

信息快递

中央纪委国家监委发文警示

七种领导干部涉房违纪违法行为曝光

房产交易以房地产这种特殊商品作为交易对象，标的额高、涉及面广，是现代经济生活中重要的市场交易活动。中央纪委国家监委22日发文，以近年来查处通报的领导干部违纪违法案件为警示，警示领导干部七种房地产交易中的违纪违法行为。

■直接索取、收受管理服务对象所送房产或购房款

新疆生产建设兵团党委原常委宋志国接受下属国有房地产开发企业总经理王某请托，对公司经营发展提供支持，并为王某弟弟调动工作。作为回报，宋志国先后收受王某送的住宅一套、商铺四间，价值134万余元。宋志国被开除党籍。

年、行政撤职处分。

■违反规定多占住房

2014年3月至2017年7月期间，江苏省扬州市水务投资集团有限公司副总经理相文生隐瞒其在扬州市区有住房的事实，利用职务上的影响，长期无偿占用水务投资集团一间办公用房作为宿舍使用，而将其自有住房用于出租获利。相文生受到党内警告处分，并补缴了占用办公用房的房租和水电费用。

■违规购买政策性住房、福利房

天津市河东区综合执法局原副局长孟晓光在担任区房管局办公室主任期间，在无拆迁购房证明情况下，违规购买三套经济适用房，供本人及亲属居住。孟晓光受到党内警告处分，并被责令按规定补交购房差价款。

■违规买卖或人为操纵“房号”“房票”

浙江省杭州市富阳区发改局价格与收费管理科工作人员郎筱鲁通过为他在房产价格备案等方面提供便利，向开发商索要楼盘房号进行倒卖，从中获利6.8万元。郎筱鲁被开除公职。

■在城乡房屋征迁安置等领域违反政策规定，侵犯国家、集体或他人利益

杭州市拱墅区建设局房证管理科科长马伟荣利用职务便利，将拆迁地块无人居住的公房承租人改为自己或亲属，再通过开发商进行拆迁安置等方式获取差价，侵占公房共19套。马伟荣被开除党籍。

(据新华网)



刘英：

“赤心献革命，决然无返顾”



刘英像（资料图片）

浙江金华永康方岩马头山麓，松柏挺拔，庄严肃穆，条石铺砌的刘英烈士陵园坐落于此，供人瞻仰，缅怀着浙南游击根据地创建人刘英。

“幼时不知路，今日上坦途。赤心献革命，决然无返顾。”这是刘英在参加革命时写下的一首诗。在艰难困苦的革命斗争中，他以短暂而光辉的一生实践了献身革命的铮铮誓言。

刘英，原名刘声沐，1905年生于江西瑞金一个贫农家庭。1929年4月参加中国工农红军，同年9月加入中国共产党。先后任连政治指导员、营政治委员、团政治处主任、团政治委员。1931年12月任红5军团第15军44师政治委员。1934年1月任红5军团34师政治部主任，后任红7军团政治部主任。参加了中央苏区历次反“围剿”，身经百战，屡建战功。在第一次反“围剿”战斗中，为掩护部队撤退，曾独自抱着一挺机枪断后，直到战友全部撤出战斗。

1934年7月起，刘英任红军北上抗日先遣队政治部主任、红10军团第19师政治委员、军团军政委员会委员、军团政治部主任，随部转战闽浙皖赣边。

1935年1月，红10军团在赣东北怀玉山区遭敌重兵包围堵击，大部分指战员捐躯沙场，方志敏受伤被俘。2月，身负重伤的刘英奉中共中央指示与粟裕率余部组成挺进师，任师政治委员和政治委员会书记，率部进入浙江南部，在国民党统治的腹心地区，先后领导开辟浙西南、浙南游击根据地。刘英曾任中共闽浙边临时省委书记兼闽浙边省军区政治委员。在远离中央、孤悬敌后的险恶环境中，领导闽浙边军民挫败国民党军多次“清剿”，坚持了极其艰苦的三年游击战争。

