天暖去郊游 谨防“花粉病”

记者 方婷婷

三月的千岛湖,春暖花开,草长莺飞,正是踏春和郊游的好去处。不过需要注意的是,出游给我们带来美好感受的同时,也会给皮肤和呼吸系统带来一些“压力”。各类花朵散发出来的花粉会在空气中形成一种飘浮物,过敏体质的人接触或吸入后就会引起过敏,染上“花粉病”。

前些天,家住明珠花园的刘丽丽小朋友跟着爸爸妈妈一起去乡下踏青,春光融融、百花争艳,陶醉在大自然的美景中,刘丽丽和父母都玩得不亦乐乎。然而没想到的是,在回家的第二天,丽丽的手臂上、腿上就长满了红色的小疹子,还奇痒无比。去医院一诊断,才知是花粉过敏引发的急性荨麻疹。

无独有偶,上班族小黄最近也被花粉“折磨”得不行。上周六,她和朋友沿着千汾线绿道骑行游玩,在路过一大片油菜花地时被美景所吸引,于是兴致勃勃地进去拍照留念,想记录下这路上的好风景与好心情。可没过多久,小黄就发觉了自己身体的不适,鼻子痒痒的,还一直打喷嚏。

“医生告诉我这是过敏性鼻炎,是花粉过敏导致的,幸好我及时就诊,病情不是很严重,”小黄说,“医生还嘱咐我以后出门一定要戴上口罩,更不能过于接近花丛,防止再次过敏。”

据了解,目前对各种过敏症尚没有彻底根治的办法,主要是过敏后的对症治疗。因此在花开季节,市民朋友们出游时一定要做好防范措施:有过敏体质的市民应尽量少参与赏花活动,若必须外出时则建议戴上口罩、眼镜等防护用品,减少皮肤暴露。

一旦发生过敏性皮肤病,不要盲目地到药店买药膏涂抹,因为一些外用药中含有激素,长期使用易形成激素性皮炎,虽用药后短期内见效,但停药后反而会加重病情,应及时到正规医院问诊,明确致敏原因,而后在医生的指导下对症用药。

不做春季“特困生”

记者 储珊

俗话说:“春困秋乏夏打盹。”春季气温日渐回升,人有时会感到疲乏、头晕欲睡、哈欠连天没精神,这些症状都是春困的表现。尽管春困不是病,但也会影响到日常的工作和学习效率。为了不做春季“特困生”,我们又该注意些什么呢?

保证睡眠:有了良好的休息,人体才能得到调整和补充,进一步促使机体增加承受紧张度的能力,减少白天的困倦。晚上最好10点之前上床入睡,早上6点起床,成人要保证8小时的睡眠时间,切记不可熬夜,也不要睡懒觉,睡懒觉不能增加大脑的血液供应,反而会引起人的惰性,越睡越困,越睡越懒。中午最好保证30至60分钟的午睡时间,保证下午工作或学习精力充沛。

饮食调节:科学的饮食对解决春困也有积极的效果。春季阳气初生,宜食辛、甘发散性质的食物,适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品等食物的摄入,同时也要增加维生素的摄入。寒凉、油腻、黏滞之品易伤脾胃阳气,应尽量少食,否则会加重春困现象。同时,还可用薏米、扁豆、淮山药煮粥,对消除春困能起到较好的效果。

有氧锻炼:春季除了保持良好的睡眠习惯外,还可以通过适当的有氧运动来加快人体新陈代谢,增强脑部供氧来缓解春困。春天最适合外出踏青,多出去运动,有利于为身体吸收外界的阳气,提高身体的精气神,建议多做慢跑、打太极、散步等有氧运动,以提高心肺功能,改善生理机能,使身体呼吸代谢功能增大,加速体内循环,提高大脑的供氧量,从而缓解春困现象。

