

# 公共场所控烟条例有望今年出台

国家卫生计生委宣传司司长毛群安22日说,中国目前已经有近20个城市制定了公共场所无烟的法律法规,全国的公共场所控烟条例正在立法进程之中,有望今年公布实施。

毛群安在当天举行的第九届全球健康促进大会新闻发布会上说,公共场所控烟、减少烟草对人类的危害,这是全球的共识,也是健康促进的重要工程。

据了解,上海市人大常委会近日表决通过了新修订的《上海市公共场所控制吸烟条例》。明年3月1日起,上海公共场所控烟范围将扩大,室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具内禁止吸烟。这一措施得到世界卫生组织总干事陈冯富珍的赞赏。

毛群安强调,通过立法的形式来严格控制公共场所吸烟,这本身就是健康的促进。他指出,随着科学的研究,我们不断发现烟草对人的健康影响是多方面的。吸烟行为要真正得到纠正,需要公众对烟草危害充分认识,需要吸烟人的自觉。不吸烟的人要学会运用法律武器,来维护公共场所的无烟环境。

毛群安说,中国政府加大对公众进行烟草危害的宣传,同时也在通过立法以及烟草制品税价的改革等方式,来履行世卫组织倡导的烟草框架协议的要求。

第九届全球健康促进大会21日至24日在上海举行,大会21日发布《2030可持续发展中的健康促进上海宣言》,呼吁各国政府承诺将健康促进融入可持续发展议程。(新华网)

# 应对“城市病”致力“最健康”

正在上海召开的第九届全球健康促进大会上,全球百位市长分享各自在健康城市建设领域的举措和效果,达成“建设我们力所能及的最健康城市”共识。

越来越多的城市在建设和规划中引入健康理念,通过市容环境和公共空间的改变促进健康。奥地利马尔尼茨市副市长埃尔夫·特拉斯卡拉说:“清洁的空气、纯净的水,我们要打造奥地利环境最好的城市。”俄罗斯联邦莫斯科副市长佩恰特尼科夫介绍说,在过去的十年间,莫斯科市开放了超过100个新公园,增加城市特别是市中心的绿化,并在道路设计和改造中增加更多的人行道。

“在昆士兰州,我们有最漂亮的海滩,人们特别是孩子们可以去那里散步或者跑步。”澳大利亚昆士兰州副市长杰·特拉德表示。

中国城市市长也在因地制宜致力城市环境建设。“通过对生态的修复和对三废的治理,攀枝花已从矿产污染城市变为山绿、天蓝、水净的阳光花城。”攀枝花市市长李建勤说。

让健康产品和服务更好地惠及人人,通过健康教育等改变生活习惯和行为方式,成为城市抵御老龄化、慢性病的有效手段。2014年,处于“超老龄化”的日本横浜市开启了“走路积分”项目,鼓励市民每天增加步行,副市长渡边巧教表示,去年评估发现90%的人比以前走路多了,60%过去完全不锻炼的市民开始进行锻炼,“我们致力于提高健康期望寿命,成为最长寿的城市”。

日本大和市开展护士、营养师对糖尿病和营养不良患者的家访活动,市长大木悟说:“通过邮件和打电话让这些患者来进行体检是不够的,所以我们派护士和营养师到家里去访问,面对面进行交流,形成报告,帮助他们改变原有的生活方式,项目取得了很大成功。”

奥地利马尔尼茨市副市长埃尔夫·特拉斯卡拉介绍说:“为了促使市民多步行,少吸烟、少喝酒,我们组织了俱乐部,鼓励居民之间进行竞争,改变膳食结构等。”

上海市常务副市长应勇表示,上海依托社区、企业、学校等广泛开展健康教育,传授预防保健技能,引导市民合理膳食,合理用药,戒烟限酒,积极健身,全市已有2.6万个健康自我管理小组,直接参与市民达到44万人。

