睡前避免服用六类药

为防止药物的毒性、不良反应等影响休息，孩子睡前应避免服用以下几类药。

止咳药。入睡后，人体副交感神经兴奋性增高，支气管平滑肌收缩，支气管腔变形缩小。有慢性呼吸道疾病特别是痰多的咳嗽患儿，睡前服用止咳药，虽然能缓解不适，但痰液在支气管腔中潴留，会阻塞呼吸道，导致缺氧，出现憋闷、呼吸困难等不适。

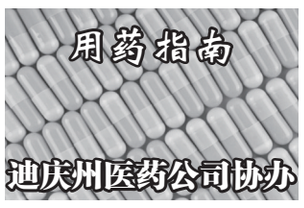
利尿药。氢氯噻嗪、环戊氯噻嗪等利尿药，服后1小时左右就会发挥作用，为避免反复小便影响休息，利尿药不宜睡前服用，宜在清晨空腹口服。

钙剂。睡前服用钙剂，会诱发胃肠疾病、尿路结石。由于除部分钙剂被小肠吸收外，另一部分要通过泌尿道排出体外，当排钙高峰到来时人已熟睡，尿液中的钙会滞留在尿路中，久而久之，形成尿路结石。

糖皮质激素。人体对激素类药物的反应有时间节律。由于人体肾上腺皮质激素分泌高峰在上午7时左右，此时一次性给药疗效最佳，其他时间服用不良反应大，睡前更不宜服用。

中枢兴奋剂。睡前服用中枢神经兴奋剂或具有中枢神经兴奋作用的药物，会引起失眠。如治疗小儿多动症的药物哌甲酯，每日最后一次服药至少应在睡前4小时。麻黄素片、麻黄素滴鼻液及含麻黄素的复方制剂等，也不适宜睡前服用。

促进胃动力药。夜晚不进食，胃不需要动力，促进胃动力药一般只在白天服用。



苗青 摄

建设“美丽家园”我们该怎么做？

自然资源是人类生存和发展的重要物质基础，环境不仅制约着人类的发展，更主宰着人类的生存质量。节能减排是我国的一项基本国策，也已经成为全社会的共识，节能减排事关每个人的切身利益和中华民族的生存和发展。

人类与环境相互依存，我们离不开周围的环境。随着科学技术的发展，人们的生活水平不断提高，面临的问题也逐渐增多。目前，环境问题已成为全球性问题。

“地球是大家的”，地球仅有一个，是人类唯一的家。地球为我们提供资源，可他却受了伤。因为人类的破坏，地球变得千疮百孔。为了人类的生存发展，请保护地球——我们唯一的家园。 水是地球上一切生命赖以生存、也是人类生活中不可缺少的基本物质之一。严重的水污染对人的生命健康造成威胁，甚至会引发一系列疾病。空气也是人类需要的基本物质之一，空气污染与工厂、交通等有密切关系，空气污染也会威胁到人类的生命建康。

建设我们美丽的家园，需从每一个成员做起，要处理好人与自然的关系，生态环境是“生命线”也是竞争力，要把良好的生态环境当作资源、当作资本，敬畏自然、顺应自然，切实保护好迪庆这片“生态绿洲”，即要处理好加快发展与加强保护的关系，建设“美丽迪庆”绝不能以牺牲环境、破坏环境为代价换取一时的发展，更要处理好生态文明建设与转变发展方式的关系，要算好环境代价、生态成本“两笔账”，以最少的资源投入、最小的能源消耗、最小的环境代价，实现最大的经济社会效益。

要把生态意识体现在日常生活到发展建设的每一个环节，更加自觉地珍爱自然、保护环境走向生态文明新时代。良好的生态环境需要我们每一个公民共同维护，像珍惜生命一样珍惜迪庆的良好生态，像保护眼睛一样保护我们共同家园的优美环境。

人与自然和谐相处，共同发展是我们所有人的共同心愿，让我们一起努力，保护好我们的美丽家园。不但要做“节能减排”的传播者。在日常学习、生活和工作中，踊跃担当节能减排的宣传员、志愿者，以节能降耗为己任，自觉养成健康、文明、节俭、环保的良好习惯。摒弃陈腐的用能观念，抵制浪费资源、污染环境的行为，把低碳生活的目的和意义，传递给周边的每一个人，共同营造低碳环境，过低碳生活，做环保公民。

（和娇 供稿）

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就尽量少吃点。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，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。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。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，会使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。