菜叶变绿叶 心情更愉悦

记者 储珊 通讯员 方平建

“这青菜都开花了,拔了吧,那里的芹菜也一起拔掉。”3月19日上午,千岛湖镇望湖社区协调城管,组织社区工作者及物业对东方花园绿化带内种菜现象进行清理整治。

为了让居民能理解“拔菜”的意义,望湖社区工作者、东方花园物业上门跟居民解释,在工作人员的劝说下,居民也表示愿意积极配合,让居民都有一个干净卫生的公共环境。

同时,物业将在绿化带种上绿色植物,好好打理,给居民营造一个赏心悦目的好环境。

“高铁快跑”走进幼儿园

为活跃校园文化生活,县实验幼儿园近日组织孩子们开展拓展、益智、音乐、沙水、涂鸦等游戏,还让孩子们用乐高模型搭建高铁站房、铁轨等场景,在玩乐中感受高铁时代的到来。

记者 王筱倩 摄

千岛湖小虾米

淳风淳味

春耕农忙时间,稻田中要灌水,灌水引入农田的许多水沟,水沟两边长满水草,养育着许多的小鱼、小虾,闲暇时许多村民会拿自制的抄网,去捉小鱼、小虾,场面颇为热闹,数量多时便烘晒成干,成为小虾米,无论烧菜、熬酱、做汤,味道都十分鲜美。

烧这道菜时,先准备好100克小虾米,生姜末20克,蒜末20克,青、红椒各50克。然后把小虾米用水浸泡半小时,洗净泥沙,生姜、大蒜切末,青红椒剁碎备用。

锅中放油烧热,入生姜、大蒜炝锅后入小虾米、青红椒,放入黄酒、盐等调好味,煸炒入味出锅装盘。

这道菜色彩丰富,味道鲜美,是佐酒的良菜。但记住要用旺火急炒,时间要短,火候要旺。

(记者 刘波)

关于举办淳安县“培生船艇”杯民营企业庆祝建国70周年摄影大赛的通知

为庆祝中华人民共和国成立70周年,进一步增强非公经济人士对中国特色社会主义的信念、对党和政府的信任、对企业发展的信心,反映我县民营企业、民营企业家以及淳商在建设康美千岛湖进程中积极进取的精神风貌和健康向上的生活情趣,经研究,特举办淳安县“培生船艇”杯民营企业庆祝建国70周年摄影大赛,现将有关事项通知如下:

一、主办单位

淳安县工商业联合会

淳安县总商会

二、承办单位

淳安县摄影家协会

三、协办单位

杭州千岛湖培生船艇有限公司

三、参赛对象

全县民营企业、异地商会会员企业的经营者、合伙人和职工(含退休职工)。每人限投3件。投稿一律使用真实姓名。

四、投稿要求

1.拍摄内容:全面反映新中国成立以来,特别是改革开放40年以来,淳安县自然风光、风土人情、经济建设、社会生活等各个方面所取得的成就。

2.参赛作品可以是单幅或组照(每组不超过6张),彩色、黑白照片。采用电子投稿,大小不大于500k,长边要求600-1000像素,JPG格式。

3.参赛作品须在照片名称中注明作品标题,拍摄时间、地点、作者姓名及联系方式等相关信息,组照须编明作品顺序。

4.入围及收藏作品的作者需提供图片电子文件(Jpg最高格式压缩文件建议不低于3M),可用于出刊、展示,像素达不到或者用插值手段达到、不提供电子文件者,视作放弃参赛。

5.参赛作品不收参赛费,主办方有权使用入选参赛作品用于编辑画册、举办展览及其他相关公益宣传活动,不再支付稿酬。所有参赛作品均不退稿。

6.作品所涉及的著作权、肖像权、名誉权等法律责任由作者自负。凡投稿的作者,均视为同意并遵守以上各条规定。

五、作品评审及奖项设置

比赛设立一等奖1幅,奖励人民币3000元;二等奖5幅,各奖励人民币2000元;三等奖10幅,各奖励人民币1000元;优秀奖30幅,各奖励人民币300元。

以上奖项分别颁发相应获奖证书。

六、成果展示

获奖摄影作品将在2019年淳商大会现场及其他公共场合进行展出。

七、投稿须知

1、投稿时间

即日起至2019年7月31日截止。

2、投稿地址

收稿邮箱:wxj68007@163.com

联系人:方雅倩

联系电话:0571-64813966

淳安县工商业联合会
淳安县总商会
淳安县摄影家协会
淳安县培生船艇有限公司
2019年3月26日

公 告

因城市建设需要,经浙江省人民政府建设用地批准(批准文号:浙土字A[2013]0316号、浙土字A[2013]0403号、浙土字A[2013]0404号、浙土字A[2015]0512号、浙土字A[2017]0272号、浙土字A[2017]0316号),现决定对龙门坑望江垄地块内地上青苗、附着物、坟墓进行登记迁移,现将有关事项公告如下:

