

三月起无身份证不得坐长途汽车

2月9日,记者从山西省运输管理局获悉,3月1日起乘坐省际、市际道路客运班车时,购买车票需提供身份证,拒不提供本人有效身份证件原件或者票、人、证不一致的,不得乘车。

为规范客运市场秩序,我省将从2017年3月1日起,对道路长途客运班线实行实名制管理。新修订的《道路旅客运输及客运站管理规定》明确了长途客运实名制的实施主体和实施范围。省际、市际客运班线经营者或者其委托的售票单位、起讫点和中途停靠站点客运站,应当实行客票实名售票和实名查验。其他客运班线及客运站实行实名制管理的范围,由省级交通运输主管部门确定。

同时,新规还明确了对旅客购票、免票儿童申领实名制客票及网络、电话等方式实名购票的有关要求。

实行实名制管理的,售票时应当由购票人提供旅客有效身份证件原件,并由售票人在客票上记载旅客身份信息。携带免票儿童的,应当凭免票儿童有效身份证件同时免费申领实名制客票。

通过网络、电话等方式实名购票的,购票人应当提供真实准确的旅客有效身份证件信息,并在取票时提供旅客的有效身份证件原件。旅客遗失客票的,经核实其身份信息后,售票人应当免费为其补办客票。

新规还要求,旅客进站应当出示有效客票和本人有效身份证件原件,配合工作人员查验。拒不提供本人有效身份证件原件或者票、人、证不一致的,不得乘车。除身份证外,乘客还可以持临时身份证、居住证、户口簿、护照、军人保障卡、军官证、武警警官证、士兵证、军队学员证等有效证件购票。

(一)两者的涵义和构成要素不同

宗教既是一种思想信仰,属于社会的意识形态上层建筑范畴,又是一种社会实体,属于社会组织范畴。邪教则是特指一类邪恶的说教、邪恶的势力。邪教的“教”只是其外在形式,“邪”才是其内在本质,它冒充、反对、损害和败坏宗教,所以,邪教绝不是宗教。

(二)两者的本质不同

宗教的本质是人们一种思想信仰和精神寄托,是人们对超人间力量的一种敬畏和崇拜。而邪教的本质在于“邪”,它讲歪理邪说,行邪门歪道,借以骗人、害人,是对人们思想信仰和精神寄托的一种亵渎和欺骗。

(三)两者宣传的“末日论”不同

许多宗教都有“末日论”的理论和信仰,但是都没有明确的具体时间,是一种抽象的“末日论”。而所有邪教的“末日论”却都是一种具体的“末日论”。

(四)两者的宗旨不同

春季养生“状元菜”

春天不只是万物复苏的季节,也是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而,春季乍暖还寒,气候很不稳定,除了要做好全身调节外,饮食调养也特别重要。春季饮食清单,帮你通过饮食调理,以最好的状态适应春发时节。

鸡肉温补 调节免疫

春季冷暖频繁交替,吃些温补的食物,不仅可以充沛体力,还能调节免疫力,预防

疾病。

从营养学角度,虽然鸡肉、牛肉、羊肉等都是蛋白质丰富的食材,有强健身体的功效,但相比之下,鸡肉所含蛋白质的氨基酸种类更多,也更容易被人体吸收利用。因此,春天里,老人、孩子不妨喝些鸡汤补身。

韭菜养阳 调节免疫

春季阳气上升,应多吃些温补的食物。特别是早春时节依旧寒冷,最好多吃些韭

菜、香菜、葱、姜、蒜。这些蔬菜均属温性,既可驱散寒冷,又能杀菌抑菌。香菜属于发物,因此建议患有慢性病的人,不要多吃。韭菜与富含B族维生素的猪肉搭配是种营养的吃法。

红薯增甘 促进消化

春季饮食宜“省酸增甘,以养脾气”。这是因为春天多吃酸性食物会使肝火更旺,从而损伤脾胃。所以最好多吃些性温甘的食物以助消化,值得推荐的是淀粉类食物,如粳米、糯米、山药、南瓜、红薯。春季进补,因此喝粥是不错的选择,把红薯切成丁,与粳米一同煮粥,更有利于消化吸收。粥里还可加大大枣、核桃,都是适合春季的温补食材。



洗盘子替代俯卧撑

日本科学家研究发现,经常洗盘子,与练习俯卧撑时对双臂的锻炼一样有效。

洗盘子代替俯卧撑运动,每天洗10个盘子,就相当于做15个俯卧撑的锻炼量,对减轻肩周疾病有效。

中老年人可尝试用

折纸可激活老人大脑

折纸能锻炼老人多个器官的协调能力,达到手、眼、脑三位一体的综合协调。特别是手部动作能增加大脑血液流动的范围,双手协作还可以活化大脑的中间区域。时间一长,老人

就会对折纸本身产生浓厚兴趣。

开始时,可用正方形练习对边折、对角折,或在角线上,将相邻的两边对着向里折。而后可做四角向心

折,即先折两条对角线找出中心点,然后将四个角向中心点折。

坚持一个月左右后,简单动作已经十分熟练,就可以有意识地教老人折一些较为复杂的花样,如小纸盒、纸飞机、纸船等,越是精细的活动,激活老人大脑的范围就越广。

厨房有天然“护手霜”

每次用过洗涤剂或者解除过碱性物质之后,将醋滴在手上几滴,白醋熏醋都可以,双手互相揉搓,之后保持三五分钟再洗掉。这个过程中,醋的酸性就中和掉了伤皮肤的碱性,而且发挥了醋对皮肤的软化作用。

