

叶卡中文报

ИДЕМ НА ВОСТОК!

第三(九)版 (2009年三月)
每月发行
免费报

№3 (9) (апрель 2009 года)
Выходит ежемесячно
Распространяется бесплатно



文化信息

倡导全民阅读2009年全民阅读行动计划 中宣部新闻出版总署联合印发通知

据新华社电为进一步推动全民阅读活动的开展,在全社会形成“多读书、读好书”的文明风尚,中宣部、新闻出版总署近日联合印发《关于进一步推动做好全民阅读活动的通知》。

通知说,在党和政府高度重视、各地各有关部门共同努力下,几年来,全民阅读活动持续开展,成效明显,社会影响越来越大。为巩固扩大已有成果,中宣部、新闻出版总署在已有工作基础上,继续会同中央文明办、教育部、民政部、文化部、全国总工会、共青团中央、全国妇联、解放军总政治部等部门,进一步加强全民阅读活动的组织领导和协调,进一步丰富活动的内容和手段,进一步在全社会形成“多读书、读好书”的良好舆论氛围和文明风尚,更好地为提高全民族思想道德和文化素质,推动经济社会又好又快发展服务。

通知指出,希望各地结合实际,设计和实施推动本地区全民阅读活动的具体安排。同时,要努力探索、不断创新全民阅读活动的方式。充分利用广播、电视、期刊、报纸、网络、手机等多种载体、多种途径,加大宣传力度,进一步扩大全民阅读活动的社会影响,吸引更多群众参与全民阅读。

通知强调,推动全民阅读是一项长期任务。希望各地党委宣传部和新闻出版局要建立长效机制,把全民阅读活动的开



展与精神文明创建活动结合起来,与建设出版公共文化服务体系结合起来,纳入创建文明城市、文明单位、文明社区、文明村镇、文明家庭活动和农家书屋、职工书屋、社区书屋等建设工作中,务求取得实效。对全民阅读活动中的好做法好经验,要认真总结推广。

通知同时公布了中央有关部门及北京市2009年全民阅读行动计划及活动内容。【附:2009年全民阅读行动计划】

4月23日前后,启动“与孩子们一起阅读”主题活动,发

挥示范引导作用。全国新华书店开展优惠售书活动,并延长书店营业时间。

4月到10月,在中央国家机关组织开展“庆祝新中国成立60周年”读书征文活动,倡导党政机关干部职工带头阅读。

4月到10月,在全国的农家书屋、职工书屋和社区书屋以及军队系统开展主题读书征文活动。

4月上旬,开展第六届向全国青少年推荐百种优秀读物活动。

从5月到10月,开展“中华诵”和“中华赞”为主题的中华经典诵读进校园活动。

4月23日开始,启动为期一年的“让我们在阅读中一起成长”全国少年儿童阅读年系列活动。

4月23日,向全国发出“享受阅读乐趣、共创学习型社会”倡议,号召广大妇女影响和带动子女培育阅读兴趣、建立阅读习惯。各地组织开展“家庭读书节活动”,倡导家庭确定每天全家读书时间,营造良好的家庭读书氛围。

纪念“五四”运动90周年,推动各级团组织开展主题读书教育活动。组织乡村流动图书车到西部贫困地区,为当地青少年提供读书服务。开展向地震灾区、贫困地区青少年捐赠图书的活动。

从4月开始,开展网上全民阅读系列活动。

通信无国界

服务方式

- 免费开通*
- 用“社团”收费方式,拨打给自己的亲戚朋友每分钟0.5卢布。
- 直拨一下国家每分钟只要6卢布:中国、阿塞拜疆、亚美尼亚、格鲁吉亚、越南、哈萨克斯坦、吉尔吉斯、摩尔多瓦、塔吉克斯坦、图尔克曼尼斯坦、乌克兰。

开通“全面服务收费方式”

- 随时随地给亲友保持联系。
- 播出的电话从第一分钟后开始按秒收费。
- 即时可查询帐户余额信息。
- 在欠费时也可接听电话和收短信。
- 手机公司还提供了更广阔的服务空间。

* 第一次使用缴费只要100卢布。

www.ekt.u-tel.ru
电话: (343) 29-000-08



移动通讯

定位通讯

家网

服务

Utel TV

移动通讯

中国新闻

中国今年将开始新建五座核电站

中国国家能源局副局长孙勤周一(4月20日)表示,中国今年将开始新建五座核电站,其中两座将采用日本东芝的WESTINGHOUSE技术,而另一座则将利用法国AREVA技术。

上述五座计划新建的核电站包括:利用WESTINGHOUSE AP1000技术的浙江省三门和山东省海阳核电站,利用AREVA技术的广东省台山核电站;以及海南省昌江核电站和山东省荣成核电站。

