吃好午餐让人年轻

日前，英国《每日邮报》刊登最新研究指出，吃好午餐利于人们保持年轻，吃不好则会诱发痤疮，让皱纹早早爬上脸颊。专家指出，外在的年轻来自内在的活力，吃好午餐不仅利于保持年轻，还有助于全身健康。但生活中，午餐往往是三餐中大家最容易凑合的一顿，由此带来诸多健康问题。

国人午餐存在四大问题

处理完手头儿工作，已是中午12点半，饥肠辘辘的周先生打电话叫了一份外卖。周先生在北京市朝阳区一幢写字楼里上班，他告诉记者，由于公司没有食堂，同事们的午餐都在附近快餐店解决。仅用5分钟匆匆吃了几口饭菜，周先生便去开会了，他无奈地说："我也想坐下来享受一顿健康的午餐，但工作太忙，只能凑合了。"

在生活节奏越来越快的当下，午餐问题困扰着很多人。近日发布的《上海市白领午餐调查》显示，在公司食堂吃午餐的人不足四成，19.5%的人在快餐店吃，15.1%的人点外卖，其他则是带饭或便利店买点吃的充饥。调查还发现，六成人关心食品口感，一成人关心食品原材料，其他人则关心价格，对午餐营养的关注度几乎为零。

午餐问题不仅困扰工作繁忙的年轻人，退休在家的老年人也很苦恼。家住北京市海淀区的赵大爷告诉记者，家里只有老两口儿，饭菜一做就多，种类也很单一，剩菜剩饭倒了可惜，于是往往做一顿吃两天。"周末孩子们来，做一大桌菜，剩下的也够我们吃几天的。"

中国营养学会常务副理事长翟凤英总结指出，国人午餐存在四大问题：一是长期摄入高油高盐食物，导致患上慢性病的几率增加；二是缺乏营养知识，膳食搭配不科学，营养配比不合理；三是上班族工作任务重、时间紧，选择快餐、外卖作为午餐的人越来越多；四是爱美人士为保持身材，不吃午餐或用水果零食打发午餐。

午餐吃不好隐患多

翟凤英告诉记者，一日三餐中，午餐应为人体提供最多的能量和营养素，对补充体力和脑力格外重要。吃不好午餐会给健康带来很多隐患。

营养不均，反应迟钝。青少年学业繁重，大脑高速运转，身体营养需求较高。但绝大多数学校的食堂并不重视午餐营养搭配，导致青少年营养不均衡。如午餐没有提供充足营养，无法供应足够的血糖，孩子便会感到倦怠、反应迟钝、注意力无法集中，甚至影响身体发育。同理，对上班族来说，中午没吃好也会让下午的工作效率打折。

高油高盐，慢病上身。很多快餐、外卖为了追求口感，做菜时往往加入不少油、盐和味精，长期食用会增加患高血压、高血脂等慢性病的风险。尤其是白领一族，外卖饮食高油高盐，吃完若再待着不动，极易患上各类慢性病。

剩菜剩饭，可能致癌。针对老年人怕浪费，老吃剩菜剩饭，以及上班族自己带饭，长期食用反复加热饭菜的情况，翟凤英表示，反复加热后，剩菜剩饭中的水溶性维生素损失不少，营养价值降低，同时，可能存在亚硝酸盐过量的问题，有致癌风险。

胡乱凑合，肠胃罢工。由于时间紧张，很多上班族常拿面包、饼干当做午餐，草草了事。还有不少女性错误地认为，把水果、零食当午餐，不吃主食，可以减肥。殊不知，午餐长期凑合会对消化系统造成很大伤害，可导致营养失衡、免疫力下降，还会使胃肠罢工，患上胃肠疾病。

怎样健康吃午餐

专家建议，午餐选择上，一要注意安全卫生，二要把握营养均衡，最后考虑色香味。一顿满分午餐应包含：粮食类，禽肉鱼蛋奶类，蔬菜类（一半是深色蔬菜）。不同人群在午餐安排上应各有侧重。

老年人：多吃易消化食物。老年人应保证奶制品、豆制品和禽肉鱼虾等富含蛋白质食物的摄入，但因胃肠功能减退，不宜一次吃得太多，可以多次进食，便于消化吸收。老年人咀嚼力下降，建议把食物切成小块，延长烹调时间，做得软烂一些。饭菜最好吃多少做多少，尽量少吃或不吃剩饭剩菜。

