历史性变革 历史性飞跃

——贯彻落实习近平总书记在省部级专题研讨班重要讲话精神系列述评之三

新华社记者 赵超 安蓓 侯雪静

历史是发展的推动者，是进步的见证者。

党的十八大以来的五年，中华民族在历史长河中留下了怎样的印痕？

这是攻坚克难的五年，这是开拓创新的五年，这是成就非凡的五年。

五年来，以习近平同志为核心的党中央带领全国各族人民，在中国特色社会主义伟大旗帜上镌刻下砥砺奋进的历史性变革，标注出继往开来的历史性飞跃，书写了影响深远的历史性贡献。

开辟新局——党和国家事业发生历史性变革，我国发展站到了新的历史起点上，中国特色社会主义进入了新的发展阶段

坚决打赢脱贫攻坚战，让13亿中国人民共同迈入全面小康社会，这是以习近平同志为核心的党中央作出的庄严承诺。

全面建成小康社会从冲刺到决战——党的十八大以来，我国发展进程发生历史性变革。

从党的十六大提出本世纪头20年全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，到党的十七大提出全面建设小康社会的新要求，直到党的十八大以为全面建成小康社会而奋斗。

承载着光荣与梦想，向全面建成小康社会目标的决战走过了攻城拔寨的五年。

五年间，面对贫困这一最大短板，以精准出实招、以实干见实效，2013年至2016年累计脱贫5546万人，平均每年减少1300多万人。

五年间，面对人民群众多样化多层次的需要，实施就业优先战略让大家有更稳定的工作，不断扩大社会保险覆盖范围让大家有更可靠的保障，打响污染防治攻坚战让大家有更优美的环境……

得到人民认可、经得起历史检验，中国共产党人有此担当，有此自信。

解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去想办而没有办成的大事——党的十八大以来，以全面建成小康社会为引领，我国发展成就呈现历史性变革。

五年，不平凡的历程。我国发展站到了新的历史起点上，中国特色社会主义进入了新的发展阶段。

这是深化改革全面铺开的新阶段。坚持问题导向，加强顶层设计，不断啃下硬骨头，各领域具有四梁八柱性质的改革主体框架已基本确立，一系列具有标志性、关键性、引领性的改革举措陆续出台。

这是依法治国全面推进的新阶段。5年来新制定法律20部，以审判为中心的刑事诉讼制度改革深入推进，我们党运用法律手段领导和治理国家的能力显著增强。

这是党的建设全面加强的新阶段。形成反腐败斗争压倒性态势，党风政风焕然一新，全党理想信念更加坚定，党的执政基础和群众基础更加巩固，为党和国家各项事业发展提供了坚强政治保证。

从量变到质变——党的十八大以来，统筹推进“五位一体”总体布局，协调推进“四个全面”战略布局，我国发展水平提升出现历史性变革。

贯彻新发展理念进程中，积极引领经济发展新常态，大力推进供给侧结构性改革，实现经济中高速发展，迈向中高端水平，发展质量更高、更有效率、更加公平、更可持续。

推进生态文明建设进程中，建立起系统完整的生态文明制度体系，把推动形成绿色发展方式和生活方式摆在更加突出的位置，生态环境治理走上了标本兼治的快速路。

推进国防和军队现代化进程中，全面实施改革强军战略，国防和军队改革取得历史性突破，经济建设和国防建设融合实现深度发展。

推进中国特色大国外交进程中，我国发展的和平国际环境和良好周边环境进一步巩固，更加深入地参与国际事务，日益走近世界舞台中心。

强大活力——中华民族实现了从站起来、富起来到强起来的历史性飞跃，社会主义在中国焕发出强大生机活力

从卫星到地面进行量子密钥分发，从地面到卫星实现量子隐形传态。中国科学院8月10日凌晨宣布，我国自主研制的“墨子号”科学实验卫星完成了两项最新科学目标。

院长白春礼说：“这标志着我国量子通信领域的研究在国际上达到全面领先的优势地位，实现了向领跑者的转变。”

在一些尖端科技领域从跟随者到并跑者，并向领跑者迈进，这是近代以来所未曾有过的重大改变。

党的十八大以来，中国特色社会主义不断取得的重大成就，意味着近代以来久经磨难的中华民族实现了从站起来、富起来到强起来的历史性飞跃，意味着社会主义在中国焕发出强大生机活力并不断开辟发展新境界。

