树木穿衣 保暖防虫好过冬

随着景观园林绿化水平的不断提高，园林工作者不断追求更完美的艺术效果，绿化苗木呈多元化发展。然而冬季如期而至，寒冷而又干燥，变化剧烈的气候，对抗寒弱和木质化程度低的苗木危害非常大，易遭受冻害或者造成生理干焊，轻则造成枝条受害，重则全部死亡。为了保证树木的安全越冬，必须有效降低危害的原因，并采取有效的妨害措施。

冻旱是一种因土壤结冻而发生的生理型干旱，在寒冷地区，由于冬季土壤解冻，树木根系很难从土壤中吸收水分，而地上部分枝条、牙叶痕及常绿的叶子仍进行着蒸腾作用，不断地散失水分。这种情况延续一段时间后，最终因水分的平衡的破坏而导致细胞死亡，枝条干枯，甚至整个植株死亡。

由于温度急剧下降至零度，甚至更低，空气中的饱和水汽与树体表面接触，凝结成冰晶，使幼芽组织或器官产生伤害的现象称为霜害。它的危害是因为凉爽的夏季并伴随温暖的秋天，使生长季推迟，树木的小枝和芽不能及时成熟，木质化程度低而遭受出霜冻的危害。当温度降低到零度以下时，植物的体温也降至零下，细胞间隙出现结冰现象，严重时导致质壁分离，细胞膜或壁破裂就会死亡，这种低温危害严重威胁着园林树木的花芽、成熟枝条、主干、根茎和根系。形成这种危害的原因也很复杂。冻害的发生一般不再最低温度的深冬，而常在秋末和初春。这是因为树木的抗冻能力与休眠有关，植株的休眠越深，抗旱能力越强，而刚刚休眠或者是解除休眠时，树木对低温环境条件的适应能力不强，容易发生冻害，不同树种或者同一种的不同品种其抗冻能力也是不一样的。枝条愈成熟抗旱能力愈强，即枝条的木质化程度增高、含水量减少、细胞液浓度增加、淀粉积累增多形成层活动能力减弱，抗旱能力愈强。为此，在冬季来临时，应做好树木防冻的有效措施，因为不同树种或者同一树种不同品种其抗旱能力是不一样的，要做到适地适栽。在冬季土壤已冻结前，灌足一次水，灌冻水不宜过早，否则会影响抗寒能力。一般以日化夜冻期间灌水为宜，这样到了封冻以后，树根周围就会形成冻土层，以维持根部保持相对稳定，不会以外界温度的骤然变化而使植物受害。

极寒天气来临，人们纷纷加衣保暖，那树木该怎么过冬呢？城区的园林工作者为树种进行保暖防寒，为它们穿上一件件厚厚的“棉衣”，确保树木安全过冬。近日，工作人员正在为街道旁的树木“换新装”，他们用薄膜、厚布等一圈圈地往树木上缠绕，原本裸露的树干就裹上了厚厚的新装。一名工作人员告诉记者，这样可以减少树干昼夜温差，起到防寒保暖作用，同时也可以杀死寄生在树干上的一些越冬细菌和害虫，减少下一年病虫害的发生。

（和娇 供稿）

吃药是个技术活

吃药可能谁都会，但是，要把药吃对，可就不一定谁都会了。你还别不信哦~这绝对是个技术活！

为什么这么说呢？先说几个用药习惯吧，看看您有过没有？

嫌弃药片太大，灵机一动，把它掰开吃。

嫌弃胶囊壳，突发奇想，把壳扔掉直接吃药粒。

管它什么控释片缓释片，随心所欲，掰着吃。

孩子要吃大人药，剂量太大怎么办？我掰。

快住手，吃药可不能再瞎“掰”了！这样做很危险！

一、缓释片不要掰

缓释制剂是通过适当辅料或采用特殊工艺，延缓药物在体内的释放、吸收、分布、代谢和排泄过程，以达到延长药物作用的一类制剂。这类药品如果被掰开或碾碎了服用，就会破坏它的特殊工艺，使得药物很快地全部释放出来，达不到缓释的效果。短时间进入体内的药量就会大大超过预计，很可能对人体造成伤害。

