

减少污染 我们在行动



我们渴望干净的地球,渴望健康的地球,渴望环 保的家园,渴望绿色、健康,为了保护地球的绿色。 我希望我们的环境变的非常美丽,变成以前那湛蓝 的天空,翠绿的树林,怎样才能减少环境污染?

地球是人类的家园,是我们赖以生存的环境。 我们在地球母亲温暖的怀抱里,幸福成长。然而,人 类为了自己的利益,就忘了顾及地球母亲的身体,工 厂乱排放污水,烟囱冒着浓浓黑烟,乱砍伐森林树木

等等。破坏了地球的环境,让地球母亲难以承受。 我们面临的将是地球毁灭的现实。我们将如何生存

我们已经知道了严重的后果,我们应该积极行 动起来,为保护我们的地球母亲做一些力所能及的 事。保护环境,人人有责!我们可以从保护身边的 环境做起,尽可能教育身边的人遵守有关禁止乱扔 各种废弃物的规定,把废弃物扔到指定的地点或容 器中,避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋,这样 可以大大减少垃圾,减轻垃圾处理工作的压力,爱护 花草树木,养一盆花,种一棵树,爱惜每一片绿地,让 我们周围充满绿色。只要大家动手,一起努力,从节 约资源和减少污染着手,调整一下自己的生活方式, 我们就能为保护地球做出一份贡献。还有,污染源 头的建材,只要确保原材料的环保,那么降低装修污 染最关键一步就解决了。业主在采购装修材料时, 应该尽量选购那些质量可靠、口碑好、符合国家标准 的绿色建材,特别是对于各种粘合剂、油漆、板材物。 以及涂料,这样可以大幅度降低装修时有毒有害

在此,我们发出倡议:请将再生资源分类回收, 注意及时回收废塑料制品。请少用一次性制品。一 次性制品给我们带来了方便,但也浪费了大量保贵资 源,提倡选购绿色食品。减少环境污染必须从小事做 起的,只有点点滴滴的积累,人类的生存环境才能有 所改善。新的世纪,我们渴望干净的地球,渴望健康 的地球,渴望环保的家园,渴望绿色、健康、卫生的社 区,为了保护地球的绿色,为了子孙后代,消灭污染, 保护发展环境。保护身边的环境,从你我做起,从身 边的小事做起:使用无磷洗涤剂。含磷洗涤剂使用 时会使大量的磷进入城市水体,引起水质下降,水体 变黑变臭;请随手关

紧水龙头,提倡一水 多用;请少用一次性 制品;拒用野生动物 制品,拒食野生动

(和娇 供稿)



保持厨房清洁卫生

家庭清洁中,厨房的清洁卫生占主导地位,厨房 的清洁卫生包括:食品卫生、炊餐具卫生、存储卫生、 个人卫生、厨房环境卫生和厨具卫生。厨房的卫生 与否和人的健康有很大关系,俗话说"病从口人",这 里的"病"就是指被污染了的食品,对人健康的影

做好厨房卫生应从下述几方面着手: 1、经常保 持厨房内外的环境卫生,注意通风换气,及时清扫污 物垃圾。若厨房门窗是直接通向户外,要注意随时 关好门窗及纱门和纱窗,保障安全。2,厨房家具、 炊具、餐具要经常清洗、消毒。3、各种调料、鲜菜、鲜 肉要妥善存放,防止串味变质。4、剩饭、剩菜应放 在通风阴凉处,不要存放时间过长,米袋、面袋要注 意防潮,食用前要重新加热烧透。5、厨房要保持清 洁、干爽,不能湿气太重。6、要经常开门通风,采 光纳气。为了空气流通,除了安排抽油烟机外,还 需加装排风扇,这可加速空气流通,这样还可降低 厨房的温度。

正确认识生活中的塑料容器

水杯、矿泉水桶、塑料餐具、饮料瓶,这些塑料制 品在我们的生活中随处可见,或被加热或被长期重 复使用。殊不知,这些生活习惯隐含着致命的"杀 机",而玄机就隐藏在塑料瓶底的数字中。重复使用 塑料瓶装水、酱油、食用油、醋等非常普遍,为了节约 而重复使用,且认为这种塑料瓶洗干净后就很安全