从富起来到强起来——历史跨越，呼唤理论创新的历史性飞跃。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央继续高举中国特色社会主义伟大旗帜，牢牢把握实现中华民族伟大复兴的中国梦奋斗目标，以对民族命运的理性思考，对世情国情党情的深刻把握，对人民福祉的责任担当，形成了一系列治国理政新理念新思想新战略。

“这为我们理解和把握中国特色社会主义理论体系的理论创新、所实现的马克思主义中国化的新飞跃，提供了广阔的时代、历史和实践视角。”中央党校教授韩庆祥说。

中国梦就是强国梦。大国的成长，可以由量来积累。强国的崛起，必须靠质的变化。实现中国梦，就是要建成富强民主文明和谐的社会主义现代化强国。

由富到强，科技进步是基础——

五年来，中国制造走向中国创造、中国标准，国产大飞机C919、天舟一号等国之重器接连亮相，海域天然气水合物勘探等关键技术取得重大成果，我国已成为全球第二大研发投入国，科技创新整体能力显著提升，科技创新格局发生历史性转变。

由富到强，文化兴盛是支撑——

五年来，文化体制改革全面深化，激发起全民族文化创造活力；着力创新公共文化服务，更广更好地惠及人民群众；增强国家文化软实力，中国文化以前所未有的自信走向世界。

由富到强，制度完善是保障——

五年来，以完善计划生育制度、建立全国城乡统一的户口登记制度等为标志，社会治理改革持续推进；以建立食品药品安全、网络安全体制机制等为标志，公共安全体系不断健全；以社会信用体系建设等为标志，社会诚信基础越筑越牢……

“起初它只是个遥远的东方国度，后来它是大多数人眼里的一堆统计数字。”德国《法兰克福评论报》说，今天的中国以扣人心弦的方式影响着公众的意识，中国人购买企业，通过孔子学院推广中国文化，作为游客和商人融入城市的风景线，它不会就这样保持下去，程度会进一步增强。

胸怀世界——从中国智慧到中国方案，中国特色社会主义为解决人类问题作出历史性贡献，拓展了发展中国家走向现代化的途径

世界向何处去？人类走向何方？

在当今大变局中，在充满不确定性的国际格局中，许多政治家和企业家陷入焦虑和迷惘之中。

从北京APEC会议到杭州G20峰会，再到“一带一路”国际合作高峰论坛，一次次中国主场外交活动持续向全世界释放一个强烈的信号：中国正在努力对人类社会作出更大的贡献。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高举合作共赢旗帜，引领开放变革潮流，谱写了中国特色大国外交新的壮丽篇章，为人类对更好制度的探索作出了历史性贡献。

成就卓著的中国实践，为人类社会贡献出“走自己的路”的豪迈自信。

道路决定命运，对中国是如此，对任何一个国家都是如此。

五年来，以习近平同志为核心的党中央带领全体人民，始终在中国特色社会主义这条正确道路、正确方向上前进，将“自信”标注于实现中国梦的奋斗中。

自信从何而来？

来自于对道路的坚定不移，对理论的持续创新，对制度的日臻完善，对文化的薪火相传。

“中国的发展之路，无论从历史比较看，还是从国际比较看，都是独一无二的。”清华大学国情研究院院长胡鞍钢说，国家的发展道路既有普遍性也有特殊性，把握普遍性的基础上，特殊性对一个国家的成功更为重要。

