

临期食品真的不能吃吗

说起临近保质期的食品(临期食品),大家都不会陌生。逛超市的时候,大家会发现超市里经常有一些快要过期的食品降价或捆绑售卖。面对这些临近保质期限的食品,我们应该如何选择,这些食品有没有安全保障?真的不能吃了吗?

什么叫临期食品

临期食品是临近食品的保质期,还没有过期的食品,就是说临期食品还在食品的保质期内。

保质期是伴随着食品工业和食品流通产生的。食品企业生产的食品要想卖给消费者,需要经过储存、运输、摆上货架,再等待消费者买走。这个过程是需要时间的,而在这个过程中,食品不能变质、变味,出现品质的问题,所以每一种食品都会有自己的保质期。

临期食品能不能吃

临期食品只是临近保质期,食品还在保质期之内,只要是在保质期之内的食品,质量就有保障。但过期食品在国外也是不允许销售的,除了销毁,还可以用来制作饲料和化肥等。

在我国,商家一般会定期清点食品,把临近保质期限的食品找出来,通过降价的手段捆绑促销,放在货架前排来售卖;这种销售方式一方面可以让消费者享受到真正物美价廉的商品,也避免了不良厂家把临期食品翻新后重新销售。总的来说,临期食品是安全的,也是完全可以食用的,对于低收入者来说,也是节省了购买成本。对于买卖双方来说,是互惠互利的。

如何选择临期食品

一、购买时要避免冲动消费

有些人看到临期食品的价格非常便宜,就会大批量的购买,好像自己占了多大的便宜。殊不知,当你购买食品因为吃不完而超过保质期,就变成另外的浪费。特别是鲜奶之类的食品,保质期只有几天的时间,购买的时候一定要看清楚保质期的最后一天,尽量

在保质期内将食品食用完毕。

二、选择临期食品看清保质期

如果打算马上吃,选择购买临期食品是非常划算的。比如我们日常吃的馒头,一般保质期也就是三天左右,晚上逛超市的时候遇上馒头打折,原价三元两个的牛奶馒头,打完折扣以后可能是两元两个,可以顺便买上两个,第二天还可以食用。另外,购买的临期食品尽量选择小包装的,食品的包装打开了,食品的保质期就已经作废了。所以食品在打开以后尽快吃完,吃不完的食品也要密封保存,以免吃到变质食品。

三、购买临期食品要选择的渠道

购买临期食品尽量不要选择街边的小摊,谁也无法保障你购买的临期食品质量如何。从街边小摊购买的食品就像银行里的“离柜概不负责”。所以选择购买临期的食品,尽量从正规的商场或超市里购买。

(人民网)



雷青摄

养精蓄锐睡好子午觉

在中国古代养生之道中,“三寒两倒七分饱”的理念为世人推崇。所谓“两倒”,就是指要睡好“子午觉”,古人甚至把它称为百年养生的三大法宝之一。什么是子午觉?简单来说,就是要求在每天的子时和午时按时入睡,其主要原则是:子时大睡,午时小憩。

根据中医经典著作《黄帝内经》的睡眠理论,子觉是晚上在子时(23点~凌晨1点)睡觉,午觉是在午时(北京时间:11点~13点)睡觉。因为子午时候是人体经气合阴、合阳的时候,最有利于人体养阴和养阳,按照《黄帝内经》的理论“阳气尽则卧,阴气尽则寐”。在这个时候最容易入睡,而且睡眠质量也最好,可以起到事半功倍的效果。简单地说,就是午觉养阳气,子觉养阴血,睡了子午觉,阴阳配合,气血调和。

一般来说,白天午觉30分钟左右即可,如果

没有时间,在办公桌上趴10分钟也可以。因为这时是“合阳”时间,阳气旺盛,下午的工作效率最高。晚上23~凌晨1点人体也应该睡觉,有些喜欢熬夜的人,往往阴虚火旺,就是错过了这个时间睡觉,消耗了气血。