孙勤表示,“荣成高温气冷堆项目将于9月开工建设”。

据其介绍,中国现已有24个在建核反应堆,总容量达2.540万千瓦。

人大常委会委员建议政府垄断城市路面停车场



全国人大常委会委员吴晓灵23日建议,政府的消费政策应与环保政策衔接,在确保经济增长的同时不造成更多的环境压力。

当天下午,全国人大常委会分组审议了国务院关于大气污染防治工作情况的报告。吴晓灵在会上说:“报告提出的解决大气污染的措施多是技术层面的,需要从经济根源上寻求解决之策。”她以治理城市大气污染为例指出,目前汽车尾气排放已经成为大中城市空气污染的重要来源,要解决这个问题就需要使汽车消费政策与环保政策衔接。

吴晓灵说,金融危机发生后,为刺激汽车消费,政府出台政策对购置小排量汽车给予补贴,“这是短期行为,是用牺牲未来的方法来刺激当前消费。”她认为,在这个问题上,政府应该鼓励清洁能源汽车消费,而不是小排量汽车,这样“既能提高消费,又不会造成新的污染。”

吴晓灵认为,从防治城市空气污染的角度出发,政府应该大力发展公共交通,限制私家车的发展。她建议政府垄断城市路面停车场,大幅提高停车收费,增加的收入用于补贴公共交通。

“上海的路面停车计费标准是第一个小时10元,此后每小时20元,私家车数量远比北京要少。大城市应该采取这样的政策。”吴晓灵说:“由政府垄断路面停车场的另一个好处是可以增加就业岗位,安排那些需要政府帮助的人就业。”

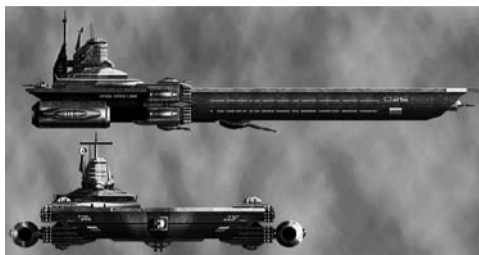
云南牟定:万人同跳左脚舞

4月22日,“万人同跳左脚舞”活动在云南省楚雄彝族自治州牟定县举行。该活动作为牟定第二届左脚舞文化节的一项内容,吸引了上万人参与,场面壮观。左脚舞是牟定彝族同胞的代表性舞蹈,也是目前在彝族地区广泛流行、影响深远的彝族舞种之一,已传承千年,被誉为彝族文化的活化石。



中国新闻

中国建航母 正常又平常



有关中国建航母的议论,近日随着纪念中国人民解放军海军成立60周年活动又热闹起来。

很久以来,航母在一些人的心中就是一尊神。据说,每当遇到麻烦,美国总统就会问:我们的航母在哪里?对于中国人,更加悠久的记忆,可以追溯到新中国成立前的“紫石英”号事件。在中国腹地的长江上,当英国炮舰同准备渡江作战的解放军发生武力冲突时,我们听到的是丘吉尔在伦敦发出的咆哮:“派一两艘航空母舰到远东去实行报复。”于是在很多人的心目中,航母又成了一种符号——霸权……在航母的身上,附加的东西太多太多了,以至于当传出中国海军打算发展航母的消息时,各种各样的声音立即充斥着人们的耳朵。外国媒体充满了疑问,中国为什么要造航母?中国有了航母,是否也会像昔日的列强一般,争夺海洋的霸权?

其实,航母远不像人们想象的那样神圣,也并非生来就充满了邪恶。它和所有的武器

一样,不过就是一件工具。

既然仅仅是一件工具,中国真的需要航母吗?作为一个工具,是否需要取决于你所面临的任务和工具的效率。作为对人类社会负有重大责任的联合国常任理事国,有第二个国家没有航母吗?像中国这样拥有漫长海岸、拥有广阔海洋国土、拥有广泛海上利益的国家,有哪一个没有航空母舰?当然,航母能否有效保护国家的海权,能否真正发挥和平作用,还和使用的技巧有关——没有哪一个大国,能够真正延续千年不衰,不管它是否拥有航母;也没有哪一个国家,因为有了航母,海上权益便从此高枕无忧。更何况,作为高科技、高投入的产物,建造航母的决策同样充满了风险。正如中国的古语:水能载舟,亦能覆舟。搞清楚这样的道理,就不难理解中国发展航母决策的艰难和漫长;同样,那些认为中国航母会在一夜之间出现在人们面前的想法,显然过于天真。

