

# 传染病信息报告现状调查启动

8月29日,国家卫生计生委印发《全国法定传染病报告质量和现状调查方案(2017年版)》。《方案》明确,调查对象包括各级卫生计生行政部门和疾控机构,以及中国疾病预防控制中心系统中维护的医疗机构。

《方案》要求,地方各级卫生计生行政机构需了解各年度用于传染病信息报告管理相关工作的经费保障及组织开展传染病报告质量督导检查等情况。地方各级疾控中心需调查日常监测情

况,了解传染病信息报告质量评估和技术指导情况、传染病信息报告相关技术培训情况、从事传染病信息报告管理工作的专职人员和设备使用情况,核实中国疾病预防控制中心信息系统用户加强信息安全管理落实情况。各地医疗机构需了解门诊日志、出入院登记(含电子病历)的使用情况,掌握检验部门、影像部门传染病登记及反馈情况(含电子病历),了解院内传染病报告管理工作以及法定报告传染病诊断知识培训情况等。(新华网)

## 木耳泡太久会产生毒素

夏秋季是野菜疯长的季节,不少市民喜欢在外踏青时采摘一些野菜回家吃,但如果无法正确分辨有毒或者无毒野菜,或不正确的制作方式使野菜产生毒素,有可能会因此食物中毒,严重可能危及生命。

木耳本身就是菌类,如果室内温度在20℃~30℃之间,细菌变质的速度格外快,当发泡时间超过8小时,细菌量将达到原来的数倍。因此,发泡木耳最好用开水,热水会缩短发泡时间,从而减少木耳被细菌污染的机会,一般用开水发泡7~8小时就可以。如果担心发泡时间不够,连续发泡时一定要换水。此外,木耳每天的食用量干品应不超过5克,如果一次发泡量比较大,可以分成小份放入冰箱中冷冻保存一两天时间。虽然木耳本身是没有毒的,就算是泡久了也没有可以转化成毒素的物质,只是因为夏天天气比较热,各种细菌和病毒容易繁殖,特别是在湿润的环境中,木耳容易吸附一些脏东西,所以长时间处于湿润的环境中就很容易滋生细菌,而且泡的时间越久,木耳上的细菌就越多,所以泡久了的木耳是被细菌感染了才会对身体有害的。

这个时节的野菜生长迅速,也是虫卵复生的季节,野生菌类的高产期,所以建议新摘来的野菜一定要仔细清洗,必要时可先用开水烫一下再食用,以免引发腹泻等问题。此外,像过敏体质的人群,还是尽量少食用野芹菜、苜蓿、荠菜、灰菜、茴香、野葱、野蒜等野菜,以免发生过敏反应。医学上的“生物毒素”,是指非人工合成的毒素,一方面包括动植物本身所产生的毒素,另一方面包括动植物变质之后所产生的毒素。高温天气,不仅是木耳,例

如像干蘑菇、干豆角、干肉等浸泡时间太久,都有可能产生毒素,食用后,轻者产生呕吐、腹泻等中毒症状,重者可引发多脏器衰竭,所以干木耳在发泡前应先用清水冲洗,然后用温水进行发泡,以缩短发泡时间。发泡完成后需再冲洗数遍,最大限度除去表面附着的杂质以及发泡过程中可能产生的有毒物质。

黑木耳的吃法有很多,沸水焯后凉拌吃和长时间煮烂后吃,这两种吃法均可。但对于老年人,我们更推荐长时间煮烂吃。因为老年人若未煮熟嚼烂,直接将“囫圇吞枣”将黑木耳吃入腹中,它的润肠通便作用对腹泻体质者不太适合。另外,平时吃的各类干菜不要浸泡太久,最好不要超过一天,可适当用温水浸泡,以加快发泡的速度,减少细菌感染的机会,不论荤素最好都不要吃隔夜,最多隔餐,建议尽量自己动手凉拌。大白菜、菠菜等叶类蔬菜也不能过夜,以免产生亚硝酸盐,在各类剩菜中,鱼虾蟹贝等很不耐放,即便低温下储存,也容易发生变质,建议这类食物在回锅时,最好加葱姜、姜、蒜、酒等佐料,不仅能够提鲜,也能起到一定的杀菌作用。专家表示,市民在食用野菜后,出现了恶心、呕吐、头晕、腹泻等食物中毒反应,应尽快排出毒物,如催吐、导泻等,并在第一时间赶到正规大型医院诊治。(和娇 供稿)



