



进补前先调理脾胃

夏天,人的脾胃功能多较弱,立秋后如果突然大量进食补品,会骤然加重脾胃负担,使长期处于疲弱的消化系统不能一下承受,即“虚不受补”,导致消化功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症状。因此,进补前要先调节胃肠功能。特别是以下3类人。

脾虚患者,常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄,这些人进补前不妨适度吃点健脾和胃之品。如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等,或健脾丸、香砂六君丸等。

胃火旺盛者,夏天平素嗜食辛辣火锅、油腻烧烤之类的人,日久易化热生火,积热于肠胃,表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等,这些人进补前一定要注意清胃中之火。如适度多摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等,待胃火清退后再进补。

老人及儿童,消化能力较弱,胃中常有积滞宿食,表现为食欲不振或饭后腹胀。因此,在进补前应注重消食和胃,不妨适量吃点山

秋季进补有讲究

楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。

要根据自己的体质进补，严禁不分虚实乱补

中医的原则是“虚则补之”，不是虚症病人，不宜用补药。而虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服用才能有所补益，否则，会适得其反，有害身体。

营养专家提示，保健养生虽然不像治病那样有严格的要求，但起码应分清寒、热、虚、实，偏寒者畏寒喜热，手足不温，口淡涎多，大便溏，小便清长，舌质淡脉沉细。偏热者，则手足心热，口干、口苦、口臭，大便干结，小便短赤，舌质红，脉数。如果不分寒热乱补一通，则容易导致“火上加火”“寒上加寒”。

不能“恒补不变”

有些人喜欢按个人口味，专好某一种食物补品，又从多年不变发展成偏食、嗜食，这对健康是不利的。因为药物和食品既有保健治疗作用，也有一定的副作用，久服、多服会影响体内的营养平衡。尤其是老人，随着年龄的增加，各脏器功能均有不同程度的减退，需要全面地、系统地加以调理。因此，根据不同情况予以调整是十分必要的，不能恒补不变，一补到底。

秋补也要防肥胖

秋季是进补的季节，也是容易发胖的季节。到了秋天，天气转凉，人们的味觉增强，食欲大振，饮食会不知不觉地过量，使热量的摄入大大增加。再加上气候宜人，使

人睡眠充足，汗液减少，新陈代谢缓慢。此外，为了迎接寒冷冬季的到来，人体还会积极地储存御寒的脂肪，这就导致身体摄取的热量多于散发的热量。人们稍不小心，体重就会增加。

肥胖者在秋季进补时应注意控制体重。首先，留意饮食调节，多吃一些低热量的减肥食物，如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。其次，在秋季还应注意提高热量的消耗，有计划地增加活动，适当进行体育锻炼。

润燥比“贴秋膘”更重要

在秋天，人们往往会出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位的干燥感，这就是秋燥，与秋天特有的天气有关，尤其在北方，这种感觉更为强烈。因此，秋天应多吃些有生津养阴功效、滋润多汁的食品，少吃辛辣、煎炸类食品。

同时，中医认为，肺与秋气的关系十分密切，因此应多吃有润肺生津作用的食物。例如百合、莲子、山药、藕、平菇、番茄等等。除了少数阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物。如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。

养生须知

预防秋季脱发 洗头频率有说道

多久洗一次头最好

科学健康的洗头频率,要根据不同的发质和季节而定。如果是油性头发,由于皮脂腺分泌旺盛,夏天炎热会加重出油,如果不及时清洁,会堵塞毛孔,因此可以一天一洗。而秋冬季节,如果不是出汗过多的情况下,油性头发可以隔天洗一次,另外需要配合温和的洗发水。干性头发由于皮脂分泌少,毛躁、干涩、头痒和头屑是最大的敌人。因此,应该适当降低洗头频率。干性头发,不分季节,以2至3天洗一次为宜。中性头发的人,洗发间隔最好不要超过3天。

什么时候洗头最好

到底是早上洗头好,还是晚上洗头好?曾有传言说晚上洗头不易干,睡觉时导致湿气入侵,不利于身体健康。其实,只要及时吹干头发,什么时候洗都可以,只要尊重个人习惯和生活规律就好。