二、控释片不要掰

控释片和缓释片类似，但是它对药物释放要求更高，它要求药物在单位时间内有着比较恒定的释放剂量，以维持血药浓度恒定，效力更持久。与缓释片差不多，当控释药片被掰开后，控释膜或控释骨架会被破坏，膜里面的药物会被立刻释放出来，不仅达不到缓释、长效的目的，还会导致体内药物浓度骤然上升，引起药物中毒。

三、胶囊不要掰

有的药物由于本身的性质，便于发挥疗效或者较少不良反应，所以做成了胶囊。比如，有些药是因为口感不好、容易挥发、呛进气管才做成胶囊；有些药物是因为容易被唾液、胃酸分解，或者对胃有刺激性才做成胶囊。如果去掉胶囊壳只吃粉末，很可能让药物失效、刺激胃黏膜，不仅造成药物的疗效降低，还很有可能对人体造成伤害。

四、肠溶片不要掰

为了减少药物对胃的刺激或者在胃里，药会受胃酸、酶的影响而失效，给一些药物穿上了一层肠溶衣。顾名思义，就是此类药物只有到了肠中才会溶解，从而被吸收。如果把肠溶片掰开或者磨碎吃，就会使得药物失去了保护层，不仅会让药物失效，还很有可能使胃受到伤害，何必要这样做呢？

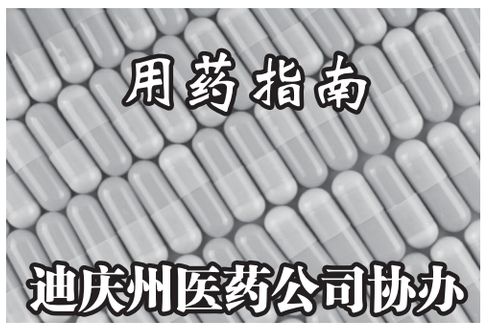
五、成人药不要掰开喂孩子

孩子一得病，不舒服，大人都会很着急，这个可以理解。但是，切不可把大人吃的药掰开让孩子吃。这种看似科学的做法，其实是非常危险的。因为儿童的身体器官尚在发育期，而成人药很可能会影响他们的发育。况且把药掰开的方法用药量是不准确的，很容易引起过量和中毒。小孩生病后一定要及时去医院就诊，尽量选择儿童专用药。

六、药片有刻痕，不要随意掰

大家可能发现了，有的药片表面有一道刻痕。这样的药，是不是就可以掰开吃呢？您慢点。为什么这么说呢？因为有的刻痕本身就是为了美观而设计的，并不是为了让掰开服用，这一点一定要注意。随意的掰开很可能造成严重的后果。

那么，药到底啥时候可以掰，啥时候不能掰呢？首先，要看说明书。如果说明书中有“整粒吞服”、“不可掰开或碾碎”的提示语，那就说明这种药肯定不能掰。其次，要按照医嘱。听医生的话，按照医嘱吃药，一般都不会错。最后，一般情况下，如果没有咨询医生或者药师，最好不要掰。



日常生活中的饮食安全

日常生活中要注意饮食卫生，否则就会传染疾病，危害健康，“病从口入”这句话讲的就是这个道理，吃东西时不要狼吞虎咽；吃东西时不要同时做别的事情，更不要相互追逐、打闹；一日三餐定时定量，不暴饮暴食。还要养成吃东西以前洗手的习惯。

人的双手每天都要接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能，另外，生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。切忌，不能随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。更不要去吃腐烂变质的食物，食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用会危害健康。

不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全。

有些人喜欢用白纸包食品，因为白纸看上去好像干干净净的。可事实上，白纸在生产过程中，会加用许多漂白剂及带有腐蚀作用的化工原料，纸浆虽然经过冲洗过滤，仍含有不少化学成分，会污染食物。至于用报纸来包食品，则更不可取，因为印刷报纸时，会用许多油墨或其他有毒物质，对人体危害极大。例如，在餐馆用餐时，一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为这样可以达到消毒的目的。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为75°，而一般白酒的酒精含量多在56°以下，并且白酒毕竟不同于医用酒精。所以，用白酒擦拭碗筷，根本达不到消毒的目的。