## 灰尘的利与弊

日常生活当中,灰尘带着许多细菌病毒和虫卵到处飞扬,传播疾病,过多的灰尘还会造成环境污染,影响人们的正常生活和工作,诱发人类的呼吸道疾病。现代生活的飞速发展,人们的各种活动以及汽车等不断增多,带来了大量的灰尘。灰尘是细干而粉末状的土或其它物质的,被化为微小部分的某物体。细的粉末,灰尘颗粒的直径一般在百分之一毫米到百分之毫米之间,是人的肉眼看不见的。人的肉眼能看见的是灰尘中的庞然大物。灰尘的增多使它的危害也越来越影响我们的身体健康。灰尘因其细小,极易附着在人体上或进入人体外露的器官内,从而堵塞毛孔,影响人的皮肤呼吸,影响人的视觉和嗅觉。可是最怕的灰尘直径小于25,它能透过人的肺部、毛细血管壁进入血液,而且表面上经常聚集着各种有毒的物质和重金属元素,不少物质能致癌,灰尘极易附着在人的衣物、用具、用品之上,使人难于清洁,影响人的生活和工作,影响人的心情。例如,灰尘进入电脑里,过多的灰尘可能阻塞CPU风扇,使风扇停转,造成CPU过热烧毁的后果,还会影响各板卡之间的接触,还可能造成电路板的腐蚀。

可是,假如大气中没有灰尘,太阳光就会得不到吸收、反射、散射和折射,天空就会是一片茫茫的一片,没有风雪雨露,没有霞光,彩虹。由于灰尘是吸湿性微粒,没有它这个核心,空气中的水汽将无法凝结,天上的云也就难以形成,地表失去了云层的覆盖,就会变得干旱贫瘠,天气不是太热,就是太冷。没有灰尘,宇宙中的许多有害射线会毫无阻挡闯进地球表面,并对人类和各种生物产

生致命的威胁。灰尘除了这些的好处外,它能凝结水汽。让它们变成水珠,不然,所有的东西都是湿漉漉的,生物将无法生存。虽然灰尘有许多不是,但是它的功劳也无量,它能使地球温和地获取太阳能,也能使大气中有足够的凝结核,以增加云、雨形成的机会;调节地表的气温,使之适合于生命的生存和繁衍。

现在的都市人平均每昼夜在室内活动不低于16个小时,而空气中含有从外界带入的灰尘、细菌、病毒以及原本存于室内的污染微粒物,如室内微尘、厨房油烟、香烟烟雾、脱落毛发、家庭宠物的皮屑、纤维物中的有害物质、室内异味、细菌病毒等,微尘内更含有螨虫,室内空气的污染每天都在严重影响我们的健康,就会引发过敏性哮喘及其他呼吸道感染等等,都与室内空气品质密切相关,灰尘对于人体的各个器官十分有害,特别是附着金属离子、苯、甲醛等污染物的装修产生的颗粒物,通过鼻腔、上呼吸道等器官,会破坏人体的黏膜组织,导致头疼头晕、视力下降、呼吸困难等一系列疾病。虽然灰尘有许多不是,但是它的功劳也无量,它能使地球温和地获取太阳能,也能使大气中有足够的凝结核,以增加云、雨形成的机会,调节地表的气温,使之适合于生命的生存和繁衍。(和娇 供稿)



## 用药晚一步,起效来不及

何时服药,并不是饭前、饭后或就餐时就能一言概之。很多药物往往需要提前服用才能获得最佳的临床效果。这就如同打仗,若“临阵”才将子弹“上膛”或敌人出现了才“出征”,可能会错失“杀敌良机”。一般来说,下面的情况比较常见。

