



政府出手抓“六治” 如东环境将更美(上篇)

近年来,我县把环保作为检验地方发展质量和水平的重要标杆,与时俱进推进生态文明建设,使国家级生态县创建目标得以顺利实现。今年政府工作报告中又明确提出,要扎实推进“两减六治三提升”专项行动,让广大群众感受到环境提升的实际成效。这是因为百姓感受比数据指标更重要!对于环保,老百姓最直观的感受就是呼吸是否畅快,天空是不是养眼,河道是不是干净。

我县 2016 年监测数据表明环境空气质量得到总体改善,大气细颗粒物(PM2.5)浓度为 40.5 微克/立方米,较基准年 2013 年下降了 37.92%,比 2015 年下降 12.32%;环境空气质量指数(AQI)优良率为 72.9%,较 2015

年上升 0.3 个百分点;重污染天数 7 天,比 2015 年减少 4 天。全县生态环境质量稳中有升,空气质量达标率的天数大幅上升,PM2.5 年平均浓度、重污染天数、酸雨频率大幅下降。

在过去的几年里,我县大力实施大气污染防治的各项措施,使得两家燃煤电厂脱硫脱硝及除尘提标改造、40 多家企业挥发性有机污染物治理、300 多台燃煤锅炉淘汰改造、近 3000 辆黄标车淘汰及工地、道路扬尘污染防治等大气污染防治措施得到落实。

但数字不能代替百姓感受。生态短板还是社会关注中的一个“痛点”和“易燃点”。2016 年全县 PM2.5 平均浓度距离国家二

级标准还有一定差距,二氧化硫、臭氧等指标呈上升趋势。水环境治理方面,虽然通过三年“清水工程”综合整治,基本达到了“水清、河通、无杂物、能养鱼”的阶段性目标,但劣五类水体仍然存在,一些河道生态功能依然脆弱。臭氧污染问题日益突出;地表水质达标率仍不高,农村还存在不少五类和劣五类水体;企业违法排污、偷排等违法行为依然存在。政府环保部门希望通过努力,要让百姓感受到总量减排和环境质量相一致。

为此,我县提出开展“两减六治三提升”专项行动,这既是落实中央环保督察整改要求的具体动作,也是贯彻落实省党代会和省“两会”精神的一项重要举措。其

中“两减”,是指减少煤炭消费总量、减少落后化工产能;“六治”是指治理区域水环境、治理生活垃圾、治理黑臭水体、治理畜禽养殖污染、治理挥发性有机物、治理环境隐患;“三提升”是指提升生态保护水平、提升环境经济政策调控水平、提升环境执法监管水平。这里的“六治”突出了一个核心:改善环境质量。其包含两个治理要素:水、气。覆盖了两个重点区域:城市和农村。要抓住三个热点:黑臭水体、畜禽养殖、挥发性有机物。我县提出的“六治”,既是对省委省政府“两减六治三提升”的落实,又加入了地方元素,提出了以全面实施河长制为抓手的治理区域水环境,在治理环境隐患中加入与核辐射安全相关要求。

肠道不健康的六大表现

肠道是人体主要的消化器官,人体所需的营养物质大约 99% 由肠道消化(另外 1% 左右的消化包括了口腔的机械性咀嚼和唾液淀粉酶对淀粉的分解等),100% 靠肠道吸收。

一般来说,肠道不健康主要有六大表现:

- 1.便秘。排便黑、硬,呈颗粒状,排便困难,排便时肛门出血;
- 2.腹泻、肠易激。表现为急、慢性腹泻,持续排便带有紧迫感、肛门不适,大便不成形、水分增加,排便次数明显增加;
- 3.排便恶臭。正常大便应呈偏酸气味,而非非刺鼻恶臭;
- 4.放屁很臭。肠道内有害菌产生了



大量的硫化气体,导致经常放臭屁;
5.口臭。口腔呼出气体发出难闻的气味;
6.肤色粗糙、晦暗。体内毒素不能及时排除,被人体吸收,则导致皮肤粗糙、黯沉、长痘等情况的出现。

汤药里最好别加糖



一般来说,中药特别是汤剂口感大多都比较苦,有的人受不了这种“苦”,不加糖就喝不下去。尤其是孩子哭闹拒绝服用时,有些家长为了让孩子能喝下药去,往往在中药里加些糖,以此来减轻药的苦味,其实这种做法是不妥的,喝汤药时最好不要加糖。

