

中医天华中医门诊部

地址：世贸广场7-13号（新国商边）  
电话：83702222

服务号

订阅号

## 微健康

### 勿用牙齿撕包装

用牙齿撬开玻璃酒瓶盖、用牙齿嚼冰块、用牙齿撕开包装袋等行为，很容易导致牙齿松动和牙隐裂，甚至牙齿劈裂。牙隐裂常继发龋病，牙齿松动更易导致细菌侵入牙周韧带和齿槽骨，导致牙龈发炎，最终使牙龈与牙齿分离。

### 加胶的酸奶营养差

明胶是从动物的皮、骨、筋、腱等组织中含有的胶原蛋白水解而来，作为增稠剂，改良剂应用于乳制品、冷冻食品、肉制品、糖果、饮料等食品中。明胶中的蛋白质属于较劣质蛋白质，被人体利用率很低，营养价值很低，不能作为补充蛋白质的来源。在酸奶中加入明胶，能使口感更滑腻，但同时会降低酸奶中蛋白质、钙等其他营养物质比例，所以，如果想从奶制品中获得更多营养，要仔细查看配料表，选择不含明胶的酸奶。此外，应尽量少购买肉皮冻、灌汤包、软糖、冰激凌等食物，防止明胶摄入。

### 霉变的甘蔗不宜食用

食用霉变的甘蔗容易中毒，主要是黄曲霉菌和寄生曲菌所产生的黄曲霉素所致。人体摄入黄曲霉素后，很快进入血液循环，引起神经、肌肉、血管、肾脏等组织的损害，干扰身体的免疫功能，出现神昏、谵语、抽搐及水电解质紊乱等临床症状，其中尤以儿童多见。

另外，吃甘蔗时要先清洗削皮再食用。试验发现，将未洗也未削皮的甘蔗用清水刷洗后，将洗液的沉淀物放在显微镜下观察，结果找到蛔虫卵1441个，其中具有感染的蛔虫卵占74.8%。所以不要用嘴去咬甘蔗皮，也不要直接带皮食用。

### 老花镜也需经常换

人眼的调节能力在40岁以后，就逐渐下降，随年龄的增长而缓慢加深，到了60岁，眼睛晶体和睫状肌的调节力基本丧失，此时老花症状明显，选配一副合适的老花镜非常重要。要提醒的是，随着年龄增加，老花的情况也会有所变化，一旦老花镜不合适就得及时更换，否则会加速眼睛老花。另一方面，使用时间长了，眼镜镜片会出现划痕、老化等现象，造成通光量下降，影响镜片成像质量。如果老人戴眼镜感到吃力、眼睛酸胀、头晕不适时，就应及时更换。多久更换一次老花镜，一方面取决于镜片的磨损程度、镜架镜框的完整度；另一方，也取决于老年人自身的视力变化情况。一般建议是，一年一眼检，及时发现问题。

## 养生

### 人体也有“保质期”

**大脑：保质期20年左右**

我们降临人世时神经细胞数量达到1000亿个左右，但从20岁起开始逐年下降。到了40岁开始以每天1万个的速度递减，从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响。

