日常生活中的饮食安全

生活中，我们可能不注意一些饮食上的问题，从而导致了健康问题而不自知。有医生建议不宜多吃的几种食物尽量就少吃点。而有人觉得，什么都说不适合吃，什么都不能吃多，那每天饮食该有多单调啊。加上现在很多种类的食品都出现了问题，因此，人们既不相信食品食物安全，也没有健康饮食的方法。

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，要注意：养成良好的饮食习惯。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，用卫生纸擦拭餐具，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。

还有，用毛巾擦干餐具或水果：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）

春天多吃五种蔬菜，尝鲜还养生！

菠菜、韭菜、香椿……春季，这些时令蔬菜陆续上市，给人们带来美味尝鲜的同时，也守护着大家的健康。

菠菜护眼明目。菠菜是叶黄素的最佳来源之一，这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。同时，菠菜还是维生素B2和β胡萝卜素的好来源，前者充足时，眼睛不容易布满血丝；后者可以在人体内转变成维生素A，有助预防干眼病。此外，菠菜还富含钾、钙和镁元素，能帮助眼部肌肉增强弹性，减少近视概率。

荠菜能补钙。荠菜营养丰富，其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高，尤其值得一提的是，其含钙量高于同等重量的牛奶。荠菜还有一定药用价值，传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

莴笋抗过敏。莴笋含丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现，莴笋中的某种物质可以抵抗因春季过敏而引发的鼻炎，缓解过敏带来的不适。

香椿增加食欲。香椿不仅香味独特，还富含钾、钙、镁等矿物质，其B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。此外，香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物，可起到健脾开胃、增加食欲的功效。因为香椿中硝酸盐和亚硝酸盐（储存过程中由硝酸盐转化而来）的含量较高，因此烹调前最好先焯烫一下。

韭菜有助护肝。李时珍把韭菜描述为“肝之菜”，就是因为肝主升发，而韭菜是温性食物，能起到助肝升发的作用。而且，韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲，提高消化功能。

养生当从春季抓起

春天到来天气转暖，万物复苏，同时各种致病细菌、病毒等也随之繁殖，各种流行病，如流行性感冒、麻疹、流脑、肺炎、猩红热、水痘、扁桃体炎等开始高发，山西省针灸医院针灸三科主任曹玉霞提醒，这个时候应注意防寒保暖，提高身体免疫，谨防病邪乘虚而入，养生当从春季抓起。

曹玉霞表示，中医认为肝脏五行属木，与春相应。春季阳气升发，肝火、肝气易随春气上升，很多人会出现口苦、两胁及乳房胀痛、偏头痛、眩晕、臀部及大腿外侧痛或情绪激动、烦躁易怒等症状，“这说明肝脏出现问题了。”

肝气过旺则会侵犯脾胃，脾胃是后天之本，人体气血生化之源，脾胃之气健壮，人可延年益寿，反之则身体虚弱，正气不足，不利于健康，“所以春季养生当以护阳、养肝、保脾为主。”曹玉霞说，中医讲“药食同源”，正确合理的饮食能起到防治疾病、养生保健的效果。春季阳气升发，肝气旺盛，饮食应少酸多甘，少吃酸味的东西，多吃些甘甜类的食物。大枣性味甘温，有补中益气、养血安神之功，山药健脾补肺、滋肾益精，二者都是滋补的佳品，最宜春季食用。另外，大蒜、葱、韭菜富含丰富的维生素，还具有杀虫灭菌的作用，适量食用能增强人体免疫力、减少病毒入侵，为春季养生之良药。

春季植被逐渐茂盛，空气中的阴离子倍增，适当的户外活动，如散步、赏花、放风筝、钓鱼、慢跑、做操、打拳等有助于促进新陈代谢，提高生理机能和健康水平。

此外，还可以通过调理经络和腧穴，达到防治疾病、养生保健的目的，曹玉霞向大家介绍几个调理经络的小方法，希望对大家有所帮助：

1、敲肝胆经。腿上内外裤线分别对应肝胆经，内侧从下向上，外侧从上向下，手握空拳沿经络轻轻敲击3-5分钟。

2、梳头顶。头部为诸阳之会，每天早起以牛角梳或手指从前发际到后发际梳头100遍，能够促进血液循环，升发阳气。

3、推揉行间、太冲穴。用拇指指腹沿足背大脚趾与二脚趾结合处，推至两骨连接处（大概3-4cm），反复推揉5-8分钟，以有酸胀痛感为度，长期按摩可以泻肝火，行气解郁。