从中医观点来看,糖也是一味药。白糖性凉,红糖性温。民间流传的方中,用白糖煮茶水可以祛火;用红糖煮生姜、葱白可以祛寒、治风寒、感冒等。中药讲究药性,每味药都有酸、苦、甘、辛、咸等不同,补益药多属味甘,服用时一般口感较好。苦味药多用于清热,因而其“苦”是有一定目的的。喝中药时不应随意加糖,其主要原因是,若加糖既

影响某些药物有效成分的发挥,又影响有效成分的吸收。例如,在许多退热药中加糖,有效成分就会发生降解。另外,有些药必须利用苦味来刺激消化腺的分泌,才能发挥出疗效。而补肾中药如果用淡盐水送服,则可增加疗效。因此,中药里可不可以加糖,应咨询一下医生,不可自作主张。

良药苦口利于病,道理好说,“苦”药难咽,有时候一些慢性病患者又不得不连续服用,更是苦不堪言。您不妨试试以下几种去苦妙招:第一,注意服药温度,有关专家研究证实,舌头对 37℃ 以上的温度尤为敏感,因此,苦味汤药的温度应控制在 15℃-37℃。第二,注意含、咽药物的部位,研究表明,人的苦味感受器主要集中在舌头的前半部,以舌尖最为突出。因此,药液入口后,最好迅速含于舌根部,自然咽下,也可用汤匙直接将药液送至舌根顺势咽下。第三,注意服药速度,药汁在口中停留的时间越长,感觉味道越苦,因此,苦味中药服用时宜快不宜慢。第四,服药后可立刻用凉开水漱口,然后喝适量温开水,这样既有利于胃肠道对药物的吸收,又可在一定程度上缓解药液的苦味。第五,有些汤药若有必要,可酌情配伍甘草、大枣之类调和。

自来水、纯净水、矿泉水有什么区别?



在日常饮水中,很多人对于自来水、纯净水、矿泉水的概念还比较模糊,分不清有什么区别,下面我们就来给大家说一说三者有哪些不同。

一、形成的区别

自来水是经过水厂加工的天然水,经加氯消毒或净化处理后供作生活饮用的水源水。未经处理的水源水不是自来水,不可饮用。

饮用纯净水是以符合生活饮用水卫生标准的水为原料,通过电渗析法、离子交换、蒸

馏法及其他适当的加工方法制得的,密封于容器中且不含任何添加剂可直接饮用的水。

矿泉水是从地下深处自然涌出的或经钻井采集的、未受污染的地下矿水;含有一定量的矿物质、微量元素或二氧化碳气体;在通常情况下,其化学成分、流量、水温等动态在天然波动范围内相对稳定。

二、成分的区别

自来水是通过自来水公司处理过的供生活和生产的用水,它含有二氯化合物等多种物质,还含有如 Ca、Mg、Cl 等离子及微量

的细菌如大肠杆菌,另外还有一些其他的溶质。其中我国国家标准 GB5749-85 中规定:若只经过加氯消毒后供作生活饮用水的水源水,总大肠杆菌平均每升不得超过 1000 个,经过净化处理及加氯消毒后供作生活饮用水的水源水,总大肠杆菌平均每升不得超过 10000 个。

纯净水是通过蒸馏、反渗透等技术来净化原水的,而在去除有害物质的同时,也除去了几乎所有对人体有益的微量元素和矿物质。它是不含任何杂质,无毒无菌,易被人体吸收的含氧活性水。

矿泉水和自来水、纯净水不同,它含有锂、锶、锌、碘、硒等 20 多种微量元素和矿物质,有的还含有比较丰富的宏量元素,如富含 Ga、Mg、K、Na 等离子。

三、饮用方法的区别

自来水要煮开了喝,这样可以杀灭其中的细菌,同时也可以将大多数挥发性的有机物(如三卤甲烷)在煮沸后除去。

纯净水是可以直接饮用的水,无所谓加热或者煮沸,夏天一般凉饮,冬天加热后饮用的多。

矿泉水一般不应加热,可以稍微加温,最好不要煮沸。因为矿泉水含有钙、镁等宏量元素较多,有一定硬度,在常温下呈离子状态,加热煮沸后钙、镁等离子易与碳酸根生成水垢析出,所以矿泉水最佳饮用方法是在常温下直接饮用。

