

秋季养生贵在“收”!

两穴一茶祛秋燥

留心身边的7大“催老剂”

秋季的天气会由夏季的闷热、潮湿逐渐转变为凉爽,天高气爽,地气清肃。阳气逐渐降入地下,地上开始转凉,叶黄而落,大地呈现收藏的状态。相对的人体阳气也渐入体内,养生上应该顺应秋气,重在养人体收敛的功能。

两穴一茶祛秋燥

按揉迎香穴法: 夏秋交替之时,天气多变,易受凉感冒或诱发过敏性鼻炎等呼吸疾病,应注意增添衣物,避免受凉,如果出现闻不到味道、鼻塞等,可以按揉鼻翼两旁开约一厘米皱纹中,就是迎香穴以疏通鼻周经络。将食指指尖置于迎香穴,做旋转揉搓。鼻吸口呼。连做8次左右即可。

压揉承浆穴法: 秋季干燥易出口干口渴、咽干等不适症状,出现

上述症状可适当压揉在下唇凹陷处的承浆穴,口腔内会涌出津液。用力压揉此处10余次,口渴感即可消失。不仅预防秋燥,还延缓衰老,使面色红润。

参麦双花秋季饮: 秋季空气干燥,应以养肺为重,故秋季可适当饮用参麦双花秋季饮以滋阴润肺,益气养阴。每次可取适量太子参、麦冬、菊花、金银花、百合、沙参、枸杞泡水饮用。

延缓衰老!一分钟拇指健脑操

手指的运动可以影响大脑的多个功能区,有人将手指称为“第二个大脑”,两者有着神奇而微妙的关系。北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升对《生命时报》记者说,人在衰老过程中,会感到反应变得迟钝、爱忘事。日本老痴症专家长谷川嘉哉表示,通过锻炼大拇指,可以增加大脑前额叶等部位的血流量,在一定程度上延缓衰老。下面的两节健脑操不妨一试。

- 1.弯曲大拇指。**两手握拳,将大拇指竖起,慢慢弯曲大拇指的第一关节到极限。重复10次。
- 2.交替伸出大拇指。**两手张开,数“1”握成拳,单独伸出右手大拇指;数“2”再张开双手;数“1”握成拳,单独伸出左手大拇指。如此重复10次左右。该动作可以刺激大脑,增加灵活性。

留心身边的7大“催老剂”

人人都希望自己的脸上只有美丽,没有皱纹,但是抗衰老不能只靠护肤品、保健品,其实在日常生活中,只要留意一些加速衰老的习惯,就能老得慢一些。

1.过敏症

纽约激光与皮肤美容中心的皮肤病学家杰西卡·克兰特说:“对宠物皮毛过敏和其他一些过敏症会让人看起来衰老。这是因为眼部娇嫩的薄膜所产生的慢性炎症会导致肿胀和瘙痒,引起皮肤颜色变黑变暗。”

2.睡眠时间过长

研究表明,睡眠时间太短会让人存在一系列的健康隐患,而睡眠时间过长(每晚超过8-9个小时)也会缩短寿命。闲散地躺在床上也会妨碍受伤老年人的疾病恢复进程。髌骨骨折的美国老年人在一年内死亡的比例高达70%,其原因就在于他们躺着不动。

3.太瘦

体重超重或肥胖无疑会增加人们早亡的风险,但太瘦的人其早亡风险也很大。如果你没有多少脂肪组织,那么你就无法拥有足够的储备资源来抵御疾病和感染。

4.退休

退休会导致大脑功能老化。美国加州大学圣地亚哥分校医学院的精神病学教授格雷里·布朗说:“保持思维功能的活跃对于健康老龄化起到了关键性的作用。”

5.耳机

老年人通常存在听力不佳的情况。如果你每天使用耳机的时间不超过一个小时,而且音量足够低,那么听力丧失的问题是可以避免的。一旦失去听力,你就会与周围的环境相隔绝,从而加速老化进程。

6.孤独寂寞感

与社会隔离所引起的孤独寂寞感会缩短寿命,降低生活质量。孤独寂寞感最强烈的人死亡的可能性要比得到关爱和照顾的人高出近两倍。这是因为隔绝感会让血压进入引发心脏病发作和中风的危险区域,削弱免疫系统的功能,增加患抑郁症的风险。