快节奏高速发展的城市往往带来焦虑、抑郁等一系列精神疾患的高发,爱尔兰的科克市致力提升市民的心理,通过跨部门合作等方式,改变高风险人群的行为,增强他们的技能。市长戴斯·卡赫尔说,“心理健康和身体健康同样重要。组织建造小组、游泳小组、母婴小组等,通过创意活动增强心理支持,促进患者长期恢复。”

最新发布的《健康城市上海共识》提出,从治理污染、消除歧视、促进可持续的城市交通等10个领域推进健康城市建设行动,规划健康城市治理路线图。与会市长承诺遵守健康城市治理五大原则:将健康作为所有政策的优先考虑;改善社会、经济、环境等所有健康决定因素;促进社区积极参与;推动卫生和社会服务公平化;开展城市生活、疾病负担和健康决定因素的监测与评估。

建立无烟环境,通过立法保证室内公共场所和公共交通工具无烟等。澳大利亚昆士兰州副州长杰·特拉德表示,昆士兰州过去15年中,烟民从30%降到15%,更重要是年轻人的吸烟率降低到6%以下。菲律宾巴朗牙市在去年3月份开展了创吉尼斯记录的活动,约16200名学生通过跳舞的方式宣传禁烟,市长弗郎西斯·加西亚说,“我们赋予烟草非常负面的形象,并对公共场所吸烟行为进行处罚。”

建设可持续和健康的城市成为各国市长的共识。“要使用各种数据,发挥各种力量,制订健康促进的措施和政策,努力建设一个健康的城市。”日本横浜市副市长渡边巧教说。(新华网)

# 冬季不可盲目进补

从秋到冬,天地之气的收敛肃杀,表现为阳气减弱、阴气增强的自然气候变化,必然会影响到人体。若不注意养肺、颐养神志,可伤及肺气,也会因阳气不升而发生泄泻、伤及肾气。

进入冬季,健康人群可适当补充水分,增加运动,根据体质选择适合自己的方式,锻炼身体,提高抗病能力。

在膳食方面,银耳、百合、山药、大枣、蜂蜜等都有润燥养肺的作用,可作为辅助食品适当补充;若口干口渴,排便不畅,颜面或背部有痤疮的年轻人,可适量饮清茶、秋梨以清肺热;身体虚弱、患有咳嗽病者或老年人,不妨煎煮梨水,少量加入生姜、橘皮、浙贝母等,也可煮煮陈皮鸭汤、米酒、番薯。

冬季不宜熬夜,而应早卧晚起,以保养人体阳气,维系良好的能量转换。保持正气平和的关键,并非大量进补,而是注重平时的生活起居,要符合大自然阴阳变化规律。

在七情之中,悲伤和忧愁都与肺气相关,应保持神志安宁,乐观平静。如果身体发生不适,通过休息、个人调养、膳食调理等仍不能解决问题,应及时前往医院诊治。切忌不分虚实,不辨真伪,不知进退地盲目进补,破坏或打乱人体原有的阴阳平衡,延误治病时机。

女性尤其应在冬季控制情志变化,合理安排生活、工作和学习的节奏,不宜过度劳累,更不宜过度紧张焦虑;悲忧之气也会影响睡眠,日久会降低机体免疫功能。

40岁以上的女性应不急不躁,保护体内阴血液液不被过度消耗,使涓涓细水长流。如果因肝气过盛产生烦躁、暴怒等不良情绪,不仅上犯肺气,造成喘息、咳嗽、咯血等“木火刑金”的病态,还会使肝气横逆克伐脾胃,出现食欲不振、胃痛、脘腹胀满、泄泻诸证。中医学“五藏六腑皆令人咳,非独肺也”之说,从不同角度论述人是一个整体,任何脏腑有病,皆可引起病理传变,导致其他脏腑受累。(新华网)