全国抗战爆发后，刘英历任中共浙江省委书记、中共中央华中局委员、华中局特派员，指导闽浙赣地区革命斗争。他积极开展恢复和发展党组织，宣传和组织抗日救亡，巩固和发展抗日民族统一战线等多项工作，卓有成效，受到各界爱国人士的瞩目。周恩来曾称赞：“在东南战场上，浙江是站在前进的地位，是值得其他各省仿效的。”1942年2月，因叛徒出卖，刘英在温州被国民党反动当局逮捕，在狱中受尽折磨，但他坚贞不屈。同年5月18日于永康方岩马头山麓英勇就义，时年37岁。

毛泽东曾深情地说：刘英“为人民而牺牲，人民就会永远纪念他”。

刘英烈士陵园是浙江省爱国主义教育基地和浙江省国防教育基地。每年的清明节、七一与节假日，这里扫墓人群络绎不绝。如今，陵园成了瞻仰革命先烈，进行革命传统教育和爱国主义教育的首选场所。30岁的青年教师胡啸曾连续多年在清明节赴刘英烈士陵园参与扫墓，“革命者坚定的信念和顽强的意志让人感动，我们更该珍惜当下，珍惜这来之不易的幸福。”胡啸说。

(据新华社)

施奇：

坚贞、圣洁而崇高的“丹娘”



施奇像（资料图片）

“……您坚强的背影，顽强的精神，已深深烙在我们的脑海中，永不抹去！永不磨灭……”每逢清明节，浙江省平湖市的中小学生会来到施奇烈士的雕像前，庄严地朗诵专门为烈士而作的诗——《永不凋谢的杜鹃花》，寄托对施奇烈士英勇献身的敬意，如果已经有慢性胃炎病史的人群，在饮食上一定要忌煎炸厚味及辛辣刺激、酸性食物。发作期：严格限制生硬辛辣刺激性食物，包括烈酒、酸性饮食、浓茶、咖啡。限制肉汤、鸡汤、鱼汤，减少胃酸分泌。清淡饮食，易于消化，饮食宜富含易于消化的蛋白质和碳水化合物。恢复期：以细软易消化的食物为主，主要食用馒头、面包干、大米粥、细面条、面片等，蛋白质、糖、脂肪量和盐可适当增加。饮食宜定量定时，进食不宜过快，要细嚼慢咽。忌煎炸厚味及辛辣刺激、酸性食物，避免强烈促进胃液分泌的食物如酒、咖啡、汽水、芹菜、茴香、青葱、辣椒等，忌加重胃负担的豆类、动物内脏、菠菜等。

(据新华网)

疾，但面对淫威，坚贞不屈，义正词严地痛斥敌人，拒绝敌人的诱降。敌人恼羞成怒，将她关进上饶集中营。

在皖南事变中被捕的新四军战友们，看到那个朝气蓬勃、健壮美丽的施奇被敌人折磨得奄奄一息，义愤填膺，悲痛万分。施奇对探望她的战友们说：“别难过，革命是要付出代价的。这些野兽动摇不了我钢铁般的意志，玷污不了一个共产党员的心。只要我的心还在跳动，就决不停止对敌人的斗争！”她忍受着巨大的折磨，在狱中写下揭露敌人罪行的文章。

1941年底，一批战友在秘密准备越狱前夕去看望施奇，她担心自己的病体会拖累战友，深情地对大家说：“不要管我了，你们快走。请转告党组织，虽然我还是个青年党员，经受的锻炼和考验还不够，但我的心，至死也想着党啊！你们出去以后，把我的遭遇告诉大家，要控诉国民党反动派的罪行，为我和千千万万死难的战友报仇！”