7.爱吃精细食物

美国营养专家拉什说:“最好不要食用装在袋子里或盒子中的食品。”这是因为精加工食品,尤其是白色的碳水化合物(如面食、面包和谷物)会升高血糖和胰岛素,从而引起炎症;而炎症是导致很多疾病(如肥胖症和关节炎)的原因。

来源:人民健康网

新奥燃气 温馨提醒



民用燃气安全用气攻略

三、胶管隐患

1、隐患识别: 胶管与灶具连接长度不得超过2米,中间不得有接口,两端必须有卡箍固定,使用年限不得超过2年,经常检查软管有无松动、脱落、发硬现象。

2、隐患危害: 胶管老化、鼠咬、破损、脱落会发生燃气泄漏,导致燃气事故发生。

3、整改措施: 定期检查胶管,每2年更换一次,胶管两端必须加装管箍。

建议用户安装金属波纹管 and 燃气自闭阀(用户只需拨打燃气服务电话95158即可享受上门安装服务)。

四、私拆私改燃气设施,私自改动计量装置。

1、隐患识别: 装修房屋或使用燃气过程中,私自改动、拆除燃气管道和设施,私自改动燃气计量装置。

2、隐患危害: 易发生燃气泄漏、火灾、爆炸等事故。

3、整改措施: 燃气用户及相关单位和个人不得侵占、损毁及擅自安装、改装、拆除、迁移燃气计量装置等燃气设施。用户若有改动燃气管道的需求,请拨打新奥燃气24小时服务热线95158。私自改动计量装置盗用燃气的,属盗窃违法行为,依照有关法律规定进行处罚。

《中华人民共和国监察法》学习问答(十五)

保管调取、查封、扣押的财物、文件和电子信息有什么要求?

对调取、查封、扣押的财物、文件和电子数据,监察机关应当设立专用账户、专门场所,配备专用的存储设备,由专门人员妥善保管和使用。“妥善保管”,主要是指将调取、查封、扣押的财物、文件要放置于安全设施较完备的地方保管,以防止证据遗失、损毁或者被调换。要根据财物、文件和电子数据的不同类别登记入卷,不能入卷的,应当拍照后将照片附卷,将原财物、文件予以封存。对价值不明物品,应当及时委托相关机构进行鉴定,专门封存保管。被查封、扣押的财物属于大型物品或数量较多的,应当在拍照并登记后就地封存或易地封存。封存应当盖有监察机关印章的封条,以备查核。对容易损坏的财物,应当采取拍照、录像等方法加以固定和保全。

在调查中需要使用相关财物、文件或者电子数据的,应当履行严格的审批手续,调取、交接应当严格登记。在保管过程中,监察机关还应当确定专门人员定期对被调取、查封、扣押的财物、文件和电子数据进行对账核查,确保账实相符。任何单位和个人都不得以任何借口将被调取、查封、扣押的财物、文件用于调查违法犯罪行为以外的目的,也不得将其损毁或者自行处理,要保证其完好无损。

汝州市纪委监委 监察委扫黑除恶举报电话: 0375-12388; 举报网站: <http://henan.12388.gov.cn/pindingshan/ruzhou/>

汝州市学习监察法专栏

汝州市购房补贴第二十三批名单(二)