了,并不清楚塑料瓶隐含的毒性。在超市内,部分桶 装牛奶、果汁、矿泉水等饮料的塑料瓶底三角形里面 的数字为"1"。而桶装食用油底部三角形里面的数字 为"1"或"2",且三角形下方有"PET"或"PETE"字样。 化妆品塑料瓶底的数字大多数为"2",并标有 "HDPE"字样。部分速食方便面的塑料包装底部三 角形数字为"5"。塑料旅行杯、桶装矿泉水底部大多 标示为"7"。在酒水专区,桶装白酒的种类非常多,桶 上均贴有产品的商标,但塑料桶底没有任何标识。

PET(聚对苯二甲酸乙二醇脂):用于矿泉水瓶。 碳酸饮料瓶,饮料瓶不宜再使用。

HDPE(高密度聚乙烯):在各种半透明、不透明 的塑料容器上被广泛地使用,手感较厚。常用于:白 色药瓶、不透明洗发水瓶、酸奶瓶、口香糖瓶等。优 点:较耐各种腐蚀性溶液,多被用在清洁用品、沐浴 产品等。注意:盛装清洁用品、沐浴产品的瓶子可在 清洁后重复使用,但这些容器通常洗不干净,残留的 物质会变成细菌的温床,最好不要循环使用。

PVC(聚氯乙烯):圆的PVC瓶底部为一条线, 这是与宝特瓶的差别所在。这种材质只能耐热 81℃,高温时易产生有害物质,目前已经很少被用于 食品包装上。常用于:雨衣。注意:若是有盛食物的 容器使用PVC材质,最好不要购买。

LDPE(低密度聚乙烯):多用于塑料膜等用具 上,不宜作为饮料容器。常用于:保鲜膜、塑料膜、牙

膏或洗面乳的软管包装。优点:延展性佳,在生活中 使用极为广泛。注意:保鲜膜在温度超过110℃时 会出现热熔现象,因此,食物人微波炉,先要取下包 裹着的保鲜膜。

PP(聚丙烯):PP的硬度较高,且表面有光泽。 常用于:一次性果汁、饮料杯、塑料餐盘。 优点:透 气性佳,耐热温度可达167℃,是最轻的塑料容器。

注意:若温度过高,仍会有对人体不好的气体扩

PS(聚苯乙烯):分为发泡及未发泡两类,发泡 即是一般常见的保丽龙器具,未发泡的如酸奶瓶。 未发泡的轻折就有白痕出现,通常用手可以撕裂。 常用于:冰品容器、快餐盒、方便面桶。优点:耐热性 好,常用来装高温食品,如碗装泡面;抗寒性佳,各种 刨冰也爱用此容器。注意:若PS遇强酸、强碱性物 质时,会产生有害物质,使用PS器具时要小心,勿装 酸性或碱性食品。

PC(聚苯乙烯): 目 前最常见的水杯材质, 很多百货公司、汽车厂 家都用这样材质的水杯 当做赠品。常用于:太 空杯、奶瓶。优点:透 明、耐摔,被大量使用。

(和娇 供稿)



春天不能缺的4种野菜

每年三四月份是野菜生长旺盛的季节,尤其是 在农村,田间地头很容易寻找到诸如荠菜、马齿苋等 野菜,应时吃些野菜对人体健康也有一定好处。小 编为您盘点一下最适合在春天吃的野菜。

初春吃荠菜正好降压

冬末春初,正是荠菜飘香的季节,自古以来我国 人民就有食荠菜的习惯。高血压患者们在这个时候 吃点荠菜,有助于降低血压,还能增强机体免疫功

不过虽然荠菜的营养价值较高,但草酸含量也 比较高,需在水里烫一遍再倒掉水,其中的营养素也 会相应流失一些,所以不宜天天吃、一次吃很多或是

马齿苋是天然降糖野菜

近年来,西方研究人员对马齿苋这一常见野菜 的保健作用做了大量探索性研究工作,发现它确实 具有调节血糖和消除2型糖尿病人体内"胰岛素抵 抗"现象等作用。国内科研人员推测:马齿苋的降糖 作用很可能与其所含的粗多糖(马齿苋多糖)有关。 此前国内医学研究人员所做研究工作证实,很多种 中药中提取的植物多糖均有不同程度的降血糖作 用,因此马齿苋多糖很可能是其可降低人体血糖的 主要原因。

