

28日
生活指数空气污染扩散:良
气象条件有利于空气
污染物稀释、扩散和清除。穿衣:凉
厚外套加毛衣等春
秋服装。感冒:易发
发生感冒机率较大,请
加强自我防护避免感冒。交通:良好
交通气象条件良好,
车辆可以正常行驶。

鄄城县全面打响加油站综合整治

5家非法经营加油点被依法取缔

本报鄄城3月27日讯(记者李德领 通讯员贾新峰)为进一步维护成品油市场秩序、规范经营行为,消除各类安全隐患,保障人民群众生产生活安全,26日,鄄城县城市管理局、公安局、工商局、质监局等

多部门联合执法,对全县加油站进行综合整治,依法取缔无证无照的非法经营加油点5家。

此次综合整治行动分为宣传发动和摸底排查、整顿规范、重点治理、建章立制和总结四个阶段,旨在通过取缔非法建

设加油站、整顿违法违规经营行为,优化加油站规划布局,提高加油站组织化程度等措施,维护成品油流通正常秩序,实现加油站建设有序、经营规范、质量保证、安全生产、绿色发展。

对摸底排查存在非法建设、非法经营、不安全、不环保和油品质量等方面问题的加油站,建立台账,下达整改通知书,整改一个,销号一个。对整顿规范阶段应予解决而未解决的问题,实行重点整治,根据其

违法事实、情节、形式等,按照国家有关法律法规,采取责令其停止经营或整改违法经营行为、查封或没收经营设施、罚款、拆除违章建筑等措施,实施坚决打击。

身体这些症状提醒,你缺营养素了

皮肤干燥、容易紧张、手脚冰凉、疲劳嗜睡……这些日常生活中的小毛病,其实都在提醒你体内缺乏某种营养素了。据我国营养普查发现,中国人对钙、铁、维生素A等的缺乏尤其严重。如何读懂身体给你的暗示?吃什么补充体内最缺乏的营养?多位权威营养专家,帮你对症下药。

眼睛干涩、充血,容易紧张——缺B族维生素

B族维生素是中国人最容易缺的维生素之一,尤其是维生素B2。其实维B2和所有皮肤黏膜方面的疾病都有关,比如口腔黏膜溃疡、牙龈红肿等。一旦出现这些症状,最好先补维B2,如果还不好,再考虑其他原因。此外,B族维生素有减压作用,还能增强人的注意力,改善认知能力。缺维B的人,常常容易紧张。

含维B食物:奶制品、肉类、肝脏。

肌肉痉挛、失眠——缺镁

常吃快餐和薯片的年轻人要多加小心。镁对于向肌肉传递信号的神经元至关重要,还能帮助身体产生更多褪黑素,调整人的睡眠规律。严重缺镁会引发心脏病和胃肠疾病。

含镁食物:玉米、全谷物食品、果脯、蘑菇和坚果。如果选择补充剂,要注意避免摄入奶制品和含钙丰富的食物。

尿道感染、伤口愈合时间长——缺维生素C

研究表明,维C可减少尿道里有害细菌的数量,如果缺乏,容易发生尿道感染。它对于胶原蛋白的构成,皮肤组

织的强健和伤口愈合也非常重要,只要微量缺乏,很快就会出现擦伤增加,经常淤青、伤口愈合时间长等现象。严重的维C缺乏会导致坏血病。

含维C食物:柑橘类水果、西兰花、红色蔬菜(西红柿、红叶卷心菜等)。

手脚冰凉——缺硒

硒可以调节甲状腺功能,而甲状腺分泌激素,掌控身体的新陈代谢和血液循环。轻微缺硒的人血液循环不好,会觉得手脚冰凉;严重缺硒则导致免疫力低下、视力减退、易患心血管疾病和肿瘤。硒有一定的解毒作用,能和体内重金属结合,减少它们的危害。

含硒食物:最好的是贝类海鲜等,其硒含量比较稳定。

皮肤干燥粗糙——缺维生素A

维A以保持皮肤的柔软、弹性著称,皮肤干燥、粗糙,暗光下视力差,小孩反复呼吸道感染都与它有很大关系。

含维A食物:猪肝、鸡蛋、奶制品、红色和橙色果蔬。

经前期紧张——缺锌

研究发现,女性在月经来临前的13天内,体内锌含

量非常低,导致黄体酮和内啡肽分泌不足,因此心情非常紧张焦虑、痛感也会增强。严重缺锌会影响前列腺健康,或导致孩子偏食、有吃土等异食癖。

含锌食物:贝类、肉类、腰果、粗杂粮。

疲劳、嗜睡——缺铁

血液中运输氧气的血红蛋白的重要成分就是铁元素。稍微缺铁会让人疲劳、嗜睡,觉得死气沉沉、没精打采,严重的话会引起缺铁性贫血。中国人普遍缺铁严重,这和我们多从植物中吸收铁有关,菠菜中含铁多,但吸收率只有1%,远不如吃瘦肉补充的铁好吸收。

