

关于汝州市区道路实施机动车限行交通管理措施的通告

为减少机动车污染排放,改善环境空气质量,保障人民群众身体健康,根据《中华人民共和国大气污染防治法》《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规规定,及汝州市污染防治攻坚战领导小组办公室《关于启动重污染天气橙色预警的通告》精神,结合我市实际,决定实施机动车限行交通管理措施,现通告如下:

一、限行时间

11月25日起启动限行措施,时间为早7:00-晚20:00,法定节假日和公休日不限行,首日以宣传、劝导、曝光为主要工作措施,11月26日起将依法处罚曝光违反限行规定的车辆。

二、限行解除时间

预警信息撤销后限行自动解除。

三、限行区域

双拥路以东、建设路以北、宏翔大道以西、梦想大道以南区域内所有路段(包含以上道路)。

四、限行措施

(一)对进入限行区域的豫D号牌机动车(含临时号牌),实行尾号单日单号行驶、双日双号行驶。“尾号”即为机动车号牌末尾的数字(号牌末位为英文字母的,以字母前的最后一个数字为准),具体为:机动车尾号为单号的(1、3、5、7、9)在单日上路行

驶;机动车尾号为双号的(2、4、6、8、0)在双日上路行驶。

(二)限行期内,禁止农用车、拖拉机、工程车等柴油机动车驶入限行区域。已办理通行证的货车,同时遵守本限行规定。

(三)全市公务用车要率先执行本限行规定,对于公务用车违反限行规定的除依法处罚外,将抄告市污染防治攻坚战领导小组办公室。

(四)为保障城市正常运转,尽可能减少对社会生活的影响,以下机动车不受上述措施限制:

- 1.军车(含武警车辆)、警车、消防车、救护车、工程抢险车、清障专用车辆、新闻采访车;
- 2.公交车、客车、出租汽车(不含租赁车辆)、邮政专用车;
- 3.经市公安交通管理部门核定备案的保险勘察车、单位班车、学校校车和外观喷涂统一标识的执法车辆;
- 4.环卫、园林、道路养护的专项作业车辆及殡仪馆的殡葬车辆;
- 5.悬挂新能源汽车号牌的新能源汽车。
- 6.外地号牌机动车(非豫D号牌机动车)

上文中没有提到的一切车辆,皆为限行车辆。

(五)广大交通参与者要自觉遵守本通告之规定,目前我市城区公交车1路、2路、19路、20路、天瑞号、汝行号6条线路免费乘坐,建议市民朋友们合理规划出行路线选择绿色、低碳出行方式。



五、处罚措施

机动车限行期间,公安交通管理部门将利用电子警察、现场执法等手段,采取定点执法与流动执法相结合的方式,严查机动车无牌、无证、闯禁行等重点交通违法行为。对

违反规定的,依据《中华人民共和国道路交通安全法》、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》等法律法规予以处罚。

汝州市公安局 汝州市环保局
2019年11月24日

动物疫病防控启用耳标管理APP

为进一步贯彻落实《国务院办公厅关于加强非洲猪瘟防控工作的意见》,充分发挥动物标识的身份识别作用,加强动物标识及动物产品追溯信息采集与上传,提高生猪可追溯性,中国动物疫病预防控制中心开发了农业农村部级畜耳标管理APP(以下简称耳标管理APP),实现了牲畜耳标的签收、一次发放、二次发放、免疫佩戴、注销、溯源查询和统计数据等功能,通过手机及时检测标识真伪及动物来源信息,提高动物和动物产品可追溯性。

耳标管理APP的启用时间为2019年11月11日,下载方式:一:浏览器访问“中国兽医网”(www.cadc.net.cn),右上角扫描二维码下载,方式二:在动物疫病防控及动物卫生监督云平台单点登录右侧扫描二维码下载。

耳标管理APP用户分为省级管理员、市级管理员、县级管理员、乡镇管理员、村级防疫员、官方兽医(特指屠宰场或公路检查站的官方兽医)。

除了溯源查询、技术支持的基本用户功能外,省级、市级管理员的用户功能为数据统计,县级管理员的用户功能为耳标签收、耳标一次发放、数据统计,乡镇管理员的用户功能为耳标二次发放、戴标免疫、耳标注销、数据统计、历史记录,村级防疫员的用户功能为戴标免疫、耳标注销、数据统计、历史记录,官方兽医(屠宰场)的用户功能为溯源查询、耳标注销、技术支持,官方兽医(公路检查站)的用户功能为溯源查询、技术支持。

来源:《河南日报》

一个橘子等于5味药!

