

2020年1月1日起

我国调整部分商品进口关税



我省美术统考成绩1月8日公布

从山东省美术类专业统考评卷现场了解到，山东省2020年普通高考招生美术类专业统一考试笔试成绩及本、专科专业合格分数线将于2020年1月8日公布。全省共有54649名考生参加考试，比2019年减少5006人。

据介绍，本次考试继续采用全省统一评卷的办法，山东艺术学院、山东工艺美术学院两个学科评卷点分别制定了评卷工作细则及《评分标准》等文件。评卷过程中，考生答卷分6类10个档次，对有争议的考生答卷，由仲裁组作出裁定。统考成绩2020年1月8日公布后，考生可通过山东省教育招生考试院网站查询成绩，也可以在“山东教育发布”的“微查询”中查询成绩，并自行打印合格证。

2020年春运全省客流量预计突破4500万人次

从全省春运工作电视电话会议上了解到，2020年春运从2020年1月10日开始至2月18日结束，共40天，其中节前15天，节后25天。经测算，春运期间预计全省客流量将超过4500万人次，较去年同期略有上升。

为确保能够满足各旅客的出行需求，2020年春运全省将加大各种运输方式运力投放。道路运输计划投放省、市际线路客车19000辆，客运包车6800辆，公交车62000辆，出租车72000辆，铁路运输在保障客运列车运行438.5对的基础上，安排临客41.5对，其中直通临客21对，管内临客20.5对，全省9个民航机场春运期间计划起降5.5万架次，日均起降1375架次22万座位；水路运输投放客运船舶96艘，提供客位5.13万个、车位4735个。

我省乡镇及以下公办中小学幼儿园增设高级职称

日前，山东省教育厅、省人社厅联合印发《山东省基层中小学教师高级职称评审条件指导标准》（以下简称《标准》），明确，在山东省基层中小学增设基层中小学教师高级职称，名称为基层中小学教师高级教师、基层中小学正高级教师，基层中小学是指山东省乡镇及以下公办中小学（含公办幼儿园）。

该《标准》要求，基层中小学教师一般是指在基层中小学从事教学工作，在现岗领取乡镇人员工作补贴的一线教师。其基本条件，在教育教学一线任教，达到县级教育行政部门审定的学校每周最低课时量要求，能够切实履行教师岗位职责和义务。班主任工作量按教师标准课时量的一半计入，走教、任教多学科教师课时量予以适当照顾。“双肩挑”人员要符合事业单位专业技术岗位兼职审批要求，同时要教授1门以上国家或地方课程，课时量达到本校专任教师教学工作量的三分之二以上。任现职近5年内年度考核结果均为“合格”或“称职”等次以上。

圆明园等22家旅游景区有望新增为5A级景区

从文化和旅游部获悉，经综合评定，拟新增北京市圆明园景区等22家旅游景区为国家5A级旅游景区，公示期为12月25日至12月31日。

据文化和旅游部资源开发司介绍，此次22家拟新增的5A级景区，是有关省市区文化和旅游行政部门推荐，文化和旅游部按照《旅游景区质量等级的划分与评定》和《旅游景区质量等级管理办法》，这22家旅游景区已达到国家5A级旅游景区标准要求。

据悉，这22家旅游景区包括北京市海淀区圆明园景区、内蒙古自治区阿拉善盟额济纳旗黑水国遗址、江苏省无锡市惠山古镇景区、江西省萍乡市武功山景区等。



吉林松花江畔频现玉树琼花 雾凇进入最佳观赏期

近日，流经吉林市的松花江经常浓雾缭绕，两岸频现出雾凇景观。吉林市城区松花江沿岸、滨江花园、雾凇岛、阿什村附近均出现大范围雾凇景观，晶莹剔透的雾凇美景，吸引了众多市民和游客观赏拍照。

◆健康知识

为啥说“冬吃萝卜”？

青红白萝卜功效各不同

俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“十一月萝卜赛人参”。冬吃萝卜有什么好处？萝卜到底怎么吃？萝卜性微寒，冬季吃萝卜“冬吃萝卜”还真有道理的。

中医认为，萝卜味辛性散，有消食和中、清热利尿、生津解渴的功效；冬季寒冷又干燥，人们喜欢吃各种补品或火锅以御寒取暖，高热量的肉类、海鲜摄入比夏天多，积聚在胃肠十分容易燥热，更容易发生胃脘型感冒。这时，吃些萝卜有助于消化积滞、清解里热，所以“冬吃萝卜”是有一定道理的。

四季有讲究 冬要吃熟萝卜

春天，各地的气候基本上都比较潮湿，白萝卜、青萝卜比较寒湿，尽量吃红萝卜，有助于化解寒湿，并且预防冬季流感；做法上，无论煲汤还是炒丁都合适。

夏天天气炎热，可以适当

吃些酸性的萝卜，以开胃健脾。但萝卜生吃不仅较寒凉，而且容易伤胃，因此一定要控制好量，将之作为餐前小吃而不能当主食。

秋寒凉，冬寒冷，再吃太多的萝卜会上火，因此秋冬吃萝卜建议吃熟萝卜，一来没那么寒凉，二来萝卜汁多有助于生津解渴，推荐吃熟萝卜。

有一道非常简单的食疗，萝卜炖橄榄可预防冬季感冒。食清是常见的感冒诱因之一，青橄榄清热利咽，萝卜下气消食化痰，两者相配味甘可口，有很好的清热去积功效，对咽喉肿痛、咳嗽上气患者有一定的辅助治疗功效，也有助于去食滞、解酒毒，预防感冒。

