公立中医院不得改制撤编

针对近期个别地区出现不同形式的撤销、合并、改制公立中医医院的现象，国家卫生计生委、国家中医药管理局近日联合发文，要求在公立医院综合改革中依法切实做好公立中医医院设置，确保公立中医医院机构不能撤、编制不能减、功能不能弱化。

据悉，国家层面近年来已多次通过多种方式提出要高度重视中医医院的设置工作。此次两部门联合发出《关于在公立医院综合改革中依法切实做好公立中医医院设置有关要求的通知》，是对上述要求的再次强调。《通知》指出，个别地区撤销、合并、改制公立中医医院的做法，既不符合《中医药法》等法律、法规和深化医改对公立中医医院的设置、功能定位和发展的要求，而且严重影响了中医药事业的发展，降低了人民群众对中医药服务的可得性。

《通知》要求，各地坚决贯彻落实党中央、国务院振兴发展中医药的决策部署，严格遵守《中医药法》等有关法律法规的规定，将同步深化公立中医医院改革、依法做好公立中医医院设置及建设，作为保障和改善民生的重要举措。要按照深化医改有关文件精神和政策要求，确保公立中医医院机构不能撤、编制不能减、功能不能弱化。《通知》还要求，各省级中医药管理部门对辖区内出现的有关中医医院撤销、合并、改制的情况及时了解情况，及时上报，及时依法、依政策予以处理。（新华网）

别把心梗当中暑

今年47岁的蒋先生在一次冲凉后感觉胸闷、胸痛，同时伴头晕、视物模糊、全身乏力等症状，蒋先生以为是近期天气热中暑的原因，没引起重视。结果，蒋先生这些症状持续30小时，突然发现晕倒在路边，被好心路人看到后拨打120送入南方医科大学第三附属医院急诊科，经南医三院心血管内科诊断为急性心肌梗死。心内科主任专家及时为其手术，在右冠植入两枚支架，病情稍微缓解。专家表示，蒋先生当时情况很危险，若不是及时送来，后果不堪设想。

中暑、心梗如何分？

据专家介绍，夏天气温较高，人们容易感到疲劳，有时还会出现胸闷、汗多、恶心等症状。确实部分急性心梗的症状与中暑先兆症状相似，不过二者还是有区别的。中暑病人早期会出现头痛、头晕、气短、多汗等症状，急性心肌梗死的主要症状是胸前部疼痛，同时伴有全身不适，如冷汗、面色苍白、乏力、恐惧、恶心呕吐等，很多人误以为是中暑，也不到医院就医，往往耽误最佳治疗时间，对患者很不利。

此外，将先兆中暑和轻症中暑病人迅速转移到阴凉通风的地方休息后，再配合其他消暑措施，病人病情会很快好转，而急性心肌梗死的症状一般会持续不缓解或反复发作，必须及时就医。

心梗患者安全度夏贴士

1.注意不要过劳。过重的体力劳动、过度体育活动、连续紧张工作等，都可使心脏负担加重，会导致心肌需氧量突然增加，导致急性心肌梗死。夏季气候炎热，患者最好选择傍晚日照不强烈的时间段运动，要注意循序渐进，慢慢增加运动量，避免运动量过大。由于清晨空气含氧量低，心梗病人不宜晨练，以防发生危险。

2.心态要平和。心梗患者尽量保持平和的心态，夏季闷热的天气很容易使人心情烦躁、胸闷气短，加上偶然的情绪激动、精神紧张，容易使疾病恶化。

3.忌暴饮暴食。进食大量高脂肪、高热量的食物后，血脂浓度突然升高，导致血黏稠度增加、血小板聚集性增高。在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓，引起急性心肌梗死，冠心病患者饮食应该遵循：有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。

4.注意温度刺激。温度的突然变化，如突然的降温或升温，可能诱发急性心肌梗死。因此，冠心病患者要十分注意气温的变化。在进出空调房前做好准备，如空调不要温度开太低，出门避免高温暴晒，同时，夏天冲凉或者游泳的时候，注意水温不要过凉，冷饮适量。