我国民间流传有不少有关马齿苋的食用方法。 如凉拌马齿苋,做法是:先将马齿苋洗净,然后再用 开水淖一下,加一点精盐、味精和香油之类的调味料 拌和,即可上桌作为佐餐之菜。此外,马齿苋切碎后 还可与小麦面一起拌合烙成饼子,吃起来别有风 味。马齿苋也可与肉丝、鸡蛋等荤菜同炒,加工成色 香味俱全的热炒类菜肴。









中医认为,香椿是一种阳气很足的食物,性温能 补脾阳,春天要补脾,最好能够吃点香椿。最常吃的 香椿炒鸡蛋不仅可当菜吃,而且还可卷到大饼里 吃。除了这些吃法,还可以煎着吃,香椿焯水后不 切,直接放入面糊中挂糊,然后放入锅中煎至两面

需要注意的是,香椿的亚硝酸盐含量较高,一定 要买新鲜的(长时间存放后,亚硝酸盐含量会上升), 过量食用。 而且食用前一定要焯水。另外,香椿为发物,多食易 诱使痼疾复发,故慢性疾病患者应少食或不食。

榆钱健脾消食治失眠

榆钱粥清热安神。榆钱长于健脾安神。宋代药 学著作《经史证类备急本草》中记载:"初生榆荚仁, 以作糜羹,令人多睡。"现代研究发现,榆钱含有大量 烟酸、抗坏血酸及无机盐等,其中钙、磷含量较为丰 富,因此可辅助治疗神经衰弱、失眠。

做法:大米或小米加水煮粥,待米将熟时放入洗 净的榆钱,继续煮5~8分钟,可加适量调料调味即

蒸榆钱和胃健脾。榆钱适用于脾胃气虚,脾运 化无力所致的脘腹胀满、大便溏泄、食欲不振、肢倦 乏力等症状,且有助于促进胃酸分泌和食物消化,可 治疗饮食积滞。

做法:将榆钱洗净,拌以玉米面或白面,捏制成 窝头,然后上笼蒸半小时即可起锅。或者将洗净的 榆钱拌上面粉,搅拌均匀后直接上笼蒸熟,再放入盐 和香油调味。

需要提醒大家的是,食用野菜有以下几点注意 事项:

1、不认识的野菜不要吃,吃前确定其有无毒性, 有些野生植物含有剧毒,误食后轻者会胸闷、腹胀、 呕吐,重者会危及生命;

2、由于生长环境的污染,因此工厂旁、垃圾堆、 被污染的河道附近、废水边生长的野菜也常含有毒 素,均不宜食用。

3、苦味野菜属性多偏寒凉,具有解毒败火作用, 但过量食用可损伤脾胃,因此脾胃虚寒的人群不宜

4、野菜含食物纤维比较高,婴幼儿消化能力弱, 也不宜多吃。

有些人别生吃大蒜

心脏差 肠胃弱 易腹泻

大蒜不仅是很多人餐桌上的宠儿,还是烹调中 必不可少的佐料。一道菜加入蒜末、蒜片、蒜瓣,就 要生吃大蒜。临床上,房颤、心脏机械瓣膜置换术 酸腺苷诱导的血小板聚集,减慢血小板凝集,所以服 能增色不少。然而,我想提醒大家的是,这种食物并

大蒜中的微量元素硒含量很高,适量摄取有辅 助抗癌的功效。完整的大蒜含有蒜氨酸和蒜酶,当 大蒜被碾碎后,这两种成分就会相互作用,产生大蒜 素,它是大蒜独特辛辣风味的主要来源。捣碎生吃 大蒜可以有效保留大蒜素,杀灭细菌和病毒。但是, 大蒜素对胃肠刺激较大,会增强胃液分泌,增加胃肠 蠕动。有胃炎、肠炎、腹泻的人群,大蒜生吃多了,可 能会出现胃部不适或者恶心呕吐。有消化道溃疡如 胃溃疡、十二指肠溃疡的人,也不要生吃大蒜,以免 加重病情。