**晕车药。**很多人会在出现了晕车症状后才去服用晕车药。这时用药已经晚了,难以有效地缓解晕车的症状。晕车药一般分为短效制剂和长效制剂,只有在出发前给药,车子开动后才能达到有效的血药浓度,防止晕车症状的出现。短效晕车药如茶苯海明一般在出发前0.5~1个小时左右服用,可以每间隔4小时服用1次,1日最多服用4~6次。长效晕车药如晕车贴,一般需在出发前2~4小时左右贴于耳垂根部的后凹处,药效可以持续72小时之久。

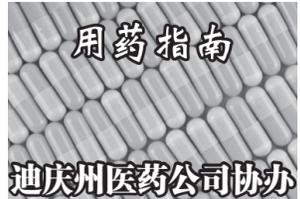
**促胃动力药。**对于胃动力不足所引起的消化不良,可选用增加胃动力药物如依托必利、甲氧氯普胺、莫沙必利等来改善症状。那么是否当腹中无食、无消化不良症状时就不需要用药,而仅仅是在饭后服用药物来消除腹胀等情况呢?实际上,饭后服用胃动力药物,会导致药物吸收减缓,无法快速达到有效血药浓度而发挥药效,还可能引发饥饿感。继续进食则会进一步加重病情,故胃动力药物一般需要在饭前15~30分钟左右服用。而单纯的消化不良,可以在饭后服用健胃消食片、复方消化酶胶囊、复方阿嗝米特肠溶片等药物来加以缓解。

**止痛药。**偏头痛是一种常见疾病,患病率高达5%~10%左右,持续性的疼痛困扰着很多患者。偏头痛急性发作时,可以通过非特异性药物如非甾体抗炎药或阿片类药物进行治疗,也可以使用特异性药物如麦角类制剂或曲普坦类药物来进行治疗。然而有些患者担心用药可能产生依赖性,会抵触用药或者一直“忍”到不行了才考虑用药。实际上,在偏头痛的治疗上,早期服用药物的疗效是最佳的,若等到头痛达到

高峰甚至出现恶心、呕吐等状况后再服药物,效果往往很差。因为,有相关研究表明当头痛发作时,痛感从脑膜血管传入脑干的过程约需40分钟。疼痛一旦传至脑干,药物的止痛效果就会很差,等疼痛自行缓解可能是没有办法的办法了。因此,主张在偏头痛发作前40分钟用药,若错过最佳服药时机,疼痛可能就会持续较长的时间。此外,该病若不及时进行药物干预,可能会对心脑血管产生一定的危害,甚至导致中风、脑出血等严重后果。若偏头痛较为严重,服用非特异性药物不能缓解时,可尝试麦角胺咖啡因或曲坦类药物来进行治疗。

**改善勃起功能障碍的药物。**勃起功能障碍但无心脏疾病的患者,西地那非(勃多芬、伟哥)是较为常用的药物。但行房时,临时服用西地那非并不能立刻发挥药效,该药服用后需要1小时左右才能达到最高血药浓度,此时勃起状况最好。因此,西地那非需提前0.5~1小时左右用药,以求达到最佳的临床效果。

目前,肿瘤等恶性疾病高发。据不完全统计,每分钟就有6人被确诊为癌症,而每6秒钟就有1名癌症患者死亡。当晚期癌症患者剧痛时,阿片类药物可能是不得不用的选择,如硫酸吗啡控释片(美斯康定)、盐酸羟考酮缓释片(奥司康定)等。根据国际卫生组织(WHO)的止痛“三阶梯”指导原则,此类药物应该“按时给药”,而非“按需给药”,即并不是等到疼痛出现时才去吃药,而是根据医嘱严格按照时间点来服药,哪怕是疼痛还未出现的时候,此点在临床上已经形成了共识。



## 倡议书

“迪庆藏族自治州成立60周年”庆祝活动已进入倒计时阶段,为切实做好“迪庆藏族自治州成立60周年”庆祝活动期间的城区道路交通管理工作,营造和谐、畅通、有序的城区道路交通环境,杜绝发生长时间、长距离的道路交通拥堵,影响香格里拉城市形象,香格里拉市公安局直属城市交警大队向广大市民倡议:

- 一、自觉遵守《中华人民共和国道路交通安全法》,安全文明出行,从我做起;
- 二、过马路走人行横道、不闯红灯、不翻越道路隔离设施;
- 三、驾驶车辆不能在城区道路乱停乱放、占用消防

通道、人行道、右转车道;  
四、驾驶合法车辆上路,自觉抵制无证驾驶、酒后驾驶;  
五、在2017年8月18日至2017年10月15日期间,所有在香格里拉市城区的省属单位、州直单位、市级各行政事业单位免费开放单位停车场,并及时疏导外来车辆规范有序停放至停车场;  
六、在2017年8月18日至2017年10月15日期间,广大市民应选择绿色低碳出行,尽量减少用车频率,乘坐公交车;  
广大市民,让我们积极行动起来,共同携手为安全有序、畅通、和谐的香格里拉市城区道路交通环境而努力,为香格里拉城市形象提升尽一份力量。  
香格里拉市公安局直属城市交警大队  
2017年8月13日

## 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,用多色彩的服饰、节日的盛装、灿烂的笑容表达对自治州60周年生日的美好祝福,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,把幸福源头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

## 央行支付 中流砥柱 网联金融 服务大众

中国人民银行迪庆州中心支行中国现代化支付系统知识宣传(二)

缴纳水电煤气等各种费用。比如,你和水电煤气等供应商签订了协议,并授权你的开户行代理支付,那么水电煤气等供应商就可以根据个人的使用情况向你的开户行发起扣款指令,开户行根据授权协议扣减你的账户金额从而完成缴费,并打印缴费凭证供你核对。

**场景一:您所在的单位或者您自己是生意人,资金流动不仅数额大,而且很频繁,您知道有哪些适合的支付途径吗?**

**■您可以选择大额支付系统!**  
对于资金流动数额大,而且很频繁的生意人来说,选择合适的支付途径很关键。人民银行大额支付系统转账无疑是生意人支付途径的最佳选择。

◆因小额支付系统办理汇款业务的最高限额是5万元,所以5万元以上的汇款业务需要大额支付系统来办理。大额支付系统逐笔实时处理支付业务,全额清算资金,真正实现了“天上三秒”的资金汇划速度,堪称汇款的“高速公路”。该系统的运行时间是每个工作日的8:30-17:00,只有在此时间段内办理汇款手续,才能享受到大额支付系统的快捷服务。企业开户行可以通过大额支付系统为企业快速办理资金汇划业务,减少企业间在途资金的占用,为企业资金有效利用提供便利。

**■您可以选择支票影像交换系统!**  
自支票影像交换系统上线运行后,支票就可以全国通用啦!真正实现了“一票在手,走遍神州”!

◆全国支票影像交换系统是中国人民银行继大、小额支付系统建成后的又一重要金融基础设施。支票影像交换系统处理银行机构跨行和行内的支票影像信息交换,其资金清算通过小额支付系统处理。

◆支票全国通用后,签发支票时,应特别注意以下事项:一是查看银行机构代码,根据规定,异地使用的支票上均应记载全国统一标准的12位银行机构代码。二是确认支票签发金额,异地使用支票的金额不能超过央行规定的金额上限,该上限目前暂定为50万元。三是在签发支票时,要保证付款时账户余额足够支付所签发的支票金额,否则签发空头支票后将受到相应处罚。

◆根据收、付款银行的处理方式不同,异地支票款项最早可在2-3小时之内收到款项,一般最长在T+2日(即银行受理支票之日起3个工作日内)内可收到异地支票款项。当然,您也可以直接咨询您的开户银行,了解比较确切的信息到账时间。

◆办理异地支票提示付款的手续。与同城支票完全相同,

您既可以委托开户银行提示付款,也可以向出票人开户银行提示付款。如您接受了异地支票,为了避免长途奔波,最好委托开户银行进行收款。当然,如果您恰好在出票人开户银行所在地,又携带有预留银行印章,可直接向出票人开户银行提示付款。

