



30日生活指数

旅游:适宜
天气较好,可尽情享受大自然的风光。

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。

开发区国税局“巾帼文明岗”田间送税法 物色企村帮扶对子 当好“红娘”

本报菏泽4月29日讯(记者 陈晨 通讯员 李传银) 近日,菏泽市开发区国税局组织“巾帼文明岗”人员深入农村田间地头宣传国家惠农税收政策,以实际行动助力“岗企村结对帮扶奔小康行动”。

据了解,2月份以来,菏泽市开发区国税局积极行动起来,着力实施市妇联倡导的“岗企村结对帮扶奔小康行动”,开发区国税局分管领导带领该局的省级“巾帼文明

岗”人员先后五次深入农村社区和有关企业,实地调查了解情况,物色企村帮扶对子,中间传递信息、牵线搭桥,当好“红娘”。

据介绍,菏泽市天羽量贩商贸有限公司了解情况后,以积极的社会责任感投入到这次爱心扶贫活动中,结合对方的种植条件与开发区佃户屯办事处杜桥行政村结成帮扶对子,并于4月7日召开了税、企、村恳谈会,双方就特色瓜果蔬菜产销达成合作

意向,实现了互利双赢;同时促进了农村妇女就业,能够使贫困家庭尽快脱贫致富。

此外,针对农民朋友对国家惠农税收政策了解不足的现状,开发区国税局“巾帼文明岗”人员4月24日再次来到杜桥行政村,深入菜地、大棚,生态园向种植大户发放了税收宣传材料,对重点内容进行了讲解和辅导,并现场解答了涉税问题,给农民朋友吃了“定心丸”。



维生素真的不能随便补

“补维生素就是吃蔬菜水果”、“多补点维生素总没坏处”,甚至不少人认为,靠吃维生素就能防病治病。我们究竟要不要额外补维生素?补维生素要注意什么?如何摄取足够的维生素?



问:人人都缺维生素?
答:大多数人都根本不缺

一般人群不存在缺乏维生素的情况。维生素补充剂是有适用人群的,对成人而言,只有当体内缺乏某种维生素时才需要酌量补充,切忌盲目。

问:补充维生素=均衡饮食?
答:作用有限

研究发现,服用维生素片并不能代替食用富含维生素的天然食品,如水果、

蔬菜、豆类等,一是因为很多人体所需的其它营养物质需要从蔬果中摄入补充;二是维生素在体内需与其它营养素相互配合,“协同作战”才能起到最佳效果,而大量服用一两两分离出来的维生素作用有限,可能还会产生副作用。

问:补充维生素要注意什么?
答:最重要的是不能过量

维生素分为脂溶性维生素、水溶性维生素两种。

前者包括维生素A、D、E、K,他们需要脂肪的帮助才能被人体吸收,可以再肝脏中储存,需要时再“动员”出来,却很难从尿液中排泄出去,摄入过多存在中毒风险。后者包括B族维生素和维生素C,他们易溶于水,摄入量过多时会从尿液中排出,在体内储量较小,但同样不能超过人体的最大耐受量。补充维生素一定要有针对性,最好有医生、营养师的指导。

哪些人需要补充维生素?

- 1.摄入量少的,如偏食或减肥。
- 2.需要量大,如孕妇、青春少年。
- 3.消化吸收差的人群,比如老人、胃肠道疾病患者和特殊疾病群体。
- 4.长期膳食不规律、不能保证一日三餐。
- 5.长期处于特殊工作状态下的,如总坐在电脑前、神经高度紧张、频繁坐飞机的人,或是常年在高温、寒冷环境中工作的人。
- 6.有抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯的人。

如何摄取足够的维生素?

通过均衡饮食,让维生素达标并不难,专家建议:

只要保证每天能够做到大约喝半斤牛奶,吃一个鸡蛋、二两肉类、三两豆类,便能满足每天维生素A、D、E的需求。

每天吃够半斤水果、一斤蔬菜,就可以满足每天B族维生素和维生素C的需求。

成武县“6+1”严打医疗器械违法行为

本报成武4月29日讯(记者 董梦婕 通讯员 孟凡涛) 日前,成武县食品药品监督管理局发出通知,将采取“6+1”模式严打医疗器械违法行为。严打行动为期4个月,将突出明查暗访,不留死角。

近年来,一些不法分子采取体验式经营,推广医疗器械产品,通过夸大产品功效,扩大宣传,误导消费者。

据了解,这次“6+1”行动,主要包括了装饰性彩色平光隐形眼镜专项整治、避孕套专项整治、体验式经营行为专项整治、体外诊断试剂专项整治、定制式义齿专项整治、一次性无菌医疗器械专项整治和医疗器械“五整治”回头看。

“这次行动将持续4个月时间,突出明查暗访,突击检查,集中排查、整治规范,做到全覆盖,不留死角。”成武县食品药品监督管理局医疗器械监管股张福雷主任说,本次行动将重点整治打击无证经营,经营无证产品,夸大功效、虚假宣传等违法违规行为。