后,心梗溶栓治疗、心脏支架手术后,剖腹产后肺栓 用抗凝药的患者生吃大蒜时要多加小心。 塞等病人,需要长期定时、定量、有规律地口服抗凝



除此之外,需要服用抗凝药物的患者最好也不 药,预防血栓形成。大蒜中的硫化物能够抑制二磷

上述人群可以把大蒜做熟吃,比如做成孜然大 蒜、炭烧大蒜,它们外焦里嫩,口感香糯绵软。高温 烧烤之后,大蒜中的大蒜素消失殆尽,失去了杀菌效 果,但能保留其中的矿物质成分。不过,烧烤时,一 定要带蒜皮,火不能太旺,否则容易将大蒜烧焦,产 生致癌物。还可以煲汤、炖肉时放入大蒜,起到去除 食材异味的作用。大蒜先煸香,再和其他食材一起 翻炒,然后加水炖煮。炖煮之后,食材的异味已经去 掉,大蒜素分解,口感不辣,甚至增加了汤汁的鲜甜 味。这时大蒜是用作调味品,不用考虑久炖后维生 素损失等问题。

煎中药须盖锅盖

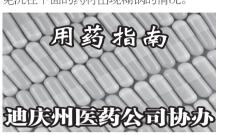


在煎中药注意事项中,有个常被人忽 视的小细节,那就是:煎药时到底要不要 盖锅盖。生活中常见到有些人为了避免 糊锅,煎药时要频繁搅动药物,就不盖锅 盖;还有些患者为了少喝药汁,故意敞开 盖,好让水汽尽量挥散出去,让药汁浓 缩。正确的做法是,煎药时必须盖上锅 盖,否则药效会有差别。

-些常用的挥发性药材,比如薄荷、 苏叶、藿香、佩兰等,如果敞开盖熬,大量 的有效成分会随水蒸气散发到空气中,药 效将大打折扣,煎煮这类药材不仅要注意

盖锅盖,而且煎煮时间不宜过久。对于一 些补益类药物,比如人参、鹿茸、西洋参 等,需要在容器内用小火久煎,才能使其 有效成分充分煎煮出来,这种情况下盖锅 煎药,可防止药物成分在久煎中随水蒸气 挥散。对于那些重量轻、体积大的药材, 如金钱草、番泻叶等,应尽量选择较大的 煎药容器,这样盖锅盖后就不会使药液溢

此外,盖上锅盖煎药还可以使无法挥 散的水蒸气大量聚集于药液上方,避免漂 浮在上面的药材煎煮不充分;而蒸气遇锅 盖后冷凝为温度较低的水珠,可以回流至 锅底,这样也有利于药汁的内部循环,避 免沉在下面的药材出现糊锅的情况。



菠菜被誉为春天里的"脑黄金"

春季万物萌生,正是调养身体五脏的 酸,吃菠菜后,人体内的钙会跟菠菜中的 阴润燥、舒肝养血的作用,被誉为春天里 的"脑黄金"。

春季菠菜营养丰富

菠菜营养丰富,含有较多的蛋白质。 菠菜中维生素C的含量比大白菜高两 倍。一个人每天只需吃100克菠菜,就可 满足机体对维生素C的需要。此外,菠菜 中还含有较为丰富的钙、铁、维生素E以及 尼克酸等。研究发现,菠菜含有丰富的 ω-3脂肪酸,其成分与深海鱼油相似。

春天气候干燥,人们极易感染病毒而 患口角炎,经常吃些新鲜菠菜,可以防治 此病。菠菜含有叶酸,孕妇多吃菠菜有利 于胎儿大脑神经的发育,防止畸胎。菠菜 还含有大量的水溶性纤维素,经常摄食纤 维素有利于排出肠道中的毒素物质,所以 便秘的人应多吃菠菜以利于润肠和通 便。菠菜中含有一种类胰岛素样物质,故 糖尿病患者(2型糖尿病患者)最宜吃菠 菜。另外,菠菜具有一定的补血作用,菠 菜中所含的酶类物质能够促进胃和胰腺 的分泌功能,故血虚者可常食菠菜。

