

我省发布封山禁火令

封山区域包括所有山林及距离林缘 100 米范围内的野外区域

本报讯(株洲晚报融媒体记者/马文章)10月26日,我省发布封山禁火令。封山时间自即日起至2022年11月30日止,封山区域包括本省境内所有山林及距离林缘100米范围内的野外区域。

封山禁火令要求,除封山区域内居民和森林防火有关工作人员外,其余人员未经批准一律不得进入封山区域内;确需对外开放的风景名胜区、旅游景区,须经属地县级以上人民政府(同级林业主管部门受理)同意。所有进入人员,须严格实施实名制、扫防火码并接受防火检查。任何单位和个人不得拒签、阻挠和妨碍森林防火检查。

封山区域内,严格执行以下规定:严禁携带火种和易燃易爆物品进入林区;严禁烧灰

积肥、烧田基草、烧农作物秸秆、烧荒开垦及其他农事用火行为;严禁在进行祭祀活动时点烛、焚香、烧纸、燃放烟花爆竹、焚烧垃圾、放孔明灯等用火行为;严禁吸烟、点火照明和取暖、野炊以及举办篝火等活动;严禁烧蜂窝、烧山狩猎、烧火驱兽等行为;严禁其他一切未经批准的户外用火。

任何单位和个人发现野外违规用火等违反封山禁火令的行为,应当立即拨打12119报警电话、12345热线或当地人民政府、森林防火指挥部办公室公布的其他举报电话进行举报。各地人民政府按有关规定组织对有效举报进行奖励。

违反封山禁火令的,将按照有关法律法规严肃处理;涉嫌违法犯罪的,移送司法机关追究刑事责任。

相关新闻

无视禁火令 两村民被拘留

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈全华 通讯员/龚建华)10月24日,茶陵县公安局通报近期3起违反禁火令案例,2人被行政拘留,2人被罚款处理。

10月22日下午6时,茶陵县河口镇村民段某在自家责任田(距离林区不远)内焚烧稻草,在附近巡逻的村干部发现情况后立即赶到现场将火扑灭并对段某进行宣传教育。段某在村干部离开后,想到焚烧稻草可以肥田且田内已经放水,认为没有火灾隐患,遂返回现场又将稻草点燃。几分钟后,河口中心派出所民警赶到现场将火扑灭,并将段某口头传唤至所内。23日,茶陵县公安局依法对段某作出行政拘留5天的处罚。

10月22日,李某在虎踞镇双丫冲

山脚下焚烧稻草。村民小组长上前劝阻并将火扑灭后,他继续点火焚烧稻草。经查实,其焚烧稻草的行为违反了茶陵县人民政府发布的禁火令,且工作人员到场灭火时,李某多次阻止灭火工作,态度恶劣。为此,他被茶陵县公安局处以行政拘留5天的处罚。

10月23日下午5时许,秩堂镇的龙某和刘某在田中违规使用明火焚烧秸秆且过火面积较大。高院中心派出所民警立即前往现场进行处置,在政府工作人员的配合下将火扑灭,未造成严重后果。随后,民警传唤龙某和刘某,两人在民警批评教育下认识到了自身错误和野外放火的危害性,在观看完禁火警示片后写下保证书,被依法处以罚款。



正确佩戴口罩 警惕户外隔空感染

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼 通讯员/朱卫健)近期,奥密克戎BF.7变异株在全球加速流行,国内的深圳、韶关、呼和浩特等地均已发现BF.7变异株。有学者预判,BF.7变异株可能会成为今年秋冬季流行的突变株。10月27日,市卫健委提醒,市民要佩戴好口罩,警惕户外隔空感染。

近期,多地疫情传播链的流调报告显示:路边相遇,一个细节造成病毒“秒传”人。据媒体报道,一名去外地旅游返回当地后确诊的市民,因不佩戴口罩在公共场合随地吐痰,使其携带的BF.7毒株在当地造成社会面传播,引发后续感染者已超过20例。

“感染者有一个共同点,都是未戴好口罩导致交叉感染。”市卫健委疾控科相关负责人介绍,阳性感染者吐痰的行为会形成气溶胶传播风险,若此时距离较近的市民未规范佩戴口罩,

鼻孔裸露在外面,含有病毒的气溶胶极易乘虚而入,被吸入呼吸道。

值得注意的是,本轮疫情毒株传播隐匿性强,传播速度快,感染后多为无症状感染者,很容易在人群中造成隐匿性传播。戴口罩是性价比最高、最简单的个人防护措施。口罩不仅可以防止病人喷射飞沫,降低飞沫量和喷射速度,还可以阻挡含病毒的飞沫核,防止佩戴者吸入,大大减少被感染的风险,防止疫情扩散蔓延,减少交叉感染。

市民要确保佩戴口罩后能贴合面部,盖住口鼻和下巴,鼻梁要压实;戴上口罩后,不要随意触摸口罩外层,也不要揉眼睛、摸面部等部位;口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换,每个口罩佩戴累计时间不宜超过4小时;在公共交通工具或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用。