**养护方法：**自由基是大脑的敌人，抗氧化剂能够中和自由基，保护神经细胞功能。茶叶中的抗氧化剂数量惊人，多饮茶有助延缓大脑退化；饮食要少油腻多磷脂，少吃油条、烧烤，多吃核桃、鱼肝油；进行有氧锻炼和脑力认知训练。

**肺：保质期20年左右**

肺活量从20岁开始缓慢下降，到40岁，一些人会出现气喘吁吁的状况。30岁时，普通男性每次呼吸会吸入约1000毫升空气，而到70岁，降至不到500毫升。

**养护方法：**“白色食物”对肺部有好处，如银耳、白萝卜、百合、雪梨、莲藕等。这些食物能够减缓肺部功能退化，起到让肺更年轻的作用。

**肝脏：保质期70年左右**

肝脏似乎是体内唯一能挑战老化进程的器官，肝细胞再生能力非常强大。手术切除一块肝后，3个月内它就会长成一个完整的肝。

**养护方法：**保护肝脏两大要诀是“管住嘴、迈开腿”，少吃高热量食物，坚持高维生

素的饮食原则。慢跑、快速步行、骑自行车、打羽毛球、游泳等运动对保护肝脏有利，而酒精是肝脏的“天敌”。

**乳房：保质期35年左右**

女性到了35岁，乳房的组织和脂肪开始丧失，大小和丰满度因此下降。从40岁起，乳房开始下垂。随着年龄增长，乳腺癌发生的几率也会增大。

**养护方法：**要想延长乳房保质期，平时多吃一些蛋白质含量高的食物，同时配合乳房按摩，加强血液循环。

**牙齿：保质期40年左右**

我们变老时，唾液分泌量会减少。唾液可冲走细菌，唾液减少，牙齿和牙龈更易腐烂。牙周的牙龈组织流失后，牙龈会萎缩，这是40岁以上成年人常见的状况。

**养护方法：**每年洗牙两次，让牙齿远离焦油及细菌，可使牙床坚固、灵活而不萎缩。选择合适的牙刷及牙线，清除牙垢。

**眼睛：保质期40年左右**

从40岁左右开始，老花镜逐渐成了众多中年人必备的用品。这是因为随着年龄增长，眼部肌肉变得越来

越无力，眼睛的聚焦能力开始下降。**养护方法：**平时注意养眼护眼，需要长时间用眼时，注意中场休息；常吃三色食物：黄色食物如玉米、蛋黄等，紫色食物如紫甘蓝、蓝莓等，深绿色食物如菠菜、西兰花等。