实验显示，抹布清洗不及时，在家里使用一周后的全新抹布，滋生的细菌数会让你大吃一惊；如果在餐馆或大排档，情况会更差。因此，在用抹布擦饭桌之前，应当先充分清洗。抹布每隔三四天应该用开水煮沸消毒一下，以避免因抹布使用不当而给健康带来危害。

化验证明，许多卫生纸消毒状况并不好，这些卫生纸因消毒不彻底而含有大量细菌；即使消毒较好，卫生纸也会在摆放的过程中被污染。因此，用普通的卫生纸擦拭碗筷或水果，不但不能将食物擦拭干净，反而会在擦拭的过程中，给食品带来更多的污染机会。

人们往往认为自来水是生水、不卫生，因此在用自来水冲洗过餐具或水果之后，常常再用毛巾擦干。这样做看似卫生细心，实则反之。所以说用洗洁剂和自来水彻底冲洗过的食品基本上是洁净的，可以放心食用，无须再用干毛巾擦拭。

（和娇 供稿）

感冒了到底能不能运动？

冬季是感冒高发季节。感冒后，人们一般通过服用药物、多喝水、增加休息来缓解病症。根据媒体报道，有美国专家提出了一个“脖子法则”：如果症状在脖子以上，如鼻塞、打喷嚏等，应该去运动；如果症状在脖子以下，如剧烈咳嗽、发烧、肌肉疼痛、恶心等，则不建议运动。这个法则是否真的可行呢？

黄淮学院护理学院副院长、医学博士钱国强介绍，感冒可分为导致急性上呼吸道感染的普通感冒，和侵袭整个呼吸道乃至全身的流行性感冒。“脖子法则”无非是让患者通过体感区分感冒类型，或对轻重进行判断，而这些自我判断往往也不够准确。

东南大学附属中大医院健康管理中心主任朱欣佚表示，运动确实可以让血液循环加快，提高身体免疫力，但这是以人体处于正常的生理和机能状态为前提的。我们不能单纯依靠运动让感冒痊愈。生病时，运动不但不能减轻症状、帮助机体缩短感冒病程，甚至有时还会加重病情。即使是普通感冒，出现脖子以上的症状时，身体各器官，如心脏等已经加大负荷。这时再运动会进一步增加机体负担，让病毒更容易乘虚而入，可能诱发病毒性心肌炎等重病。国内也曾有报道，有人为治疗感冒特意跑到健身房去运动出汗，结果引起心脏衰竭而猝死。另外，该法则是基于西方人体质提出的，东西方人的机体耐受能力和应激性有差异，感冒后的运动疗法纵使有其合理性，也不能生搬硬套。

老话说，“动一动，少生病；懒一懒，药一碗。”日常合理的运动可增强体质，避免感冒。但感冒时还是要多休息，多吃清淡食物，适当用药。对于本来就很少锻炼的人，感冒期间应避免劳累和剧烈活动；日常坚持锻炼的，感冒时运动量也要减半，采用温和的形式，一旦出现发热症状应立即停止。症状较轻的初期患者参加长跑、打篮球、踢足球等剧烈活动前，也要先经医生对感冒进行鉴别诊断后，再依照医嘱进行运动。

云南省香格里拉市烟草专卖局公告

2016年07月31日，我局在昆明市呈贡区红金融货运部查获的卷烟：红梅顺（软）840条，依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起30日内到香格里拉市烟草专卖局（地址：香格里拉市康珠大道26号 联系人：赵金平 联系电话：18008871868）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品做出处理。

特此公告

香格里拉市烟草专卖局

2018年1月2日

关于香格里拉市民贸大楼有限责任公司债权公告

因香格里拉市民贸大楼有限责任公司转型升级，特向社会公告，所有香格里拉市民贸大楼有限责任公司的债权人，从即日起至2018年1月31日之前到香格里拉市长征路38号民贸大楼四楼债权登记办公室，带相关债权凭证进行登记。逾期不办理，视为自动放弃债权。

联系人：李先生 18608871668

和先生 18608872225

香格里拉市民贸大楼有限责任公司

德钦县2018年脱贫攻坚“双推进”组内户外道路建设监理招标资格预审公告

1、招标条件

本次招标项目德钦县2018年脱贫攻坚“双推进”组内户外道路建设监理招标已由德发改复[2017]274号、德贫开发办[2017]106号批准建设，招标人为德钦县扶贫办。项目已具备招标条件，现进行公开招标，特向有兴趣的潜在投标人（以下简称申请人）提出资格预审申请。