1942年5月，施奇被敌人活埋于上饶茅家岭，牺牲时年仅20岁。她被誉为我军机要战线上坚贞、圣洁而崇高的“丹娘”。

为了纪念这位从平湖市东湖之畔走出的新四军女英雄，平湖市委、市政府决定建造一尊全身铜像，供后人瞻仰。2007年10月12日，施奇烈士的铜像被安放在东湖景区的西南角花坛的中央。

平湖市的干部、群众表示，今天纪念施奇，就是为了珍视历史，缅怀先烈，激励后人，更好地继承和发扬坚忍不拔、英勇不屈的革命英雄主义精神，继承和发扬顾全大局、先人后己的革命精神，继承和发扬爱国爱乡、前赴后继的爱国主义精神。

(据新华社)



注意这些细节 春节长假出游更快乐

A 糖尿病患者 出游前做好这些准备

许多糖尿病病友在长假里还是想着“血糖虽高，世界要看”。可是身边人常会担心地建议：“得了糖尿病就好好养着吧，别出去旅行了！”内分泌科医师朱延华称，只要做好充足的准备，糖尿病患者是可以放心旅行的！

出发前需要做的准备

●医疗咨询

旅游前应确认病情是否允许旅行，向您的医生确认以下几方面：血糖、血压控制是否良好；有无急性并发症，慢性并发症控制是否良好；准备好诊断证明书、完整的病情介绍；了解其他疾病（感冒、腹泻、发热及外伤等）的紧急处理方法。

●查询行程安排

如果是远途旅行，要查询目的地的时差，假如有时差，应向医生请教药物的调整办法，包括药物的剂量和给药的时间。查询途中和目的地可获得的医疗服务资源，以便急需。查询航空公司或旅行社能否提供合适的膳食，若条件不具备应自行准备。查询

途中或目的地的气候情况。

●药品准备

医疗小药箱：降糖药、感冒药、止泻药、抗生素等，合并其他慢性病的常用药品（如降压药、救心药）；葡萄糖粉或高糖食品；血糖仪、血压计、尿糖、尿酮试纸；消毒用品、创可贴、驱蚊水（野外）。

使用胰岛素的糖友，需准备足够的胰岛素和针头；去热带地区最好放入冰袋或胰岛素便携小冰箱中，坐飞机需要医生证明。

朱延华提醒，当天的药物务必随身携带，不要托运。准备衣食住行的其他物品，如日常食品、纠正低血糖的食品、充足的水；舒适、透气、吸汗的鞋袜和衣服；以及“疾病诊断证明书”，注明姓名、诊断、可能出现的紧急情况以及救助的方法、联系人及联系方式。

旅行时需要注意这些

尽量不使作息间有很大的变动；坚持饮食控制，注意饮食卫生；避免过

春节长假，不少人又计划着出游。对于一些老病友，是不是就不能长途旅游了呢？错的！只要注意这些细节，一样能快乐出游。



度劳累；按时用药；随身携带含糖食品；告诉同伴处理低血糖的方法，以备万一；定时监测病情，做好记录，注意足部的保护。

朱延华特别提醒，当出现以下

情况时应暂时终止旅行：血糖持续升高；空腹血糖>11.1mmol/L；血压高，一般指血压持续>150/95mmHg；尿酮持续阳性；有正常活动性心绞痛；视力突然下降。

B 高血压患者 几大要素需谨记

不少高血压患者平日生活规律，血压控制得很平稳，一旦外出，生活环境、气候、饮食习惯、作息时间都有很大改变，心脑血管并发症发生率会大大增加。如何做到平安出游？老年病科医师吴瑜招，在旅行前及旅行时做好充分的准备，只要控制得当，高血压患者也可以享受像正常人一样的旅游玩乐。