醋洗掉后先不要用护肤霜,这个时候可以将牛奶滴几滴在手上,也是双手揉搓之后保持十分钟,相当于一

个简单的手膜。牛奶中含有脂肪,而皮肤只能吸收脂溶性维生素,所以牛奶是厨房里最好的美肤剂,也是我们做面膜时,唯一可以被吸收进去的。相比来说,那些水果蔬菜的面膜只是改善局部的缺水情况,其中的维生素是水溶性的,不可能被皮肤

吸收。很多会保养的人,早上热牛奶的时候,用牛奶袋子里残余的牛奶擦手,也是她们的保养绝招。

之后再将牛奶洗掉,涂上护手霜。这样就可以抵消一天家务对手部皮肤的损伤,长期坚持,家务的痕迹和损伤就不会留在手上了。

宗教与邪教的区别

宗教除了具有对神的虔诚信仰以为,还倡导信徒融于社会,服务社会,造福人群,维护社会和谐,拥护中国共产党的领导,拥护社会主义制度。如佛教的“庄严国土,利乐有情”,天主教的“荣神益人”,道教的“慈爱和同、济世度人”,伊斯兰教的“两世吉庆”等,这些说法虽然不尽相同,但都是引导信徒与社会主义社会相适应。宗教还教化人、引导人重视情操修养,提倡抑恶向善,以和为贵、平为重、安为福,亲朋相交有礼为造化,以安分守己为行为准则,教人向善,慈俭济人,睦邻和亲,奉献社会。而邪教则是披着宗教的外衣,以健身祛病为名,借用宗教的某些词语欺世盗名,蒙骗群众,行邪作恶,聚众闹事,骗取钱财,制造混乱,并编造一些歪理邪说控制人们的精神,致使信徒六亲不认,心理失常,轻生厌世。邪教的本质是反社会的,它们蛊惑煽动成员仇视社会,危害社

会,甚至带有政治野心,鼓吹、煽动推翻中国共产党的领导和社会主义制度。

(五)两者对神与人的关系上不同

宗教信仰和崇拜的对象是各个宗教特定的神,是固定不变的。宗教信仰反对人自比神明和自吹具有“神力”。宗教人员如主教、神甫、道士、僧侣、牧师、阿訇等,即使再有权威,都不得冒充也不得自称为上帝、安拉、神、佛祖,也绝不会任意凌驾其上。邪教崇拜的则是教主本人。邪教头子总是冒用神的名义,自称是神的“替身”、“代表”或“仆人”,是神的“肉身再现”,只有他可以神沟通,他才是至高无上的“神”、“主”、“活基督”,是世界的创造者、主宰者和救世主,并吹嘘自己有种种超常、特异的能力,神化自己,使成员产生神秘、敬畏感,对他顶礼膜拜和盲目服从,从而达到对成员精神控制的目的。有的邪教宣扬《圣

经》中提到的耶和华的“法律时代”和耶稣的“恩典时代”已经过去,“全能神”统治的“国度时代”已经来临,只有信“全能神”才能得救。有的邪教先把自己伪装成基督教,与基督教拉上关系以后逐步蛊惑他们去信新的“神”、“实际的神”,或者从私设聚会点入手,侵蚀、瓦解、演化基督教徒。

(六)两者的信仰自由权利不同

对于宗教,人们有信仰宗教的自由,也有不信仰宗教的自由。而邪教信徒的信仰却不是自由的。邪教都有严密的组织控制,且是封闭式的,实行精神控制,崇拜教主。邪教的信仰是排他的、消除异己的,是害怕其他信仰和自由的,是无视和践踏人权的。



肝好人就会好,肝不好的人非常容易疲劳。那如何保护肝脏健康呢?养肝小常识学一学,每天花2分钟就能达到护肝效果。

养肝大法就是闭眼睛

肝脏和眼睛是相通的,肝主藏血,肝主目,所以养肝首先可以养目。如果眼睛干涩、容易流泪,可能都是肝在作怪。干涩代表肝的精血不足,而迎风流泪则代表肝的收敛功能不足。

用眼疲劳的话,闭眼睛就能很好地达到养肝明目的功效。

闭眼降气,食指轻压眼睑,微微揉搓到眼珠发热发胀,便觉得燥怒平息。

转动眼球

可以固定远方一个大型物体为目标。从左到上到右再到下再回到左,完成一个大圆圈。记住保持头部不动就眼球动,转动10圈后再从反方向转动10圈,能有效清楚眼疲劳和提高视力。

转动颈部

工作1小时后转动脖子,轻轻拍打颈部肌肉,能缓解肌肉疲劳,还能改善大脑血供。脑子瞬时清醒很多,对神经衰弱也有一定效果。

梳头

梳头既能促进头部血液循环,还能刺激头皮,有醒脑开窍的功效,同时对视力和听力都有帮助。

叩齿

坚固牙齿,还能发现牙齿的各种问题。对牙龈退化、牙周病等口腔疾病有检查发现的作用。同时锻炼了脸部肌肉,防止双颊下垂。

拍肩

左手拍右肩膀,右手拍左肩膀,拍完一遍再拍另一边对肩颈疲劳有缓解作用,还能缓解手臂肌肉。每天都需要用键盘的人还能放松手指哦。

握拳

握拳能有效放松手指,保证手指灵活性。同时还能活动大脑,对手指的控制程度灵活说明大脑灵活度高。这个动作随时都可以做,但是要确保安全的情况下。

小动作最养肝