

# 百花园

——花城资讯，一网打尽

9日  
生活指数



旅游:适宜

天气较好,丝毫不  
会影响您出行的心情。



穿衣:热

适合穿T恤、短薄外  
套等夏季服装。



感冒:少发

无明显降温,感冒几  
率较低。



交通:良好

气象条件良好,车辆  
可以正常行驶。

## 菏泽加强危险化学品企业安全监管

# 12家企业被责令停产

本报菏泽9月8日讯(记者李凤仪) 8日,记者从菏泽市安监局获悉,菏泽加强对危化品行业进行安全监管,目前已责令停产企业12家。加强源头管控,检查出57个不合格项目,对45个危化品建设项目完善了设计诊断,

其他12个项目正在完善。全市现有危化品运输企业19家,危险化学品生产企业230家,危险化学品经营单位2697家,储存经营单位8家。4月份以来,菏泽市扎实开展了化工企业隐患排查整治专项活动,将企业

安全生产管理、特殊作业、危化品储罐、设计安全诊断等细化为8个类别39项检查内容,逐一进行“诊断式”检查。

主要检查是否有完善的化学品储罐监测、监控设施;生产运行中的安全状态;特殊作业管

理;设备、设施管理;从业人员培训;源头管控;隐患排查整治情况。目前,已检查危化品企业493家(次),排查出安全隐患3678处,下达行政执法文书287份,责令停产企业12家。

同时,注重加强源头管控,

先后完成危化品建设项目审查36次,对早期建设的危化品企业及建设项目进行了拉网式排查摸底和严格复核,排查出57个不合格的项目。目前,已对45个项目完善了设计诊断,其他12个项目正在完善。

## 白露身不露 出门别忘添衣服

### 穿衣

“白露秋分夜,一夜冷一夜。”养生专家称白露实际上是表明天气已经转凉。这时,人们就会明显地感觉到炎热的夏天已过,而凉爽的秋天已经到来了。中医有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,也就是说白露节气一过,穿衣服就不能再赤膊露体了。另外,白露之后天气冷暖多变,尤其是早晚温差较大,很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。如果这时候贪食寒凉,更容易把脾胃的机能变得不正常,损伤脾胃阳气,尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。

随着天气越来越凉,有些人会出现手脚冰凉、乏力等症状,从中医上来讲这是肾气不足的表现。养生专家提醒,这时不少体虚的市民应及时添衣,避免生病。其实,春捂秋冻是一条经典的养生保健要诀,但也要有个度。早晚温差大就应该及时添加衣被,否则,极易患上感冒,而支气管炎、哮喘、消化性溃疡等慢性病患者,也容易诱发或加重病情。

### 饮食:

#### 粮谷篇

粮谷类食物为我们提供了丰富的营养成分,人体所需的蛋白质和能量,一半以

上来自粮谷类食物。此外,它还提供了部分维生素和矿物质。在秋天这种秋燥的时节,

多喝各种各样的粥,对于防秋凉,抗秋燥,都有很好的效果。杂粮粥、红枣粥、紫薯粥、莲子银耳粥、瘦肉粥等,都是不错的营养粥。但进食不宜过饱,以免增加我们肠胃的负担,导致胃肠疾病。

#### 蔬菜篇

蔬菜是维生素和矿物质的主要来源,还富含纤维素、果胶和有机酸,可以称为“通腑佳素”。蔬菜中的膳食纤维是排毒清肠的佳品,蔬菜中的多酚类物质,类胡萝卜素等是抗氧化的好帮手。上班族中的电脑族们如果多吃一些深色蔬菜,对保护视力有很好的作用。给大家推荐一些可以滋阴润燥的蔬菜,如莲藕、菠菜、萝卜等。白露以后,天气转凉,吃蔬菜尽量避免生食,以免损坏脾胃。

#### 水果篇

水果中除了富含维生素和矿物质外,还有很多生物活性物质,秋季多吃一些生津止渴、润喉去燥的水果,会使人感觉清爽舒适。如:煮梨汤有清热降火、润肺去燥的功能。甘蔗有滋补清热,用甘蔗煮水服用对于虚热咳嗽和高热烦渴症状有一定的缓解作用。此外,秋季应季的水果还有香蕉、桔子、山楂、苹果