5.谨防便秘。便秘在老年人当中十分常见。临床上，因便秘时用力屏气而导致心肌梗死的老年人并不少见，老年人必须引起足够的重视，保持大便通畅。

6.及时补水分。心脑血管病人发病死亡，原因与出汗过多、未及时喝水、血液浓缩有关。由于每个人出汗多少不同，每日所需水分也不同。以每天1500毫升尿为例，如果有这么多尿量就表示人体内水分足够。（新华网）

世界卫生组织公布最佳食品榜

世界卫生组织公布的最佳食品榜：

最佳水果：依次是木瓜、草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。

最佳蔬菜：红薯既含丰富维生素，又是抗癌能手，为所有蔬菜之首。其次是芦笋、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、苦兰菜、金针菇、雪里红、大白菜。

最佳肉食：鹅鸭肉化学结构接近橄榄油，有益于心脏。鸡肉则被称为“蛋白质的最佳来源”。

最佳护脑食物：菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜，核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆等壳类食物以及糙米饭、猪肝等。

最佳汤食：鸡汤最优，特别是母鸡汤还有防治感冒、支气管炎的作用，尤其适于冬春季饮用。

最佳食油：玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳，植物油与动物油按1:0.5的比例调配食用更好。（新华网）

婴儿爽身粉致癌 强生或赔款4亿美元

美国一名女性因使用强生公司含有滑石粉的婴儿爽身粉而罹患癌症。加利福尼亚州洛杉矶市一家法院21日裁定强生公司向这名女子赔款4.17亿美元（约合27.8亿元人民币）。

这名女子叫埃切韦里亚，现年63岁。陪审团认为她患癌与使用强生产品确实存在关联，因而裁定强生公司赔款，其中7000万美元作为补偿款，3.47亿美元作为惩罚性赔款。

这款含有滑石粉的婴儿爽身粉是强生公司的明星产品。埃切韦里亚在向法庭提供的证词录像中证实，自己11岁就开始使用这款爽身粉。当地媒体报道，埃切韦里亚用爽身粉保持下体清洁舒适。2007年被查出患有卵巢癌后，她并未把患癌同使用强生产品联系到一起，仍继续使用爽身粉。