多极化的世界，理应有多样化的道路选择。中国用优异的发展成绩单，为其他国家探索和坚持符合自身国情的发展道路提供了充分的理由和自信。

实事求是的中国主张，为人类社会贡献出走向现代化的崭新路径。

早在1989年，美国政治学家弗朗西斯·福山提出“历史的终结”。

然而，历史没有终结，也不可能终结。

“从贫富差距悬殊到难民潮危机，从民粹主义泛滥到恐怖主义猖獗，历史和现实都表明，西方现代化道路有其固有的矛盾弊端和制度局限性。”中国社科院研究员姜辉说。

中国开创的新的现代化道路，无疑为广大发展中国家实现现代化提供了启示、经验——

这是一条坚持和平发展的现代化道路，超越了国强必霸的西方现代化道路。

深谋远虑的中国智慧，为人类社会贡献出推动全球治理的创新理念。

7月17日，习近平总书记主持召开中央财经领导小组第十六次会议，主题是研究改善投资和市场环境、扩大对外开放。

当全球经济持续低迷、贸易保护主义与“逆全球化”思潮抬头时，坚持开放发展的中国毅然敞开胸怀，拥抱世界，彰显了中国气派。

五年来，从提出人类命运共同体到推动文明多样性，从“一带一路”倡议到发起成立亚投行，从合作共赢到包容互鉴，中国为世界描绘出一幅充满希望的新图景。

新的图景孕育新的希望，新的希望激励新的奋进。

站上新的起点，肩负新的使命，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，继续开辟治国理政新境界，不断开创党和国家事业发展新局面，中华民族必将以更加昂扬的姿态屹立于世界民族之林。

（据新华社北京电）

（下接A4版）

枣庄市总工会2017年“金秋助学”资助区（市）大学生名单

考生姓名	性别	考取院校	致困原因	家长姓名	单位
曲程程	女	泰山医学院	父亲收入低、母亲患病	曲广增	峄城泰瑞精细化工公司
				吴金芳	务农
王欣	女	济宁学院	父亲下岗收入低，母亲无工作	王锦宪	峄城金寺粮所
				李粉霞	无职业
孙毅	男	山东财经大学	父母下岗，收入低	孙延勇	市植物油厂
				李燕	峄城物资公司
殷怡源	女	烟台大学	父母下岗，收入不稳定	殷峰	无工作
				王莉	薛城天元精细化工公司
孙启航	男	山东理工大学	父亲收入低，母亲患病	孙中原	薛城国运物流公司
				许艳梅	无工作
王月	女	山东农业大学	单亲家庭，母亲患病收入低	（单亲）	
				魏永芝	薛城区多乐公司
史鹏	男	山东建筑大学	父母双下岗，低保户	史廷尧	山东汉诺集团
				徐国英	山亭区果蔬恒温库

考生姓名	性别	考取院校	致困原因	家长姓名	单位
顾然然	女	潍坊科技学院	单亲家庭，母亲收入低	（单亲）	
				徐功荣	山亭区守信花生加工厂
孙明珠	女	青岛科技大学	单亲家庭，父亲患病收入低	孙沛广	山亭区熊耳山景区
				（单亲）	
王宝瑞	男	山东警察学院	单亲家庭，父亲下岗无固定收入	王磊	台儿庄区招待所
				（单亲）	
顾佳琪	男	中南大学	父亲收入低，母亲务农	顾广君	台儿庄青纺纤维公司
				霍春侠	务农
王通	男	中国民航大学	父亲收入低，母亲务农	王运坡	台儿庄王晁机械厂
				罗红春	务农
王智	男	山东政法学院	父亲下岗，母亲无工作	王连合	滕州瑞达化工公司
				李新英	无工作
刘正	男	滨州医学院	父亲收入低，母亲无工作	刘守铮	滕州东大矿业公司
				韩孝花	无工作

考生姓名	性别	考取院校	致困原因	家长姓名	单位
侯润	男	山东建筑大学	父亲下岗，母亲无工作	侯贺杰	滕州五交化公司
				杜洪艳	无工作
陈佳琳	女	浙江工商大学	母亲下岗，父亲收入低	陈峰	滕州市盐业公司
				侯蓉洁	滕州市百货大楼
曹迈	男	青岛农业大学	父母双下岗，收入低	曹长景	滕州市水利工程公司
				李春兰	滕州市塑料厂
韩彤	女	西北政法大学	父亲患病，母亲无工作	韩辉	市中区北电厂
				陈云	市中区中安物资公司
种庆	男	山东交通学院	父亲患病，母亲务农无工作	种衍海	市中区中泰集团
				曹继娟	无工作
王璇	女	中国传媒大学	父母下岗，收入低	王言奎	安泰橡胶公司
				生荣	安泰橡胶公司
李童	男	哈尔滨工业大学	父亲收入低，母亲无工作	李家喜	鲁南装备公司
				冯莲	无工作
倪琪	男	泰山医学院	父亲收入低，母亲无工作	倪士再	东方光源集团
				张文俊	无工作