别看橘子个头不大,但它浑身都是宝,橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”。

橘皮清新口气。新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油,具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣,重复数次,对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶,味道清香,还能通气提神。

陈皮有助消化。陈皮是晒干的橘子皮,而且越陈越好。陈皮味辛、苦,性温,归脾、胃,功效健脾开胃,主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥,或者用来炖汤。

橘络保护血管。橘子里白色网状的丝络,叫“橘络”,因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素,所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃,也可用来泡水喝。

橘核缓解痛经。橘核有理气、温胃、止痛的作用,既能驱寒,又能止痛,因此有助女性缓解痛经。建议用橘核沏茶,一般用3-5克;如果疼得厉害,可以用到10克。

橘肉生津止渴。橘肉含水量高,能生津止渴。现代研究表明,橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分,并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

吃橘子有四大好处:护心血管、抗衰老……

缓解便秘。秋天丰收的橘子当中含有丰富的膳食纤维和维生素,对缓解消化具有一定的功效。除此之外,橘子当中的含水量还非常的高,对缓解人体秋燥也是很有效果的。

保护心血管。秋天到,也是心血管疾病的高发季节。而根据研究表明,柑橘具有能够降低动脉血管当中的胆固醇作用,秋天适当食用,能够降低冠心病、动脉硬化的疾病出现。

美容抗衰老。黑色素是女人的天敌,也是造成衰老的元凶。而橘子当中不仅有丰富的维生素C成分,起到美白效果。同时,橘子还能抑制黑色素的形成,减缓皮肤衰老的速度。

开胃。秋天易感伤,心情不好,食欲也跟着“丢失”了。而橘子当中含有大量的柠檬酸成分,口感酸甜,不仅能起到生津止渴的作用,还有开胃消食的功效。对于秋季促进肠胃消化,增加食欲实在是好极了。

来源:人民健康网

不穿秋裤会使人长胖?

有说法称,冬天不穿秋裤会发胖。这是因为当腿部暴露在寒冷环境中时,会为了御寒而堆积脂肪。这是真的吗?

事实上,适当的寒冷可以刺激人体新陈代谢,增加能量消耗,只要保持均衡饮食,不但不会使人增胖,反而有助于减肥。

人是恒温动物,正常生理活动要求人体核心体温应维持在37℃上下,在一个狭窄范围内。体温的维持是身体产热与散热平衡的结果,当人处于寒冷环境中,身体失热加快,为了维持核心体温,必须对身体热量进行“开源节流”。

大量试验证明,低温暴露甚至仅轻度低温都会增加机体代谢率。比如,2002年的一项研究中,受试者在16℃环境比适温的22℃能量代谢显著增加,而且这种增加并不是体力活动(肌肉收缩)带来的,主要发生在受试者睡眠过程中,即基础代谢率的升高产生的。

不过,虽然寒冷可以增加人体代谢率和能量消耗,但同时也会增加食欲和进食量。如果不进行饮食控制,体重反而有可能增加。另一方面,虽然人体皮下脂肪一个重要的生理功能是作为热交换的隔离层保存热量,但是局部脂肪的分布是不受环境温度影响的。

因此,传言中称“天气转冷,短期内因为不穿秋裤会导致腿部脂肪堆积”是没有道理的。

来源:《北京青年报》

如何文明养犬? 这九条倡议送给爱狗的你!

狗狗是人类忠实的朋友,从小狗狗进入我们生活的那一天起,它就使命毫无保留地托付给了我们,给我们家庭生活带来很多乐趣,但是某些养犬人的不文明行为会使不养犬的人产生偏见,这些偏见最终又落在了我们无辜的狗狗身上,从而影响了狗狗的声誉。

如何文明养犬?我们应从以下几个方面去努力:

一、选择养狗时,我们要先确定所在的区域是在城市严格管理区还是一般管理区,然后再严格按照《城市养犬名录和城市养犬标准》选择犬种,避免我们居住在严格管理区选择了禁养犬带来不必要的麻烦。

