键词：提升幸福指数

“政府工作报告对2014年的工作总结得很全面，很实在。作为一名来自基层农村的代表，我切切实实感受到了报告里提到的一些变化和发展。”余先敏代表说，他是泸定县兴隆镇沈村的村支部书记，2014年对于他和他所在的村子来说，是变化最大的一年。

“2014年2月，政府帮我们沈村解决了全村5000多人

的人口安全饮水问题，从十多公里外引来了干净的山泉水，全村人终于可以不用再吃卫生的沟河水。4月，又给村里修了630米的机耕道和1990米的农灌堰，方便了村民的生产、生活。11月，解决了村里长期存在的臭水沟问题，让村里的环境好了很多。”说到这里，余先敏代表感叹地说，正是有了政府帮助解决这些问题，沈村才有了现在的巨大变化，特别是灾后重建中，村里200多户村民新建、改建了房屋，修起了一幢幢安全舒适的漂亮新房，整个村子的村容村貌得到了极大改善，村民的日子也越过越好了，想想这些心里就乐滋滋的，比吃了蜜还甜。一开年村里就准备改造村内的饮水管道，继续改造8000多米的农灌堰，修3000多米机耕道，让沈村的生产生活条件得到彻底改善。

泽翁其美代表

关键词：“流浪狗”管理

州人大代表、道孚县县委副书记长泽翁其美说，由于主人弃养、自主走失以及野生形成的流浪狗在全州各地数量庞大，仅在道孚县协德乡政府的周边，流浪狗的数量就在200条以上，这还不算在协德乡其他村的。

流浪狗数量庞大，已经威胁到老百姓的安全，但对其的管理却是一片空白。有的县曾经采用过扑杀流浪狗的方式，但此举引起爱心人士的反对。建议州上应该统筹协调，在各县或北部、南部区域建设流浪狗的集中圈养地，这样狗患才能很好的解决。

(本报稿件由州政府办 本报记者 杨燕 陈杨采写)

风好正是扬帆时

——州十一届人大第四次会议闭幕侧记

■ 本报记者 白玛 唐闻

1月25日下午，州十一届人大四次会议圆满完成各项议程，在康定剧场胜利闭幕。

来自全州各条战线的人大代表汇聚在康定剧场，这一刻，他们肩负着全州各族人民的信任与重托，为3天的会议画上圆满的句号。

下午14时，州十一届人大四次会议闭幕会正式开始。代表们一次次庄严地举手表决，政府工作报告、州人大常委会工作报告、法院工作报告、检察院工作报告等决议依次获得通过。

在代表们眼中，看到的是州政府做好2015年工作的决心，传递的是实现新目标的信心。

在为期3天的会议中，代表们以饱满的政治热情和高度政治责任感，认真履行宪法和法律赋予的神圣职责，积极反映民情民意，充分行使民主权利，提出大量意见建议，内容涉及旅游、教育、医疗等各族群众关心的热点问题。

在完成大会各项议程之后，主席团常务主席、执行主席李康宣布州十一届人大四次会议胜利闭幕，雄壮高昂、催人奋进的国歌在康定剧场久久回响。

代表们脸上洋溢着笑容，脚下步履轻快，大方方针已定，任务目标明确，代表们做好今年的工作充满信心。

年的工作充满信心，迈着坚定的步伐，代表们满怀豪情走出会场，看到的是未来和希望，看到的是小康社会的美好景象。

来自道孚县的州人大代表王小延说，灾后重建工作写进了政府工作报告，作为来自地震灾区的一名基层代表，倍感鼓舞和振奋。报告为灾后重建指明了方向，在今后的灾后重建过程中，我们要利用好国家政策，整合好各种资源，充分调动各级各部门的积极性和主动性，争取三年主要任务两年完成，重建美好家园。

来自九龙县的州人大代表杨礼西说，改善民生的工作没有终点，只有不断的新起点。为确保民生实事落到实处，进一步增强民生福祉，州委、州政府继续把保障和改善民生作为工作的重中之重，进一步加大民生领域的投



