

神奇梵净山



蘑菇云



仰望新云顶



梵净山位于贵州省铜仁市,海拔2572米,是武陵山脉的主峰。梵净山古老的山体距今已有10亿~14亿年的历史,是黄河以南最古老的台地。联合国教科文组织于1986年将梵净山接纳为全球“人与生物圈”保护网的成员单位,国务院于1978年将梵净山确定为国家级自然保护区。自2008年以来,梵净山连续三年荣膺“中国十大避暑名山”称号,是一个观光览胜的好去处。

山,或雄奇险峻,或秀美多姿,那引人入胜的是新金顶,在海拔2200余米的崇山峻岭上,突兀而起冒出一尊石柱,高约100米,如巨笋出土,似玉龙啸天,红云环绕,直指苍穹。大自然的鬼斧神工,又将山顶一劈为二。两个山顶上分别建有释迦殿、弥勒殿,两殿之间有天桥相连,朝拜的香火烧到了云天之上。还有那独立撑云的蘑菇石、依山望母的太子石、状若册籍的万卷书(山岩)等,形神兼备,令人叹绝!至于梵净山顶部一带常常出现的“佛光”,更是令人魂牵梦萦,欲一睹为快。

水,或涓涓细流,或叮咚垂滴,或白练悬空,或奔腾咆哮,皆异常澄洁。峰回路转,汇成了九十九条溪流,顺山势的东西走向,向东汇成了锦江、濠江,直奔沅江入洞庭湖;向西汇成印江河,直奔乌江进长江。树,遍山皆是,满眼是绿,繁花争艳,鸟兽和鸣,一幅天然画卷。还有那云、雾、风、波、涛、云、诡,也给梵净山增添了不少的神秘色彩。置身此山中,俨然画中行,恍若仙山游。

古人云:“天下名山僧占多。”大自然造就了梵净山的奇异风光,而佛教徒则扬名了梵净山的灵山秀水。在明朝万历以前,梵净山作为“古佛道场”,早已声名远



梵净山灵山秀水

播。在梵净山的滴水岩附近,有一块奉万历皇帝的诏令而专门竖立的石碑。碑文中写道:“此黔中胜地有古佛道场,名曰梵净山者则是天下众名岳之宗也。”明朝万历皇帝之所以要下诏重建梵净山金顶正殿(寺庙),是鉴于曾经兴盛一时的梵净山“古佛道场”,因长年战乱而日趋衰落破败,即碑文所言:“天哀名山之颓,而赐以钦命僧妙玄重建金顶正殿,足为万幸临幸。”碑文中把盛极一时的梵净山“古佛道场”比作“极乐天宫”,记载梵净山佛教自开辟以来,香火旺盛,信奉朝拜的信徒如云流水涌,连王公大臣都十分向往。梵净山的声名早已传入了南京、北京,倾动了十三个行省的地方长官。

大自然造物的神奇力量,还使梵净山成为一个原始古朴的生态王国。由于梵净山的山体庞大且垂直高差大,形成了一个生物多样性的原始基地。梵净山不仅生长着满山遍野的各种植物,栖息着各类动物,而且拥有黔金丝猴、大鲵(娃娃鱼)、白颈长尾雉、云豹等珍稀动物和全球仅存的“贵州紫薇”以及中国鸽子花树(珙桐)等珍稀植物。梵净山原始古朴的生物群体,成了人类的一大财富,具有极高的科学研究价值和保护价值。梵净山是幸运的,因为在地球的同纬度上,目前只有它还保留有如此原始古朴的生物群体。梵净山的幸运,既得益于先人的爱惜,也得力于当代人的保护。(平报)

现实版《疯狂动物城》

盘点国内最火七大动物园

成都 成都动物园

成都动物园位于四川省成都市北二环与三环路之间,全国占地面积17.73公顷。常年展出各种兽类、两栖爬行类、鸟类以及观赏鱼类等国家保护的珍稀濒危野生动物300余种,3000余只(头),是西南地区最大的动物园。