声 明

兹有在我公司院内（青檀路迎宾馆后院）长期停有一辆邮字样报废车辆，因妨碍我公司院落整理，影响环境。请该车主在登报后15日内抓紧清理，在规定时间内没自行清理，我公司将视作无车主给予处理，所发生一切责任均与我公司无关。

枣庄市市中区缘龙电讯商城

枣庄市指定公物拍卖机构
山东信华拍卖有限公司拍卖公告

受委托，定于2017年8月31日上午10时在中国拍卖行业协会（www.caa123.org.cn）网络拍卖平台上对以下营业房进行公开拍卖：

1、滕州市杏坛广场3套营业房：①东02三层，建筑面积509.86㎡，起拍价504.8万元；②西02三层，建筑面积727.20㎡，起拍价720万元；③西04三层，建筑面积1129.72㎡，起拍价892.5万元。

2、山亭区抱犊崮路北侧世纪大道西侧山水绿城桂花园沿街楼1号楼1-14号，建筑面积300.38㎡，起拍价130万元。

3、薛城区滨河路京福花苑小区4号门市15号，建筑面积125.19㎡，起拍价86万元。

4、薛城区永福南路小沙河西侧营业房：①第6幢601号，建筑面积110.68㎡，起拍价50万元；②第6幢602号，建筑面积221.54㎡，起拍价100万元。

标的展示时间：即日起至2017年8月30日16：00时；展示地点：标的物所在地。

凡有意竞买者请于即日起与我公司联系，看样咨询需持有效证件交纳保证金办理竞买登记手续，竞买不成交全额退款（不计息）。

拍卖公司地点：滕州市解放路中央城B区B4-B5沿街营业房1楼

联系电话：0632-5085196/5085197

山东信华拍卖有限公司

公 告

程洪军、王梅、枣庄市国美电器有限公司：

本院受理原告吴蕾诉你们民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、告知合议庭组成人员通知及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达。提出答辩及举证期限分别为公告期满后的15日和30日内，并定于2017年12月6日10时在本院税郭人民法庭公开开庭审理此案。逾期将依法缺席判决。

枣庄市市中区人民法院

公 告

郭延喜、夏兴波：

本院受理原告高颂诉你们民间借贷纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、告知合议庭组成人员通知及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达。提出答辩及举证期限分别为公告期满后的15日和30日内，并定于2017年10月23日10时00分在本院税郭人民法庭公开开庭审理此案。逾期将依法缺席判决。

枣庄市市中区人民法院

公 告

枣庄鼎鑫商贸有限公司、山东唯实置业有限公司、枣庄市辰达商贸有限公司、刘欧、杜江：

本院受理原告原告枣庄银行股份有限公司君山路支行诉你们金融借款合同纠纷一案，现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、告知合议庭组成人员通知及开庭传票。自本公告发出之日起经过60日即视为送达。提出答辩及举证期限分别为公告期满后的15日和30日内，并定于2017年11月17日10时在本院税郭人民法庭公开开庭审理此案。逾期将依法缺席判决。

枣庄市市中区人民法院

注销公告

枣庄市山亭区林番园板栗种植专业合作社会股东会研究决议解散，并成立公司清算组，请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权，逾期则视为弃权。

联系人：高关均

联系电话：13563250862

地址：枣庄市山亭区林番园板栗种植专业合作社

枣庄市山亭区林番园板栗种植专业合作社

声 明

2006年8月30日中午11时，在薛城区邹坞镇卫生院附近的路边捡拾到一名女婴，用包被包着，包内有一纸条，写着2006年8月30号出生，身体健康，有认领者请与本人联系。

联系电话：13793708968

声明人：贾广杰

声 明

2011年8月9日，早上6点左右锻炼时，在陶庄镇卫生院，院后路南边放着一个纸箱子，走到前一看，里边用红褥子包裹的一名婴儿，有一个月左右大的女婴，眼睛有点毛病，身体健康，有认领者请与本人联系。