中医认为,菠菜性甘、凉,能养血止 锅铲, 血,敛阴润燥,利五脏,通血脉,下气调中, 止渴润肠。《本草纲目》记载其"通血脉,开 胸膈,下气调中,止渴润燥"。《食疗本草》 认为菠菜"利五脏,通胃肠热,解酒毒。服 丹石人食之佳"。《随息居饮食谱》认为菠 菜"开胸膈,通肠胃,润燥活血,大便涩滞 及患痔疮人宜食之"。民间治咳嗽气喘将 菠菜籽用文火炒黄,研成细末,每次服5 克,一日服两次,温水送服。

食用菠菜不可过多

菠菜虽好吃,但也不可长期偏食或一 次食用过多。因为菠菜中含有较多的草

大好时机。菠菜为春季应时蔬菜,具有滋 草酸结合而生成难溶性的草酸钙,从而减 少了人体必不可少的钙离子的吸收。婴 幼儿、肺结核患者为了不影响钙的吸收, 最好少吃或不吃菠菜。菠菜具有一定的 滑肠作用,腹泻患者最好也不要吃。值得 注意的是,如今有些关于菠菜的食物搭配 也不科学,如被许多人视为佳肴的菠菜炖 豆腐,豆腐中的钙与菠菜中的草酸结合生 成难溶的草酸钙不利人体消化吸收。而 且,菠菜吃多了还不利人体对锌的吸收。 锌是人体必需的金属元素。虽然需要的 量极微,但它的作用却很大,尤其对儿童。 孕妇及肺结核患者更是不可缺少的。

> 为了避免以上问题,吃菠菜前最好先 把菠菜用水焯一下,经过水焯以后菠菜中 80%的草酸便可被除去。但焯的时间不 宜太长,否则会降低菠菜中维生素的含 量。焯过以后的菠菜不仅营养成分丢失 不多,而且口感较好。为了保存营养,烹 调时应盖上锅盖,尽量避免与空气接触过 久或加热时间太长,因为菠菜中的维生素 C 易被氧化破坏。此外,由于铜可促使维 生素 C 分解,烹调时应避免用铜锅或铜质



注销公告

- 迪庆纵横商贸有限公司,郑旖旎,统一社会信用代码: 91533400MA6K528Q26,拟向登记机关申请注销。
- 迪庆纵横商贸有限公司,郑旖旎,统一社会信用代码: 91533400MA6K528Q26,拟向登记机关申请注销。

遗失声明

- 云南迪庆交通运输集团公司,不慎遗失道路运输证,证号: 5334000000831,车辆牌号:云R23677。
- 香格里拉市水乡养殖有限公司,不慎遗失营业执照(正本),统一社会信用 代码:91533421MA6K6T9J02。
- 香格里拉县民族村扎西德勒藏家风情园,不慎遗失营业性演出许可证(正 本),证号:533421110022。
- 香格里拉县金农生态养殖业有限公司,不慎遗失税务登记证(正、副本), 证号:云国税字533421686179948。
- ●香格里拉市吉兰砂锅王,不慎遗失发票领购本,纳税人识别号: 92533421MA6KHYNT5Jo

登报作废

- 香格里拉市虎跳峽镇王超机械润滑油经营部,不慎遗失云南省国家税务 局通用机打发票四份(三联),发票代码:153001414142,发票号码:02170490、 02170482、02170493、02170494,发票已填开。
- 香格里拉县达瓦藏家风情园,不慎遗失开户许可证,账号: 24169801040011585,核准号:J7570000097601,开户行:农行香格里拉支行。
- 香格里拉县达瓦藏家风情园,鲁茸余丹,不慎遗失公司公章一枚,现将原 章登报作废。
- 云岭乡人民政府易地搬迁建设项目指挥部,不慎遗失公章一枚,现将原章 登报作废。
- 迪庆桑珠商务服务有限责任公司,不慎遗失云南增值税普通发票一份(三 联),发票代码:5300171320,发票号码:19661405,发票已填开。