直到2016年，埃切韦里亚看到一篇新闻报道另一名女性因长期使用强生爽身粉而罹患卵巢癌，才意识到自己患癌的真正原因。

目前，埃切韦里亚病情严重，将不久于人世。

强生公司否认相关指控，并在法庭上表示美国食品和药物管理局等多家检测机构并未发现滑石粉致癌。（新华网）

登报作废

香格里拉市恒友网络科技中心，彭学军，不慎遗失私章一枚，现将原章登报作废。

注销公告

维西利乐种养殖农民专业合作社，扎西平措，营业执照注册号：533423NA000421X，拟向登记机关申请注销。

香格里拉市紫昌养殖农民专业合作社，陈自昌，统一社会信用代码：93533421MA6K3LA54X，拟向登记机关申请注销。

遗失声明

香格里拉市多桀生物资源保护开发有限公司，不慎遗失发票领购薄，纳税人识别号：91533421599310688E。

香格里拉市源鑫阁客栈，不慎遗失营业执照（正本），统一社会信用代码：92533421MA6KCCA02。

邹庆菊，不慎失房产证，证号：5330300011，证书编号：00000994，坐落：虎跳峡镇河西区。

云南电网有限责任公司迪庆供电局，不慎遗失云南省非税收入收款收据一张，票号：0064966055。

虎跳峡镇庆丰平价超市，不慎遗失税务登记证（副本），证号：云国税字53292719780617091101号。

邹庆菊，不慎遗失土地证，地号：河西区-2-8，土地使用面积：313.5平方米，坐落：虎跳峡河西区。

邹庆菊，不慎遗失土地证，地号：河西区-2-10-15，土地使用面积：1800.0平方米，坐落：虎跳峡河西区。

香格里拉市香巴拉小镇廉租房符合轮候条件家庭公示

2012、2013年香巴拉小镇廉租房分配时符合条件的江丽等13户未抽到廉租房，被列为轮候对象，根据《香格里拉市城镇低收入家庭廉租住房管理实施细则》第三章第十一条（六）轮候和（七）配租的规定，对抽签未能获得配租的申请人，进入下一轮抽签配租；两次未抽到签的申请人，第三次可直接配租；若两次未抽签的，且申请人较多、房源不够直接配租时，市住房城乡建设（住房保障）部门可以采取按照申请人员困难程度、申请顺序等方式进行合理配租。

经香格里拉市住房和城乡建设局住房管理办公室研究决定，本着“公平、公开、公正”的原则，对轮候的13户的资料审核、核查车辆登记、房产登记和城镇低保领取情况进行了最终复核，以下家庭符合入住条件：

江丽 陶雪梅 杨永祥 康耀明 和建国 春次 黄金尤 沙智生

其余5户由于申请人死亡、查处车辆、房产登记和城镇低保已取消等原因不符合享受条件，取消资格。

公示期为7天（公示期自2017年8月23日至8月29日），公示期间接受社会各界的监督和举报。公示期满后若无异议，请以上符合条件家庭到香格里拉市住房和城乡建设局住房管理办公室抽取廉租房。

监督电话：0887-8233307 市监察局 0887-8225753 市住建局住房管理办公室

监督单位地址：香格里拉市监察局（行政中心1号楼1-8-6）

香格里拉市住房和城乡建设局（行政中心2号楼2-2-32或2-2-13）

香格里拉市住房和城乡建设局

2017年8月23日

公告

兹有职工孙建华于2017年6月26日起无故旷工，赵祖友于2017年7月8日起无故旷工，已电话通知到本人，但至今仍未办理任何手续未按时回公司报到，已严重违反企业的规章制度。请以上2人在公告10日内与所属单位联系并办理相关手续，逾期将根据《中华人民共和国劳动法》第二十五条第二款，《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条第二款，《云南迪庆矿业开发有限责任公司劳动人事管理制度》（迪矿[2016]29号）第四十一条第二款规定，以及劳动合同的相关约定条款规定，解除与其的劳动合同，且以后在外所发生的一切事故都与本公司无关。

特此公告！

云南迪庆矿业开发有限责任公司

2017年8月21日

低碳生活从我做起

低碳生活是指生活作息时所消耗用的能量要尽力减少，从而减低碳，特别是二氧化碳的排放量，从而减少对大气的污染，减缓生态恶化，主要是从节电节气和回收三个环节改变生活细节，低碳生活就是更低能量、更低消耗的生活方式，还原其淳朴的人与自然交流方式。

然而，低碳生活既是一种生活方式，同时更是一种可持续发展的环保责任，要求人们树立全新的生活观和消费观，减少碳排放，促进人与自然和谐发展。低碳生活将是协调经济社会发展和保护环境的重要途径。在低碳经济模式下，人们的生活可以逐渐远离因能源的不合理利用而带来的负面效应，享受以经济能源和绿色能源为主题的新生活——低碳生活。低碳生活既是一种生活方式，同时也是一种生活理念，更是一种可持续发展的环保责任。低碳生活是健康绿色的生活习惯，是更加时尚的消费观，是全新的生活质量观。

在低碳生活理念的倡导下，我们真正做到低碳生活其实很简单，例如：随手关灯、关开关、拔插头，就是这样简单的举动，也同时也体现出了个人修养所在；大家千万不要认为低碳离我们很远，其实，低碳的生活离每个人都很近，只要多注意生活中的一些细节，就可以起到降低能耗的作用。低碳生活是一种经济、健康、幸福的生活方式，它不会降低人们的幸福指数，相反会使我们的生活更加幸福。