联系电话：15098259186

声明人：吴贞艳

遗失声明

▲彭博申《出生医学证明》丢失，证号：Q370961764，声明作废。

▲李思颖《出生医学证明》丢失，证号：Q371549190，声明作废。

▲魏广宇《出生医学证明》丢失，证号：O370475152，声明作废。

▲彭潞泽《出生医学证明》丢失，证号：O370632978，声明作废。

▲蒋继锋《出生医学证明》丢失，证号：L370194024，声明作废。

▲闫书铭《出生医学证明》丢失，证号：L370775812，声明作废。

▲枣庄高新区兴仁源贝超市营业执照正副本丢失，注册号：370420600064315，声明作废。

▲车主刘珂，车牌鲁D26C78的登记证书、行驶证、车牌丢失，声明作废。

▲山东莉纳贸易有限公司税务登记证正本丢失，税号：鲁税枣字370403334336639号，声明作废。

▲枣庄聖顺畜禽有限公司营业执照正副本丢失，统一社会信用代码：91370402MA3CNME83X，声明作废。

▲枣庄开伟机构铸造有限公司在枣庄市峄城区农村信用合作社榴园信用社的基本账户开户许可证丢失，核准号：J4540000966501，声明作废。

▲枣庄宏民农资有限公司瑞耕分公司营业执照正本丢失，注册号：370406300022236，声明作废。

▲魏奕婷《出生医学证明》丢失，号码为：K370726844，声明作废。

▲李士奎伤残证丢失，号码为：鲁军D001953，声明作废。

▲刘启发伤残证丢失，号码为：鲁军D000995，声明作废。

▲韩娟不慎将购买远航未来城第23#—东—903的购房收据丢失，收据号：№0025329，日期：2013年11月15日同，金额：柒佰捌拾柒元整（￥787.00），收据号：№0137406，日期：2013年11月15日，金额：贰万壹仟伍佰陆拾陆元整（￥21566.00），声明作废。

▲薛城区小豆府土菜馆营业执照正副本丢失，注册号：370403600270437，声明作废。

枣庄市国土资源局国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

枣国土储告字〔2017〕16号

经枣庄市人民政府批准，枣庄市国土资源局决定在枣庄市公共资源交易网（使用IE浏览器，IE8以上系统；网址：www.zzggzy.com）以网上挂牌的方式公开出让3宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

一、出让地块基本情况和规划指标要求如下表：

宗地编号	土地位置	土地面积	土地用途及年期（年）	规划指标要求			起始价（万元、人民币）	保证金（万元、人民币）	挂牌报价起止时间
				容积率（地上）	建筑密度	绿地率			
TEZ2017-6	台儿庄区兴中路东、台中路南	33914平方米	商业40年住宅70年	<1.4	≤28%	≥35%	6200	6200	2017年9月12日9时00分起至9月22日15时00分止
TEZ2017-8	台儿庄区兰祺路西、长安路南	16685平方米	住宅70年	<1.6	≤30%	≥25%	3600	3600	2017年9月12日9时00分起至9月22日15时10分止
山亭区2017-15	山亭城区府前路南侧，泰和路东侧	81589平方米	商业40年住宅70年	≤1.5	≤26%	≥35%	7400	3700	2017年9月12日9时00分起至9月22日15时20分止

二、竞买资格：凡中华人民共和国境内外的自然人、法人和非法人组织，均可参加竞买。有意参加竞买者在提前取得CA数字证书后（之前办理的CA数字证书可到公共资源交易中心三楼窗口重新绑定），于2017年9月20日16时前登录枣庄市公共资源交易网（网址www.zzggzy.com）提交竞买申请并足额缴纳竞买保证金，系统审核通过后取得竞买资格。

说明：1、竞买人在报价时建议准备两台电脑，以防进行限时竞价时电脑出现故障影响报价。

2、土地交付条件按现状土地条件交付，如果该宗土地涉及到地下电线、光缆、管道和地上的高压线等一些迁移工作，由竞得者负责解决。

3、竞买人缴纳竞买保证金到账时间以银行系统反馈到网上交易系统的信息为准，建议竞买申请人至少提前2个工作日办理缴纳竞买保证金手续，并即时与银行联系核实到账信息。

三、出让方式：本次国有建设用地使用权网上挂牌出让采取增价报价方法，竞买人取得竞买资格后可在挂牌报价期间进行报价，挂牌截止前5分钟进入限时竞价，最后按照价高者得原则确定竞得人。竞得人在网上交易结果公示结束无异议后3个工作日内，持《竞买申请书》、《竞买资格确认书》等相关资料及证明材料到公共资源交易中心领取《国有建设用地使用权网上挂牌交易结果通知书》，5个工作日内持《国有建设用地使用权网上挂牌交易结果通知书》及相关资料到国土资源管理部门进行复核，经审核无误后，签订《国有建设用地使用权网上挂牌成交确认书》，则本次网上挂牌交易活动结束。