一、四至范围

龙门坑望江垄地块:东至千岛湖镇初级中学、西至红山新村安置点、南至千岛湖镇第六小学、北至原龙门坑村山林。

二、凡在上述土地四至范围内的坟墓、农作物、林木及所建的建筑物、构筑物等于2019年4月8日前自行清理或搬迁,具体迁坟标准及相关事项,请到望江垄工作组咨询办理。

三、本公告发布后,超过上述规定时间未清理或搬迁的,将视为无主物、无主坟处理,请广大群众相互转告。

望江垄工作组办公地址:原排岭村龙门坑自然村村委会办公楼

联系人:

王利军 13758109020

特此公告

淳安县规划和自然资源局
2019年3月20日

关于召开浙江淳安农村商业银行股份有限公司第六次股东大会的公告

浙江淳安农村商业银行股份有限公司各位股东:

根据《浙江淳安农村商业银行股份有限公司章程》,拟召开第六次股东大会,现将有关会议事项通知如下:

一、会议时间

拟定于2019年4月16日下午2:00,会期半天。

二、会议地点

地点:浙江淳安农村商业银行股份有限公司总行九楼大会议室。

地址:千岛湖镇环湖北路369号。

三、参加对象

淳安农商银行股东,县人行、县银保监办有关领导。

四、主要会议议程

(一)审议《2018年度董事会工作报告》;

(二)审议《2018年度监事会工作报告》;

(三)审议《2018年度独立董事工作报告》;

(四)审议《2018年度独立董事、董事、监事、高级管理人员履职评价及薪酬分配情况的报告》;

(五)审议《2018年度董事长、行长履职审计报告》;

(六)审议《2018年度财务预算执行情况和2019年财务预算报告》;

(七)审议《2018年度利润分配方案》;

(八) 审议《关于增补一名董事的议案》;

(九)审议其他事项。

五、参会预先登记

(一)登记手续:参加会议进行预先登记。自然人股东须携带本人身份证办理登记手续;法人股东法定代表人或者授权代表人须携法人营业执照复印件(加盖公司公章)、授权委托书(适用于授权代表)及本人身份证办理登记手续。

(二)登记截止时间:2019年 4月 9日(办理时间:上午8:30至11:30,下午1:30至5:00止)。

(三)登记地点:浙江淳安农村商业银行股份有限公司总行办公室。

六、其他事项

请各位股东提前安排好工作,按时参加会议。会议联系人:王卫玲 13750881853。

浙江淳安农村商业银行股份有限公司
2019年3月26日

淳安县民生价格监测信息

(2019年第6期)

淳安县发展和改革局发布 采价日期: 2019年3月25日

农 资 店 单位:元/千克

品 种	规 格	千岛湖农资服务社	淳安千岛湖绿丰化肥商行	淳安益禾农资专业合作社
碳酸氢铵	含氮17%以上,水份≤3.5%国产	1.00	0.90	0.96
复合肥	俄罗斯 总养份≥48%	4.00	4.00	4.00
尿素	含氮≥46%省外	2.40	2.40	2.20
过磷酸钙	国产	0.70	0.70	0.70
氯化钾	含氯化钾50-60%国产	3.20	4.00	3.60
复合肥	国产硫酸钾型,总养份≥45%	3.20	4.00	3.00
高压聚乙烯棚膜	折径1米 厚0.10mm±0.027	14.00	12.00	14.00
敌敌畏	80%乳剂/瓶	8.00	7.00	7.00
甲胺磷	30%乙酰/瓶	7.00		10.00
杀虫双	18%水剂/瓶	4.00	3.00	4.00
丁草胺	60%乳油/瓶	7.00	7.00	7.00

遗失声明

中国邮政速递物流股份有限公司杭州市分公司淳安县营业部遗失浙江省通用定额发票存根联100张,发票代码:133011370926,发票号码:03645501—03645550(50张);发票代码:133011370923,发票号码:02680951—02681000(50张),特此声明。

2019年3月26日

招工公告

淳安县千岛湖镇现有一批枯死松木需要砍伐,需公开招用一批砍伐、搬运工人,现将有关事项公告如下:

1、有正常劳动能力,男性70周岁以下,女性60周岁以下,男女不限;

2、日工资一般在300元以上,最高可达400—500元,包住宿;

3、联系人:徐先生,联系电话:13906819727

邵先生,联系电话:13750895480

淳安县千岛湖民祥林业服务部
2019年3月19日