青岛 极地海洋世界

青岛极地海洋世界位于石老人国家旅游度假区内,东邻崂山,南接大海,占地面积20万平方米,于2006年7月22日正式开业。青岛极地海洋世界集吃、住、游、购、娱为一体,拥有极地博物馆和欢乐剧场两个场馆,以极地、海洋动物展示及动物表演为特色。

海口 海南热带野生动植物园

海南热带野生动植物园位于海口市秀英区东山镇风景秀美的东山镇湖畔,是我国首家以热带野生动植物博览、科普为主题的公园。园内景观自然天成,莽莽林海和茂密的植物为动物营造了良好的野生环境,而人工开辟的丛林小径和种植的各种奇花异草,又使游客犹如置身于鸟语花香、生机盎然的大自然中,进入一个奇丽多姿、惊险有趣的动物世界,园区现有各种珍稀禽兽200余种,4000余只(条)。

大连 老虎滩海洋公园

大连老虎滩海洋公园坐落在大连南部海滨的中部,占地面积118万平方米,有着4000余米的曲折海岸线。老虎滩海洋公园拥有极地馆、珊瑚馆、鸟语林、海兽馆、欢乐剧场、鲸豚互动广场、蓝湾开心岛、群虎雕塑。

(刘佳)

北京 北京动物园

北京动物园位于北京市西城区西直门外大街,占地面积约86公顷,水面8.6公顷,是我国开放最早、饲养展出动物种类最多的动物园。饲养展览动物500余种5000多只;海洋鱼类及海洋生物500余种10000多尾。北京动物园是国家重点公园、国家重点文物保护单位、国家科普教育基地、国家4A级景区。

广州 长隆野生动物世界

广州长隆野生动物世界隶属国家5A级旅游景区长隆旅游度假区,地处广州番禺。园区占地面积2000多亩,拥有华南地区大面积亚热带雨林原始生态,是大型的原生态动物园;珍稀濒危动物众多,园区拥有14只大熊猫,50只树熊(考拉)、近250多只白虎等世界各国国宝。

上海 上海野生动物园

上海野生动物园位于浦东新区南六公路,园内汇集着世界各地具有代表性的动物和珍稀动物两百余种,上万余头(只),有我国珍稀保护动物:大熊猫、金丝猴、金毛羚牛、朱鹮等,还有来自国外的长颈鹿、斑马、羚羊、白犀牛、猎豹等。园区分车入区和步行区两大参观区,车入区为散放形式,保留了“人在‘笼’中,动物自由”的展览模式,给了动物更多的自由空间,让游客感受自然、野性的乐趣。

今天是世界睡眠日

你的睡眠还好吗

人的一生有三分之一的时间都在睡眠之中度过,但睡个好觉似乎越来越成为一件奢侈的事儿。根据世界卫生组织调查,我国有各类睡眠障碍的人高达38.2%,换言之,近四成人有睡眠障碍。睡眠障碍为功能性睡眠障碍(失眠)和睡眠呼吸障碍(鼾症),临床上常常表现为睡不着和睡不够。今天是世界睡眠日,专家支招如何远离功能性睡眠障碍的困扰。

睡不着&睡不好

不能入睡、睡眠中梦多、睡眠浅、睡眠易醒和睡眠时间短,老百姓和许多医生都将他们统称为“失眠”。失眠其实是一种症状,许多全身性疾病、心理疾病和睡眠障碍都可以表现出“失眠”。它不单指失眠,在国际睡眠障碍分类中有近100种疾病。

失眠靠自我调整还是看医生

中山大学附属第六医院神经内科主治医师赵江佩介绍,失眠可分为急性失眠、亚急性失眠和慢性失眠三种。原来没有失眠的,在一个月内起病,称为急性失眠,失眠时间大于一个月、小于六个月的是亚急性失眠,大于六个月的称为慢性失眠。失眠有程度的轻重之分,轻者对日常生活工作影响轻,反之则重。

