

夏季饮食莫任性“吃货”朋友要当心

记者观察

记者 徐岳林

时间的脚步进入六月,走在千岛湖城区,到处都能看见冰镇饮料、烧烤等夏季食物“熟悉的身影”。然而,由于没有养成良好的饮食习惯,许多人光图嘴巴爽快,肚子却闹起了“革命”。

6月2日,记者走访县第一人民医院了解到,初夏时节,因暴饮暴食、吃不卫生食物而住院的患者人数明显增加。医院感染科医师告诉记者,夏季这些肠胃疾病大多是“病从口入”,市民朋友要注意饮食卫生,减少疾病发生。

肠胃疾病患者增多

在县第一人民医院门诊部,

记者看到,因为吃了变质水果、过期冷饮而导致腹泻、呕吐等情况的患者数量比春季有所增多。前来就诊的张先生就因为前一晚吃了太多烧烤,肚子遭了殃。

“我当时吃下去的时候感觉胃不怎么舒服,也没有在意,今天早上就开始拉肚子。一个上午上了六七次厕所,整个人都瘫软了,实在是难受。”

据医生介绍,夏季由于气候闷热,利于肠道致病菌的滋生,食物更容易变质,一不注意,就会引起肠道感染。目前,一些市民十分喜欢吃烧烤,而小摊上用来烧烤的蔬菜以及烤肉并不完全是新鲜的,如果吃进肚子里,很容易在体内残存蛔虫虫卵。

“部分不法商贩用劣质的猪肉牛肉以次充好,添加口味重的调料

用来烧烤。这些低价收购的劣质猪、牛肉中含有大量绦虫,它们侵入到患者的身体内,会对患者身体造成很大危害。此外,一些水产品也容易携带致病菌,生食后病菌进入体内极有可能引发腹泻。”几位常驻门诊医生告诉记者。

“吃货”朋友要注意

那么,为了平安健康地度过夏天,“吃货”朋友们需要注意哪些要点呢?

首先,夏天吃各种冷饮要有所节制,食用冰镇的饮品如果不节制,容易导致胃肠功能失调,或者慢性胃病和肠道疾病的发作。我县许多市民还习惯吃路边的烧烤和喝啤酒,而每年夏季,因为喝酒过量或食用不洁食物引起消化系统疾病的患者比比皆是。因

此,烧烤达人们也切莫过于“任性”,一味图嘴上痛快。

其次,在饮食习惯上,首先,吃饭前一定要洗手。食物尽量烧熟煮透、现吃现做,避免剩菜剩饭,少吃凉拌菜,若一定要吃凉拌菜可适当的多放生姜和醋;炊具注意分开,对碗筷进行消毒;尽可能地准备不同的切菜板,分别用来切生食、熟食;冰箱要定期清理,并将食物分区放好,若冰箱中有剩菜,食用前一定要烧透煮透。

此外,在食物的选择上,应注意以清补、健脾、祛暑化湿为原则,多选择具有清淡滋阴功效的食物。夏季高温天会越来越多,人体新陈代谢加快,容易缺乏各种维生素。市民朋友可以选择性地定量补充一些维生素和体内所失盐分,以达到身体所需的平衡。

中共淳安县委第六轮第一批巡察工作公告

按照县委统一部署,从2018年6月14日至8月6日,县委四个巡察组分别对千岛湖建设集团有限公司、新安江开发总公司、千岛湖旅游集团有限公司、工贸资产经营有限公司、水利水电投资有限公司开展巡察工作。

本轮巡察工作将牢牢把握政治定位,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面落实上级巡视巡察工作方针和县委决策部署,坚持在党的全面领导上聚神,加强党的建设上聚力、推进全面从严治党的上聚焦,切实增强“四个意识”,坚持发现问题、形成震慑不动摇,确保巡察工作始终坚定政治方向、坚持问题导向、坚守价值取向。

巡察期间,巡察组的主要任务是:根据新修改的《中国共产党巡视工作条例》及上级有关精神,围绕党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设和夺取反腐败斗争压倒性胜利六个方面,深入检查被巡察党组织学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想

主义思想情况,贯彻落实党章、党的十九大精神以及党的路线方针政策情况,落实意识形态工作责任制情况,选人用人和党组织建设情况,执行中央“八项规定”精神和整治“四风”情况,领导干部廉洁自律和整治群众身边腐败问题情况,以及干部担当作为、执行县委决策部署等方面的情况。

根据巡察工作职责,县委四个巡察组主要受理反映被巡察单位领导班子及其成员和下属单位负责人问题的来信来电来访。巡察期间县委巡察组设立专门举报电话,接听时间为工作日上午班期间,欢迎广大党员、干部、群众直接向巡察组反映有关情况和问题,巡察组将严格遵守工作纪律和保密规定。同时,也欢迎广大党员、干部、群众对巡察组工作进行监督,监督电话:0571-64832269。