经常洗头会导致脱发吗

脱发怪洗头太勤?真的是对脱发的一种误解。脱发分生理性脱发和病理性脱发,病理性的脱发,是指脂溢性脱发、斑秃或其他疾病引起的头发异常或过度脱落。一个正常人每天脱发数量不超过100根,都属于正常生理现象,你可以试着用手轻轻抓住一撮头发,轻轻一拉,连续在头皮不同部位重复5至6次。如果每次只有1至2根掉落,说明你的脱发是正常的。如果每拉一次超过3根,可能就存在轻微的脱发病症,这种情况可向皮肤科医生咨询诊治。

几种错误的洗头方式

洗发水直接抹在头发上。洗发水属偏碱性的清洁剂,会对头皮细胞产生刺激,容易引起脱发和皮炎。最好先将洗发水打泡后,再均匀涂抹在发丝上。清洁发根时也需要轻柔按摩,就算头痒也不要使劲抓,否则越洗越痒。洗头水温过高。洗头时,水温过高会损伤毛鳞片和头皮,应控制在38℃至40℃之间。护发素清洗不干净。使用护发素时,不要让护发素接触头皮,更无需使用时间过长,只需停留5分钟左右即可冲洗,并且要清洗干净。洗完不及时吹干。其实让湿漉漉的头发自然干,张开的头发毛鳞片更易吸收灰尘。使用电吹风,只要控制好距离和温度,不会对头发造成损伤。

(纪 柯)