序号	姓名	户口所在地	合同备案编号	备案时间	备案面积/m²	补贴金额/元
91	王翠苹	夏店镇夏东村	汝房凯字854号	2017.10.23	123.61	24722
92	李彩娜	大峪镇刘窑村	汝房凯字919号	2017.11.06	138.13	27626
93	连跃强	温泉镇连尧坞村	汝房凯字921号	2017.11.07	107.21	21442
94	陈春红	大峪镇同丰村	汝房凯字853号	2017.10.23	107.64	21528
95	卢俊涛	陵头镇陈窑村	汝房凯字826号	2017.10.17	107.64	21528
96	宋雪停	骑岭乡小陈村	汝房凯字874号	2017.10.30	107.21	21442
97	王帅辉	米庙镇枣树庙村	汝房凯字792号	2017.10.10	107.64	21528
98	黄闲	寄料镇温楼村	汝房凯字975号	2017.11.10	123.47	24694
99	高军峰	煤山街道西东社区	汝房凯字831号	2017.10.17	107.64	21528
100	董蒙蒙	骑岭乡河坡村	汝房圣字1123号	2017.09.12	110.05	22010
101	薛少辉	庙下镇神沟村	汝房圣字1268号	2017.11.24	128.56	25712
102	颜春玲	大峪镇龙王村	汝房凯字781号	2017.10.10	107.64	21528
103	石军政	米庙镇大刘庄村	汝房凯字1189号	2017.12.22	107.64	21528
104	张小六	寄料镇徐庄村	汝房凯字869号	2017.10.26	126.8	25360
105	范亚敏	骑岭乡安庄村	汝房凯字1039号	2017.11.22	107.21	21442
106	赵晓燕	陵头镇樊窑村	汝房凯字974号	2017.11.10	136.19	27238
107	陈亚琴	煤山街道望嵩社区	汝房凯字972号	2017.11.10	126.3	25260
108	王利娟	骑岭乡大张村	汝房凯字931号	2017.11.07	107.64	21528
109	宋政策	陵头镇孟庄村	汝房凯字900号	2017.11.03	107.21	21442
110	杨登科	临汝镇武庄村	汝房民字850号	2017.10.11	133.846	26769.2
111	孙会国	临汝镇北孙庄村	汝房凯字1030号	2017.11.20	126.8	25360
112	高俊芳	大峪镇寨湾村	汝房凯字970号	2017.11.10	107.64	21528
113	刘晓旭	风穴路街道下程村	汝房凯字1097号	2017.12.05	123.47	24694
114	宋景	米庙镇榆尧庙村	汝房凯字780号	2017.10.10	107.64	21528
115	栗志杰	蟒川镇任庄村	汝房凯字949号	2017.11.09	107.21	21442
116	郭钢善	大峪镇班庄村	汝房凯字1010号	2017.11.17	123.47	24694
117	郭味娜	米庙镇郭楼村	汝房凯字803号	2017.10.11	107.64	21528
118	赵运磊	纸坊镇赵西村	汝房民字848号	2017.10.11	133.846	26769.2

序号	姓名	户口所在地	合同备案编号	备案时间	备案面积/m²	补贴金额/元
119	李许燕	夏店镇夏东村	汝房凯字1058号	2017.11.23	136.22	27244
120	潘亚磊	米庙镇九间窑村	汝房凯字1059号	2017.11.23	126.8	25360
121	张延军	小屯镇范湾村	汝房凯字945号	2017.11.09	107.21	21442
122	刘士杰	大峪镇王台村	汝房凯字925号	2017.11.07	126.8	25360
123	宁松强	陵头镇后户村	汝房凯字1095号	2017.12.05	107.21	21442
124	席卫杰	陵头镇梅庄村	汝房凯字1067号	2017.11.28	107.21	21442
125	陈景霞	骑岭乡大张村	汝房凯字797号	2017.10.11	126.8	25360
126	王洪涛	骑岭乡黄庄村	汝房凯字1089号	2017.12.01	123.44	24688
127	高林	骑岭乡小陈村	汝房凯字875号	2017.10.30	107.64	21528
128	王万春	庙下镇乐寨村	汝房凯字1064号	2017.11.27	123.47	24694
129	赵聪闪	小屯镇毛庄	汝房凯字832号	2017.10.18	107.64	21528
130	李丙乾	纸坊镇龙泉村周楼村	汝房万字875号	2017.12.27	102.03	20406
131	张小娜	尚庄乡郭楼村	汝房凯字1083号	2017.11.30	107.64	21528
132	魏小锋	汝南办事处魏洼村	汝房康字836号	2018.1.15	109.322	21864.4
133	张爱云	尚庄乡金沟村	汝房凯字1103号	2017.12.6	126.8	25360
134	张晓飞	尚庄乡九窑村	汝房凯字804号	2017.10.11	126.53	25306
135	夏豪婕	杨楼镇夏庄村	汝房凯字833号	2017.10.18	126.53	25306
136	李雪纳	陵头镇大庙村	汝房圣字1279号	2017.11.29	139.62	27924
137	田小乐	蟒川镇英张村辛庄	汝房万字885号	2017.12.28	102.03	20406
138	石金标	焦村乡邢村	汝房凯字1019号	2017.11.17	126.53	25306
139	李海国	米庙镇丰庙	汝房凯字1026号	2017.11.20	123.47	24694
140	张晓莉	洗耳河街道西社区	汝房凯字863号	2017.10.26	138.1	27620
141	李海香	临汝镇东营村	汝房都字208号	2017.12.8	143.473	28694.6
142	马国杰	纸坊镇新村	汝房康字408号	2017.7.7	130.601	26120.2
143	陈思源	纸坊镇纸北村	汝房圣字1258号	2017.11.20	103.88	20776
144	赵自杰	风穴路街道吴洼村	汝房凯字1069号	2017.11.28	107.21	21442
145	杨静	陵头镇樊窑村	汝房康字832号	2018.1.15	140.37	28074
146	连政贺	温泉镇东车坊村	汝房风字642号	2017.10.25	127.57	25514