# 睡前喝红酒可以减肥

研究表明,每日适量摄入葡萄酒或者葡萄汁,可以帮助人们燃烧体内的脂肪,从而改善身体的健康状况,减少脂肪肝形成的风险。

睡前喝一杯红酒吃奶酪,能促进新陈代谢,促进腰腹部的脂肪燃烧。

可以舒眠减压,所以睡前喝点红酒还可以优化睡眠质量,优质的睡眠可以促使更多瘦身分泌,减少脂肪合成。而奶酪含丰富的钙,钙是激活脂肪燃烧酶所必须的。(新华网)



# 选购牛奶,谨防以下误区

说到牛奶,那可是无人不知无人不晓,无论哪个年龄段的朋友都很喜欢喝牛奶,也有人喜欢把它当做“饮料”来喝,但你要知道牛奶不是什么时候都可以喝的,牛奶什么时候喝最好?喝牛奶的好处都有哪些?孕妇喝什么牛奶好等等。

在你犯愁到底该选哪一种牛奶时,首先应该确保的是,你选的是不是货真价实的牛奶而非乳饮料。要清楚的一点是,我们喝牛奶主要是从牛奶中获得优质蛋白质及钙、磷、维生素D等营养素。其中,蛋白质是考量牛奶是否优质的重要标准之一,按照国家标准,牛奶的蛋白质的含量应不小于2.8%。而乳饮料的蛋白质含量要求是不低于1.0%。因此从蛋白质这一点就可以很好的区别牛奶和乳饮料。

舒化奶:以“细化大分子营养,让吸收更高效”

的宣口号吸引了众多消费者的关注。然而真的细化了吗?奶中的蛋白质和脂肪等大分子它并没有细化,依然在。而乳糖又并非大分子,又不需要细化。要说它也立了功劳,就是利用乳糖酶将乳糖部分分解了,这样使得那些一喝牛奶就腹泻、腹胀的人找到适合自己的奶。但如果你是喝牛奶没什么不良反应的人,就没必要花高价钱喝了。

高钙奶:牛奶补钙效果好,高钙牛奶补钙效果会更好,这是大家按照常理推断的结果。然而事实却并非如此,牛奶补钙效果好并不仅仅是其钙的含量高,还因为牛奶中有促进钙吸收的蛋白质及维生素D和良好的钙磷比等。而人为地在牛奶里加钙,首先是不会加得太多,加太多会导致蛋白质的沉淀影响口味,其次加进去的钙也不能像牛奶中本身的钙有那样好的吸收率。因此到底要不要花高价钱,买那十几毫克的钙,大家心里早已明白。

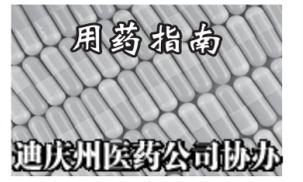
早餐奶:早餐奶正在悄悄的走俏,多数人认为这个牛奶挺好吃,而且营养也多,有加入了核桃的、红枣的、原麦的、花生等不同口味,可以根据自己的喜好选择。然而,早餐奶其实算不上奶,仔细看就知道其实它写的是调味牛奶。其蛋白质的含量是小于2.3克,比牛奶的标准要低;配料表中还多了“白砂糖、乳化剂、食用香精”等。可见其营养价值赶不上牛奶,如果真的用它来代替早餐的话,恐怕营养不足。其实如果我们想从牛奶中获得的是优质蛋白、钙、磷、维生素A、D的话,普通牛奶就完全可以满足了,不必花高价去买“个性化”的奶。(和娇供稿)



# 高血压患者饮食禁忌

- 1.忌酒。饮酒可使心率增快,血管收缩,血压升高,还可促使钙盐、胆固醇等沉积于血管壁,加速动脉硬化。大量、长期饮酒,更易诱发动脉硬化,加重高血压,因此高血压患者应戒酒。
- 2.忌高热能食物。高热能食物(葡萄糖、蔗糖、巧克力等)可诱发肥胖,肥胖者高血压发病率比正常体重者高。高血压患者多合并有超重或肥胖。所以,本病患者饮食上应限制高热能食物。
- 3.忌多盐食物。食盐的主要成分是氯化钠,钠潴留可引起细胞外液增加,搜集整理心排出量增多,血压上升。因此,高血压患者应限制盐的摄入量。
- 4.忌动物蛋白质。高血压病患者应限制或禁用动物蛋白(如动物肝