会场。本报记者张磊摄

入，实实在在想农牧民群众之急，回应民意，继续开拓美丽生态和谐幸福新甘孜的新局面。

来自石渠县的州人大代表土登说，政府工作报告中提出要进一步加大教育、医疗的投入，在新石渠后，自己第一时间把党的好政策传达给基层的

牧民群众，让他们坚定感恩、跟党走

的信心和决心。在民心、民意、民智汇成的暖风中，我州凝聚正能量，唱响主旋律，适应新常态，必将开启新的航程。风正扬帆时，站在新的历史起点上，我州将向着更加辉煌的明天阔步前行！

规范语言文字 弘扬民族文化

州十一届人大四次会议审议《甘孜藏族自治州藏语言文字条例(草案)》

本报讯(陈建兵 耿冉)1月23日至25日，州十一届人大四次会议审议了《甘孜藏族自治州藏语言文字条例(草案)》。

早在1997年11月21日州七届人大五次会议上通过了《甘孜藏族自治州藏语言文字使用条例》，1998年4月6日四川省第九届人民代表大会常务委员第二次会议批准施行。而为什么此次会议会重新制定《甘孜藏族自治州藏语言文字条例(草案)》(以下简称《条例(草案)》)呢?

在关于制定《条例(草案)》情况的说明上我们找到了答案，由于原条例已经实施15年，随着社会主义市场经济体制的建立，经济社会各方面的变化，许多条款已经不适应发展、变化的新形势，而重新制定的《条例(草案)》中，对执法主体责任、内容、职能、职责和法律程序等都进行了补充，使其更为完善。

《条例(草案)》共设六章四十一条，包括：总则、藏语言文字学习研究、藏语言文字使用管理、藏语言文字队伍建设、法律责任和附则。

《条例(草案)》与原条例的区别从名称上即能看出，原条例只是针对藏语言文字使用作了规范，而重新制定的《条例(草案)》不仅涉及藏语言文字的“使用”，也包含了藏语言文字的“学习、研究、管理和推广”等。《条例(草案)》第六条规定“自治州通用藏语言文字和国家通用语言文字，提倡和鼓励各民族公民相互学习语言文字。鼓励汉族和其他少数民族公民学习使用藏语言文字，提倡藏族公民在学习使用藏语言文字的同时，学习使用国家通用语言文字。”

《条例(草案)》第二十八条从五个方面进一步明确了文字具体的规范标准，具体对使用文字的准确性、范围及藏文与国家通用文字的排列规则等都做出相应规定。除此之外，《条例(草案)》还对藏语言文字管理职责和任务进行规定，在第二十九条中，规定了州、县少数民族语言文字部门的监督管理责任，进一步明确了各相关职能部门的监管职责任务。



小组会议。本报记者白玛摄



铁肩担责 不放过任何一个问题

(紧接第一版)四要坚持教育惩戒。各县各部门要坚持从严从快，坚持查处惩戒与思想教育并重，对巡视组交办的线索深挖细查，动真碰硬、敢于较真、查清、查实、查彻底，绝不允许高举轻放、避重就轻。五要坚持面向群众。要进一步做实群众工作，加强巡视问题整改落实情况宣传，把整改工作置于群众的监督之下，真正做到整改问题群众知晓、整改过程群众参与、整改成效群众评判，确保整改工作取得实效。六要坚持常态长效。要进一步建立基层干部执行政治纪律的制度规范，加大作风建设力度和加强班子建设，健全完善的长效机制，把权力关进制度的笼子里。

胡昌强强调，巡视组反馈的问题，具有长期性和反复性，整改工作非一朝一夕可以完成。各县和州级相关部门要深入查问题根源，切忌就事论事，要准确“对症下药”，切忌“眉毛胡子”一把抓，严肃纪律，强化执行，确保整改工作切实取得实效。各县委和州级相关部门必须执行有力，认真对照反馈意见，逐条逐项落实整改责任、目标任务和完成时限，真正做到巡视反馈问题件件有着落，事事有回音。必须严肃党的政治纪律、保密纪律和工作纪律，不造谣、不信谣、不传谣，保证巡视反馈相关信息封闭运行，令行禁止，严格按照要求办事。州县纪检监察机关和组织部门要加大问责力度，对整改工作推进不力的单位和个人，加大追究、严肃处理。对案件调查中跑风漏气影响整改工作开展的，一律从严从重查处。必须坚持开门整改，狠抓氛围营造，在全社会形成强大的舆论声势，进一步提高干部群众对巡视整改工作的知晓度、认同感和满意度。