哮喘突然发作能用舒利迭吗？

支气管哮喘是一种较常见的气道慢性炎症性疾病，急性发作时常会引起支气管痉挛、喘息、气急、胸闷、咳嗽等多种症状。而舒利迭是常用于扩张支气管的一种激素药物，对于支气管哮喘的急性发作是否有效？

舒利迭的主要成分为沙美特罗和丙酸氟替卡松，两种成分各有什么作用？

1、沙美特罗

沙美特罗属于选择性长效β2肾上腺素受体激动剂，可扩张支气管，而且与短效β2受体激动剂相比，能更有效改善组胺诱导的支气管收缩作用，至少持续12h。

沙美特罗还能抑制人体吸入过敏原后的速发与迟发过敏反应，尤其是对迟发过敏反应，在单剂吸入后能持续30多小时；而且还能阻止白三烯、前列腺素D2等可引起炎症因子释放，起到抗炎作用。

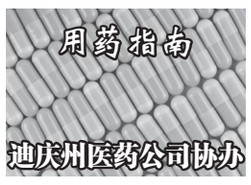
2、丙酸氟替卡松属于糖皮质激素，与糖皮质激素受体的亲和力较高，局部的抗炎症作用较强。由于其具有亲脂性，能提高在肺组织的摄取和储存，因此能在肺组织长时间发挥疗效。因此丙酸氟替卡松不仅能减轻哮喘症状，还能改善肺功能，防止病情恶化。

哮喘突然发作能用舒利迭吗？

舒利迭主要用于可逆性阻塞性气道疾病的常规治疗，包括：接受有效维持剂量的长效β受体激动剂和吸入性皮质激素治疗的患者。 对于急性发作的支气管哮喘，则不宜使用舒利迭，应该选用快速短效的支气管扩张剂，比如沙丁胺醇等。

这主要是因为吸入沙美特罗治疗剂量后，其血药浓度很低(约200pg/ml或更低)，而丙酸氟替卡松经吸入给药的绝对生物利用度也仅为10%-30%，不适合用于急性发作的解救。

此外，当舒利迭以当前剂量不足以控制可逆性阻塞性气道疾病时，也应找医生复查，调整用药方案。



德钦县乌弄龙水电站茨中燕门集镇安置点移民生产安置土地资源配置及菜园地建设项目招标公告

1、招标条件

本招标项目德钦县乌弄龙水电站茨中燕门集镇安置点移民生产安置土地资源配置及菜园地建设项目已由有关部门批准建设，建设资金来自政府投资，项目出资比例为100%，招标人为德钦县移民开发局。招标代理机构为云南建林工程建设招标造价咨询有限公司。项目已具备招标条件，现进行公开招标，特邀请有兴趣的潜在投标人参与投标。

2、项目概况与招标范围

2.1项目概况

本项目德钦县乌弄龙水电站茨中燕门集镇安置点移民生产安置土地资源配置及菜园地建设项目，建设地点位于乌弄龙水电站茨中燕门集镇安置点，总投资约365万元，建设规模约365万元，不划分标段施工，工期：120日历天。

2.2招标范围

施工图所示范围，具体内容详见工程量清单。

3、申请人资格要求

3.1 本次招标要求申请人具有建设行政主管部门颁发的水利水电工程施工总承包叁级以上（含叁级）资质的独立法人企业，并在人员、设备、资金等方面具备相应的施工能力。其中拟参与本工程项目经理必须具有行政主管部门颁发的贰级以上（含贰级）建造师资格和有效的安全生产考核合格证书，且未担任其他在施工建设工程项目。

3.2 本次招标 不接受 联合体投标。

3.3 本次招标不接受本项目的设计单位和监理单位及以上述两个单位存在隶属关系的施工单位提出投标申请。

3.4 依据《中华人民共和国招标投标法》、《中华人民共和国招标投标法实施条例》及相关法律法规的规定，禁止投标人相互串通投标、严禁使用通过受让或者租借等方式获取的资格、资质证书投标。