运动后放松很必要

运动后的及时放松很有必要,它可以避免身体疲劳。激烈运动后,能量代谢产生的很多废物(如乳酸)堆积在身体里,适当的牵拉和慢跑,就好像是启动了传送带的动力装置,提高废物移动速度,有利于废物排出体外。

不仅如此,放松还包括适当补充能量。运动过程中大量出汗,随之流失了大量的电解质、糖和水分,健身爱好者仅仅补水是不够的,电解质和糖分的补充也尤为重要,所以建议大家选用运动饮料。运动饮料不仅能很好地缓解体能不足,其好口感也可以让运动爱好者有一种很舒服的感觉。

另外,运动中身体消耗那么大,结束后不吃点好东西犒劳一下身体显然是不对的。尤其是一些健身爱好者追求大肌肉块,但它不可能凭空长出,得吃



点蛋白质进去。运动后及时摄入营养,不仅可以补充消耗的能量,还能下一次运动做好准备。

运动健身本应是快乐的,不要把健身当成一种任务,以一个轻松的心态,去感受身体运动的快乐吧!

葡萄酒泡洋葱您喝过没有?

洋葱被称之为“蔬菜皇后”,洋葱中的营养成分自然是相当丰富,不仅富含钾、维生素 C、叶酸、锌、硒、纤维质等营养素,更有两种特殊的营养物质——槲皮素和前列腺素 A。令洋葱具有了很多其他食物不可替代的健康功效。而葡萄酒具有美容养生的功效,那么葡萄酒泡上洋葱,会有什么样的奇迹出现呢?

葡萄酒泡洋葱的功效:

- 1.预防老年痴呆症。用葡萄酒泡洋葱治疗老年痴呆症在日本非常盛行,每天喝少量葡萄酒,对膝盖疼痛、白内障、老人痴呆症的治疗效果相当惊人。
 - 2.治疗高血压。有的高血压病人,吃药也无法把血压降下来,但喝了洋葱葡萄酒后血压正常且稳定。
 - 3.可以降低血糖。用了许多方法也无法降下来的“糖尿病”的糖尿病值,喝了洋葱葡萄酒后血糖却会有所下降。
 - 4.治疗“老花眼”。喝了洋葱葡萄酒后,恼人的“老花眼”的毛病也会有很大的改善,不戴眼镜就可阅读报刊、杂志。
 - 5.可治疗“夜尿频尿症”。一个晚上上好几次厕所的“夜尿频尿症”患者,喝了两天洋葱葡萄酒,不可思议地完全恢复正常。
 - 6.对长期“不眠症”有疗效。三年之间不服安眠药不能入睡的“不眠症”患者,喝了洋葱葡萄酒后不眠症完全消除。同时,洋葱葡萄酒能有效缓解失眠症状。
 - 7.有明目的作用。眼睛常模糊不清或是慢性眼肌疲劳的人,喝了洋葱葡萄酒后第二天就能得到有效缓解。
 - 8.治疗“白尿症”。“白尿症”(尿混浊)的患者,喝了洋葱葡萄酒后第二天就能明显减轻白尿症状。
- 研究人员发现葱蒜、大蒜、韭菜这些葱属蔬菜,均含有抗癌的化学物质。研究人员在山东省一个胃癌罹患率很高的地方所做的调查发现,当洋葱吃得越多,得胃癌的几率就越低。
- 据德国的一项研究表明,洋葱可以使哮喘的发作机率降低一半左右。研究人员还发现洋葱含有至少三种抗炎的天然化学物质,可以治疗哮喘。由于洋葱可以抑制组织胺的释放,而组织胺正是一种会引起哮喘过敏症状的化学物质。

葡萄酒泡洋葱,您喝过了才知道。

洋葱干红野葡萄酒

好消息!! 好消息!! 大家都知道洋葱和葡萄是防癌、抗衰老、防动脉硬化的最佳保健食材。“洋葱泡红酒的食疗方法近年来风靡全国。现隆重推荐采用精选长白山野生山葡萄,东北特育小洋葱,另特加薤白和东北人参等上等材料,运用传统手法结合引进现代工艺酿造的“洋葱干红葡萄酒”登场了!此乃老年人保健的最佳饮品。送父母、送长辈就送洋葱干红葡萄酒。是你最好的选择噢!!大家订起来。



秒杀价: 40元/瓶
市场价: 119元/瓶

地址: 如东县文广传媒中心西大门厅
电话: 18251369189