航母是否代表霸权,取决于拥有者的主观意愿——还在航母诞生之前,霸权早已肆虐全球;没有航母的纳粹德国,同样给人类带来了无尽的灾难;二战中的航母,更是战胜法西斯军队的利器。与航母有些类似的,还有核武器。在中国发展核武器之初,同样有人提出疑问,同样有人表示担心。但中国政府在拥有核武器的同时,就作出了庄严的保证:决不首先使用核武器,决不将对无核国家威胁使用核武器。40多年的时间,证明了中国的承诺。倒是些年前的担忧者、疑问者,每逢战事、每逢危机,便要亮出核大棒炫耀一番。如今,对中国发展航母最表“忧虑”的,恰恰就是那些拥有航母最多、最大、使用最为频繁者,也恰恰就是当年对中国发展核武器充满“担忧”者。当年的承诺,保证了中国的核武器成为一支遏制核大战的力量;今天,中国和平发展的承诺,同样也能够保证中国航母始终是和平的守护者。既然如此,“担忧”者是不是真的有些杞人忧天呢?

从新闻角度来说,关注中国航母,关注中国发展航母的进程,是一件再正常不过的事情。毕竟,从未拥有过航母的中国,如果发展航母,确实是一件高价值的新闻事件。不过,像航母这样已经问世百年、已经被众多国家建造、装备和使用的东西,确实也没有必要过分炒作。航母其实很平常,中国发展航母正常也平常。

俄专家质疑中国一发即中灭美航母能力

环球时报特约记者梁小逸报道 近日,西方媒体纷纷报道中国已研制出反舰弹道导弹,可以攻击移动目标。该消息意味着,中国具备了攻击航母的能力。但俄军事观察家认对此表示质疑,他认为中国不具备此实力,因为中国目前还没有卫星定位系统。

俄新社4月7日发表了该社军事观察员科拉米科夫的评论文章。文章说,美国方面表示中国出现了新型DF-21改进型反舰弹道导弹,可以打击航母。如果该消息属实,那么意味着中国很快会拥有可以削弱美国航母优势的武器,而该武器是很多国家所期望的。对付航母的主要手段是导弹和潜艇,但这些都受制于所携带导弹的射程远近。重型轰炸机可以携带2-3枚反舰导弹,其射程不会超过2000-2500公里。潜艇可以到达海洋任一角落,但在追击战舰时很容易被发现并被摧毁。

文章说,发射导弹并不意味着就有击毁航母的能力。舰载反导系统不断得到改良,突破它对于导弹来说,既要求质量也要求数量。而且,重要的是摧毁航母需要“一发即中”。因此,携带核弹头的弹道导弹是唯一的选择。

文章说,中国的改进型DF-21反舰弹道导弹(如果真存在的话)的杀伤能力到底怎样还不得而知。不清楚中国设计师是否可以以弹道导弹设计出可靠而小巧的自动导引头和控制系统。控制系统可以用来校正导弹的飞行方向。导航一般需要卫星导航系统帮忙,让自动导引头可以随时调整自己方向,通过其它外部信息源(如海陆空雷达)来瞄准目标位置。但是,中国并不具备自有卫星导航系统,如果依靠美国的GPS系统(其它国家舰队都不需要如此巨大杀伤力的系统),在与美国发生冲突的情况下也是不可能的。

文章结尾说,从中国掌握新型武器这一消息看,问题多过答案。但是,如果一切都是真的,那么世界地缘政治平衡必将有重大改变。

外媒揣测我航母舰载机专家称应自建

伴随着中国航母热的升温,中国航母舰载机也成为国外媒体关注的对象。俄罗斯《纽带》网14日报道称,中国已研制成功歼-11B的双座型衍生型号——歼-11BS,并可能将其作为未来的航母舰载机。《简氏防务周刊》此前也曾报道说,中国可能从俄罗斯采购36-50架苏-33战斗机,它是俄航母现役的主力舰载战斗机。对此,中国海军军事专家李杰15日对《环球时报》表示,舰载机对航母战斗力举足轻重的作用无可替代。独立研制设计一款先进的舰载战斗机,对于装备航母的大国来说是不可或缺的。