还有，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）

迪庆州2018年在建或投产未竣工验收中小水电站项目防洪度汛安全责任人名单

序号	水电站名称	所在乡镇	装机规模（万kw）	行政首长责任人			业主责任人			电站管理责任人		
				姓名	单位	职务	姓名	单位	职务	姓名	单位	职务
一	投产未总验电站											
（一）	2.5万以上投产未总验电站											
1	松八电站	香格里拉市三坝乡	2.6	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	杨仲春	格基河流域松八水电开发有限公司	总经理	林永进	格基河流域松八水电开发公司	厂长
2	下只恩电站	香格里拉市三坝乡	4	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	李杰	香格里拉市凌兴水电有限公司	副总经理	昌毅	香格里拉市凌兴水电有限公司	厂长
3	冲江河扩容水电站	香格里拉市虎跳峡镇	4.8	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	高杰	国电迪庆香格里拉发电有限责任公司	总经理	谢美宏	国电迪庆香格里拉发电有限责任公司	厂长
4	螺蛳湾电站	香格里拉市虎跳峡镇	6	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	高杰	国电迪庆香格里拉发电有限责任公司	总经理	蔡红康	国电迪庆香格里拉发电有限责任公司	厂长
5	老安统电站	叶枝镇	3	刘筑	维西县人民政府	副县长	白永锻	永同发	经理	梁正元	永同发	站长
（二）	2.5万以下投产未总验电站											
1	仕旺河电站	香格里拉市上江乡	1.26	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	汤维贵	香格里拉华瑞电力有限公司	董事长	木 杰	香格里拉华瑞电力有限公司	厂长
2	中村桥电站	香格里拉市洛吉乡	0.6	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	阮爱国	尼汝河流域水电开发有限责任公司	总经理	唐学礼	尼汝河流域水电开发有限责任公司	厂长
3	毛坡河二级电站	香格里拉市上江乡	2	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	屈天文	迪庆荣顺林产品有限责任公司	总经理	孙峣	迪庆荣顺林产品有限责任公司	厂长
4	拉波洛电站	叶枝镇	1	刘筑	维西县人民政府	副县长	孙尧	美亚恒发	总经理	胡绍刚	永同发	厂长
5	岩瓦河电站	白济汛	2.4	刘筑	维西县人民政府	副县长	谭大书	维西永丽水电开发有限公司	董事长	王兆云	岩瓦电站	站长
6	柯公河一级站	塔城镇	1	刘筑	维西县人民政府	副县长	汪堆	康东利民公司	经理	孙诺春批	柯公河电站	厂长
7	美光河电站	永春乡	0.25	刘筑	维西县人民政府	副县长	杨中华	云南大唐碧玉河水电公司	总经理	雷杰	美光河电站	现场负责
8	弄独电站	康普乡	1.26	刘筑	维西县人民政府	副县长	木杰	维西龙渡发电有限公司	法人代表	包晓春	龙渡发电有限公司	厂长
9	春多乐电站	德钦县燕门乡	2.4	培布	德钦县人民政府	副县长	齐永红	德钦县春多乐水电开发有限责任公司	董事长	欧阳燕冰	德钦县春多乐水电开发有限责任公司	总经理
10	禹功河电站	德钦县燕门乡	2.4	培布	德钦县人民政府	副县长	周林	德钦县龙登水电开发有限公司	总经理	章红昆	德钦县龙登水电开发有限公司	站长
11	施坝河二级电站	德钦县霞若乡	1	培布	德钦县人民政府	副县长	竺时宇	云南恒益水电开发公司	总经理	杜显钦	云南恒益水电开发公司	生产运行部副主任
12	格亚顶电站	德钦县羊拉乡	1	培布	德钦县人民政府	副县长	七林	德钦县顺鑫水电开发有限公司	董事长	齐晓东	德钦县顺鑫水电开发有限公司	站长
13	阿东河二级站	德钦县佛山乡	0.42	培布	德钦县人民政府	副县长	鲁永林	迪庆州烁能电力工程有限责任公司、德钦永东发电分公司	总经理	黄志文	迪庆州烁能电力工程有限责任公司、德钦永东发电分公司	分公司副经理
14	阿东河一级站	德钦县升平镇	0.4	培布	德钦县人民政府	副县长	鲁永林	迪庆州烁能电力工程有限责任公司、德钦永东发电分公司	总经理	黄志文	迪庆州烁能电力工程有限责任公司、德钦永东发电分公司	分公司副经理
15	永芝电站	德钦县云岭乡	0.2	培布	德钦县人民政府	副县长	叶绍芳	德钦县鸿鑫水电开发有限公司	董事长	叶海锋	德钦县鸿鑫水电开发有限公司	总经理
16	霞若电站	德钦县霞若乡	0.2	培布	德钦县人民政府	副县长	鲁永林	迪庆州烁能电力工程有限责任公司、德钦永东发电分公司	总经理	黄志文	迪庆州烁能电力工程有限责任公司、德钦永东发电分公司	分公司副经理