“上床萝卜”是什么意思？

中医认为“胃不和则卧不安”，晚餐吃得过饱，吃得丰盛了，吃得过饱了，都会影响睡觉。萝卜尤其是白萝卜性凉，味甘辛，无毒，入肺、胃经，能消积滞、化痰涎、下气、宽

中，治食积胀满、呕吐反酸等。因此，“上床萝卜”，倒不一定说的就是吃萝卜，更可以认为是一种健康睡眠的提示。

白萝卜：“主打”去火化痰

白萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。白萝卜性凉，味甘辛，归肺、胃经，对肺胃有热、痰多、气胀食滞、消化不良、大小便不畅的人尤其适用。在食用上，它有两个最佳搭档：如想发挥止咳效果，就将白萝卜和冰糖搭配，共同达到除痰润肺、和中止咳的作用；如想抑制咽喉发干、疼痛的症状，可把白萝卜与雪梨熬煮后当茶饮，能很好地缓解肺热盛引起的咽喉肿痛。

需要提醒的是，白萝卜性凉，脾胃虚寒、慢性胃炎、胃溃疡、大便偏稀者不宜大量食用。另外，萝卜不宜和“补药”同食，因其有下气、消滞作用，行气太过容易破气，会在一定程度上妨碍人参、黄芪等补气类药物的吸收。

红萝卜：“主打”清热解毒

红萝卜即胡萝卜，虽然也叫萝卜，但和白萝卜不是一个科属。胡萝卜颜色靓丽，芳香甘甜，能补气明目，具有补益的功效，因此被誉为“小人参”。它“主打”清热解毒，如果冬天出现咽喉上火、外感发热或感冒，就非常适用吃红萝卜来辅助治疗。相对而言，胡萝卜善于补气明目，白萝卜善于清热生津化痰，消食理气。二者一补一消，作用迥异，所以在食用的时候要区别对待。

现代研究表明，胡萝卜还含有大量人体所需的微量元素，对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

青萝卜：“主打”下火利尿

青萝卜“主打”下火利尿，要预防冬天咽喉上火或胃脘湿热，用青萝卜比较适合。

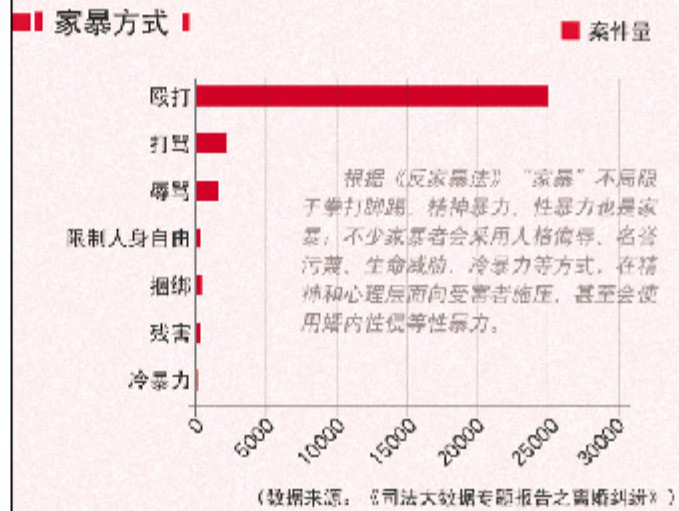
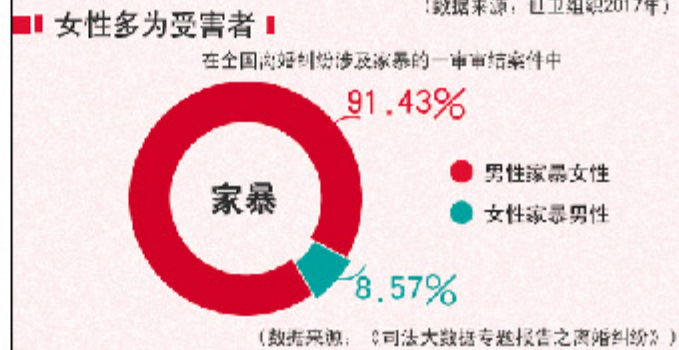
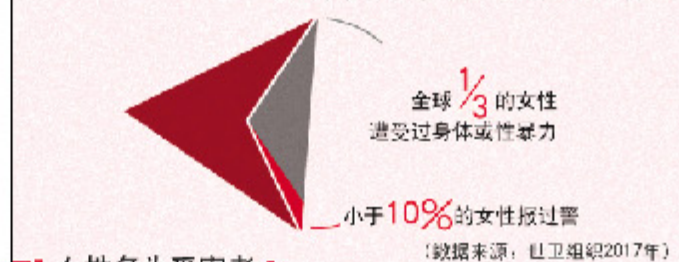
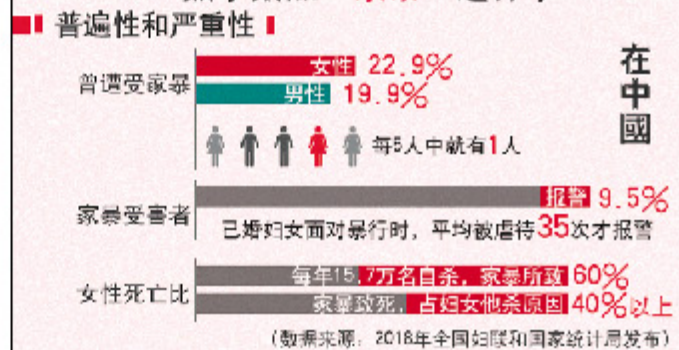


家暴，这不是一件小事

(上)

近期，知名微博博主李莹的一条视频让大家的目光聚焦“家暴”这一话题。此后每隔一段时间，有关家暴的新闻就会在网络上掀起舆论风浪，挑战人们敏感神经。事实上，家暴离我们并不遥远。

数字聚焦“家暴”这件事



为什么家暴不是件小事情？