- 脏、蛋类)的摄入,因蛋白质代谢产生的有害物质,可引起血压波动。平常饮食可选用高生物价优质蛋白,如鱼、牛奶等。某些蛋白(如氨基乙磺酸、酪氨酸等)有降压作用。
- 5.忌浓茶。高血压病患者忌饮浓茶,尤其是忌饮浓烈红茶。因为红茶中所含的茶碱最高,可以引起大脑兴奋、不安、失眠、心悸等不适,从而使血压上升。而饮清淡绿茶则有利于高血压病的治疗。
- 6.忌狗肉。高血压病病因虽多,但大部分属阴虚阳亢性质,狗肉温肾助阳,能加重阴虚阳亢型高血压的病情。其他类型的高血压,或为肾阳虚、虚阳上扰、痰火内积、瘀血阻络等,食用狗肉或躁动浮阳或加重痰火或助火燥血,均与病情不利。所以不宜食用。
- 7.忌辛辣食物。辛辣和精细食物可使大便干燥难排,易导致便秘结,患者排便时,会使腹压升高,血压骤升,诱发脑出血,所以高血压患者禁用辛辣和精细食物。
- 8.忌鸡汤。鸡汤的营养价值很高,而多喝鸡汤又会使胆固醇和血压增高。因此,鸡汤不能盲目地作为病人的营养品,特别是患有高血压的人,不宜喝鸡汤。否则只会进一步加重病情,对身体有害无益。



# 如何避免室内干燥

人们往往最关心室内的温度,而对室内的空气湿度不那么关心,其实房间温度太高而湿度太低,会让人感到不舒服,甚至出现嘴唇干裂、鼻孔出血、喉咙燥痒等上火的现象,在空气干燥的时候,流感病毒和能引发感染细菌的繁殖速度加快,而且也容易随着空气中的灰尘扩散,引发疾病。对于已经供暖的家庭,最重要的一点是注意室内保湿。如果相对湿度低了,可向地上洒些水,或用湿拖把拖地板,以增加湿度。还可以在散热器附近放一盆水,让水慢慢蒸发,以保持室内空气湿润。此外,如在居室内养上几盆花草,不但能调节室内相对湿度,还会使居室内充满绿意。有加湿器的家庭应注意经常进行室内湿度的调节,以便充分地为您健康服务。

果室内外温度相差15℃,则开窗时间需要10分钟;开窗时间以上午9:00-11:00或下午2:00-4:00为佳。因为这两个时段内,气温已经升高,沉积在大气底层的有害气体已经散去,开窗换气效果较好。

目前,本市还有一部分地区的居民户没有纳入集中供暖,特别提醒采用煤火取暖的住户,安装烟囱时务必注意安装双向开口的T形出烟口,因为这样的装置可以有效地避免因室外风力较大而发生的倒烟现象,防止煤气中毒。此外,随时保证室内通风也非常重要。在煤烟中毒初期,人们通常都会出现头晕、头痛、恶心想吐等症状,一旦发生这样的症状就应及时脱离有毒环境,并马上到医院救治。另外,老年人也是一氧化碳中毒的主要对象,所以老年人要特别注意冬季取暖安全,另外,使用电暖器、电热毯成为部分居民的主要取暖措施,在此特别提醒市民,在享受高功率的取暖设备给您带来方便的同时,千万别忘了安全用电。尤其是上班前记得断电,防止出现意外。另外,市民如发现电器着火时要先切断电源,防止灭火过程中触电。