中国成功举行历史上最大规模海上阅兵



23日下午在青岛附近黄海海域举行海上阅兵,庆祝中国人民解放军海军诞生60周年。

这是人民海军历史上最大规模的海上阅兵,也是中国第一次举办多国海军检阅活动。胡锦涛主席乘坐“石家庄”号导弹驱逐舰,检阅中外舰艇。

阅兵分为海上分列式和海上检阅两部分,历时近1个小时。

在分列式中,潜艇群、驱逐舰群、护卫舰群和导弹艇群组成的舰艇编队以单纵队通过阅兵舰,电子侦察机、警戒机、歼击机和直升机组成的空中编队按批次跟进飞行,一一接受检阅。



中方受阅部队共计25艘舰艇、31架飞机。它们全部是中国自主研制的装备,其中核动力潜艇、“兰州”号导弹驱逐舰等是中国海军的最新型装备。



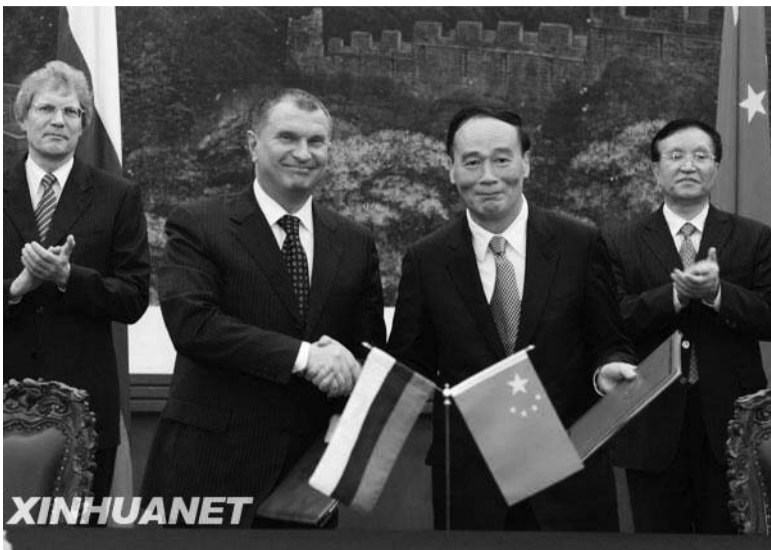
《2008年中国的国防》白皮书说,经过60年的建设,海军已初步发展成为一支多兵种合成、具有核常双重作战手段的现代海上作战力量,初步形成以第二代装备为主体、第三代装备为骨干的武器装备体系。

来自俄罗斯、美国、法国、印度、韩国等14个国家的21艘军舰按照作战舰艇、登陆舰艇、辅助船、训练舰的先后顺序和吨位大小锚泊在预定海域,接受了检阅。

这些舰艇是从18日晚起陆续抵达中国青岛的。它们当中,近一半军舰曾访问过中国,有的还曾与中国海军进行过联合军事演习。



经济危机带来的利益



尤利亚 焯富联莫娃
中国积极的利用经济危机...，目前情况下许多俄罗斯企业都需要资金，中方愿意在良好的有利条件下给俄罗斯大量的财政支持，中国试图用大的资金获得更多非常需要的资源和资产。当然经济危机时没有会拒绝资金的，因此今天，北京正在积极建设其在国外的资产。

中俄两国21日在北京签署《中俄石油领域合作政府间协议》，中国国务院副总理王岐山认为这标志着中俄能源合作“实现重大突破”，双方将进一步在能源领域开展“全面、长期、稳定”的合作。

协议签署后，双方管道建设、原油贸易、贷款等一揽子合作协议随即生效。协议涉及双方在石油领域上、下游的合作。

与王岐山共同主持中俄能源谈判代表第四次会晤并签署协议的俄罗斯副总理谢钦对记者说，为了落实协议，俄方已经开始建设原油支线管道，俄方有关企业也已着手进行输油站、油罐等配套设施的建设。俄方“希望在比较短的时间内完成基础设施建设，确保向中方提供稳定可靠的原油供应”。

谢钦在与王岐山共同会见记者时表示，中俄石油领域合作政府间协议是“前所未有的协议，也是长期合作的协议”。

中俄能源合作受到两国领导人的高度重视和两国人民的坚定支持。双方曾就建设原油管道等项目进行了长时间的谈判。去年7月，根据两国元首达成的共识，中俄能源谈判机制在北京启动。去年10月，

两国总理在第13次定期会晤期间，就建设中俄原油管道达成重要共识。

此后，双方能源合作取得了实质性进展，“在比较短的时间内完成了非常重要的谈判”。今年2月，中俄两国相关企业在北京签署了关于修建中俄原油管道、长期原油贸易、贷款等一揽子合作项目的协议。

本月21日签署的政府间协议为这一揽子合作项目开放了绿灯，并提供了必要的资金保障。

王岐山指出，在当前国际金融危机持续蔓延的特殊背景下，中俄石油领域合作政府间协议的签署“具有特别重要的意义”。

中国现代国际关系研究院俄罗斯研究室研究员王郅久认为，协议的签署使双方真正实现了双赢。在目前俄经济受国际能源市场价格走低影响较为明显、俄能源企业负债较多的情况下，中俄之间签署贷款协议，将比较有效地缓解俄企业面临的困境。另一方面，原油管道建成后，最终可以把从俄罗斯输入原油量提升到每年3000万吨，约占中国石油进口的10%，对于中国的能源安全、能源进口多元化是一个重要进展。