低碳生活不完全是技术问题，它是一种观念、一种意识、一种态度和一种生活方式。我们应该意识到：减少排放是对社会的贡献，是对保护地球家园的一种责任。有了这种观念，我们的行为就会成为自觉的行动。如果低碳生活能走进千家万户，在提高人的自觉性的同时，对人们耗能和不环保行为也是一种约束。而且对周围的社区和家庭也能起到榜样带动作用。另外，还要继续加强相关方面的宣传，提高人们对低碳环保的认识。

大家应该认识到，低碳生活不会降低我们的生活水平和生活质量，它是一种新的生活方式，是更高尚、更高端的生活方式，它应该成为我们自愿接受的生活方式。低碳生活只是一种态度，而不是能力，我们应该从节电、节水、节碳、节油、节气这种小事做起，低碳生活是我们要建立的绿色生活方式，只要我们去行动，就可以接近低碳生活，甚至可以达到低碳生活的标准。

（和娇 供稿）

小儿咳嗽药不宜睡前吃

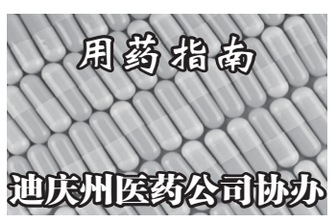
止咳药之所以能够止咳，是因为它能作用于咳嗽中枢、呼吸道感受器和感觉神经末梢，抑制咳嗽反射。虽然止咳药止住了咳嗽，但它造成了呼吸道中痰液潴留，容易阻塞呼吸道。入睡后副交感神经的兴奋性增高，导致支气管平滑肌收缩，使支气管腔变形缩小。在越发狭窄的管腔里，加上痰液阻塞，会导致肺通气的严重不足。结果不仅不能通过服用止咳药来安然入睡，反而会因此加重身体不适。

小儿止咳药大多能直接抑制咳嗽中枢而起到镇咳作用，适用于无痰的干性咳嗽。常用的有：1、磷酸可待因糖浆或药片，可在晚上睡前服用，具有较强的止干咳作用。同时，也有一定的止痛作用，能减少咳嗽所引起的轻度胸痛，但它容易成瘾，不宜久服。若过量服用，易发生兴奋、烦躁不安等反应。小儿更要注意，谨防中毒。

2、咳必清片，其作用比磷酸可待因弱，但无成瘾性，适用于急性上呼吸道炎症引起的频繁咳嗽和百日咳等，且有局部麻醉作用。毒性低、副作用少。但不宜用于痰多黏稠者，否则咳嗽中枢被抑制，痰液难以咳出，致使胸闷难受，痰道阻塞，使病情加剧。

3、咳美芬，无成瘾性，不仅能止咳，而且有一定的解毒作用，故对伴有气喘的干性咳嗽有较好的疗效。

4、退咳露，是一种局部麻醉性止咳药，常用于急性气管炎与支气管哮喘等引起的刺激性干咳、阵咳，服药后约20分钟见效，维持时间可达2~8小时，但对痰多患儿禁用。



干货制品的保管方法

干货就是用风干或晾干的方式去除食品中的水分，不仅方便美味还营养丰富。干货是为了更好地保存食品，便于我们随时可以把经常用到的食品完好地保存在家中，那怎样才能更好地保存干货呢？

我们常见的干货食品有胡椒类的调料、枸杞类的药品、海带类的海产品等。刚买回来的干货有可能不是很干，我们买回去后首先要在太阳底下暴晒一段时间，这样能更好地把干货里的水分风干，也能更好地把干货里携带的病菌杀掉，不然干货里可能会出现虫子和霉斑。