子时从中医理论来讲是“肝经循行时间”,如果肝功能失调会出现胸胁满闷、口苦咽干、不欲饮食、心烦气躁、神疲乏力、头晕目眩等症状,所以一定要注意尽可能在晚上11点之前就寝,达到养肝的目的。

午时从中医理论来讲是“心经循行的时间”,如心功能失调会出现“胸闷胸痛,心慌汗出,思维迟缓,失眠健忘,早醒易惊,夜多异梦,口舌生疮,头晕乏力”等症状,所以人们每天中午应该抽出半小时小憩,达到养心目的。

(人民网)

如何将垃圾变废为宝

垃圾是生活的产物,如果处理不当,会对生态环境造成巨大危害,而能合理处置的话,将其变废为宝,成为可再生资源,则极大地减轻了对环境的污染。

如何让生活垃圾不污染环境?在垃圾处理当中,常规的处理方法有焚烧、卫生填埋以及生化堆肥。人们大量地消耗资源,大规模生产,大量地消费,又大量地产生着废弃物。到最后只是做了无用功,而合理的实施垃圾处理才是减量化、资源化、无害化的最有效手段。垃圾,只有混在一起的时候才是垃圾,所以,将其合理的分类,一旦分类回收就都是宝贝。而所谓的垃圾分类,就是将垃圾按可回收再使用和不可回收再使用的分类法为垃圾分类。人类每日会产生大量的垃圾,大量的垃圾未经分类回收再使用,并任意弃置会造成严重的环境污染,可以在居民小区的垃圾箱及街道上分别摆上贴有可回收垃圾和不可回收垃圾分类标签的垃圾箱,并分类指出可回收垃圾和不可回收垃圾物品有哪些,市民就可按照这个标准丢垃圾。在垃圾的分类、收集、清运过程中,还需要市民们的友好合作,这样才能保障垃圾分类的运

行走向正轨。并通过分类的清运和回收使之重新变成资源。

因此,进行垃圾分类收集可以减少垃圾处理量和处理设备,降低处理成本,减少土地资源的消耗,具有社会、经济、生态三方面的效益。垃圾分类处理的优点如下:减少占地和持续的污染;垃圾合理分类,去掉能回收的、不易降解的物质,减少垃圾数量达30%以上;有效减少环境污染——废弃的电池含有金属汞、镉等有毒的物质,会对人类产生严重的危害;土壤中的废塑料会导致农作物减产;抛弃的废塑料被动物误食,导致动物死亡。因此回收利用可以减少危害。这样看来,生活垃圾中50%以上可以回收利用,人们应当珍惜这个本大利的资源。

在此呼吁广大市民,养成勤俭的好习惯,将每天产生的生活垃圾变废为宝,通过全社会的力量战胜垃圾公害。(和娇 供稿)



速冻食品安全吗?

现在社会生活节奏快,人们压力大,很多时候都顾不上吃饭。人们常常用速冻食品来代替正餐。现实中速冻食品因为方便实惠也深得年青人们的喜爱。但是长期吃速冻食品对人体有很多的危害,因为有很多的对人体不健康的物质。

速冻食品是通过急速低温(-18℃以下)加工出来的速冻食品,食物组织中的水分、汁液不会流失,而且在这样的低温下,微生物基本上不能繁殖,食品的安全有了保证。究竟速冻食品还能经常吃呢?

“金葡菌”究竟是从哪儿来的?对人体有何危害呢?专家表示,就速冻面米制品(包括速冻饺子)而言,“金葡菌”可能主要有两大污染途径,一是由原料肉在切割加工过程中带入;二是食品操作工人带菌导致。如果人们吃下“金葡菌”达到一定数量,会出现剧烈恶心、呕吐等,同时伴有上腹部绞痛、腹泻。严重者还可能引起虚脱、肠痉挛和严重脱水。如果速冻食品中“金葡菌”菌量少,并不会导致中毒。除了“金葡菌”外,速冻食品还可能出现三大安全隐患。