同时，这一协议的意义不仅限于石油领域，而且为中俄进一步在能源领域开展“全面、长期、稳定”合作奠定了新的、更加坚实的基础。

谢钦对记者说，在准备协议的过程中，双方积累了宝贵经

验，这些经验可用于扩大能源合作的其他领域，包括天然气、核能、能源设备制造、电力和煤炭等领域的合作。

在21日举行的谈判中，双方一致同意本着互信、互利、共赢的原则，积极推进能源领域大型合作项目。王岐山表示，中方愿以此为契机，与俄方加强沟通和协商，继续扎实推进两国能源领域全面合作。

能源合作是中俄战略伙伴关系的重要组成部分。谢钦说：“协议的签署充分显示了中俄战略伙伴关系的快速发展，充分体现了两国关系与合作的主要特征”。

他表示，俄方对两国能源合作的发展感到满意，认为协议的签署有助于进一步深化中俄战略伙伴关系。

中国社会科学院俄罗斯东欧中亚研究所俄罗斯外交研究室副主任姜毅说，从这些年的实际情况来看，中俄能源合作在某种程度上已经超越经济合作的范畴，上升到了增进两国相互信任、巩固双边合作的高度，含义非常丰富。

中俄能源合作大型项目的实施有利于两国的经济安全和产业合作，夯实经济合作基础将进一步巩固政治关系，对两国长期的战略合作具有积极意义。

巴勒里分析公司分析员安娜·阿涅呢纳格娃分析，中方提供的贷款将会使俄罗斯的公司很短的时间内在优越的条件下获得很大的利益，超过其在VEB或国外的利益。然而，在未来的时间，如果国际石油价格将上升，石油公司还是要以原材料原价偿还债务的，因此出口黑金也有可能失去部分的利润。



ТРАНЗИТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ГОСУДАРСТВ-ЧЛЕНОВ ШОС

14-15 апреля 2009 года в Пекине состоялось пятое заседание Специальной рабочей группы (СРГ) по развитию транзитного потенциала государств-членов Шанхайской организации сотрудничества.

На заседании обсужден ход реализации «пилотных» проектов: синхронного строительства, реконструкции и реабилитации участков автомобильных дорог в составе маршрута Е-40, расположенного на территории Казахстана, Узбекистана и России.

Отмечено важное значение строительства, реконструкции и реабилитации участков автомобильных дорог, входящих в коридоры «Андижан – Ош – Сарыташ – Иркештам – Кашгар», «Братство – Душанбе – Джиргиталь – Карамык – Иркештам – Кашгар», и строительства перегрузочного терминала в Кашгаре для организации мультимодальных перевозок.

Состоялась презентация международных центров логистики вдоль маршрута Е-40:

– центра интермодальной транспортной логистики на базе международного аэропорта г. Навои, интегрированного в СИЭЗ «Навои»;

– новых крупных центров логистики в государствах-членах ШОС, в том числе на территории Российской Федерации, а также Республики Казахстан в рамках международного транзитного коридора «Западная Европа – Западный Китай».

Рассмотрен план работы СРГ на 2009-2010 гг. и другие вопросы, представляющие взаимный интерес.

Участники заседания в порядке обмена опытом ознакомились с работой нового сухопутного центра логистики в Пекине.

上海合作组织成员国发展过境潜力工作组第五次会议在北京举行



2009年4月14日至15日，上海合作组织成员国发展过境潜力工作组第五次会议在北京上合组织秘书处举行。

会议过程中讨论了示范项目E-40公路哈萨克斯坦、乌兹别克斯坦和俄罗斯境内段的同步建设、改建和修复示范项目的落实情况，强调指出安集延-奥什-萨雷塔什-伊尔克什坦-喀什-布拉茨特沃-杜尚别-吉尔嘎塔尔-卡拉梅克-伊尔克什坦-喀什交通走廊公路路段建设、改建和修复工作和在喀什建设多式联运转运站的重要意义，推介了E-40公路沿线的国际物流中心；研究了工作组2009年至2010年工作计划草案及各方关心的其他问题。与会者还参观了北京市的新型陆路物流中心。

2009年4月14-17日，上海合作组织成员国国家协调员理事会在秘书处举行。会议讨论了即将在2009年6月15号在叶卡捷琳堡举行的上海合作组织成员国峰会和外长理事会会议的筹备情况。在这些活动中将签署的文件草案正在制定，并讨论了有关当前工作的一些问题。