序号	姓名	户口所在地	合同备案编号	备案时间	备案面积/m²	补贴金额/元
147	李承勇	大峪镇拾岭村	汝房江字293号	2017.11.14	113.33	22666
148	武帅锋	大峪镇刘窑村	汝房凯字913号	2017.11.6	126.3	25260
149	魏胡宾	米庙镇郭林山庄	汝房凯字821号	2017.10.17	107.64	21528
150	张红芹	米庙镇关庙村	汝房凯字1120号	2017.12.7	107.19	21438
151	吴彦杰	米庙镇风庙村	汝房凯字1131号	2017.12.12	123.47	24694
152	栗利锋	陵头镇朱沟村	汝房凯字1007号	2017.11.16	126.3	25260
153	邢雪峰	陵头镇叶寨村	汝房江字317号	2018.1.15	130.87	26174
154	张雷	米庙镇大刘庄村	汝房凯字934号	2017.11.8	136.22	27244
155	赵俊超	杨楼镇口子赵村	汝房凯字1012号	2017.11.17	107.21	21442
156	滕一兵	寄料镇南程庄村	汝房凯字1111号	2017.12.6	126.3	25260
157	赵超峰	庙下镇西赵庄村	汝房风字639号	2017.9.14	124.92	24984
158	郑会锋	王寨乡郑铁村	汝房名字1095号	2017.12.28	114.407	22881.4
159	李振西	焦村乡湾李村	汝房凯字666号	2017.9.6	122.62	24524
160	贾廷普	煤山街道望嵩社区	汝房凯字930号	2017.11.7	107.21	21442
161	闫朋	大峪镇龙王村	汝房锦字017号	2017.12.22	127.79	25558
162	王红强	大峪镇黄庄村	汝房凯字795号	2017.10.11	126.53	25306
163	宋跃辉	陵头镇饮虎沟村	汝房凯字1096号	2017.12.5	126.26	25252
164	李晓丹	蟒川镇核桃园村	汝房名字972号	2017.11.24	114.407	22881.4
165	赵致恒	洗耳河街道许寨村	汝房凯字953号	2017.11.9	107.64	21528
166	武志公	临汝镇小山沟村	汝房瑞字205号	2017.12.20	106.19	21238
167	冯小强	杨楼镇渠庄村	汝房凯字1027号	2017.11.20	123.47	24694
168	乔志刚	杨楼乡程庄	汝房圣字1200号	2017.10.25	129.78	25956
169	李利霞	夏店乡八里王村4组	汝房凯字733号	2017.9.20	122.62	24524
170	刘素环	米庙镇风庙村	汝房凯字960号	2017.11.10	123.47	24694
171	陈志超	小屯镇范湾村	汝房民字853号	2017.10.11	122.894	24578.8
172	吴国旗	钟楼街道闫庄村	汝房锦字012号	2017.12.18	132.88	26576
173	张要利	寄料镇高庙村	汝房康字840号	2018.1.15	121.57	24314
174	吴军涛	钟楼街道闫庄村	汝房圣字1372号	2018.1.19	139.62	27924