专家指出,过氧化值超标是速冻面米制品不合格的原因之一,这说明制作原料可能存在问题,发生脂

肪氧化,超标食品可能有哈喇味,购买时需谨慎。而水饺等速冻面米制品买回家后,因存放时间太长或开袋后没有及时吃完,会出现个体开裂的情况,也可能发生氧化,导致食品失去原本风味,甚至发生变质。另外,速冻食品最理想的保存温度是-18℃,但家庭普通冰箱的冷冻室很少能维持这一温度,有的甚至只有-8℃左右,如果东西太多,就更难达到该储存条件。此外,存放时间越长,流失越严重。

带馅速冻面米制品风险最高。我们常购买的速冻水饺、馄饨、汤圆、虾丸等带馅儿的食品都属于速冻面米制品。拿速冻饺子来说,需要生肉、生菜等原料,包饺子时,也需要人工参与,温度不可能一直保持在零下以下,因此原料易受细菌污染。

在此建议大家,在挑选速冻食品的时候,要挑独立包装,冰柜底部的。购买时要有低温冷柜的大中型超市购买,不散装的可能便宜,但其保质期、生产厂家等信息都不明确,所以独立包装的更保险。位于冰柜底部的温度比上层的更稳定,存储条件更好,质量更有保证。

买速冻食品,建议到离家最近的超市购买,回家

后,应尽快把速冻食品放入冰箱的冷冻室,并保证温度在-18℃以下。存放时应和其他鱼肉等生食分开,避免相互间传播细菌。

人们在日常生活中,购买速冻食品“察颜观色”很重要,若发现速冻水饺、鱼虾丸制品等食品变软、个体间相互黏连,可能说明储存温度过高,有细菌繁殖的风险。已经结冰或结霜的产品别买,因为可能是融化后再冻上的。应选择表面呈淡红色的速冻肉类,发黄、发黑、发红、有哈喇味的也别买。其次,挑生产日期最近的,尽量选择刚出厂的速冻食品,最好是一个月之内的产品。越是含油脂较高的食品,如饺子、汤圆等,越要注意新鲜度。总之,生活中工作再忙我们也要学会安排好时间,要尽量吃好每一顿饭。如果有时实在没时间而食用速冻食品时一定要科学的食用它,这样才能保证不吃坏身体。(和娇 供稿)



小儿慎用四类抗菌药

儿科临床最常用的抗菌药物包括:青霉素类、头孢菌素类和大环内酯类等。它们抗菌谱广,安全性较高,应用广泛。除以上几类抗菌药之外,还有一些抗菌药,儿童需慎重使用。

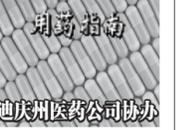
氨基糖苷类。包括庆大霉素、阿米卡星、妥布霉素等,这类药物适用于多种临床常见的细菌感染,因为它们具有耳、肾毒性,可能引起听力、肾功能损害,儿童应避免使用。如临床需要又无其他药物替代的情况下,应在用药过程中严密监测不良反应,发现问题立即停药,婴幼儿使用时必须监测血药浓度,以便医师及时调整给药剂量。

磺胺类。如复方新诺明等。新生儿的药物代谢酶系统未发育完全,使用这类药物会增加核黄疸发生的危险,新生儿及2个月以下婴儿应禁用。处于其他年龄段的儿童由于肝肾功能发育并不完全,用量也要酌情减少。

氯霉素。新生儿的肝酶系统未发育成熟,肾脏排泄功能差。使用这类药,易因血药浓度过高发生灰婴综合征。

喹诺酮类药物。包括诺氟沙星、环丙沙星、左氧氟沙星等,这类药物广泛用于成人抗感染治疗中,但是它们有引起关节病变的风险,不适宜用于18岁以下的儿童。

儿童尤其是新生儿正处于生长发育期,生理功能尚未发育成熟,药物代谢不如成人,对药物的耐受性差,极易产生药物不良反应,有些成人可以应用的抗菌药物,儿童则须慎用或禁用。家长在儿童生病用药时,应严格遵循医嘱,不能擅自更改用药,更不要将大人的药给小孩子吃。