州委联系副秘书长、除康定外17个县的县委书记、县长，州纪委副书记，州委组织部副部长，州法院、州检察院、州委办、州政府办、州委统战部等相关部门负责人，州委巡视工作联络组成员和办公室工作人员参加会议。

站在新起点 开启新征程

(上接第一版)

新的一年，我们要以民为本，以法为度，努力构建甘孜法治新常态。我们要主动适应新形势、新任务、新要求，始终保持奋发有为的精神状态、昂扬向上的工作热情、严谨细致的工作作风，不断增强履职尽责的使命感和责任感。要把推进法治甘孜建设作为履行职权的重要责任，带头学法尊法守法用法，将法治理念内化于心，外化于行，充分履行宪法和法律赋予的职权，自觉维护宪法法律权威，维护社会公平正义，积极推进法治国家、法治政府、法治社会一体建设。

新的一年，我们要凝心聚力，

团结拼搏，共同开创甘孜发展新局面。要坚持“生态立州、产业强州、科教兴州、依法治州、和善安州”发展战略不动摇，突出“统筹联动、稳中求进、加快发展”工作基调，以全域旅游统领经济社会发展，以民生改善凝聚党心民心，以依法治州促进稳定和谐，以灾后重建塑造美好家园，以从严治党增强落实自觉，推动全州经济社会持续健康发展，开创甘孜发展新局面。

让我们共同凝聚“民主、法治、进步”正能量，唱响“风正、心齐、劲足”好声音，站在新起点，开启新征程，把建设美丽生态和谐幸福新甘孜的宏伟事业不断推向前进!

感受“两会状态”

■ 田杰

“晚上没有应酬，学习、思考的时间就多了。第二天分组讨论时，现场气氛很热烈，每个人都踊跃发言，一看就知道是经过一番认真学习精心准备，状态大不一样，效果大不相同。”

记者这两天采访代表、委员，不少代表、委员说起类似的体会，让人感触良多。还有代表、委员开门见山地说，当代表、委员不只是开开会、发发言、举举手、表表态，而是身负使命、肩挑重担，一个个基层群众意见建议的收集，一个个民生诉求的整理归纳，一个个议案、提案的形成，都浸透着浓浓的民生温度；州“两会”期间，代表、委员们更是心无旁骛、不知疲倦、思维活跃、效率大增。如果我们不能全面、客观、准确地反映老百姓的心声，就不配当人大代表和政协委员；如果代表、委员没有强烈的责任感和担当意识，如果代表、委员在会前、会中不一心一意做好“功课”，就是徒有虚名、愧对选民；如果代表、委员在会后不以身作则抓好宣传贯彻落实，就是不作为。代表、委员要真正履职尽责，不但需要累，而且还要心甘情愿地、义无反顾地累……其实，代表、委员们这种“拼命三郎式”的工作状态，就是不折不扣的“两会状态”。

想来也是，州“两会”既是一场汇集真知灼见的“思想盛宴”，也是一场传递基层声音的“民意盛宴”。带着百姓殷殷期待而来，身负重托的代表、委员，不拿出特别的状态来，怎么行?

然而，“两会状态”又不只于此。今年的州“两会”会上，代表、委员说短话、说管用的话多了；从“全面深化改革”，到“加快区域经济发展”，从“推进依法治州”，到“抓实乡村治理”，从“实施全域旅游”，到“强化基础设施建设”，从“加快发展高原特色产业”，到“持续改善民生”，从“促进民族教育均衡发展”，到“大力培养基层医务人员”，从“精准扶贫”，到“统筹联动”，从“群众工作全覆盖常态化”，到“基层党建”……大家收起了“赞扬、汇报、建议”三段论，少了官样文章，多了直奔主题。可以说，去浮华、干实事、谋实效、办实事、求实效——这一“状态”，无疑是今年州“两会”上代表、委员们体现出的一个最为鲜明的特点、看点和亮点。