俄罗斯新闻

一架米-2直升机在托木斯克州失踪

俄罗斯紧急情况部西伯利亚地区中心人士透露，克拉斯诺亚尔斯克某公司在托木斯克州飞行的米-2直升机星期三失去联系。

据这名人士透露，飞机上共有7人。他说：“莫斯科时间8点35分与米-2直升机失去联系。这架飞机莫斯科时间7点01分飞离托木斯克州亚历山德罗夫区，7点12分与这架飞机进行了最后一次联系。”

他进一步说，飞机上有两名机组人员和五名乘客。

他补充说：“一架米-8直升机莫斯科时间8点35分从托木斯克州科尔帕舍沃市机场起飞寻找失踪的直升机。米-8直升机上除了两名机组人员以外，还有两名医生、三名救援人员、一名检察院工作人员和两名内务局交通处工作人员。”

据俄罗斯紧急情况部西伯利亚地区中心最新资料表明，在托木斯克州失踪的这架米-2直升机已经找到，机上所有人员全部安然无恙。

俄自年初以来外国人犯罪数量明显增多

俄罗斯内务部第一副部长米哈伊尔·苏霍多利斯基警察上将22日透露，今年第1季度外国公民在俄罗斯的各种犯罪数量超过1.7万起，超过去年同期15%以上。

苏霍多利斯基说：“外国公民和无国籍公民在俄罗斯的犯罪数量增长了17.5%。今年前3个月记录了1.72万起犯罪，其中91.8%是独联体公民犯罪。”

苏霍多利斯基说，外国公民的犯罪数量超过针对外国公民犯罪数量的3.5倍。

苏霍多利斯基指出，内务部表示，国内犯罪率总体上继续下降。

梅德韦杰夫：世界应制定网络调整统一规范

俄罗斯总统德米特里·梅德韦杰夫反对某个国家单方面对因特网进行调整，认为有必要建立统一的管理规定。

梅德韦杰夫在博客上的第一篇视频日志中称：“网络调试虽然复杂，却十分必要，我认为在这个问题上需要大家的共同努力”。

梅德韦杰夫认为，网络规则不应由单一国家制定，即使那个国家在该方面是最先进的。他认为：“应由各国共同制定统一规范。互联网应像以前那样发展，是我们大家的共同资源”。

他强调：“只有这样才能抵御恐怖主义、排外主义等网络违法行为，才能保护版权。我坚持认为这是十分必要的”。

莫斯科发现伪造的外国人工作许可

最近几天伪造的外国人工作许可在莫斯科泛滥。

卡尔韦茨说：“伪造证件是个新现象，制造工作许可的公司在不断出现。”

卡尔韦茨说，仅最近10天各移民局就收到500份接收外国公民工作的通知，“这些通知实际上没有得到批准”。

卡尔韦茨解释说，在收到雇主有关接收外国公民工作的通知后三天内检查所有原始文件。

卡尔韦茨指出，经常出现的情况是，联邦移民局没有发放这些许可。

卡尔韦茨说，证见质量制作的非常好，只有专家才能鉴别出来。他补充说，同时，这些制造类似文件的公司只存在几天时间，这给寻找和惩罚这些公司带来很大难度。

秘书处举行上海合作组织成员国国家协调员会议

2009年4月14-17日，上海合作组织成员国国家协调员理事会在秘书处举行。会议讨论了即将在2009年6月15号在叶卡捷琳堡举行的上海合作组织成员国峰会和外长理事会会议的筹备情况。在这些活动中将签署的文件草案正在制定，并讨论了有关当前工作的一些问题。

健康

一、常吃哪些食物可防病护肝

春季是养护肝脏的最佳时机，随着春季的临近，我们该为自己的肝脏健康做些什么了。

预防乙肝像西红柿:凉血平肝、韭菜:温补肝肾、南瓜:增加肝细胞修复能力、玉米:促进肠道蠕动有效排除毒素，这些食物大家可以在日常生活当中摄取非常方便，可以多吃一些。

预防脂肪肝事实上很简单，第一个就是节制饮食，管住嘴；第二点来讲增强运动，开动腿；第三点就减少饮酒，减少一些应酬。

专家解读:如何有效地预防乙肝与脂肪肝

春季是养护肝脏的最佳时机，随着春季的临近，我们该为自己的肝脏健康做些什么了。近年来，随着人们生活水平的提高，脂肪肝的发病率呈飞速上升的趋势，脂肪肝、肝硬化、肝癌，几乎成了肝病发展的三步曲。怎样判断自己是否是脂肪肝的高危人群，怎样尽早斩断脂肪肝的发展势头，怎样有效地预防脂肪肝。