演练海上搜救

10月27日,2022年国家海上搜救综合演练在广东珠江口水域举行。本次演练由交通运输部、广东省人民政府共同举办,粤港澳三地共同参与,28艘船艇、3架飞机、500余人参加此次演练。图为直升机在演练海域搜救落水者。(据新华社)

速看天下

●俄乌冲突爆发后,欧洲能源价格节节高涨,各国领导人曾多次到访北非和海湾国家以寻求额外的能源供应渠道并购买了大量天然气。疯狂采购让最近的欧洲能源市场出现尴尬一幕:一方面,短期内的大量供货让现货市场天然气价格跌至负数;另一方面,今年冬天欧洲能源短缺风险未解,能源账单依然高企。

●据韩联社27日报道,韩国政府当天决定将派遣韩国海军参加于下月6日在日本神奈川县相模湾海域举行的日本海上自卫队阅兵式。此前有韩媒称,活动中日方所使用的海上自卫队队旗与二战期间日本军旗“旭日旗”纹样设计几乎相同。该消息一

出,立即引发了争议,很多韩国网民向韩政府的这一决定表达了自己的愤怒和不满。

●据美国《国会山报》26日报道,随着中期选举临近,亿万富翁、前纽约市长布隆伯格向佩洛西支持的民主党超级政治行动委员会(PAC)追加1000万美元(约合7173万元人民币),希望帮助民主党保住众议院多数党地位。

●当地时间26日,特斯拉CEO马斯克在推特上公布了一段自己抱着一个洗手水槽(sink)进入推特总部的视频,暗示收购推特已经定局。他在视频推文一语双关地写道“走进推特总部,让它沉入其中(let that sink in)”。这也暗示了他将向推特投入大笔资金,以完成收购。

国医名师戴裕光谈养生



戴裕光,教授,主任医师,博士生导师,2005年获“国医名师”称号。以下是他对于养生的看法。

养生的精髓在天人相应

春夏养阳,秋冬养阴。季节的变化影响着人体脏腑、经络的功能和气血的运行。顺应四时变化,保持与自然界的平衡是养生的精髓。戴裕光很注重季节变化对人体的影响,春夏季,他会夜卧早起,很早坐在办公室背诵汤头歌诀,并计划好一天的工作,而秋冬季节,则会早卧晚起,顺应秋冬之气。

阴阳平衡,养生祛病

戴裕光在教导学生时总会强调要保持体内阴阳平衡,避免出现阴阳偏胜或偏衰等极端,常常举例说要避免懒惰少动、大热天嗜食冷饮等引起阴阳失调等。戴裕光经常强调要注重饮食,少吃火锅,因火锅里的许多食品乃大辛大热之品,易灼伤阴液,导致气机不畅,阴阳失调。

养生贵在气血调和

人体贵在气血流通,气血调畅则五脏安和,百病不生,一旦失和就会百病丛生,所以有百病皆生于气之说,可见保持气血调和对一个人的健康是多么重要。

药茶在调和气血方面有独特的作用,戴裕光常常自配药茶以养生,并为很多老同志开具药茶方,并自命为健脾消积茶、通便降脂茶等,归根结底都是为了调和气血。

脏腑气机,升降有常

戴裕光重视五脏平衡,认为脏腑之体用与其各自气机的升降是不容忽视的,在调理脏腑功能时,特别注重在脏腑生克制化与气机升降间寻求平衡。戴裕光很注重肺气的畅通、气机的升降,常引用晋代葛洪的名言“若要长生,肠中常清,若要不死,肠中无屎”,强调少食多动,大便畅通的重要性。他建议老年人合理膳食、多喝水、养成良好的排便习惯等,以保持气机通畅,延年益寿。

养生之重在于养心

养生第一要务是养心,不管对健康的人还是身患疾病的人,心态都是第一位的,临床上,对肿瘤患者而言,比较放得开的人,存活的时间就长,而越是紧张的人,越不利于病情好转,越容易出问题。

戴裕光很注重心态的调整,静以养心,淡泊名利,心胸开阔,遇事不气,所以他每天都是乐呵呵的。他说,心态尤为重要,心态好了,抵抗力强,心态不好,不光抵抗力弱了,还容易滋生别的问题。(摘自《燕赵都市报》)

“优质蛋白十佳食物”出炉

中国营养学会全民营养周专家组前不久对常见食物进行了营养评价,通过两个指标选出了排在前10名的“优质蛋白十佳食物”。指标一是“蛋白质含量”,即每100克食物中所含蛋白质数量;指标二是“蛋白质的氨基酸评分”,氨基酸评分得分越高,说明蛋白质质量越好,机体越容易吸收利用。

排名第一的是鸡蛋,其氨基酸组成与人体需要非常接近,健康人应每天吃一个鸡蛋(蛋白、蛋黄都要吃)。

排名第二的是牛奶,建议每人每天喝300克牛奶。

排名第三的是鱼肉,它含有人体必需的各种氨基酸,适量摄入有利于降低高血脂等心血管疾病的发病风险。

排名第四的是虾肉,其脂肪含量较低且多为不饱和脂肪酸。此外,虾肉富含镁,这种矿物质对心脏活动具有重要的调节作用。建议成人每天水产产品的摄入量为40至75克。

排名第五的是鸡肉,它是许多健身、增肌人群喜欢的蛋白质来源。鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉分列第六名至第九名。