二、无论我们的狗狗温顺与否,带它外出时要系犬绳,并为它佩戴嘴套,佩戴粪兜或者携带清洁用具,及时清理犬只粪便。大中型犬系的犬绳长度不得超过1米,小型犬绳不得超过两米。我们还要切忌不得由未成年人单独携带狗狗外出,不得乘坐除出租汽车以外的公共交通工具,乘坐出租汽车时,应当征得驾驶人同意。

三、当我们携带狗狗处于楼道、电梯及其他拥挤场合时,要采取怀抱或者收紧

犬绳等措施,预防狗狗吓人、伤人。牵引狗狗路经他人时,我们应拽紧犬绳,特别是要避让老年人、残疾人、孕妇和儿童。

四、不论我们多么爱自己的狗狗,请不要带它进入学校、幼儿园及其他少年儿童活动场所,餐饮场所、图书馆及人员密集的广场、公园、旅游景区、医院、候车(机)厅等公共场所。

五、为避免我们的狗狗长时间吠叫,打扰邻居正常休息,我们要按时遛狗,遛狗时间应尽量避开大家上下班时段。

六、我们爱狗狗就要给它一个身份,每年要定期给狗狗注射相关疫苗,并进行常规体检,这是对所有人 and 狗狗健康负责的行为表现。首先要到城管部门指定地点办理养犬登记,领取《养犬登记证》。同时还要携带它到指定地点接受狂犬病等免疫接种,取得《动物免疫证》,这样我们的

狗狗就有了名正言顺的身份啦。

七、如果我们现在所居住的区域是城市严格管理区,养的狗狗又是城市禁养犬种,那么我们就不得不忍痛割爱将它送至居住在一般管理区的亲戚、朋友帮忙饲养,或者支付一定的费用由犬只收容留检所帮助饲养,想它的可以常去看看。

八、我们不能随意遗弃狗狗,尽量为狗狗创造终生养护的条件。在养狗之前我们要认真考虑是否有能力妥善地照顾好狗狗。

九、为了我们狗狗的声誉,要考虑给狗狗实施绝育手术。

最后,我们还要倡议:既要做到依法养犬从我开始,文明养犬从我做起,又要带动身边的人共同规范养犬,用实际行动为创建全国文明城市贡献自己的力量!

来源:澎湃新闻



保健品陷阱为何总伤老年人

近年来,老年人非理性消费保健品导致的财产损失和家庭矛盾屡见不鲜。一直以来,针对老年群体非理性消费保健品的行为,问题指向大都偏向于市场因素,侧重于对虚假宣传和洗脑式营销的打击,却忽视了一个重要的问题——保健品陷阱为何总伤老年人。

据报道,在某城市繁华地段的一写字楼里,有一个专门售卖假冒蜂胶、松花粉、阿胶等保健品的公司,每天大楼的电梯都被前往参加活动的老人所挤满。这是为何?从养生讲座到健康操,从送两斤鸡蛋到特价橄榄油,这个公司每天针对老年人开展活动。旁观者一看就知道是“套路”,为何在一些老年人眼中就不是呢?我们是否可以理解为:这些老人极度需要关心和关爱呢?尽管这只是保健品营销者骗取老人好感的方式而已。

中国保健协会调查数据显示,目前我国每年保健品的销售额约两千亿元,其中老年人消费就占50%以上。正是基于健康焦虑和情感替代的双重需求,众多老年人才成了保健品最忠实的消费者,而那些不算新鲜高明的非法保健品销售,能忽悠大量老人上当受骗,就是因为它击中了老人情感的孤寂。对于他们跪下来直喊爹妈的“亲情”营销,孤独年迈的老人对此很难无动于衷,最后难免落入陷阱。

因此,整治保健品乱象,不让老年人跌入保健品陷阱,既需要在监管和查处上下功夫,从供需两端双向发力,更需要以老年人出发点,正视并回答“如何关爱老人”和“解决老龄化痛苦”等问题,反思家庭责任缺失和社会机制缺陷,关注老年人的心理和情感需求,缓解他们的空巢烦恼。只有家庭、子女、社会都行动起来,采取切实有效的措施,正本清源,聚力改革,关爱老人,安顿好每一个人的老年,才能让老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安的愿景,日益成为真切现实。

来源:《河南日报》