外卖族：饭后补充水果、坚果。点外卖时，首先要了解店家是否卫生，其次要注意荤素搭配，食材丰富。中式快餐相对洋快餐更健康些，可选择蒸煮、清炒、白灼等放油较少的菜肴，玉米、红薯等五谷杂粮，豆浆、绿茶等健康饮品。每天最好带个水果和一把坚果，作为饭后补充，为午餐加分。值得提醒的是，尽量不要边吃边工作，以免增加胃肠消化负担。

带饭族：注意食物搭配和保存。若要自带午饭，最好早晨起来现做。若是前一天晚上的饭菜，一定要密封冷藏，到单位后马上放进冰箱，吃前将饭菜热透。自带午餐不宜有鱼类、海鲜类，因为它们在隔夜后易产生蛋白质降解物，不利健康。带饭族最好使用真空保鲜盒、保温饭盒，携带过程中放入冷袋。

学生族：种类多样，营养丰富。青少年要养成吃五谷杂粮的好习惯，不仅增加主食花样，还可增进食欲，对补充B族维生素和膳食纤维也很有益处。青少年的午餐少不了瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品等，这些食物富含蛋白质，且能提供胆碱或卵磷脂，可以满足青少年生长发育、智力发展的需要。建议学校安排专业营养师为学生配餐，在菜单上标明营养成分，列出卡路里和蛋白质含量。

减肥族：注意"三低一高"。低油、低盐、低糖和高纤维饮食利于控制体重。荤菜优先选择鱼虾鸡鸭，其次选择猪牛羊肉，以便减少脂肪摄入。除了必备的绿色蔬菜，还可以隔三差五地吃些红色蔬菜，如红椒、西红柿、胡萝卜等，它们富含番茄红素和胡萝卜素，可提高机体抗氧化力。（人民网）

碗泡着不洗？细菌会疯长

现代家庭以三四口人的小家为主，而且很多家庭一天只做一次饭，所以有时候，一犯懒就喜欢先把碗泡起来，攒两顿一块洗。在这个过程中，细菌便开始不断滋生，对家庭成员身体造成伤害。建议用过的碗筷不要放在盆里泡太久，4小时以内要洗干净。

细菌繁殖有其规律性，在进入新环境后，约1到4小时内是它的适应期，体积增大，但并不分裂，为今后的繁殖准备必要的条件。在8到18小时内，细菌开始以几何级数快速增殖。我们人体肠道传播疾病的微生物种类很多，像沙门氏菌、变形杆菌、副溶血弧菌、痢疾杆菌等，其中有些细菌很容易附着在用过的碗周围，用水泡碗时，碗里留有的丰富油脂作为细菌培养基，为细菌在碗盆里的繁殖提供了良好的营养，4个小时以后会快速大量繁殖。如果清洗和消毒不彻底，会影响家庭成员的身体健康，在免疫力和抵抗力下降时，引起肠道系统的感染。

因此，建议家庭用过的碗筷，应该在细菌还没有大量繁殖的4个小时以内及时清洗。每次吃完饭收拾碗筷时，先用餐巾纸将餐盘上的食物残渣大致清理一下。洗碗时，可以先用洗涤剂将碗内外的油污清洗掉，然后再用流水冲洗。家庭成员中有幽门螺杆菌阳性的，有身体抵抗力较弱的老人和小孩的，建议洗完后，再用100摄氏度的开水将碗筷烫一下，擦干备用。

注销公告

迪庆觉色滇香旅游咨询服务有限责任公司，杜昕，企业法人营业执照注册号：533400100003772，拟向登记机关申请注销。

遗失声明

迪庆香格里拉经济开发区一伟园林景观工程有限公司，不慎遗失营业执照（副本），注册号：533400000013955。

迪庆鹏武立经济咨询有限公司，不慎遗失营业执照（正、副本），注册号：533400100004179。

陈康，身份证号码：533421198608182110，不慎遗失全国导游资格证，证号：DZG2012YN10415。

登报作废

中国共产主义青年团迪庆藏族自治州直属机关工作委员会，不慎遗失公章一枚，现将原公章登报作废。

香格里拉市宏佛物流有限公司，不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票（三份），发票代码：153001414142，发票号码：06786893（记账联、存根联）、06786897（记账联、存根联）、06786903（存根联），发票已填开。