白城市群众信访举报转办和边督边改公开情况一览表（第二十四批2017年9月14日）

序号	受理编号	交办问题基本情况	行政区域	污染类型	调查核实情况	是否属实	处理和整改情况	问责情况	备注
1	4504★	洮南市二龙乡二龙林村民郝某某林地的树木被当地供电公司盗伐160余棵,举报人向当地林业等相关部门反映至今无果。	洮南市	生态	9月5日,洮南市林业局组织森林公安人员现场进行调查核实,2014年秋洮南市供电公司曾因高压线路下边郝某某家林地的树木长势过高,危及人畜安全,影响正常送电,在多次与郝某某商谈让其自行将树木砍伐无果的情况下,将其影响线路运行的树木568棵未成材的树木砍伐。森林公安大队对洮南市供电公司滥伐林木行为进行了行政处罚。法院依法判处洮南市供电公司赔偿郝某某人民币35300.00元。2016年8月24日郝某某再次到二龙乡森林公安派出所报案,称位于高压线下树木于10多天前被砍倒160余棵,怀疑仍是洮南市供电公司所为。经森林公安派出所工作人员与举报人郝某某到现场查看,确认被砍树木系根径为6—10cm杨树共67棵,但因证据不足,至今调查无果。	属实	洮南市林业局督促林业森林公安部门加大案件侦破力度,早日破案。	诫勉1人。	
2	4515★	吉林省环保厅分别于2017年6月30日和7月24日向白城市镇赉县荣祥热力有限公司下达了吉环责改字【2017】18号责令改正违法行为决定书和吉环罚字【2017】17号行政处罚决定书。举报人提出以下质疑:一是吉林省环保厅认定事实不清,镇赉县荣祥热力有限公司各项环保指标均未超标;二是吉林省环保厅对该公司的监测程序不合法,监测数据未现场告知且未经该公司确认;三是镇赉县有多家热力公司,吉林省环保厅仅对该公司进行处罚,属于选择性执法;四是根据《中华人民共和国大气污染防治法》规定对该公司的处罚金额不合理。举报人要求撤销上述行政处罚决定书。	镇赉县	大气扬尘	第一个问题:经白城市环境监测站监测,镇赉县荣祥热力有限公司锅炉排放的废气中,颗粒物浓度为1312mg/m3(折算后),超过国家规定的80mg/m3限值,超标15.4倍;SO2浓度为2826mg/m3(折算后),超过国家规定的400mg/m3限值,超标6.06倍。荣祥热力有限公司存在超标排污情形。 第二个问题:经查阅行政处罚案卷,吉林省环保厅已现场告知对烟尘、氮氧化物、二氧化硫等污染物进行了现场监测,并有企业邹某某的签字确认。该公司李某某填写了《企业污染源资质报告单》。 第三个问题:吉林省环境监察总队开展的专项执法检查,是根据国家“双随机”工作要求,应对重污染天气开展的随机抽查,而且对抽查排放超标的多家单位均进行了行政处罚,不存在选择性执法问题。 第四个问题:对举报人的处罚在法律规定的限额内,且符合自由裁量权细化标准。	不属实	根据《行政处罚法》第六条和《信访条例》第十四条的规定,当事人有权通过行政复议或行政诉讼等法定行政救济途径解决问题。	无	
3	4533	举报人曾向督察组反映洮北区阳山车站北侧平房附近电力火车铁路线辐射污染问题。反映后,8月28日有人到现场进行了测量,但没有表明身份,也没有说明如何解决;9月2日又有相关部门工作人员到达现场,也没有表明身份,只告知附近居民此事不属于环保问题。	白城经济开发区	其他	经查: 1、平齐电气化改造工程正在建设,情况属实。 2、8月28日,白城市发改委组织沈阳铁路局平齐电改指挥部、中铁九局到现场对阳山车站位于平齐铁路里程约K346处平房进行现场测量,向居民明确告之:现场核实情况并复核相关文件后,将对此事予以公示。情况不属实。 3、9月2日,沈阳铁路局平齐电改指挥部、中铁九局、环评编制单位到现场,向反映问题的居民讲解了居民担心的该电压等级设施的辐射属于豁免管理等相关方面的法律法规及国家有关标准。情况不属实。	属实	1、接到此件后,市发改委约谈了沈阳铁路局平齐电改指挥部,并协调沈阳铁路局平齐电改指挥部、经济开发区西郊办事处等共同到反映问题地点,与当地居民进行了问题交流和政策讲解。 2、已要求建设单位按照环评批复建设,在通过各项验收的情况下方可正式投入运行,确保居住区电磁环境安全。	无	
4	4566	洮北区新华派出所所长庆南街91—9号楼前的下水井塌陷堵塞返粪污,污染周边环境。举报人要求维修和疏通下水井。	洮北区	其他	经现场勘查,由于老城区改造正在施工,导致举报人所反映庆南街91—1号楼下水井损坏属实。	属实	洮北区政府、洮北区住建局、施工方长春建工集团对损坏下水井修复,修复工程现已全部完工。目前,长春建工集团正在按照老城区改造整体规划加紧施工,对此标段污水管网进行彻底改造,重新铺设新的排水管道。	无	
5	4579	洮北区长庆路大润发超市南行200米的道路上有一下水井向外返污水,散发难闻气味。	洮北区	其他	经调查,老城改造施工中将庆南街大润发超市南200米(唐龙湾洗浴处)排污管道损坏未及时更换,造成临时污水外溢,现场勘查时,路面已清洗完毕。举报人所反映情况属实。	属实	洮北区政府协调白城市老城区改造指挥部对损坏污水井及管道进行彻底修复,重新铺设并更换排水管道,彻底解决了污水外溢问题。已完成整改。	无	
6	4593	大安市舍力镇长白线学子家园工地经常24小时昼夜施工,噪声扰民。	大安市	噪声	大安市环保局和舍力镇工作人员于2017年9月5日早7点,对举报反映的问题进行了实地调查核实:该工地夜间施工扰民问题属实。对白天施工噪声进行了噪声监测(大环站测字(2017)第111号)监测结果59.6分贝,符合排放标准。	属实	大安市环保局已对学子家园工地下达了《责令改正通知书》(大环改字[2017]167号),责令工地禁止夜间施工建设,立即整改。目前,工地夜间已停止施工建设。	无	
7	4599	镇赉县奥体公园西侧翰林学府小区四号楼网吧安装的空调外挂机和排风机夜间运转噪声扰民;四号楼大块狗肉饭店和老磨坊饭店虽然安装了油烟净化装置,但仍存在排风机噪声扰民问题。	镇赉县	噪声	经县政府调查核实:翰林学府小区4号楼大块狗肉、老磨坊、翰林网络确实存在噪声扰民问题,举报情况属实。	属实	1、大块狗肉饭店和老磨坊饭店采取了隔音措施,降低噪声。 2017年9月8日,对以上两家饭店进行了监测,经监测,噪声排放达标。 2、翰林网络拆除了全部引风机。	无	