赵江佩解释,偶尔一晚两晚没睡好,

大部分人都遇到过,这种情况自己调整就可以了,不必担心。但如果自己无法调整,因为睡不着而影响第二天学习和生活,比如遇到重大应激事件后,造成失眠的时间超过两周甚至长达一个月时,就应该看医生了,切勿讳疾忌医。

太重视睡眠也会导致失眠

失眠是怎样引起的?广东省中医院心理睡眠专科主任李艳介绍,工作及精神压力大、作息无规律、各类疾病及不良生活方式是失眠的主要原因!2013年的调查显示,我国有约三成的人仍饱受失眠之苦,这些失眠者大多为从事IT、管理和传媒等脑力劳动的白领人士。

遭遇重大心理创伤后,如失恋、丧偶等,也可能诱发失眠。此外,有些人会因为怕失眠而导致失眠症状加重,形成恶性循环。南方医科大学南方医院睡眠医学中心主任李涛平教授指出,人们往往因为强迫自己睡觉而导致失眠,也就是心理原因造成失眠。有些人因为太重视睡眠,会因为有一两晚没睡好或没睡够8小时,而感到焦虑。

看失眠,医生会给我开啥药

有患者感到不解,我去看失眠,医生为何给我开抗焦虑药?李涛平解释,正如

此前所说,因为失眠与焦虑抑郁障碍存在密切的关系,长期失眠如不予以合理干预容易导致心理障碍。对于部分失眠患者,医生评估其有焦虑抑郁障碍的,在开药上会针对失眠与焦虑抑郁障碍,双管齐下。此外,医生会根据病人的情况,如果患者有人入睡难的问题,就会开具诱导入睡的药物;如果患者容易早醒,医生就会为他开具维持睡眠时间的药物。

需要提醒的是,通常药物调整2周到4周才起效,因此停药不能太快,用药起效后,也要在医生的指导下逐渐停药。但有人担心吃药会上瘾,赵江佩认为这种担心完全没有必要,但应该在专科医生的指导下用药,现在的助眠药物短期内一般不会成瘾,连续用药三个月以上才可能会成瘾或者发生耐药。

家庭沙龙

儿童用药难(中)

政府的主导作用不可缺

程红果(市地方志志办公室)

儿童用药缺乏有多方面的原因,既有市场的原因,也有政府的责任。

解决儿童用药问题是一个系统工程,我们不能仅把板子打向药企。因为,市场经济不是“万能经济”,追求利益的最大化是企业的天性。在儿童用药利润极低,甚至亏本的情况下,指望市场化的企业不是很现实。因此,要解决儿童用药缺乏的问题,需要政府发挥应有的作用,需要政府这只“有形之手”及时出手,需要政府职能部门义无反顾地担当重任。

实际上,用“有形之手”助推儿童用药早已成为国际惯例。譬如,美国出台许多法规推进企业投入研发儿童药,如给儿科用药一定时间的市场保护期、对涉及治疗儿童罕见病的药品给予50%税收优惠、加快审批等政策。欧盟、日本、韩国等国家也都通过制定法律法规推动和促进儿童用药的研发生产。

所以,要想改变儿童用药市场现状,不妨借鉴国外成功经验,国家要有顶层设计,出台儿童用药生产研发、税收、市场保护等一揽子优惠政策。比如建立和完善儿童用药法律法规;由国家财政出资建立儿童用药研究基金,支持儿童用药研发和生产;为生产儿童药品企业制定税收减免政策;构建儿童药品审批绿色通道;加快推进儿童药品的临床应用等。

儿童是最需要悉心呵护和全

力关照的弱势群体,“再穷不能穷教育,再苦不能苦孩子”,教育尚且如此,儿童用药也更应如此。只有政府发挥主导作用,职能部门不缺位,医改措施不缺位,用好政府“看得见的手”和市场“看不见的手”,方能尽快破解我国两亿多儿童的用药难,为儿童的茁壮成长打造坚实的健康通道。