刘庆兰，身份证号码：533423199109090526，不慎遗失其女王思懿出生医学证明，证号：M530380985。

这6类常备药不宜热水送服

大部分人吃药的时候关注的是药物的用法、用量。殊不知，服药的水温也很有讲究。服药不宜用热水(一般指60℃及以上)，因为有些药品遇热后会发生物理或化学反应，进而影响疗效。下面让我们看看哪些药物不宜用热水送服：

1.易被高温破坏失活的药物

这类药物主要包括助消化的酶类、各种活疫苗以及含活性菌的制剂。酶是有活性的蛋白，遇热变性凝固，从而导致疗效下降或消失。常用的有胃蛋白酶合剂、复方淀粉酶口服溶液、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等，此类药中主要含蛋白酶、淀粉酶、脂肪酶。疫苗遇高温灭活，则不能起到免疫机体、预防传染病的作用。活性菌不耐高温，用开水冲泡或送服可将其杀死，从而失去治疗作用。如乳酶生含有乳酸活性杆菌，整肠生含有地衣芽孢杆菌，妈咪爱含有粪链球菌和枯草杆菌，合生元(儿童益生菌冲剂)含有嗜酸乳酸杆菌和双歧杆菌。这3类药物一般宜选用低于40℃的温水或凉开水冲服、送服。

2.遇热易被氧化还原的药物

如维生素C、维生素B1、维生素B2等，因其性质不稳定，遇热后易被氧化还原分解而失去药效。

3.胶囊

胶囊壳的主要成分是明胶，在热水中胶囊壳会溶化并溶解，里面的药物迅速释放出来，不仅影响口感，而且影响药物的有效性和安全性。

例如，在服用肠溶胶囊时，热水会使胶囊到达肠道前溶解，提前释放的药物经过胃酸的破坏作用，最终不能顺利到达肠道发挥原有的治疗效果。若更早，而且迅速释放出的药物浓度较高时，可能还会对咽喉、食管等形成刺激，引起恶心、溃疡等不适。因而，胶囊宜用温开水送服。

4.糖浆类药物

如止咳糖浆等，热水冲服会稀释糖浆，降低黏度，使其不能覆盖在发炎的咽喉等部位形成保护性药膜，从而使药效大打折扣。故在服用这类药物时，水温宜低于37℃，而且不宜多喝水。

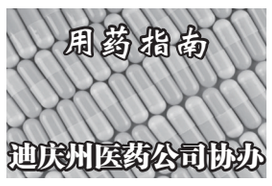
5.含挥发性有效成分的中药

金银花、柴胡、荆芥、藿香、薄荷等中药都有特殊的芳香气味，这种芳香气味来自具有药用价值的挥发油，而挥发油多不稳定，遇热容易挥发和分解。很多中药颗粒剂和冲剂中含有这些中药成分，建议冲服时水温不超过40℃～60℃。

6.阿莫西林

阿莫西林易水解，随温度升高水解速率加快，且水解后形成高分子聚合物可引起类似青霉素过敏等症状。冲服阿莫西林颗粒时应控制好水温，最好在40℃以下或用凉开水，冲后马上服用，不宜久放。

为了保障上述几类药物的疗效，建议大家在服用时，以温开水(以口感有点暖为宜)或凉开水(25℃左右)冲服或送服。



关于迪庆红军长征博物馆提升改造闭馆的公告

全州各族群众、各级单位、海内外游客：

为迎接迪庆建州60周年，进一步做好州庆期间的博物馆免费开放工作，力求以更加丰富的展览内容、创新的展示方法对外宣传迪庆的红色文化、做好爱国主义教育。按照《迪庆红军长征博物馆提升改造》方案，经主管单位迪庆州文体广新局（迪文体广新复〔2017〕9号）《迪庆州文体广新局关于同意迪庆红军长征博物馆提升改造闭馆的批复》同意，我馆将于2017年6月22日起正式启动提升改造施工，预计工期为2个月，即：从2017年6月22日至8月22日。为确保施工期间的安全和施工进度的顺利推进，将闭馆2个月。由此给社会各界带来的不便，敬请谅解。