2、项目概况与招标范围

本项目位于德钦县，项目总投资：3185.99万元，监理项目预算：767164.69元，建设规模：村组户外道路硬化、路线均为村内各小组通户道路、项目实施里程共计：80.082691公里。

3、申请人资格要求

3.1具有独立法人资格，能独立承担民事责任的能力，具备合格有效的营业执照；

3.2具备建设行政主管部门核发的工程监理综合资质甲级或公路工程专业乙级资质；拟派的项目总监理工程师必须具有建设部注册监理工程师资格（公路工程）并注册在投标单位；且不能同时担任其他项目的项目监理，在人员配备方面必须持有公路工程监理专业、建筑工程监理专业和造价专业技术职称的人员需提供相关证件；设备、资金等方面具备相应的施工能力，须提供公司财务状况、相关业绩和信誉证明；

3.3未处于被责令停业、投标资格被取消或者财产被接管、冻结和破产状态；

3.4企业没有因骗取中标或者严重违约以及所监理的项目发生重大工程质量、安全生产事故等违法违规问题，被有关部门暂停投标资格并在暂停期内的；

3.5省外投标人须办理入滇、入州信息登记；

3.6本次招标 不接受 联合体投标。

4、资格预审方法

本次资格预审采用 合格制 。凡通过初步审查和详细审查的投标申请人均通过资格预审。

5、资格预审文件的获取

5.1申请人于2018年1月4日至2018年1月8日（节假日不休），每日09时至12时，14时至17时（北京时间），持带营业执照（三合一）副本原件、资质证书副本原件、拟定项目总监理工程师证书原件、入滇备案证原件（云南省外企业需提供）、检察机关出具的查询行贿犯罪档案结果告知函原件、法定代表人资格证明书原件、法定代表人授权委托书（授权委托人必须是本项目拟定总监理工程师）原件、授权委托人（或法定代表人）身份证原件在云南通拓招标有限公司迪庆分公司购买资格预审文件。以上证照需提供一套复印件并加盖公章，留档备查。

5.2资格预审文件每套售价200.00元，售后不退。

5.3不提供邮寄资格预审文件业务。

6、资格预审时间及地点：

资格预审文件投递截止和资格预审时间为：2018年1月15日下午14:30（北京时间），提交资格预审文件和资格预审地点：云南省迪庆州民族体育中心综合体育场5号门迪庆州公共资源交易中心2楼开标厅。

7、发布公告的媒介

本公告在云南省公共资源交易信息（平台）网、迪庆日报上发布。

8、联系方式

招标人： 德钦县扶贫办

联系人： 此里白姆

电话： 0887-8412451

招标代理机构：云南通拓招标有限公司迪庆分公司

地 址：香格里拉市坛城旺角中国银行3楼

邮 编： 674499

联 系 人： 扎西永宗

电 话： 0887-8881577/18608871107

遗失声明

●迪庆尼玛大酒店有限责任公司，不慎遗失营业执照（副本），注册号：533421100001085。

●迪庆尼玛大酒店有限责任公司，不慎遗失中华人民共和国组织机构代码证（副本），证号：73809607-X。

●迪庆尼玛大酒店有限责任公司，不慎遗失税务登记证（正本），证号：云地税字53342173809607-X。

●香格里拉县香禹水利水电技术咨询服务有限责任公司，不慎遗失营业执照（正本），注册号：533421100009846。

●香格里拉县香禹水利水电技术咨询服务有限责任公司，不慎遗失税务登记证（正本），证号：云国税字53342106155332X。

注销公告

●香格里拉县香禹水利水电技术咨询服务有限责任公司，杨东，营业执照注册号：533421100009846，拟向登记机关申请注销。

●香格里拉县尼西布松经济林木种植有限公司，知诗江楚，营业执照注册号：533421100017942，拟向登记机关申请注销。

登报作废

●迪庆州香格里拉士邦禾网络科技有限公司，黄更业，不慎遗失公司公章一枚，现将原章登报作废。