乙肝就是要休息，减少运动，脂肪肝就是要大量的运动去减肥，这样的话两者就会有矛盾，这的确是很复杂的。

脂肪肝治疗的误区五大误区:

- 1、医生说我有脂肪肝，可我一点感觉也没有。
- 2、肥胖性脂肪肝伴转氨酶增高，需限制活动。
- 3、脂肪肝即使合并高血脂症也不能用降脂药物。
- 4、节食加运动减肥，太费劲，找个减肥的捷径!
- 5、喝酒虽然有害，可市面上的解救药真不少，只要不醉，这酒就能喝。

二、四季养生以胃为首 春季胃该如何保养?



健康专家提示

胃部不适的中医分类:

- 1、脾胃虚寒
- 2、胃阴亏虚
- 3、食滞为脘
- 4、肝胃气滞
- 5、寒邪犯胃

脾胃不适的症状表现:

- 1、脾胃虚寒:胃部隐痛，喜热喜按，手足不温，大便溏稀
- 2、胃阴亏虚:体型偏瘦，胃部隐痛，口干舌燥，大便干燥

中医在这方面有自己很独到的手法:

像按摩是非常常见的，也是老幼皆宜的，还

有艾灸、刮痧、拔罐、点穴等等这些方式，来解决胃部不适的方式。

三、春季五种食物的忌与宜

“民以食为先”，如果饮食得当，如同有了一个保健医生，时刻帮助你提高身体素质，抵御外界各种疾病。同样，饮食的宜忌，历来也为百姓重视。那么春季饮食宜忌是什么呢?唐代医家孙思邈说:“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”明代高濂《遵生八笺》中也记载:“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”意思说:春季肝旺之时，要少食酸性食物，否则会使肝火更旺，伤及脾胃。此时可以

多食一些性味甘平的食品。所以，春令时节可以多食:

- 1、山药:“温补而不燥，微香而不燥”，具有健脾补胃，补虚弱的作用。
- 2、春笋:除了富含蛋白质外，还含有丰富的矿物质，如钙、磷、铁和多种维生素。鲜食尤佳。
- 3、豌豆苗:时令性蔬菜，对高血压、糖尿病患者来说，榨取鲜汁饮用，最为适宜。
- 4、韭菜:温中行气，温肾暖阳。对腰膝酸软、阳痿、遗精有较好的功效。韭菜温而益人，以初春早韭和即将下市的韭菜最好。
- 5、香椿叶:具有消风、解毒、健胃理气之功。春令时菜，食其嫩叶，入饌甚香，常作凉拌豆腐、炒鸡蛋食用。其他如扁豆、菠菜、菜花、茼蒿、大枣、蜂蜜、豆、奶制品、禽蛋、瘦肉及水果均适宜春季食用。依据中医理论，春季也有些应忌食的物品。如春三月忌吃羊肉、狗肉、鹌鹑、荞麦、炒花生、炒瓜子、海鱼、虾及辛辣物等。

四、“酷男”不长命?

近来，有一本名为《“酷男”不长命》的日本生活类畅销书颇为引人注目。书中将男性的诸多健康问题归结到身体的“寒症”，指出现代社会的所谓“酷男”实际上始终处于“冷”(cool)状态，因而往往疾病缠身。

作者是位医学博士，专攻肾脏内科，他结合中医理论，揭示了“寒症是万病之源”这一全新理念。该书的副标题即为《可怕!男人的“隐性寒症”》，书中指出，现代生活方式下的“酷男”长时间呆在有空调的房间里，喝着冰凉的饮料，而他们的生活习惯紊乱、精神压力巨大，长此以往，慢性疲劳、性功能障碍、忧郁症、癌症等疾病就会接踵而至。

汉语戏剧

5月5日14时在乌拉尔国立技术大学(УГТУ-УПИ)会议室将举办戏剧表演，演出语言-汉语，内容《同步人，复活》。

在乌拉尔国立技术大学2009年春季国际大学生节之际，研究汉语的外国学生将用汉语表演一些世界名剧，这也是他们献给2009年6月份叶卡上海合作组织的一份礼物。

从5月4号至9号将会用不同的语言表演世界名剧，语言不仅限于用法语，同时也将会用英语，德语，西班牙语和汉语将节目搬到舞台上。当然外国人学习汉语已经很难，将

节目用汉语演出肯定有一定的难度，但相信在汉语老师的耐心帮助下，外国表演者一定会解决语言困难。

本次表演将会评出最优秀的导演，最佳男女主角和汉语发音最好的演员，并颁发荣誉证书和奖品。

这个节日不仅能够使更多的人增加对戏剧的兴趣，并且会提高外国人研究外语的兴趣。

好几个国家的代表会聚在一起，这不仅不是文艺表演，这其中更多的是世界友谊，情感的语言没有国籍!