值得一提的是,排在第十位的大豆是唯一上榜的植物蛋白来源食物。健康人士每天应摄入15至25克大豆或相当量的豆制品。25克大豆相当于72.5克北豆腐、140克南豆腐、365克豆浆、55克豆腐干。(解放军总医院第五医学中心营养科副主任医师 王仲霞)

摘掉眼镜 清晰观影

近日,株洲仁和眼科医院屈光会员俱乐部观影聚会圆满落幕!

活动当天,该医院邀请了40余位会员朋友及其亲友同学,一起走进电影院,享受摘镜之后的清晰生活。

株洲仁和眼科医院屈光会员俱乐部旨在构建一个近视矫正手术后交流平

台,并提供一对一健康咨询、家庭健康免费检查、免费术后复查等服务。

与此同时,俱乐部将不定期组织各类会员活动,陪同康复者享受轻松愉快的摘镜生活。

(株洲仁和眼科医院供稿,健康咨询热线:22885522)

酱油中的“门道”一次性说清楚

近日,某知名品牌酱油因疑似存在“双标”嫌疑,引发巨大争议。有网友发现,在日本销售的该品牌酱油配料表中除了水、大豆、小麦等之外,并无其他添加成分;而在国内销售的该品牌酱油还加了多种添加剂。之后,企业虽几度回应,但争议仍未平息。事实上,在“双标”之外,大众更关心的是:酱油中添加的食品添加剂是否安全?为什么要加它们?选一瓶健康的酱油应该看哪些指标?

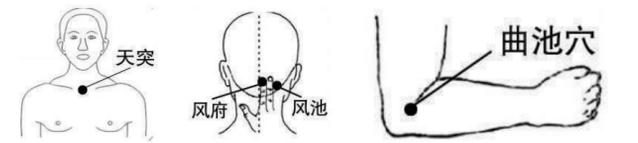
一般来说,任何一款酱油,主要原料都是这四样东西:水、大豆、小麦、盐。所以,它们会占据配料表的前四个位置。在这些食材后面,还可能添加白砂糖、果葡糖浆、三氯蔗糖等甜味物质,谷氨酸钠等增鲜物质,苯甲酸钠、山梨

酸钾等防腐物质以及焦糖色素。

“酱油本身只作为调料使用,每餐摄入的量不多,在食品添加剂使用规范的前提下,对健康没有什么影响。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示。

日常生活中,想挑出一瓶好酱油,可以遵循4个标准。首先,看氨基酸态氮,如果其含量大于等于0.80%,就可以算特级酱油了。其次,看用途。做红烧类菜肴,就选老抽;炒菜、凉拌菜用生抽。再次,看钠含量,尽量选择钠含量较低的产品。最后,不必刻意追求“零添加”。“零添加”并不代表该产品最安全、最优质,其含盐量反而较高,而且开封后一般都需要冷藏储存。(摘编自《北京青年报》《武汉晚报》)

做“咽喉操”缓解咽喉肿痛



▲图片来源于网络。

“秋燥”渐盛,部分人容易出现咽痛咽干、咳嗽有痰等不适。在这,给大家推荐一套“咽喉操”。

推咽喉:推喉结两旁及天突穴(胸骨上窝中央),上下往返数次。

揉颈后:按揉风府穴(后发际正中直上1寸)、风池穴(与风府相平,两条大筋外缘凹陷)各30次,每天按压3次。

揉手臂:按揉合谷穴(拇、食指合拢的肌肉最高处)、曲池穴(屈肘,肘横纹外端凹陷)各30次,每天按压3次。

(本报综合)

秋冬养生 试试花茶饮

秋冬季易风邪入体,外加天气干燥,致使滋养人体之水分流失,易患燥证,攻心则心神不宁,急躁易怒;攻肺则华盖不润,燥痰咳嗽。中药中的花类药材最适宜在秋冬季节做茶饮,每日饮之,消疾证,沁心脾,润肤色。

杭菊。杭菊具有疏散风热,平肝明目,清热解毒之功效,其体轻达表、气清上浮、微寒清热,饮之可疏散风热,平息肝火。

金银花。金银花具有疏散风热,清热解毒之功效,因其清热解暑功效之甚,亦有“植物界的青霉素”之称。如咽喉疼痛难忍,最宜以金银花代茶饮之。

桂花。作为秋天盛开的花,桂花不仅花香四溢,沁人心脾,更能通过其浓郁的花香让人心情舒畅,饮之可降低升浮的燥性,安神助眠。

茉莉花。茉莉花具有清肝明目,延缓衰老之功效,茉莉花饮品最适宜秋冬季,可安神助眠,疏肝健脾。

(本报综合)



▲图片来源于网络。