## 美食

### 香蕉山药卷

**食材：**香蕉两根、鸡蛋一个、山药、中筋粉、纯牛奶、玉米油、白糖。

**做法：**1. 香蕉去皮切小块，和牛奶一起倒进搅拌杯里，打成糊。

2.将奶糊和鸡蛋液倒在一起，加少许白糖，用筷子搅拌均匀。

3.面粉分次加到香蕉糊里面（一次不要加太多），边加边用筷子

拌匀，搅拌至面糊能在筷子上挂住不会很快滴落就可以了。

4. 山药洗净切段，放蒸锅蒸软。

5.山药去皮，装在保鲜袋里用擀面杖擀成泥，再塑成长条状。

6. 平底锅抹油，油热后用勺子舀一勺面糊，摊成饼。

7.将山药条放在香蕉饼的一端，卷至另一端，再用刀切段即可。



### 香酥杏鲍菇

**食材：**杏鲍菇、咸蛋黄、红辣椒、香葱、鸡蛋、玉米淀粉、盐、糖。

**做法：**1. 咸蛋黄入蒸锅蒸10-15分钟，蒸至熟透，取出晾凉。

2.杏鲍菇用手撕成粗细均匀的条，洗净沥水。

3.杏鲍菇放入沸水中加盐煮3-5分钟捞出，沥水待用。

4. 咸蛋黄碾成粉状，香葱、红辣椒洗净切碎待用。

5.杏鲍菇加入鸡蛋液搅拌均匀，再撒上玉米淀粉拌匀。

6.锅置火上，倒适量油烧热，转中小火逐

一放入杏鲍菇炸制，炸至金黄色捞出控油。

7. 锅中留少许底油，倒入蛋黄末、少许盐和糖，炒至蛋黄蓬松，倒入炸好的杏鲍菇翻炒均匀，使蛋黄均匀包裹住杏鲍菇，关火，撒少许香葱、辣椒即可出锅。

**温馨提示：**不建议买熟的咸鸭蛋，要买生的咸鸭蛋，以蛋黄为红色的为最佳，这种红心咸鸭蛋最适合用来做金沙菜。生咸蛋黄腌制时可加一点黄酒，一可去除咸蛋黄的腥味，二可提升咸蛋黄的香味。

## 身边



### 筷子出现这些变化要扔掉

筷子是我们每天都要入口的东西，如果出现以下变化，别犹豫，赶紧扔掉。

筷子表面出现斑点，这时拿洗洁精洗、热水烫、钢丝球刷都没用，换新是唯一办法。

筷子出现变形、明显凹槽，这种筷子更容易滋生微生物，也不方便夹菜，需要更换。建议竹筷、木筷3~6个月更换一次。

### 木砧板如何防裂

厨房中的木砧板很容易开裂。要想防止木砧板开裂，买回新砧板后，应立即涂上食用油。方法是：在砧板上下两面及周边涂上食用油，待油吸干后再涂，涂三四遍即可。砧板周边易开裂，可反复多涂几遍，油干后即可使用。经过这样处理，砧板就不易出现裂痕。因为油的渗透力强，又不易挥发，可以长期润泽木质，能防止砧板爆裂。涂油还有防腐功能，砧板也因此经久耐用。

### 挑菠菜选深绿叶厚的

叶色越绿越好。菠菜的叶色有浅绿、深绿、墨绿色，叶色越绿证明其生长过程中光照越充足，营养价值越高；如果菜叶颜色整体发黄，可能是由于生长条件不好或收割较晚，营养下降，尽量别买。

叶片大而肥厚。菠菜的叶子比较厚、比较大，用手拖住菠菜根，叶子能够很好伸张开的，说明比较新鲜。

买回家的菠菜摊开、晾干表面的水分后，可装入袋中放在冰箱冷藏室储存7天左右。如果短时间吃不完，可以洗净焯烫10秒左右，晾干水分后，放入冰箱冷冻室保存。

## 道路封闭施工公告

因2022年嵊州市农村公路路面提升工程（三界、浦口、鹿山、仙岩、金庭、下王、黄泽）施工需要，为保证工程顺利施工及施工期间道路交通安全，决定自2022年11月1日至2023年3月15日，对2022年嵊州公路路面提升工程段坂黄线-夏周桥(K12+960+K13+020)进行全封闭施工，封道期间请过往车辆和行人听从现场指挥有序通行。对施工期间给沿线群众和车辆出行带来的不便深表歉意，敬请谅解和支持。

特此公告

嵊州市公安局交通警察大队  
嵊州市交通运输行政执法队  
嵊州市交通投资发展集团有限公司  
2022年11月1日

全国性股份制商业银行  
95527 czbank.com

CZBANK 浙商银行  
见行 见心 见未来

浙商银行 永乐理财  
浙商善理财 稳健赢未来

聚鑫赢 B  
90 天型  
业绩比较基准  
3.30—4.35%  
天天申购  
自选期数  
自动赎回  
成立以来年化收益率 4.3944%

聚鑫赢 B  
180 天型  
业绩比较基准  
3.40—4.45%  
天天申购  
自选期数  
自动赎回  
成立以来年化收益率 4.5698%

聚鑫赢 B  
360 天型  
业绩比较基准  
3.55—4.55%  
天天申购  
自选期数  
自动赎回  
成立以来年化收益率 4.5359%

升鑫赢 A-1 号  
净值型  
近七日年化收益率  
2.7387%  
●1万元起，每个工作日9:30—15:30可申购T+0起息，赎回T+0到账  
●网银、手机银行购买赎回，操作简单易行

惠 存  
存款年利率 3.30%  
低起存额 安全可靠  
期限灵活 保本保息  
存款期限：3年  
起存金额：100元

以上理财产品均为较低风险。理财非存款，产品有风险，投资须谨慎。理财产品过往业绩不代表其未来表现，不等于理财产品实际收益。

浙商银行绍兴嵊州支行地址：官河南路555号（爱德校区对面）  
理财咨询电话：83593865 83593885 贷款咨询电话：83593861

# 《反有组织犯罪法》实施，为扫黑除恶提供坚强的法治保障

2018年，以习近平同志为核心的党中央作出开展扫黑除恶专项斗争的重大决策部署，在三年扫黑除恶专项斗争司法实践中，我国制定了一系列扫黑除恶专项斗争政策文件。为系统总结扫黑除恶专项斗争实践经验，推动扫黑除恶专项斗争制度化、常态化开展，提升扫黑除恶专项斗争法治化、规范化、专业化水平，2020年由中央政法委牵头，公安部具体负责，成立专班启动起草工作。在全面总结经验、深入调查研究、广泛听取意见、开展专题论证、反复讨论修改的基础上形成草案，经过全国人大常委会三次审议，最终出台了《反有组织犯罪法》。