等。值得注意的是,虽然吃梨和甘蔗可缓解“秋燥”症状,但对于脾胃虚寒者一定要将其煮熟后食用。

#### 肉类篇

肉类可分为畜、禽、鱼三大类。肉类的营养优势在于蛋白质含量高,且利用率也较高;维生素B族和VA含量丰富,在禽肉中还含有较多的VE。矿物质含量以铁最为丰富,动物肉中的铁主要是以血红素铁形式存在,消化吸收率很高;钙虽然含量不高,但利用率高。秋季来临,我们应适当的补充些优质蛋白,养护好我们的脾胃,这样才能为冬藏做好准备。

#### 锻炼

秋天气候宜人,是一年中难得锻炼身体的好季节。而白露节气的养生重点是加强身体锻炼。

据《黄帝内经》:“秋三月,此为容平,天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴;使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清;此秋气之应,养生之道。”

虽然秋天比较适合户外运动,但白露季节选择运动项目应因人而异,量力而行并持之以恒。老年人可散步、慢跑、打太极拳、自我按摩等;中青年可跑步、打球、跳舞、爬

白  
露

山、游泳等。市民在进行以上运动锻炼的同时,还可配合一些“静功”,如呼气、闭目养神,做到动静和谐。

另外,市民应注意心理养生。由于肺对应于五志中的悲,秋天花草树木开始凋谢,人们易于悲伤。因此,白露过后,要保持愉快的心情,如多与朋友进行交流,以免心情抑郁。“中医认为笑能宣发肺气,调节人体机能,消除疲劳,恢复体力。”陈太日说,笑可以使肺吸入足量的清气,呼出浊气,加速血脉运行,能使心肺的气血调和。常笑还是一种健身运动,能使胸肌伸展,增大肺活量。

## 东明亮剑 网络交易市场

本报东明9月8日讯(记者董梦婕 通讯员 朱殿立) 为全面加强网络商品交易行为监管,净化网络购物环境,即日起到12月底,东明县市场监管部门牵头,启动2015红盾网剑专项行动,在充实完善网络经营主体数据库的基础上,将以网络交易平台、大型购物网站、信息服务网站、团购网站和企业官网为重点整治目标。

此次专项行动由东明县市场监管部门牵头,即日起至12月底结束,为期4个月,分动员部署、建档排查、集中整治、总结提高四个阶段进行。专项行动在充实完善网络经营主体数据库,将网络经营主体经济户口摸清、建全、录入的基础上,将电子产品、儿童用品、汽车配件、服装、化妆品和农资商品作为重点监管商品。

将以网络交易平台、大型购物网站、信息服务网站、团购网站和企业官网为重点整治目标,通过采取广泛宣传、数据摸底、受理举报、网络监测、集中整治、媒体曝光、网络公示、案件移交等多维方式,重点查处网络经营主体未公开营业执照信息或登记注册信息的电子标识的行为;利用互联网销售假冒伪劣商品,侵犯我省驰名商标专用权的行为;利用互联网发布虚假违法广告的行为;利用网络交易合同协议中的不公平、不合理条款,侵害消费者权益的行为等违法违规问题。

专项行动中,该县将对辖区内第三方交易平台、大型购物网站和团购网站加强网上和实地检查频次,指导第三方交易平台经营者认真做好自查自纠工作,并以驰名商标、涉外商标、地理标志为重点保护对象,重点加强对农村网络市场以及节假日网络集中促销活动的指导和监管,重点监督“七日内无理由退货”等条款执行情况,坚决遏制“刷信用”等违法行为。

同时,此次专项行动将加大案件查办力度,通过网上检查、走访网商、实地检查、受理消费者投诉等方式广泛收集违法线索,认真排查,规范网络市场秩序,营造安全放心的网上购物消费环境,维护消费者、经营者合法权益。

# 分类信息 品牌推荐

广告热线:  
15253007919

## 新颖项目进入菏泽

投资3-5万元,年利润15万元-30万元  
详情咨询:15315631576

## 菏泽张氏中医诊所

专治:肿瘤 痛风 脱发  
15505403388 0530-5637488 中华路市财政局西邻

## 盼盼木门

地址:长江路华平小区南门德乾玖号西临电话:5611711

## 环氧地坪漆

电话:18765307099 5338099  
地址:菏泽市牡丹区恒盛大市场D5-32号