提升药企研发创新能力

邱利刚(湛河区马庄街道办事处)

儿童健康关系到我国的人口素质和社会和谐,需要用好政府“看得见的手”和市场“看不见的手”,多措并举激发药企研发创新能力,走活儿童用药这盘棋。

加快推进我国儿童用药法律法规的建立和完善,使儿童药品的注册和监管有法可依。建立支持儿童用药研发生产的激励机制,给行业松绑,建立快速审批绿色通道;优先将儿童专用药品研发纳入国家重大新药创制计划;设立鼓励儿童药品研发的儿科优先目录;给予新研发的儿童药品相应期限的市场独占权;通过制定儿童药品单独定价和税收减免政策;建立国家儿童基本药物目录,实现儿童用药的“医保全覆盖”和“医保畅通”,全方位调动药企生产积极性。加大财政资金支持,设立儿童用药专项研发基金,支持专门成立儿童用药的研发中心和实验室。加快推进儿童药品的临床应用,建立全国儿童药品临床试验协作网络,实现数据的全国共享。

招租

平顶山市第一人民医院现对劳动路与优越路交叉口专家高层住宅楼底层一层、负一层、负二层进行整体招租,总面积约8800平方米,本项目租金每平方米40元起,欢迎符合相关条件的投标人参加投标。

平顶山煤业机械有限责任公司
2016年3月21日

河南驰远工程咨询有限公司
2016年3月17日

报名时间:2016年3月17日-3月23日

注销公告

平顶山市自然林商贸有限公司(注册号:410402000017342)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。特此公告

平顶山市自然林商贸有限公司
2016年3月21日

认尸启事

我站2014年4月27日救助一女性流浪乞讨人员,无名氏,约45岁,身高163cm,于2016年3月18日6时因器官衰竭抢救无效死亡。经我站多方查找始终无法查清其身份,有家属或知情人见报后,请速与平顶山市救助管理站联系(0375-6150106),30日后如无人认领,将按无主尸体处理。

平顶山市救助管理站
2016年3月21日

通知

贾显峰 翟建方 孙超帅 黄杰杰 岳典楠 李嘉林 刘亚红 丁鹏 吕守元 姚豪 胡鹏宇 徐亚峰 李委委 李甲申 魏亚克 张春杰 梁盼盼 吕兴宽 张帅 李芳 邓向华 赵健民 孙鑫

平顶山煤业机械有限责任公司
2016年3月21日

遗失声明

河南东方宇亿置业有限公司宝丰东方富田购房收据(票号分别是:0067959, 0051218, 0097875, 0088046, 0067343, 0097883, 0097851)丢失;另程艳娟购房合同(编号:410420201412260018)丢失,均声明作废。

注销公告

经股东会研究决定,河南中投润天物流新城有限公司(注册号:410421000011986)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。特此公告

河南中投润天物流新城有限公司
2016年3月21日

注销公告

平顶山市钰翔物资有限公司(注册号:41040000029047)向公司登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内到公司申请登记。特此公告

平顶山市钰翔物资有限公司
2016年3月21日

公告

陆顺建材城下列商户:李志友、戴长征、张林洋、贺小红、张全兵、王东伟、周丹丹、于森、杨红朴、刘伟、陶刚仁、孙亚轩、高付山、马海宽、范建伟因拖欠商铺租金,长期关门,限7日内到公司协商解决,逾期者,公司将收回商铺租赁权,并依法追缴前期所有费用。

平顶山市陆顺商贸有限公司

公告

申请人钟纪军申请办理房屋所有权登记,房屋坐落:新华区矿工路南体体育路东“凯撒·财富天下”7号楼C区2层54号铺,现公告征询异议。如对产权有争议者,应于公告之日起30日内到我单位提出书面异议,逾期未收到书面异议材料的,我单位均视为无异议,依据平政[2015]36号文,将予以办理房屋登记发证。

平顶山市房地产产权籍理所