据了解,成武县食品药品监督管理局还进一步强化刑行衔接,对违法案件严厉打击,依法查处,对重大案件报请市局挂牌督办,对涉嫌犯罪的移送司法机关,确保专项行动打出声威,树立食品药品监管权威。

预防职业病之合理饮食

不同工作岗位,存在不同的职业病危害因素,据菏泽市疾病预防控制中心公共卫生科长、主管医师张永福介绍,员工在做好劳动保护的同时,如能科学合理安排饮食,可有效的预防、减轻职业病危害因素所致的健康危害。

摄影、X线拍片和微机操作人员,由于经常接触放射线,应多吃高蛋白食品,以补充因放射线损害引起的组织蛋白质的分解;多饮些绿茶,有利于加快体内放射线物质的排泄;还应多食富含碘的食物,如海带、紫菜等。

汞矿开采作业及气压表、油墨、石英灯、整流器制造人员,由于经常接触汞,应常食用柑橘、胡萝

卜、玉米等食物,因为这类食物内含有大量的果胶物质,能与汞结合,降低血液中汞离子的浓度,加速排除体内的汞离子,还应多食富含维生素B1的食物。

印刷、铸造、电焊、玻璃、搪瓷等作业人员,由于与铅物质接触较多,应多吃含酸较高的鸡蛋、瘦肉、鱼类等食物,多食碳水化合物,多食富含钙、铁等矿物质的食物,如骨头汤、虾、豆制品、发菜、动物血等,减少铅蓄积。

陶瓷、干电池等生产人员,由于常与锰接触,应多食富含铁的食物,以免引起缺铁性贫血。

炼油、油漆、染料等生产人员,因经常与苯接触,应多食高蛋白及富含维生素C的食物。

纺织、铸造、翻砂、教师等与粉尘打交道的人员,应多吃猪血。纺织业等接触纤维的人员还应多食黑木耳,以帮助消化纤维类物质。

农药、化肥等生产人员,因常接触磷,应多食蛋白质,以提高抗磷能力。

轧钢、窑业等高温工种人员,除应补充足够的蛋白质及维生素B1、B2、C外,还应食入一定量的盐等。

振动、噪声环境中工作的人员,其体内的维生素B消耗量很大,应多食富含维生素B的食物,如米糠、麦麸,以提高工作人员的听力,预防听觉器官的损伤。此外,振动及噪声通过植物神经系统,能抑制胃肠功能及消化腺的正常分

泌,使人的消化功能下降、食欲减退、腹胀等,故应食易于消化、能促进食欲的营养丰富的食物。

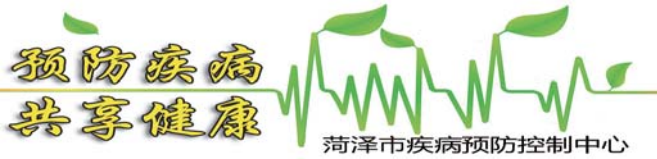
用脑者宜多食蛋黄、动物脑、禽类、牛奶、莲子、苹果、金针菇等,多摄取蛋白质、糖、卵磷脂、钙、铁、维生素B族等养分,以利于补充脑力消耗、增智健脑。

野外作业者膳食宜量多质好,并应常饮水。冷天可多食羊肉、牛肉、狗肉、鱼、辣椒、姜等高铁、高热量饮食,以利补充体力消耗和抗风

御寒。

在高温环境下劳动的人员,由于机体大量出汗,体内钾、钠大量丧失,除了补充足量的水和盐分外,最好多吃一些含钾较丰富的食品,如黄豆、青豆、绿豆、马铃薯、菠菜、柿饼、香蕉等。高温环境中,人体维生素消耗加大,大多数水溶性维生素可从汗水中流失,其中以维生素C流失较多,应多吃一些绿叶蔬菜、枣和柑橘类水果。

(文/李德领)



商机

跟我干水站 一年赚几万
我投设备 你投场地

现面向小区、综合市场、乡镇农村、沿街门市免费安装多媒体自动售水机。

合作电话: 0530-5628100

荷泽和润德汗蒸房

出售移动汗蒸房,承建汗蒸馆高温瑜伽房,诚招各区县经销商代理商

电话:15315665115 地址:荷泽牡丹路八一街口向西200米路南

UMMIT 萨米特陶瓷

地址: 荷泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)

电话: 0530-5113766

盼盼木门

PANPAN WOOD DOORS

地址: 长江路华平小区南门德乾玖号西临电话: 5611711

欧王漆

健康墙面漆 木质漆

地址: 荷泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)

电话: 5056600 18816017970

阳光门业

防火门 原木门

展厅: 黄河路与太原路交叉口北50米东侧 电话: 5361388

环氧地坪漆

电话: 18765307099 5338099

地址: 荷泽市牡丹区恒盛大市场D5-32号

凯丰投资

寻:矿产、房产、种养殖扩建等直接投资
诚聘各地商务代理

电话: 0564-3270986 18256465888 刘经理
邮箱: 515197781@qq.com