4、资格审查

本次资格审查方式：资格后审。

5、招标文件的获取

凡有意参加投标者，请于2018年4月18日至2018年4月24日（法定公休日、法定节假日除外），每日上午09:00时至12:00时，下午14:00时至18:00时（北京时间，下同），1、营业执照副本（原件）；2、资质证书副本（原件）或扫描件（若提供扫描件，企业资质情况以通过扫描建筑企业资质证书扫描件上的二维码所查询的结果为准）；3、安全生产许可证副本或建设行政主管部门出具的证明（原件）；4、法定代表人身份证明书（原件）；5、法定代表人授权委托书(原件)；6、授权人身份证（原件），到云南建林工程建设招标造价咨询有限公司（丽江市古城区祥和商业广场7栋6楼）购买招标文件。

6、投标文件的递交：

6.1 递交投标文件时间为2018年5月11日9:30，地点为迪庆州公共资源交易中心开标厅。

6.2 逾期送达或者未送达指定地点的投标文件，招标人不予受理。

7、发布公告的媒介

本次招标公告同时在《中国采购与招标网》和《云南省公共资源交易信息平台》《迪庆州公共资源交易信息平台》《云南省水利工程协会网》上发布。

8、联系方式

招标人：德钦县移民开发局

联系人：罗工

电　话：13988759949

招标代理机构：云南建林工程建设招标造价咨询有限公司

地 址：丽江市古城区祥和商业广场7栋6楼

联系人：刘正伟

电 话：13628888890　0888-8889707

注销公告

香格里拉市哈龙登山健身俱乐部有限公司，曾丽红，统一社会信用代码：91533421MA6KA01W9X，拟向登记机关申请注销。

香格里拉市榛子家园酒店管理有限公司，蒲晓红，统一社会信用代码：91533421309621526R，拟向登记机关申请注销。

更正说明

4月11日，由中国石化销售有限公司云南迪庆石油分公司所登的，登报作废发票，发票代码：5300171130，发票号码：03915994，登报作废失误，特此声明。

迪庆州人工影响天气作业公告

根据《中华人民共和国气象法》、国务院《人工影响天气条例》和《云南省关于人工影响天气管理办法》的有关规定，迪庆人工影响天气办公室将根据气候变化和防灾减灾的需要，适时开展以人工消雹增雨、重大社会活动保障、森林防火以及应对突发性公共事件等为目的的人工影响天气作业。为了保证作业安全，公告如下：

一、作业时间：2018年5月1日至2019年5月1日（在此期间如有灾害性天气出现，全州各作业点将实施人工影响天气作业）；

二、作业区域：经空域管制部门批准的迪庆州香格里拉市、维西县、德钦县境内的52个人工影响天气作业点区域；

三、严禁闲杂人员进入作业阵地，禁止以高炮、火箭为背景进行照相、摄像活动，非作业人员不得以任何理由操作高炮、火箭；

四、实施人工影响天气作业时，作业点范围内50米不得有围观人员，不得高声喧哗，经劝告仍不离开，出现任何安全事故由围观者自己承担。如因作业弹弹头未爆炸或火箭弹着陆装置失控发生意外，请立即报告当地政府、公安机关和各县（市）人工影响天气办公室。我们将按国家相关规定予以处理。

五、作业区域2至8公里范围内是落弹区，当听到作业声时，人畜应立即隐蔽，不要在露天场所游玩观看，以免弹片落地伤人，特别是路上行人要注意安全。

六、各乡镇及周边地区的广大干部群众如发现未炸弹头或者炮弹、火箭残骸，要及时报告县（市）气象局进行处理，严禁非专业人员擅自挖弹、拆弹，以免发生危险。

七、作业期间，作业设备为1D/10H4、1D/21H4、CDF2-2-3、CDF2-2-1、BFJQ4-2火箭架。

特此公告

联系电话：0887--8288780

注销公告

香格里拉市那杰餐饮服务有限公司，NgawangNamgyal，统一社会信用代码：91530000MA6K3Y8M6G，拟向登记机关申请注销。

登报作废

德钦县升平镇人民政府，不慎遗失云南省行政事业单位资金往来结算票据一份，票号：01200334。

遗失声明

香格里拉县小田鲜鱼，不慎遗失营业执照（副本），注册号：53342160009863 9。

中国石化销售有限公司云南迪庆石油分公司，不慎遗失云南增值税专用发票一份（三联），发票代码：5300162130，发票号码：03854947，发票已填开。

香格里拉市四丰电器，不慎遗失营业执照（正、副本），注册号：533421600083309。