对于使用空调或电暖器供暖的家庭而言,很多家庭在使用空调取暖时,为了保持室内温度,将门窗紧闭,而正是适宜的温度使病菌在室内大量繁殖,它们随着空调气流的循环被送到室内每个角落。人长时间呆在空调室内就会感到头晕、乏力,严重者还会患上呼吸道感染等疾病。因此,冬季要尽可能地减少空调使用时间,并开启门窗通风换气;即使需连续使用空调,也要经常让窗户留有3至4厘米的缝隙,使新鲜空气能够进入。

冬季采用取暖措施,对于高寒地区的人们是不可避免的,但是在采用各种取暖措施的同时,一定要把安全放在首位,不仅如此,还要考虑环保的要素,不可将火炉里燃烧过的残留物任意泼洒,被风吹散后,就会污染周边环境。(和娇供稿)



# 登报作废

陈发,不慎遗失机动车保险单(保险 1510204905。公司推定全损),车辆识别号: 德钦县升平镇成都鸿盛家具窗帘城 LTA1222L2E2029420,发动机号码: 商场,不慎遗失云南省增值税专用发票一份,发票号码:00462427,发票已填开;云 410070402,商业险保单号: 805012016533496000918,流水号: 南省国家税务局通用机打发票一份(发票 1410145494,强制险保单号: 联),发票代码:153001414142,发票号码: 805072016533496002844,流水号: 02180413,发票已填开。

# 注销公告

香格里拉市玉和轩小吃,吴玉山,营 机关申请注销。业执照注册号:533421660034249,拟向登 香格里拉市买数商行,卓玛拉初,营 记机关申请注销。业执照注册号:533421600128252,拟向登 香格里拉市魔域影碟,吴玉山,营业 记机关申请注销。执照注册号:533421600051289,拟向登记

# 遗失声明

香格里拉市雪域浪休闲吧,不慎遗 和平志,不慎遗失位于康珠大道龙泉 失营业执照(副本),注册号: 小区庭院住宅建设用地规划许可证,证号 533421660037397。为香城规地字第533421200900198号。

# 维西傈僳族自治县人民政府 关于拟淘汰关闭维西丰源矿冶有限公司 港浪布铅锌矿等三家矿山的公告

为促进我县非煤矿山转型升级,实现科学发展、安全发展。根据《云南省人民政府关于促进非煤矿山转型升级的实施意见》(云政发[2015]38号)以及《迪庆州非煤矿山转型升级实施方案》(迪政发[2016]81号)、《维西县非煤矿山转型升级实施方案》(维政办发[2016]156号)的规定和要求,结合我县矿山企业实际情况,经认真摸底和排查,维西丰源矿冶有限公司港浪布铅锌矿、维西鑫明矿业有限公司维登北甸新保铅锌矿、维西新凯矿业有限公司塔城戈登锰矿被列为淘汰关闭对象。维西傈僳族自治县人民政府拟对上

| 企业名称                | 营业执照领证情况                       | 探矿许可证情况 | 采矿许可证情况                                  | 安全生产许可证情况                         | 环评手续情况 | 法人代表 |
|---------------------|--------------------------------|---------|--|-----------------------------------|--------|------|
| 维西丰源矿冶有限公司港浪布铅锌矿    | 53342310003 55 有效期至 2007.12.31 | 无       | C530000201012 3220093230 有效期至 2013.12.23 | (迪)FM安许证字[2006]004号有效期至 2009.6.29 | 无      | 高建益  |
| 维西鑫明矿业有限公司维登北甸新保铅锌矿 | 53342320003 51 有效期至 2010.7.6   | 无       | C530000201104 3240111287 有效期至 2015.04.27 | 无                                 | 无      | 李双   |
| 维西新凯矿业有限公司塔城戈登锰矿    | 53342320003 08 有效期至 2018.05.09 | 无       | C530000200809 2120011190 有效期至 2013.09.22 | 无                                 | 无      | 巴国兴  |