在这三年扫黑除恶专项斗争期间，浙江公安机关坚决扛起扫黑除恶专项斗争主力军职责，精心组织、强力推进，持续掀起了对黑恶势力的凌厉攻势，整体工作成效得到了公安部通报表扬和中央督导组以及省委、省政府的充分肯定，省公安厅连续三年被评为全国扫黑除恶专项斗争先进单位。

5月1日起，《中华人民共和国反有组织犯罪法》（以下简称《反有组织犯罪法》）施行。

《反有组织犯罪法》是我国第一部专门、系统、完备规范反有组织犯罪工作的法律，共九章七十七条，包括总则、预防和治理、案件办理、涉案财产认定和处置、国家工作人员涉有组织犯罪的处理、国际合作等，是对扫黑除恶专项斗争实践经验的系统总结，保障了在法治轨道上常态化开展扫黑除恶工作，确保人民安居乐业、社会安定有序、国家长治久安。

2021年是常态化扫黑除恶专项斗争的开局之年，浙江公安机关在省公安厅党委的坚强领导下，全面贯彻落实党中央关于常态化开展扫黑除恶专项斗争的决策部署，总结固化斗争机制，锚定首善标准，持续开展打击整治“沙霸”“矿霸”等自然资源领域、四大行业领域等工作，顺利实现专项斗争向常态化扫黑除恶斗争转段的目标。其中，抓获追捕“漏网之鱼”行动成绩列全国第一，破获了全国扫黑办、公安部扫黑办挂牌督办的“5·20”跨境裸聊敲诈案等一批重大黑恶案件，为庆祝建党100周年活动营造了良好社会治安环境。

《反有组织犯罪法》的施行，省公安厅刑侦总队有组织犯罪侦查支队相关负责人认为有利于提升扫黑除恶专项斗争法治化、规范化、专业化水平，是进一步抓紧抓好常态化扫黑除恶斗争各项措施落实的有利契机，从六个方面为扫黑除恶斗争的常治长效提供了坚强有力的法治保障：

一、依法从严惩治黑恶犯罪  
《反有组织犯罪法》明确了有组织犯罪、恶势力组织的概念，对恶势力组织可以适用法律规定的惩治和防范措施，并明确了利用网络实施有组织犯罪、“软暴力”行为的定性。

二、深挖黑恶势力“保护伞”  
为保障“打伞破网”，《反有组织犯罪法》第五章对国家工作人员涉有组织犯罪的处理作出了规定，将查办国家工作人员涉有组织犯罪明确为反有组织犯罪工作重点。

三、严防黑恶势力渗入基层  
《反有组织犯罪法》第十二条对基层群众性自治组织换届选举中的联审机制作出了规定，明确民政部门应当会同监察机关、公安机关等有关部门，对村民委员会、居民委员会候选人资格进行审查，发现因实施有组织犯罪受过刑事处罚的，应当依照有关规定及时作出处理；发现有组织犯罪线索的，应

当及时向公安机关报告。

四、防止未成年人遭受侵害

《反有组织犯罪法》对保护未成年人合法权益，防止未成年人遭受有组织犯罪侵害作出专门规定。其中对教唆、诱骗未成年人实施有组织犯罪，或者实施有组织犯罪侵害未成年人合法权益的，依法从重追究刑事责任。

五、防止黑恶势力死灰复燃

强调预防和治理，强化重点行业、重点领域、重点场所和重点人员监管，充分调动各方面积极性，形成政府主导、社会参与的工作新格局。其中，涉案财产处置作为扫黑除恶案件办理中的关键环节，为铲除有组织犯罪的经济基础，实现“打财断血”，《反有组织犯罪法》作出一些新的规定。

六、保障涉案单位个人权益

《反有组织犯罪法》强调反有组织犯罪工作应当依法进行，尊重和保障人权，维护公民和组织的合法权益。

本报地址：江滨东路98号 联系电话：总编室83332289 新闻部83024462 新媒体部83124555 广告部83034008 发行83124333 投稿：嵊州新闻网“网上投稿平台”