中共淳安县委巡察工作领导小组办公室
2018年6月11日

第六轮第一批巡察进驻情况一览表

被巡察单位	巡察时间	巡察组	联系电话	电子邮箱
千岛湖建设集团有限公司	6月14日至8月1日	县委第一巡察组	18968104700	caxwxc_001@163.com
新安江开发总公司	6月14日至8月1日	县委第二巡察组	18968104800	caxwxc_002@163.com
千岛湖旅游集团有限公司	6月14日至8月1日	县委第三巡察组	18968104900	caxwxc_003@163.com
工贸资产经营有限公司	6月14日至7月10日	县委第四巡察组	18968104811	caxwxc_004@163.com
水利水电投资有限公司	7月11日至8月6日	县委第四巡察组	18968104811	caxwxc_004@163.com

监督电话:0571-64832269

社区传真

施家塘

“红船”之行坚信念

施家塘早塘支部党员近日赴嘉兴南湖革命纪念馆,瞻仰革命圣地,追溯红色记忆,感受红船精神,重温入党誓词。

参观过程中,党员们认真聆听讲解员的细心解说,停留在泛黄的书籍、照片、遗物等珍贵史料前,驻足在南湖红船、虎门销烟、北大红楼、嘉兴火车站等复原场景前,身临其境感怀那段峥嵘岁月,重温党的光辉历程,感受革命斗争精神,体会红船精神的内涵及教育意义。在南湖革命纪念馆宣誓墙前,党员们在鲜红的党旗

前郑重地举起右手,在支部书记的领誓下,重温了入党誓词。

党员们纷纷表示,南湖之行作为党员们上了一堂生动的党课,要以此次参观学习为契机,深刻领悟“十九大精神”,践行“红船精神”,不忘初心,牢记使命。在职党员们表示,要撸起袖子加油干,坚持秀水富民路,建设康美千岛湖。退休的老党员也表示,要发挥余光余热,为建设康美千岛湖尽一份心,出一点力,积极发挥先锋模范作用作用,做优秀党员。

通讯员 胡淑娇 黄瑞祥

交警整治“乱点死角”

通讯员 王嘉玲 记者 何柳青

为肃清城区道路交通秩序乱象,助力“国卫”复评迎检,近日,交警城区中队组织警力深入农贸市场、老社区、新使用道路、建筑工地等交通秩序“乱点死角”,开展集中整治行动。

“僵尸车”长期停放在公共停车位占用公共道路资源,使得车位没有得到有效利用,且存在一定的交通安全隐患。交警城区中队通过群众反映举报、专人巡逻排摸、道路监控巡察等方式发现“僵尸车”,请“僵尸车”的车主自行将车辆移走,对于联系不上车主的“僵尸车”,动用专业清障车将“无主僵尸车”拖至指定停车场。

此外,目前一些新使用道路及建筑工地周边,由于交通标识牌不完善,使得机动车乱停普遍,



影响交通秩序和市民出行。因此,交警通过劝导提醒、发放违停提示单温馨提醒车主,并在渔港

路(与里联路交叉口)、新塘路口(报刊亭这头)、排岭北路(超市路口)、东庄新村、红山新村、新安大

街(山都宾馆口)等路段增设禁停标志牌。

档案馆双休日也能预约查档啦

通讯员 方青 记者 胡国诚

6月9日是国际档案日,县档案馆当日推出便民查档新举措,开设双休日预约查档服务。

县档案馆是国家二级综合档案馆,馆藏档案达20万卷(件),从民国至今,其中1949年之前的档案约6千余卷,民国时期档案十分

珍贵。档案馆保存最多的档案是新中国成立后的档案,涵盖了淳安经济、政治、文化、教育等所有领域,基本可以重现淳安建设和发展历程,是淳安历史的真实见证。

近年来,县档案馆不断加强民生档案的接收进馆,全年接待查档达6千余人次,其中80%以上是查询个人档案,出具档案证

明材料12000余份,真正体现了“为党管档、为国守史、为民服务”的淳安档案事业发展宗旨。

目前,县档案馆有4.2万卷档案向社会开放,涵盖了婚姻、出生证、山林承包、土地承包、建房批条、移民档案、户粮档案等民生档案,市民凭个人身份证明即可查阅。为方便查档,县档案馆决定

开设双休日预约查档服务。周一至周四上班时间及周五11:30之前,市民通过电话提出查档需求,经确认预约人真实身份和档案馆确有所需民生档案的,可预约双休日特定时间到县档案馆查档。预约电话0571-64813927;同时也可登录“淳安档案”移动端APP实名认证后进行预约。