重任在肩头，梦想在前方。州“两会”会期虽短，但如何让“两会状态”成为常态，不但需要我们真正把虚的东西拿掉，而且更需要我们真正把实的作风放大。只有以新状态适应新常态，以新作风抢抓新机遇，以新作为实现新发展，时刻保持一种等不起的紧迫感、慢不得的危机感、坐不住的责任感，只争朝夕，不辱使命，用心用情，担当作为，才能凝心聚力、同心同德、携手前行，也才能在“底部突围”中打好改革这块“铁”、走好发展这步“棋”、办好民生这桌“席”、弹好和谐这首“曲”。诚如是，建设美丽生态和谐幸福新甘孜的宏伟目标，就一定能在我们的倍加实干苦干、倍加担当奋进中变为现实。



成绩来之不易 目标令人振奋

州十一届人大四次会议各代表团审议政府工作报告

本报讯(记者 白玛 实习生 达瓦卓玛)

1月23日下午，州十一届人大四次会议各代表团审议政府工作报告，审查甘孜藏族自治州2014年国民经济和社会发展规划执行情况与2015年国民经济和社会发展规划草案的报告，甘孜藏族自治州2014年财政预算执行情况和2015年财政预算草案的报告。

各代表团审议报告时，代表们各抒己见，言语中肯，结合报告中的逐字逐句谈感受、提建议、出主意，气氛十分热烈。代表们在发言中一致认为，益西达瓦州长代表州人民政府所作的报告，回顾2014年工作抓住亮点、突出重点、兼顾全面、实事求是，对2015年的工作安排科学分析、主动适应了经济发展的新常态，立意高、目标明、措施实，通篇贯穿了改革创新的精神，体现了以人为本的理念，切中了甘孜经济社会发展实际，顺应了广大人民群众的新期盼，是一个关注民生、求真务实、催人奋进的好报告。大家一致表示完全赞同、坚决拥护，一定认真学习领会好、全面贯彻落实好报告精神，进一步统一思想、凝聚力量，以更加昂扬的工作热情，为建设美丽生态和谐幸福新甘孜作出积极贡献。

代表们认为，过去一年，是我州经济发展最为困难、自然灾害最为频繁的一年。在省委、省政府和州委的坚强领导下，我州坚持“生态立州、产业强州、科教兴州、依法治州、和善安州”发展战略不动摇，突出“统筹联动、稳中求进、加快发展”工作基调，以全域旅游统领经济社会发展，以民生改善凝聚党心民心，以依

法治州促进稳定和谐，以灾后重建塑造美好家园，以从严治党增强落实自觉，推动全州经济社会持续健康发展。全州发展态势向好、民生持续改善、社会大局平稳、干部群众奋发有为、群众安居乐业。

代表们纷纷表示，2015年是“十二五”规划的关键之年，也是承接“十三五”规划的关键之年。在今年的工作中，我们将高举中国特色社会主义伟大旗帜，深入学习贯彻党的十八大和十八届三中、四中全会精神，省委十届五次全会和省委经济工作会议，以及州委十届六次全委会会议精神，科学统筹经济社会发展，加快推进“三化”联动，稳增长、调结构、促改革、惠民生，并按照“统筹兼顾、民生优先、重点突破、分类指导”的原则，以创新为载体，以改革为动力，主动适应经济新常态，抢抓发展机遇，不断推动各项工作迈上新台阶、各项事业取得新进步，为建设美丽生态和谐幸福新甘孜作出积极贡献。

会上，代表们还审查了甘孜藏族自治州2014年国民经济和社会发展规划执行情况与2015年国民经济和社会发展规划草案的报告、甘孜藏族自治州2014年财政预算执行情况和2015年财政预算草案的报告。代表们认为，计划报告总结工作到点、目标任务符合实际；预算报告反映去年经费投向准确、今年预算编制科学合理，体现了优化支出结构、增加民生投入、厉行勤俭节约等要求。