中国汽车销量首超美国和德国

多重利好政策的刺激下，“牛年”的春节刚过，我国汽车市场就迎来了令人激动的“开门红”:1月份，我国实现汽车销售73.59万辆，历史上首次超过美国获得全球销售冠军。据中国汽车工业协会统计，1月份我国汽车生产65.68万辆，环比增长4.75%，同比下降20.46%;销售73.55万辆，环比下降0.77%，同比下降14.31%。

自从1月份我国汽车产销量数据被公布之后，接踵而来的便是业界的一片赞誉之声，进而人们把更多的视野投向了全球各主要汽车市场，一系列的数据也不断地被公诸于众。

据美国媒体报道，美国1月份的汽车销量为65.7万辆。其中美国六大车企1月份销量平均跌幅超过30%。在美国最重要的三大车企中，通用汽车1月份轻型汽车销量下降49%，至128198辆，降幅大于预期，其1月份的销量也是过去五个月来的最低水平;福特汽车1月汽车销量下降40%，至93041辆，这是该公司的月度销量在多年来首次跌破100,000辆;克莱斯勒汽车1月汽车销量相比2008年同期下降55%。

美国车市不景气的现象在欧洲市场上也有同样的体现。

前不久，欧洲汽车生产商协会宣布，2009年1月份，欧洲市场上新车销量同比大减27%，成为20年来新车销量最低水平。截止到1月份，欧洲市场上的新车销售量已是连续第9个月下滑。

该协会的统计数据显示，1月份整个欧洲共售出95.85万辆新车，其中西欧市场售出

89.15万辆。数据还显示，受金融危机影响最大的冰岛新车销量同比下滑幅度最大，为88.1%，其次是爱尔兰，降幅66.5%，西班牙锐减41.6%，意大利降32.6%，英国降30.9%。法国和德国情况稍好，同比降幅分别为7.9%和14.2%。

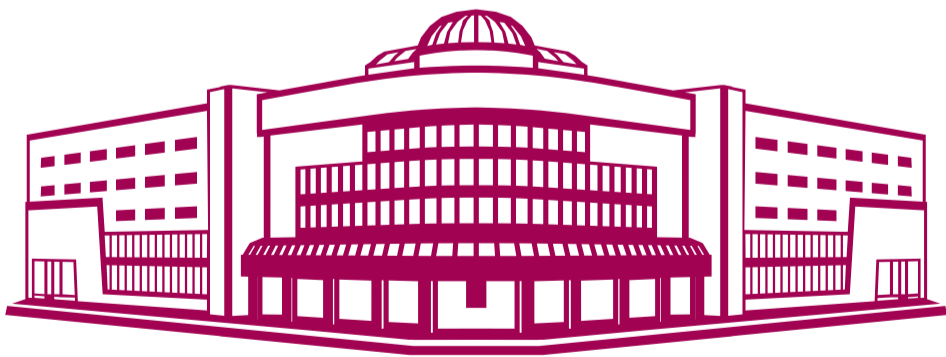
地处东欧的欧盟新成员国1月份新车的销量下滑幅度也相当大，其中罗马尼亚和匈牙利降幅都超过了50%，捷克降幅为12.3%。

值得注意的是，由于受信贷紧缩和全球经济衰退的不利影响，德国三大汽车公司大众、宝马和戴姆勒1月份销售量大幅下降。据悉，欧洲最大的汽车公司大众汽车自去年12月份销售量下降2.9%以后，1月份销售量下降20%。世界最大的豪华车生产商宝马1月份销售量下跌24%，而戴姆勒公司的梅赛德斯品牌汽车销售量更是下降31%。

同样，作为亚洲汽车重要的生产和消费国，日本的境况同样不尽人意。

2月初，日本自动车贩卖协会联合会(自贩连)统计资料显示，2009年1月份，日本国内新车销售量(不含轻型车)为174281辆，较去年同期锐减27.9%，不仅呈现连续3个月低于去年同期2成以上的趋势，且创下1968年本项统计实施以来的最大减少幅度，销售量亦是自1972年(168110辆)以来间隔37年的低水准。

从上述统计的各组数据中，我们不难发现，我国在1月份实现了汽车销量将近74万辆的可喜局面，第一次历史性地坐上了世界汽车销售的头把交椅，成为全球当之无愧的“销售冠军”。



Т О Р Г О В Ы Й К О М П Л Е К С
ТАГАНСКИЙ РЯД