干货制品由于产品干燥，含水量低，一般能作较长期的保管。但是，如果贮存条件不适宜或者包装差，也会发生受潮、发霉和变色等现象，使产品质量降低。由于干货制品经过干制加工，失去大量水分后，其组织疏松，空隙多，并且所含干物质中有许多吸湿性成分(如糖类、蛋白质等)，因而具有强烈的吸湿性。如果产品包装不严密，或者空气相对湿度过高，则很快吸湿受潮，严重时可引起发霉。干货制品中有些经过重硫、浸硫处理的产品，也会因吸湿受潮而降低了二氧化硫的浓度，使防腐性减退而发生变质。

在购买干货的时候，首先要选择有良好包装的干货。干货原料常用的包装中，以木箱、木桶、纸板箱衬防潮纸或塑料薄膜的包装防潮效果较好；竹篓、麻袋等包装防潮性差。但无论采用哪种包装，在贮存时应做到轻搬轻放，防止因包装损坏而降低防潮性能。其次，控制贮存的温度、湿度，使库房保持凉爽、干燥、低温、低湿，是干货保管的基本措施，尤其是容易生虫的干货制品，只有在低温、干燥的环境里，才能避免其虫蛀和变质。在干货库内，不能同时存放潮湿性的物品。还应注意码堆的底垫和高度，以确保干货制品不受潮。

海鲜干货如果不想放到冰箱里面，那就在干货密封保管之前，尽量晒干。若因处置失当而发现干货有细微发酶，可用牙刷加少量水分擦净，将之风干即可。最后，放入冰箱要选择好的密封袋。这样既能确保干货的新鲜度，又能保证冰箱的卫生和清洁，一举多得。

（和娇 供稿）

关于迪庆藏族自治州成立60周年庆祝活动期间穿戴民族服装服饰的倡议书

全州各族干部群众：

1957年9月13日，在党中央、国务院的亲切关怀下，在省委、省政府的关心支持下，迪庆藏族自治州正式成立。60年斗转星移，60年风雨兼程，自治州即将迎来60周岁生日，这是迪庆发展史上一个重要的里程碑。

为了重温60年来迪庆各族儿女在中国共产党的英明领导下，艰苦创业、砥砺前行的激情岁月，展示60年来迪庆经济社会跨越发展、人民生活翻天覆地的巨大变化，激发全州各族群众幸福思源、热爱党拥护党的感恩之情，提振全州各族人民坚持中国共产党的领导、坚持中国特色社会主义制度、坚持民族区域自治制度的信心和决心，凝聚建设幸福迪庆、美好家园的强大力量，自治州成立60周年庆祝活动将于2017年9月12日至14日在香格里拉城区隆重举行。

自治州60华诞，是41万迪庆各族干部群众自己的节日，是全州政治生活中的一件大事。为传承弘扬多姿多彩的民族服饰文化，充分展示迪庆香格里拉多元民族文化，营造浓厚热烈的州庆氛围，向自治州60周岁生日献上自己的一份心意，送上自己的一份祝福，在此，州庆筹备领导小组办公室向全州各族干部群众倡议：

全州上下牢固树立“人人都是主人，人人代表迪庆，人人展示风采”的意识，无论您亲临香格里拉城区欢歌热舞，还是在工作岗位上默默奉献、在田间地头辛勤耕耘，州庆期间，即2017年9月12日至15日之间，请您穿戴您珍藏的民族服装服饰，靓装出行、快乐过节，用多彩的服饰、节日的盛装、灿烂的笑容表达对自治州60周岁生日的美好祝福，把迪庆香格里拉多元的民族文化展示出来，把热情好客的淳朴民风展现出来，把团结和谐的精神面貌展示出来，把幸福思源的感恩之情表达出来！

全州各族干部群众，60大庆，因您而美丽、因您而精彩、因您而圆满，让我们穿戴最美丽的民族服装服饰，把全州装点成多彩的家园、欢乐的海洋，同庆60华诞，共享发展成果，全力把州庆活动办成一次展示成就、振奋精神、鼓舞士气、凝聚力量的盛会！

迪庆藏族自治州成立60周年庆祝活动筹备领导小组办公室

2017年8月21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