特此公告

迪庆红军长征博物馆

2017年6月21日

误食有毒野菜危害多

野菜营养较丰富，含有人体必要的多种氨基酸、微量元素、食用纤维等，许多野菜中含有丰富的胡萝卜素和多种维生素。但并非所有的野菜都可以食用。贸然食用可能导致食物中毒，轻者腹痛、恶心、呕吐，重者可出现呼吸困难，心力衰竭、意识障碍，甚至死亡。因此专家提醒消费者，最好选食经过民间百年流传下来，经过食用证实无毒、健康的野菜，野菜食用前一定要用清水充分浸泡，彻底清洗，若要凉拌，必须先用开水烫后再食用。一般情况下采食的野菜，都是无毒或毒性很小，不会导致人中毒。一旦误采了有毒野菜，吃带毒的野菜后就会有头晕、头痛、恶心、腹痛和腹泻等明显的中毒症状。这时应立即停止食用这种毒野菜，进行急救治疗。

在此提醒各位市民，春季吃野菜防中毒，首先要掌握了解山茅野菜的相关知识，把握好食用量，不轻易食用自己不了解、没有食用过的山茅野菜，也不到园边田头乱采摘野菜食用，即使是可食野菜，根据品种的不同，食用方法也不相同。一些季节性采摘的野菜，如黄花菜、蕨菜等，由于采摘时间短、数量多，可以用开水烫煮去毒后，晒成干菜长时间保存。吃野菜最起码要知道所食野菜有毒无毒，遇有不认识或难以辨别的野菜，切不可盲目采食。生长在路边的野菜，容易受到汽车废气和生活污水的污染，不宜采食。生长在化工厂河边或附近的野菜，因化工厂排放的废水中有毒物质含量较高，也不要采摘。野菜能吸附空气中的尘埃和固体悬浮物，再加上春季是虫卵复生的季节，因此，山茅野菜应彻底洗烫后再食用。

吃野菜不仅能尝个新鲜，其丰富的营养价值也非常有利健康。不过，卫生专家也指出，野菜多为寒凉性，脾胃虚弱者食用极易引起消化不良，甚至引发腹痛、腹泻等症状，即使是正常体质的人，也不宜多食野菜。另外，部分野菜还含有可导致过敏的物质，特殊体质的人食用后易引起过敏反应，轻者面部、颈部及四肢外侧等部位出现红斑、丘疹、瘙痒等症状，严重者可出现水疱、皮肤溃疡和糜烂。

野菜虽好，不宜长期和大量食用，尝尝新鲜即可。在食用山茅野菜前，尽量做到现买现吃，存放时间过久不但无鲜美的清香味，营养成分也会随之减少。然而，不同的山茅野菜，中毒的表现也不一样。一般野菜中毒症状较轻，以恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状为常见。也有出现如头痛、头晕等神经精神症状的。但如果是野生植物中毒，一般洗胃、催吐还不能缓解症状，因为野生植物中有毒物质作用快，极易入血吸收。因此，一旦发现中毒者，应及时送往医院进行救治。最方便的可用肥皂或浓茶水洗胃，此法亦能同时除去已到肠内的毒物，起到洗肠的作用，在进行上述急救处理后，还应当对症治疗，服用解毒剂。最简便的可吃生鸡蛋清，生牛奶或用大蒜捣汁冲服。其主要作用是吸附或中和生物碱、重金属和酸类等毒物，以减轻野菜中的毒素对人体的伤害。（和娇 供稿）

光污染的潜在危害

光污染是继废气、废水、废渣和噪声等污染之后的一种新的环境污染源，主要包括白亮污染、人工白昼污染和彩光污染。然而，人们却不知光污染正在威胁着人们的健康。

走在繁华的街道上，人们都会看到不少商店用大块镜面或铝合金做成装饰门面，有的甚至从楼顶到底层全部用镜面装潢，人们几乎置身于一个镜子的世界，而分辨不出方向。在日照光线强烈的季节里，建筑物的钢化玻璃、釉面砖墙、铝合金板、磨光花岗岩、大理石和高级涂料等装饰，明晃晃眩眼逼人。据专业人士监测，白色的粉刷面反射系数为69～80%，而镜面玻璃的反射系数达82～90%，比绿色草地、森林、深色或毛面砖石装修的建筑物的反射系数大10倍左右，大大超过了人体所能承受的范围，从而成为现代城市中新污染源之一，白亮污染会伤害人们眼睛的角膜和虹膜，引起视力下降，增加白内障的发病率。