四、本次网上挂牌出让的详细资料和具体要求：有意竞买者可登陆枣庄市公共资源交易网（www.zzggzy.com），浏览或下载《枣庄市土地使用权网上交易规则》等文件，并按上述文件规定的操作程序办理CA数字证书并参加竞买。

五、其他需要公告的事项

1、竞买申请人应详尽了解本次网上挂牌出让地块现状及所列条件，详细阅读网上交易规则，提交竞买申请后，即视同对本次网上挂牌出让地块的现状及所列条件无异议并全面接受。

2、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让只接受网上竞买申请（即通过网上交易系统进行），不接受书面、电话、邮寄、电子邮件及口头竞买申请。

3、未涉及事项，以挂牌文件为准。网上交易的具体情况详见《办事指南》。

竞买保证金开户行：工商银行枣庄分行营业部，户名：枣庄市公共资源交易中心。

CA办理：枣庄市政务服务中心三楼大厅（新城民生路东、市财政局北） 电话：0632-8252191，8252185。

业务咨询：枣庄市公共资源交易中心（新城民生路东、市财政局北）电话：0632-8252182。

枣庄市国土资源局台儿庄分局（台儿庄区林运路29号）

电话：0632-6681619。

山亭区国土资源局（ 枣庄市山亭区府前路2号）

电话：0632-8829659、8829508。

2017年8月23日

流鼻血别往鼻孔塞纸巾 按压这个部位才最有效（二）

这种手法有几个注意事项

1、孩子要坐起来或站立，头部略微前倾。不要躺着，头勿后仰，否则若出血量大可能将血误吸入气管。

2、鼓励孩子将血吐出而非咽下，血刺激胃黏膜容易引起呕吐或腹泻。这样也便于估计出血量，以及是否已经止血。

3、如果是单侧鼻孔出血，孩子还不太会用嘴呼吸，可以仅压迫一侧鼻翼。

4、按压十分钟以上仍出血不止，需要及时送医院处理。

5、建议血止后数日内不要用力擤鼻或挖鼻子，以免再次出血。

什么情况下应该送医院就诊

1、三岁以下婴幼儿反复出血，没有挖鼻子习惯者。

2、出血量大，十分钟内无法止血者。

3、有其他部位出血，如皮肤瘀点、瘀斑、牙龈出血者。

4、孩子出现皮肤苍白、虚弱，反复呕血，需要尽快到医院就诊。

为什么不主张用塞棉花的方式止血？

1、塞棉花不容易形成足够的局部压力，止血效果差。

2、取出棉花时血痂容易脱落引起再次出血。

3、鼻腔填塞棉花后气道不通畅，某些孩子会非常憋闷不适。

4、棉花塞入过深取出会非常困难。

如何预防鼻出血

1、局部保湿

1）平时可用海盐水喷鼻或点鼻，一日三次，保持鼻腔湿润。

2）空气干燥季节易出鼻血者，可考虑使用加湿器。

3）用棉签在鼻中隔两侧局部涂抹凡士林等吸水保湿性好的润肤品，一天一到两次，保湿时间长，羊大夫比较推荐这个方法。

戒除不良习惯

1）避免用力擤鼻，容易造成鼻粘膜损伤。用水或盐水湿润后擤鼻较不容易出血。

2）尽量避免挖鼻、使劲揉鼻。

3）打喷嚏时张嘴，可以减轻对鼻粘膜的冲击。

4）止血后数日内避免过度用力、负重、弯腰垂头造成鼻粘膜血管压力增高，容易引起再次出血。

注意药物和食物影响

1）少吃辛辣食物。

2）服用阿司匹林、布洛芬，以及某些抗凝血药如华法令可增加出鼻血机率，应避免滥用。

★治疗基础病

有过敏性鼻炎、鼻息肉、鼻粘膜血管瘤等疾病应积极治疗，可减少鼻出血机率。

社址：枣庄市文化中路61号 邮政编码：277102 电话：（0632）3319804 印刷：本报印刷厂 广告经营许可证：枣工商广字第05001号 广告部电话：3316016 本报自办发行 订阅者请到当地发行站 发行部电话：3310562