出行前功课要做足

高血压患者如果在服用药物降压并且血压平稳，出游前要清点好自己每日常用药物并带上旅游全程足够的用量，防止药物用完又买不到而断药的尴尬。

在出行期间，无特殊情况，尽量不要改变药物的种类与剂量，以免因为加药浓度的变化等原因造成血压波动。另外，要针对自己的基础疾病，向医生咨询备好针对急症的药物，如合并冠心病的患者备好硝酸甘油和速效救心丸、复方丹参滴丸一类的急救药物，容易腹泻的患者备好藿香正气丸、蒙脱石散等止泻药物，一旦出现症状能够及时做初步处理。

建议不要到偏远或者配套设施简陋的旅游点

专家提醒，如果是基础病较多或者并发症比较严重的高血压患者，建议不要到偏远或者配套设施简陋的旅游点，以免出现突发情况无法抢救。

另外，要避免到高原或者极端气候的地点，因为高原反应或者急剧变化的气候对高血压患者可能造成不小的健康损害。如果是自助出行，出行前要了解当地医院的资讯，做好应急预案，万一因疲劳等原因病情出现急剧变化就能尽

出行时饮食要避免重口味

高血压患者饮食要遵循低盐少油的原则，出行时也不例外，如果感觉菜品口味偏重，不是多吃饭来掩盖，而是应该减少咸味菜的摄入。不洁之食品尽量避免。

出汗较多的时候，要注意及时补充水分，既能预防血液黏稠度增高引起的心脑血管疾病，又能预防血容量不足引起的低血压头晕等症状。

出行时血压波动怎么办

高血压患者最关心的是出行时如果出现血压波动，应该怎么办？

●何时需要处理？

血压增高通常在去除诱因后都能得到缓解，而休息往往是最好的降压药。如果血压持续增高超过180/110毫米汞柱，或者血压波动伴有明显的头晕、胸闷或胸痛、心悸或呼吸困难，提示需要处理，可对症使用心脏急救药物，血压过高的可使用小剂量短效降压药物如硝酸甘油等。如果血压在160/90毫米汞柱以下，又没有任何症状，可以先观察，如果连续数日血压都有增高，可以加用少量长效降压药物。降压的药物调整最好咨询医生，药物调整后建议连续监测血压直至血压恢复正常范围。

●何时需暂缓旅游计划？

若有未控制的严重高血压、波动较大的血压、明确诊断的心功能不全、频繁发作心绞痛、严重心律失常等高血压患者，建议定期进行心脑血管的评估，在出行前密切留意血压水平及其他心脑血管症状，防患于未然。

C 胃炎患者 少用香辣食物考验你的胃

春节去四川、重庆、贵阳旅游，麻辣香锅、川味火锅自然会吃得多。然而，吃多了肉类和辛辣食物，则会导致慢性胃炎的发作。专家指出，酒精、咖啡、食物中的糖含量、纤维及辛辣刺激等均可引起胃溃疡，因此，还是少用香辣食物考验你的胃。

慢性胃炎与饮食、情绪密切相关

慢性胃炎以上腹部胀满、疼痛为主要症状，属于中医学“胃痛”“痞满”范畴。消化科医师卞宇香说，脾胃虚弱、饮食失调、情志所伤、邪气侵犯、药物刺激均可引起慢性胃炎。

举例来说，平时身体素质不佳，劳倦过度，加上服用寒凉的食物或药物，会引起脾胃虚弱，此时就会引起胃痛。再比如，经常吃香辣的食物，胃热火郁，也会耗伤胃阴，胃失濡养，也会导致胃痛；而情绪不遂，比如忧思恼怒，情志不遂，肝失疏泄，气机不畅，一样也会导致胃失和降，气滞血淤，也会引起胃痛。

研究发现，紧张、焦虑、激动、暴躁、忧伤均可引起胃酸分泌增加、粘膜缺血、循环中神经递质和细胞毒素释放（包括血栓素和白细胞介素）等，这些都能损伤胃粘膜防御系统，从而引起胃溃疡等。可见，吃得过于寒凉或过于燥热、情绪不畅，均会引起慢性胃炎发作。

(据新华网)