营业房拍卖公告

受委托,本公司将于2018年6月19日10时起至2018年6月20日11时止(分不同时段进行拍卖,延时的除外),在淘宝网资产处置网络平台(网址:https://zc-pai-mai.taobao.com/拍卖公司:浙江一通拍卖有限公司)进行公开拍卖活动,现公告如下

一、拍卖标的:
标的一:建德市新安江街道新安东路东洲商务公寓裙楼三层301室营业房,房产面积732.51㎡,土地面积71.57㎡,带租拍卖,租金回报高。起拍价760万元,保证金:80万元。

标的二:淳安县千岛湖镇新安大街20-10号营业房,房产面积331.93㎡,土地面积155.48㎡,带租拍卖,租金回报高。起拍价760万元,保证金:80万元。

二、咨询、展示时间与方式:即日起接受咨询、约期展示并提供相关资料。意向竞买人登陆淘宝网资产处置平台办理报名手续。

三、拍卖方式:增价网络拍卖,设有保留价。本次拍卖活动设置延时出价功能,在拍卖活动结束前,每最后5分钟如果有竞买人出价,将自动延迟5分钟。

四、拍卖成交后,买受人需携带付款凭证、身份证原件前往拍卖公司签定《成交确认书》,一切费用由买受人承担。其他未尽事宜,请向拍卖公司咨询。

五、拍卖公司咨询电话:周女士13588310731 87709630

六、拍卖公司地址:杭州市西湖大道239号耀江广厦B座6楼

浙江一通拍卖有限公司

2018年6月12日

淳安县第一人民医院(省人民医院淳安分院)

专家门诊时间一览表

姓名	专业	职称	坐诊时间
于民★	神经内科	主任医师	周三上午(停诊)
蓝建立★	血液内科	主任医师	周三上午(停诊)
叶明霞★	眼科	副主任医师	周三上午
沈泉晨★	肾内科	副主任医师	周三上午
俞文强★	介入血管外科	主任医师	周三上午
蔡茂华★	普外科	主任医师	周三上午
郑成根★	心内科	主任医师	周三上午
李定★	泌尿外科	副主任医师	周三上午(停诊)
陈朝红★	眼科	副主任医师	周三上午
徐仁斌★	儿科	副主任医师	周三上午
黄健戈★	中医学	主任医师	周三上午
叶永军★	呼吸内科	副主任医师	周三上午
张新海★	超声科	副主任医师	周四全天
余威勇★	感染科	副主任医师	周四上午
古小平★	肝胆胰外科	主任医师	周四上午
黄恩铭★	骨科	副主任医师	周四上午
徐慧群★	眼科	副主任医师	周四上午(停诊)
汪爱琼★	心内科	副主任医师	周四上午
黄健戈★	中医学	主任中医师	周四上午
王长华★	心内科	主任医师	周五上午
唐世良★	肛肠外科	主任医师	周五上午(停诊)
陶然★	肝胆胰外科	主任医师	周五上午
穆德广★	呼吸内科	副主任医师	周五上午
蒋劲松★	血管外科	主任医师	周五上午
章水珍★	普外科	副主任医师	周五上午
张新海★	超声科	副主任医师	周五全天
王亮★	手外科	副主任医师	周五上午
童永强★	感染科	主任医师	周五上午
王勇★	甲乳外科	副主任医师	周五上午(停诊)
黄健戈★	中医学	主任中医师	周五上午(停诊)
范丽英★	妇产科	副主任医师	周五上午
本周末特色专科门诊			
郝桂锋★	风湿免疫科	副主任医师	周六上午(停诊)
罗晓明★	小儿性早熟、矮小症	主任医师	周日上午(停诊)
徐东燕★	小儿性早熟、矮小症	主任医师	周日上午

注:带“★”者为省人民医院派驻专家。

淳安县第一人民医院网址:www.淳安县第一人民医院.com

http://www.chunanhospital.com/联系电话:0571-65025822

今日千岛湖

对外合作部

淳安县千岛湖传媒中心搬迁至淳安县千岛湖镇青溪大道297号(青溪大道和珍珠一路交叉处)。公交线路:K006路、K011路、K012路,在开发区(青溪新城管委会)或千岛湖文化综合体站下。

联系人:杨女士 咨询电话:13968105687 64831319

中国銀行 BANK OF CHINA

二季度手机银行交易费用优惠:

中行内转账 免费 01

跨行汇款 免费 02

外币跨境汇款 免费 (向境外中行汇款) 03

外币跨境汇款在柜台收费标准上9折优惠 (向境外他行汇款) 04

中国邮政 CHINA POST

山水百源 乡土珍品

让乡韵 找回您的初心

扫二维码 购千岛湖品牌农产品

千岛湖品牌农产品馆公众号