

赤峰气温回升 风力加大

本报讯 赤峰市气象台昨日 10 时天气预报,今天,受冷暖空气的共同影响,我市天气小雨转多云,气温略降;明天,受暖空气影响,天

气以晴间多云为主,气温回升,风力加大。

今天白天,多云,西风 3-4 级,最高气温 22℃,北部 20℃;

今天夜间到明天白天,晴,西南风 4-5 级,最低气温 9℃,北部 7℃,最高气温 27℃,北部 25℃。

食疗方助你一觉到天明

如何改善失眠,让睡眠质量更好?南方医科大学中西医结合医院副院长、中医脑病专家彭康教授介绍,引起失眠的因素很多,对于非生理因素、疾病因素、药物因素引起的失眠,不妨尝试以下助眠食疗方。

1. 百合粳米粥

食材及量:生百合 30 克,粳米 100 克,共煮粥,加白糖或冰糖调食。

适合人群:阴虚体质,虚火偏旺,失眠多梦,伴有口干、盗汗、手足心热之人。

2. 莲子冰糖粥

食材及量:莲子 20 克、糯米 100 克,共煮粥,加冰糖适量服食。

适合人群:气虚体质,心脾不足,失眠、乏力,少气之人。

3. 柏子蜂蜜粥

食材及量:柏子仁 15 克,粳米 100 克,共煮粥,蜂蜜适量调服。

适合人群:阴虚体质,失眠伴便秘之人。

助眠贴士

1、适量运动。睡前一小时到户外散步一会儿,切勿剧烈运动,就寝前沐浴泡脚,促进血液微循环,有助入眠。

2、音频诱导。睡前不要收听、观看情节激烈或令人不安的音视频,可以听一些舒缓的音频,比如蟋蟀叫等,逐渐建立诱导睡眠的条件反射。

3、调整睡姿。睡眠以侧卧为佳,但因人而异,失眠者可先以最舒适的睡姿入睡。

据《羊城晚报》报道

◆ 简讯

针对春夏之交的干旱实际情况,黑里河派出所多措并举全面提高群众防火灭火能力,积极营造“平安农村”的消防安全氛围。确保广大村民生产生活有序稳定。一、强化隐患排查,积极消除隐患。针对农村可燃物多、消防基础设施不足、用气用电不规范等特点,民警深入农户开展隐患排查;二、强化消防宣传,提升安全意识。始终把加强农村消防安全教育、强化农村消防安全宣传、提升村民消防安全素质纳入火灾防控工作重点工作。从根源上杜绝和减少火灾的发生;三、强化应急准备,确保迅速反应。切实加强灭火救援准备工作。(王志跃)

网购慎买没有“不能替代药品”字样的化妆品

据《广州日报》消息 喜欢网购化妆品的各位美女、帅哥,以后要注意,买产品时务必认清有“不能替代药品”字样,否则就是不规范经营,慎买!昨日,国家药监局发布通知称,化妆品电子商务平台经营者必须于今年 5 月同步上线化妆品消费提示语“国家药监局提示您:请正确认识化妆品功效,化妆品不能替代药品,不能治疗皮肤病等疾病”,提醒广大消费者防范化妆品消费风险。

据了解,此举是配合近期正在全国开展肃清化妆品行业风气的行动,而网络依然有涉及“药妆”概念的违法违规宣传“流窜”产品存在,这种情形下,要求电商平台贴出药监局“温馨提示”以正视听。

国家药监局要求各地监管部门务必高度重视化妆品“线上净网线下清源”风险排查处置工作,有针对性地开展化妆品网络抽检,发现违法行为,依法予以查处。

元宝山区供电公司圆满完成五一劳动节保供电任务

本报讯 5 月 4 日,国网元宝山区供电公司圆满完成“五一”保供电及相关任务,确保了电网安全稳定运行和可靠供电,营造了明亮、喜庆、愉快的节日气氛。节日期间,元宝山区地区电网运行正常,未发生影响电网安全稳定运行的情况,电力供应安全可靠。

为扎实做好“五一”保供电工作,元宝山区供电公司早部署、早准备,4 月份中旬便成立“五一”保供电领导小组,并结合实际,制定了详细的“五一”供电服务方案和应急预案,组建强有力的保供电抢修队伍,层层部署加强值班,明确岗位职责和要求。针对节日期间电网的运行特点、负荷变化和天气情况,加强负荷预测,合理安排电网运行方式,加强对各变电站、线路设备的巡视,及时消除安全隐患,保证设备运行状态良好。节日期间,该公司严格执行领导带班制度,确保了电网安全、稳定、优质供电。(刘硕)

一种食品添加剂可能是“代谢破坏者”

据新华社华消息 一个国际研究团队最新发现,丙酸盐——一种广泛用于烘焙食品及人造香料的食品添加剂,可能会破坏人体新陈代谢,增加患糖尿病和肥胖症的风险。

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院等机构研究人员在新一期美国《科学·转化医学》杂志上发表报告,介绍了这种常用防腐剂的添加剂可能带来的健康风险。

研究人员还说,目前美国食品和药物管理局认为丙酸盐是一种安全的食品添加剂,但此次他们的新研究表明,有必要进行更深入调查并寻找可能的替代添加剂。

他们进行的动物实验显示,小鼠食用丙酸盐后,交感神经系统被迅速激活,多种激素水平上升,这使小鼠肝细胞产生更多葡萄糖,进而导致血糖升高。研究还发现,长期少量食用丙酸盐的小鼠体重会