17	书松电站	德钦县奔子栏镇	0.064	培布	德钦县人民政府	副县长	鲁永林	迪庆州烁能电力工程有限责任公司、德钦永东发电分公司	总经理	黄志文	迪庆州烁能电力工程有限责任公司、德钦永东发电分公司	分公司副经理
18	施坝河一级电站	德钦县霞若乡	1.6	培布	德钦县人民政府	副县长	竺时宇	云南恒益水电开发公司	总经理	杜显钦	云南恒益水电开发公司	生产运行部副主任
19	三岔河一级电站	德钦县升平镇	2.1	培布	德钦县人民政府	副县长	斯那定主	德钦县中吉能源有限责任公司	董事长	赵永飞	德钦县恒大水电开发有限公司	总工程师
二	在建电站											
（一）	2.5万以上在建电站											
1	汤满河二级电站	香格里拉市尼西乡	4	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	周志武	汤满河水电开发有限责任公司	总经理	周志武	汤满河水电开发有限责任公司	项目经理
2	吊江岩电站	香格里拉市虎跳峡镇	3	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	高杰	国电迪庆香格里拉发电有限责任公司	总经理	王建功	国电迪庆香格里拉发电有限责任公司	工程建设部副主任
3	白水河二级电站	香格里拉市三坝乡	3	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	叶岳彬	香格里拉欧华水电发展有限公司	总经理	徐承侯	香格里拉欧华水电发展有限公司	厂长
4	新那格拉电站		4.8	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	陈正旺	迪庆香源水电开发有限公司	总经理	陈乐华	迪庆香源水电开发有限公司	现场负责
5	洛它电站	德钦县霞若乡	6	培布	德钦县人民政府	副县长	斯那定主	德钦县中吉能源有限责任公司	董事长	赵永飞	德钦县恒大水电开发有限公司	总工程师
6	永芝一级电站	德钦县云岭乡	4.2	培布	德钦县人民政府	副县长	周小敏	德钦县华盛水电开发公司	董事长	周小敏	德钦县华盛水电开发公司	董事长
7	永芝二级电站	德钦县云岭乡	4	培布	德钦县人民政府	副县长	胡文叠	德钦县鸿鑫水电开发公司	董事长	胡文叠	德钦县鸿鑫水电开发公司	董事长
8	妥洛河电站复建	维登乡	2.48	刘筑	维西县人民政府	副县长	陈勇	华能澜沧江新能源有限公司	基建部主任	杜少山	华能澜沧江新能源有限公司	安生部副主任
（二）	2.5万以下在建电站											
1	毛坡河一级电站	香格里拉市上江乡	1.8	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	屈天文	迪庆荣顺林产品有限责任公司	总经理	孙峣	迪庆荣顺林产品有限责任公司	厂长
2	兴隆河冬瓜坪电站	香格里拉市金江镇	2.49	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	葛显煌	香格里拉市绿源水电开发有限公司	项目负责人	葛显煌	香格里拉市绿源水电开发有限公司	项目负责人
3	郎史电站	香格里拉市虎跳峡镇	2.4	孙习武	香格里拉市人民政府	副市长	连诲敏	香格里拉市郎史水电站开发有限公司	董事长	丘增宏	香格里拉市郎史水电站开发有限公司	项目经理
4	洛爪河电站	叶枝镇	2.4	刘筑	维西县人民政府	副县长	周志武	美亚恒发	总经理	金宇	永同发	副总经理
5	弄资河电站	巴迪乡	1.26	刘筑	维西县人民政府	副县长	周志武	美亚永发	总经理	金宇	永同发	副总经理
6	大桥河电站	康普乡	2.4	刘筑	维西县人民政府	副县长	周志武	美亚永发	总经理	金宇	永同发	副总经理
7	札子电站	康普乡	3.2	刘筑	维西县人民政府	副县长	李庚亮	维西永丽水电开发有限公司	总经理	浦友松	札子电站	项目部负责人
8	阿花洛河电站	中路乡	1.1	刘筑	维西县人民政府	副县长	姜学锋	黑龙江省镜泊湖农业开发股份有限公司	董事长	杨晓亮	阿花洛电站	指挥长
9	相多河一级电站	德钦县霞若乡	1.4	培布	德钦县人民政府	副县长	竺时宇	云南恒益水电开发公司	董事长	竺时宇	云南恒益水电开发公司	项目经理
10	相多河二级电站	德钦县霞若乡	0.8	培布	德钦县人民政府	副县长	竺时宇	云南恒益水电开发公司	董事长	竺时宇	云南恒益水电开发公司	项目经理
11	刷曲河水电站	德钦县佛山乡	2.4	培布	德钦县人民政府	副县长	曾长洲	迪庆智能水电开发有限公司	总经理	曾长洲	迪庆智能水电开发有限公司	总经理
12	三岔河二级电站	德钦县云岭乡	1.6	培布	德钦县人民政府	副县长	赵永飞	德钦县恒大水电开发有限公司	副总经理	李昌洪	德钦县恒大水电开发有限公司	副指挥长

注：大中型水电站防汛责任人名单属省级公示。

迪庆州发展和改革委员会 迪庆州能源局

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷 本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015