香格里拉市东城区第二批公租房(含廉租房)房报名及初审情况公示

2017年8月29日至9月18日东城片区第二批报名242户,通过初审242户初审已通过,现将报名情况公示如下:

一、廉租房报名家庭(14户)

唐卫明 李云 张秀清 陈卉娴 阮国军 尼玛 柏玛独句 杨燕 和凤莲 杨忠 杨立秀 杨尚春 青拉姆 李毅强

二、公租房报名家庭(228户)

杨雪莲 杨林森 徐建美 刘自发 周玉美 布珍木 枣国军 张和燕 杨正秀 和翠萍 尼玛次里 李玉各 马布他 陆正东 杨奇山 刘大平 杨晓琴 杨红春 沈云 杨赫 杨继梅 杨继春 杨春花 钱雨贝 李银芝 袁丹丹 陆金生 朱彩龙

陈小华 金瓚萍 吾宗卓玛 和红松 施义春 沈建光 沈建林 沈建华 刘志刚 英的咪 玉红咪 姚翔 唐国芳 李继琼 蒋正芳 宗刚全 杨小龙 杨伟岭 杨丽琴 陆建春 和双 七林定主 陆达 和翠兰 杨志萍 单争 阿三妹 杨建华 曾正品 张海运 杨文达 杨玉花 和王钰 思那春 宗余天宇 七林央珍 阿坚七翁 胡红颜 姚双寿 宗石宝 李武 斯那品初 胡春华 罗德芳 董小虎 李印彩 王成艳 和志英 墨玉章 尼玛次仁 廖李宏 李建兰 段云洁 李能 杨秋元 闵金全 阮晓燕 马健 冯仕刚 和云 达瓦次林 闵海龙 和永华 鲁茸都杰 马玉荣 江才 陈

曦 胡仕全 宋义贵 次成江初 杨斌 和仕美 陆玉强 余子体 尹显宗 王健林 杨冬英 沈阿兵 青都杰 李兴华 和央茨 王金坤 和喜梅 墨长青 米长英 和适 单珍初木 巴桑拉姆 夏明勇 薛爱利 罗琴花 向丽娟 张志秀 和佳洁 李亚明 此里卓玛 闵龙彪 墨晓辉 朱金文 和世珍 杨斌 次里卓玛 杨丽文 沐继能 王芳 陆万明 郭晓梅 袁红涛 扎史曲初 兰东海 定主 余文龙 闵江湖 杨富财 邓荣会 王自全 杨红江 春莲 和桂林 和媛 王云芳 和月秀 陈丽 拉茸嘎 闵胜 兰耀武 李雪花 阿恒咪 阿恒史都 杨志明 段雪

香格里拉市市场监督管理局关于《企业简易注销登记管理暂行规定》征求意见的函

各有关部门:

根据《工商总局关于全面推进企业简易注销登记改革的指导意见》(工商企注字[2016]253号)、《云南省企业简易注销登记暂行规定》和《迪庆州工商行政管理局关于印发迪庆州企业简易注销登记暂行规定的通知》(迪工商发[2017]106号)文件精神,结合香格里拉市市场监督管理局工作职能,我局出台《香格里拉市市场监督管理局企业简易注销登记管理暂行规定》,该《规定》让真正有退出需求、债务关系清晰的企业快捷便利退出市场,重新整合资源,享受到商事制度改革的红利。请各单位结合部门工作实际,围绕城市经济发展工作重点,认真思考并提出意见建议,确保规定符合实际、更有针对性、更具操作性。

意见请于2017年10月20日17:00前,书面反馈至市场监督管理局办公室(传真:0887-8223441)。

香格里拉市市场监督管理局
2017年10月16日

香格里拉市市场监督管理局企业简易注销登记管理暂行规定

第一条 为规范企业简易注销登记,完善市

场主体退出机制,深化商事制度改革,根据《云南省企业简易注销登记暂行规定》和《迪庆州企业简易注销登记暂行规定》,结合香格里拉市实际,制定本规定。

第二条 香格里拉市企业登记机关是香格里拉市市场监督管理局对未开业、无债权债务的有限责任公司、非公司企业法人、个人独资企业、合伙企业办理简易注销登记,适用本暂行规定。