人工白昼对人的身心健康也有不良影响。由于强光反射，可把附近的居室照得如同白昼，使人夜晚难以入睡，打乱了正常的生物节律，导致精神不振。据一项调查显示，为了避免强光刺眼，人们不得不将卧室的窗户封闭，或者装上暗色的窗帘。人工白昼还可伤害昆虫和鸟类、因为强光可破坏夜间活动昆虫的正常繁殖过程。同时，昆虫和鸟类可被强光周围的高温烧死。另外，KTV里的霓虹闪烁灯光除有损人的视觉功能外，还可扰乱人体的内部平衡，使体温、心跳、脉搏、血压等变得不协调，引起脑晕目眩、烦躁不安、食欲不振和乏力失眠等光害综合症。荧光灯照射时间过长会降低人体的钙吸收能力，导致机体缺钙，像这种高密集的热性光束通过眼睛晶状体再集中于视网膜时，其聚光点的温度可达到摄氏70度，这对眼睛和脑神经十分有害。它不但可导致人的视力受损，还会使人出现头痛头晕、出冷汗、神经衰弱、失眠等大脑中枢神经系统的病症。

光污染不仅有损人的生理功能，而且对人的心理也有影响。人们要是长期处在彩光灯的照射下，其心理积累效应，也会不同程度地引起倦怠无力、头晕、性欲减退、阳痿、月经不调、神经衰弱等身心方面的病症。人们在生活中也应注意防止各种光污染对健康的危害，避免过多过长时间接触光污染。应积极去创造一个美好舒适的环境，尽最减少光污染的威胁。（和娇 供稿）

云南省迪庆州德钦县公安局佛山综合检查站项目招标公告

1.招标条件

本招标项目云南省迪庆州德钦县公安局佛山综合检查站项目已迪庆州发展和改革委员会以迪发改投资【2015】226号文；迪庆州住房和城乡建设局、迪庆州发展和改革委员会以迪建村复【2017】7号文件批准建设，招标人为德钦县公安局。项目已具备招标条件，现对该项目的施工进行公开招标。

2.项目概况与招标范围

2.1 建设地点：德钦县佛山乡

2.2 建设规模：总建筑面积为1058.89平方米，三层钢筋混凝土框架结构。

2.3 计划投资：项目总投资估算263.03万元。

2.4计划工期：2017年11月30日前完工

2.5招标范围：施工图所含全部内容

2.6 标段划分：一个标段

3.投标人资格要求

3.1 本次招标要求：投标人必须具备建设行政主管部门颁发的房屋建筑工程施工总承包叁级（含叁级）以上资质，项目经理为二级以上（含二级）建筑工程专业注册建造师或建筑工程专业建造员，并在人员、设备、资金等方面具有相应的施工能力。

3.2 具有年检合格的独立法人资格

3.3 省外申请人应分别办理入滇、入州信息登记。

3.4本次招标不接受联合体投标。

4.资格审查方法

本次招标采用资格预审方式。

5.资格预审文件的获取

5.1 凡有意参加投标者，请于2017年6月22日至2017年6月26日，每日上午8时30分至12时，下午14时30分至17时30分（节假日正常上班），在迪庆康融工程项目管理咨询有限公司（香格里拉市建塘路112号）报名。

5.2报名时须由拟派的项目经理携带包括本人身份证、资质证书副本原件或复印件（加盖公司鲜章）、法定代表人证明书和法定代表人授权委托书原件、企业营业执照副本原件、税务登记证副本原件、企业组织机构代码证副本原件、安全生产许可证原件、安全员资格证原件、质检员资格证原件、建造师资格证原件、建造师安全生产考核合格证原件（B证）、公司介绍信原件、市场准入证原件（省外企业）。

5.3报名时须交纳资格审查费用200元购买资格预审文件，请于2017年7月2日北京时间下午17:30以前将资格预审申请文件递交到迪庆康融工程项目管理咨询有限公司（逾期将不受理）。

6.招标单位将于2017年7月3日进行投标人资格预审，以确定有资格的投标申请人，并发出投标邀请书。

7.本公告在云南省工程建设信息网、云南省公共资源交易信息网、迪庆藏族自治州人民政府信息公开门户网、迪庆日报上发布。

招标人：德钦县公安局

联系人：斯那白永

联系电话：13988735677

招标代理：迪庆康融工程项目管理咨询有限公司

联系人：张容　　联系电话：13208873366

地址：香格里拉市建塘路112号

迪庆康融工程项目管理咨询有限公司

2017年6月22日

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷　本报地址：香格里拉市康珠大道208号　邮编：674499　纠错投诉电话：8224019　传真：8289000　记者部：8222759　编辑部：8223550　副刊部：8226346　广告部：8230970　印务中心：8881620　网络部：8881015