含铁食物:红肉是最佳来源,其次是蛋黄和果脯。维C有助铁吸收,但茶叶里的单宁酸阻碍铁吸收。

手脚麻痹——缺钾

陈霞飞告诉记者,爱吃咸、爱出汗、常喝酒吸烟的人,体内的钾都容易流失。钾会影响神经传导,轻微缺乏会让人觉得手脚麻痹、无力,严重了会影响心脏健康。

含钾食物:杏仁、花生、扁豆、芦笋。

菏泽少先队活动课
教研活动启动

本报菏泽3月27日讯(记者李德领)为进一步加强全市少先队辅导员队伍专业化职业化建设,全面推动少先队活动课进课表、进课堂,菏泽市少工委于2月份下发《关于开展全市少先队活动课教研活动的通知》,要求以各县(区)为单位集中开展菏泽市少先队活动课教研活动。近日,全市少先队辅导员培训班暨少先队活动课教研活动

在成武县启动。此次活动分为少先队活动课教研和专题讲座两个环节。少先队活动课教研阶段,成武县前期组织17名少先队辅导员通过比赛的形式进行说课和微队课展示,精选出课《红领巾在飘扬》、课后说课《请还我一抹绿色》、微队课《守望》三个精品课程,在全县少先队辅导员培训班上进行展示。活动课展示结束后,参训辅导员踊跃发言,热情高涨,对三个课程进行讨论发言。最后,市少先队

总辅导员详细讲解了少先队活动课现状及存在问题,并从两项保障、三个关系、六个方面详细介绍了如何开展、怎样开展好少先队活动课。参训辅导员纷纷表示,本次课程的设置具有很强的针对性,既有政策解读、理论的学习,也有实务指导,针对基层少先队工作常见问题进行答疑解惑,是难得的学习机会。

在专题讲座阶段,济宁学院附属小学大队辅导员谢洪新,以自身工作经验,从“如何抓好少先队组织建设、中队辅导员队伍建设、少先队小干部队伍建设、如何抓好少先队阵地建设”四个方面进行授课,辅导员们认真听课,积极做笔记,深入学习,寻找差距,力争下一步提升本大队少先队基础建设水平。今后,其他县区将陆续举办少先队辅导员培训班暨少先队活动课教研活动。截止到9月份,全面完成此项工作。



这才是“新知探享者”拥有东风标致4008的正确方式



本报讯 一款好车,往往要经得起市场和车主的双重考验。成功登陆中级SUV市场的东风标致4008,市场表现是有目共睹的。

2017年是东风标致“SUV年”,将全面发力SUV市场,在SUV市场整体快速增长的趋势下,意在从激烈的竞争中占得先机,助力品牌实现销量突破。作为SUV产品矩阵中的重要车型之一,东风标致4008从去年11月上市以来,已为众多车主带来未来先享的汽车生活。今天,就让我们走近三位“新知探享者”,看看他们拥有东风标致4008的正确方式。

拥有方式一:

颜值不能光“看”也要细“品”

“东风标致4008的点阵式进气格栅,搭配那对犀利的大灯,像狮子的眼睛一样炯炯有神。而圆润上扬的腰线又彰显出独有的力量和霸气。同事们都说,这是一台看一眼就会爱上的车。”说起东风标致4008的外观,张小姐毫不吝啬溢美之词。

拥有方式二:

畅行无阻先享生活更多美妙

“工作关系,在购车时候更多考虑空间和道路通过性

等,而东风标致4008绝对是更适合我的选择。这辆车不论是乘坐空间还是置物空间都足够丰富,而它在不同路面的通过能力,更是带给我许多惊喜。”作为一名小有名气的职业摄影师,小毅需要经常带着摄影器材去外拍,显然,东风标致4008满足了他的各种需求。

拥有方式三:

拥抱安全 让领先科技照进生活

“我平时工作非常忙,所以很珍惜与家人共度的闲暇时光。安全性和舒适性是我选车的重要因素,买东风标致

4008正是被其领先的科技配置所吸引,特别是这个级别的车中少有ADAS,更是加重了这辆车在我心中的砝码。”王先生是世界500强跨国IT公司的区域经理,他平时不光喜欢关注前沿科技资讯,对于潮流科技了然于胸,并且乐于去享受新鲜事物带来的乐趣,和许多车主一样,王先生对东风标致4008上搭载的一系列驾驶辅助配置和安全科技赞赏有加。

拥有东风标致4008的方式已经为你打开,接下来,就让这辆“高端智能欧系SUV”,助你开启探享新知的新生活。(张虹)