逐渐增加,并出现易导致糖尿病的胰岛素抵抗。

研究人员还对 14 名健康人开展对照试验,受试者被随机分为两组,其中一组的餐食中添加 1 克丙酸盐,另一组添加安慰剂。结果显示,进餐后不久,丙酸盐组受试者血液中的去甲肾上腺素水平显著升高,胰高血糖素等激素水平也有所增长。这表明丙酸盐可能会作为“代谢破坏者”,增加人类患糖尿病和肥胖症的风险。

研究人员表示,近 50 年来,全球糖尿病和肥胖症发病率急剧上升,这与饮食等因素密切相关,而食品中添加的各种化学物质值得关注。很多化学物质对代谢的长期影响并没有经过详细测试,了解这些物质如何在分子和细胞层面影响机体代谢,可能有助制定简单有效的应对策略,解决糖尿病和肥胖症高发问题。

点外卖频率高的大学生更抑郁?

专家:体现社交弱化

据媒体报道,近期,2018 年中国社会科学院“中国大学生追踪调查(PSCUS)”研究结果公布。该研究对全国 18 所高校在校大学生和毕业生的生理和心理健康进行调查,数据显示,点外卖频率越高的大学生,其自评身体和心理健康测量得分越差,抑郁得分也越高。点外卖和健康之间是否具有必然的因果关系,还有待进一步研究。

得出点外卖频率与大学生的抑郁倾向程度正相关的考量,并不意味着高频点外卖会导致抑郁,还要综合考虑各种参数,不过,这也侧面反映了两个现状:大学生的社交弱化和大学生在选择上的主观能动性。

与其说点外卖的大学生抑郁倾向更高,不如说执着于屏幕的他们忽视现实社交的意义。大学校园里,这样的情形并不少见:很多大学生吃饭不去食堂排队,选择点外卖,不与人交流,默默吃完一餐。事实上,吃饭是门槛最低的社交活动,长时间不跟人交流,沟通能力会退化,抑郁的风险可能会增加。

况且,随着互联网的普及,现在的大学生更迷恋“屏社交”,一块屏幕解决多样生活需求,对于现实的社交需求渐渐淡化,对现实中的群体认同渐渐减弱。一个微信群,

可以实时沟通;一个点赞、一个评论,就可建立感情。吃外卖上网聊天比线下聚餐在时间成本和精力成本上都小了很多。比起现实社交,屏幕下的当代大学生虽然在沟通成本低的网络社交中找到了群体参与感和认同感,但这并不能妨碍他们从心底感受到孤独。

已有的研究已经证明,沉迷在网络社交中的沟通,却恐惧于现实社交中的联系,长此以往,自然会导致内心情绪悲观化。这也是屏幕背后的青年一代所面临的社交现状。

当代大学生,个性、特点鲜明。丰富、优越的物质条件使得他们更加注重自我需求的满足,更加注重个性化选择。高频点外卖,可能是追求多元的饮食口味,可能是对学校食堂并不满意。他们敢于直面需求并以自己的方式解决,这说明,在选择上,他们具有更多的主观能动性。

故而,大学生的抑郁倾向程度不是点外卖一个单项要素能决定的。但得看到,国内的抑郁症患者中,大学生所占比例正在逐年递增。世界卫生组织曾指出,四分之一的中国大学生承认有过抑郁症状。由此,学校应该关注大学生高频点外卖这种现象。

据《光明日报》报道

敖汉旗方矿业有限公司 6 万吨 / 年硅石颗粒加工项目环境影响评价公众参与第二次公示

《敖汉旗方矿业有限公司 6 万吨 / 年硅石颗粒加工项目环境影响评价报告书》征求意见稿已编制完成,欢迎社会各界提出具体的意见和建议。

一、征求意见稿网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

《敖汉旗方矿业有限公司 6 万吨 / 年硅石颗粒加工项目》环境影响评价报告书征求意见稿全文网络连接如下:
链接: <https://pan.baidu.com/s/1WdXvnX8XVj-U2x9uLU5BNw>
提取码: m1dr 如需查阅征求意见稿纸质报告可到赤峰市敖汉旗四家子镇牛夕河村敖汉旗方矿业有限公司查阅。

二、征求意见稿的公众范围

本次征求意见稿的公众范围包括牛夕河村、北牛夕河村、东三家、池

家湾子村、等区域内公民、法人和其他组织的意见。上述范围外公民、法人和其他组织也可提出意见。

三、公众提出意见的方式和途径

若您对本项目的建设有任何建议或意见,请填写上文网络链接的公众意见表并发送至电子邮箱,或者联系建设单位填写纸质版公众意见表。

电子邮箱: 1218476717@qq.com

建设单位联系人: 范宝清, 13464225255

四、公众提出意见的起止时间

公众参与时间: 自公告发布(刊登)之日起 10 个工作日内。

敖汉旗方矿业有限公司(盖章)

2019 年 4 月 30 日

赤峰市松山区人民法院公告

(2019)内 0404 民初 3758 号

都日娜:

本院受理的原告闫晓旭与你民间借贷纠纷一案,现依法向你公告送达起诉状副本、应诉通知书、举证通知书、转换程序裁定书、诉讼风险提示书、告知合议庭组成人员通知书及开庭传票。自本公告发出之日起经过 60 日即视为送达。提出答辩状的期限为公告期满后 15 日内,举证期限为公告期届满后的 15 日内,并定于举证期限届满后的第 3 日上午 9 时 0 分(遇法定节假日顺延)在本院第六审判庭公开开庭审理,逾期将依法缺席裁判。

特此公告。

赤峰市松山区人民法院