第三条 本暂行规定所指未开业企业,是指领取营业执照后未开展经营活动的企业;无债权债务企业,是指申请注销登记前未发生债权债务或已将债权债务清算完结的企业。

第四条 企业有下列情形之一的,不适用本办法:

(一)被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的;

(二)存在股权(投资权益)被冻结、出质或动产抵押等情形的;

(三)有正在被立案调查或采取行政强制、司法协助、被予以行政处罚等情形的;

(四)企业所属非法人分支机构未办理注销登记的;

(五)曾被终止简易注销程序的;

(六)法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需经批准的;

(七)不适用企业简易注销登记的其他情形。

第五条 人民法院裁定强制清算或裁定宣告破产的,企业清算组、企业管理人可持人民法院终结强制清算程序裁定或终结破产程序裁定,向被强制清算人或破产人的原登记机关申请办理简易注销登记。

第六条 办理简易注销登记的,企业登记机关应当审查以下材料:

(一)《申请书》;

(二)《指定代表或者共同委托代理人授权委托书》;

(三)《全体投资人承诺书》(强制清算终结的企业提交人民法院终结强制清算程序裁定,破产程序终结的企业提交人民法院终结破产程序裁定);

(四)营业执照正、副本。

第七条 企业申请简易注销登记,应当先通过国家企业信用信息公示系统(云南)《简易注销公告》专栏,主动向社会公告拟申请简易注销登记及全体投资人承诺等信息(以下简称注销公告),强制清算终结和破产程序终结的企业除

外,注销公告期为45日,公告期满企业方可向登记机关提出简易注销登记申请。

第八条 登记机关应当在企业发布注销公告的同时,通过云南省市场主体信用信息共享协作平台将企业拟申请简易注销登记的相关信息推送至同级税务、人力资源和社会保障等部门。

第九条 在注销公告期内,有关利害关系人及相关政府部门可以通过国家企业信用信息公示系统(云南)《简易注销公告》专栏“我要异议”功能提出异议并简要陈述理由。

第十条 在注销公告期内和在提交简易注销登记申请前,企业可撤销注销公告。注销公告撤销后简易注销登记程序自动终止。

第十一条 企业应当在注销公告期满后30日内向登记机关提出简易注销登记申请。逾期未提出简易注销登记申请的,简易注销登记程序自动终止。

第十二条 企业应当对其简易注销公告和全体投资人承诺书、向登记机关提交材料的真实性、合法性负责。

第十三条 登记机关应当对企业简易注销登记申请材料进行形式审查,并利用国家企业信用信息公示系统(云南)对申请简易注销登记企

业进行检索检查。

第十四条 登记机关在收到企业简易注销登记申请后,对于不适用简易注销登记情形的申请,书面(电子或其他方式)告知申请人不符合简易注销条件;对于在注销公告期内和在登记机关核准简易注销登记前被提出异议的企业,登记机关应当在3个工作日内依法作出不予简易注销登记的决定;对于在注销公告期内和在登记机关核准简易注销登记前未被提出异议的企业,登记机关应当在3个工作日内依法作出准予简易注销登记的决定。

第十五条 申请办理简易注销登记的企业,自发布注销公告之日起,申请办理变更登记、备案登记、迁移登记,一般程序注销登记的,简易注销登记程序自行终止。

第十六条 企业在简易注销登记中隐瞒真实情况、弄虚作假的,登记机关可以依法做出撤销注销登记,在恢复企业主体资格的同时将该企业列入严重违法失信企业名单,并通过国家企业信用信息公示系统(云南)公示,有关利害关系人可以通过民事诉讼主张其相应权利。

第十七条 本暂行规定自2017年10月20日起施行。