◆提示付款期。在同城范围内支票的提示付款期为自出票之日起十天。在支票全国通用初期,中国人民银行规定异地使用支票的提示付款期也是十天。

**■您可以选择电子商业汇票系统!**  
◆办理电子商业汇票业务应具备的条件:  
(1)在银行开立人民币银行结算账户或在财务公司开立账户;  
(2)具有中华人民共和国组织机构代码;  
(3)具有数字证书,能够出具电子签名;  
(4)除接入人、接入财务公司以外的票据当事人应与接入人、接入财务公司签订《电子商业汇票业务服务协议》。

◆电子商业汇票系统运行后,纸质商业汇票会继续使用。电子商业汇票与纸质商业汇票是并存的两种工具,由客户根据自身需要和条件选择使用。

◆个人不能使用电子商业汇票,只有企业或其他经济组织才能使用,并且电子商业汇票的签发、取得和转让必须具有真实交易关系和债权债务关系。

◆与纸质商业汇票相比,使用电子商业汇票更加安全。  
◆目前,电子商业汇票系统支持的最大票据金额为10亿元,人民银行可根据需要进行调整。商业银行可在此额度内设定本单位支持的最大票据金额。

**■如果您办理的是云南省内的支付业务,您可以选择云南省支付结算综合业务系统!**  
云南省支付结算综合业务系统是云南省内资金汇划的“高速公路”。系统实行7×24小时连续运行,为银行、企事业单位和居民个人的支付需求提供“全天候”、实时到账的资金汇兑服务。目前服务范围已涵盖全省16个州市,2421个银行网点。

◆省内汇款实时到账  
通过云南省支付结算综合业务系统办理云南省内汇款业务,60秒即可到账,手续简便,无金额限制,账户类型限制,不论单位客户或个人客户,低至1元,高至上亿元均可办理。

◆使用支付密码付款的支票全省通兑  
使用支付密码付款的支票可以通过云南省支付结算综合业务系统实现全省通兑,无金额限制,资金实时到账,办理提示付款的手续与同城支票完全相同。

## 香格里拉农商村镇银行招聘公告

香格里拉农商村镇银行向社会公开招聘合同制员工1名。  
一、招聘基本条件  
(一)遵守国家法律法规,无行政、治安、刑事处罚等不良记录,无不良信用记录;  
(二)身体健康,品行优良,吃苦耐劳;  
(三)在我行无需要回避的直系亲属关系;  
(四)普通高校全日制本科及以上学历,专业为计算机、网络工程或计算机相关专业,并取得相关专业学士及以上学历;  
(五)迪庆籍户口,有丰富客户资源者优先;  
(六)年龄要求:30周岁(含)以下。  
二、薪酬待遇

薪酬待遇按本行薪酬管理制度执行,缴纳五险一金。  
三、报名方式。  
1. 报名时间:2017年9月1日-9月10日;  
2. 应聘人员需递交个人简历、身份证和国家认可的学历证书、专业技术资格证书复印件;  
3. 报名地点:香格里拉市长征路7号(香格里拉农商村镇银行综合部)。  
4. 联系方式。  
钱先生,电话:13988720877; 王女士,电话:13988725320。  
云南香格里拉农商村镇银行有限责任公司  
2017年9月1日

## 房屋出售

现位于香格里拉市旺池卡白塔国道214线路边西侧处,一栋藏房欲出售,有集体证件,价格面议,有意者请致电:13508873333,18008874777,非诚勿扰!

## 登报作废

■迪庆经济开发区舒达电子商务有限公司,不慎遗失银行开户许可(正、副本),账号:7000008124320012,核准号:J7570000388601,开户银行:香格里拉市农村信用合作联社开发区信用社。

■香格里拉市国酒茅台迪庆香格里拉专卖店,江月忠,不慎遗失公章一枚、法人私章一枚,现将原章登报作废。  
■香格里拉市继刚电器商行,罗继胜,不慎遗失公章一枚,现将原章登报作废。  
■香格里拉市恒枫物流经营部,不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票一份(三联),发票代码:153001614040,发票号码:01655540,发票未填开。