铁皮石斛不是谁都能吃

石斛被誉为“中华九大仙草”之首，它的药效和养生功效不容置疑。现在有不少人会购买铁皮石斛所制的保健品，或者直接购买铁皮石斛的鲜品来泡茶、榨汁、制作菜肴。因此，我们有必要来说一下，铁皮石斛是不是谁都能吃。

石斛“养阴”适于阴虚体质

由于铁皮石斛野生资源的匮乏，市场上流通的铁皮石斛大多是人工培植品种。目前在浙江、云南、安徽等省均有大规模的人工培植基地。所以，如果有人宣称卖的是野生铁皮石斛，你最好想想再下结论。铁皮石斛的有效性是毋庸置疑的。《神农本草经》《本草纲目》等古籍中，石斛一直是中药材里面的良品，铁皮石斛又是石斛里面的良品。正因如此，2010版《中国药典》在“石斛”之外又单设了“铁皮石斛”，2015版药典仍然沿用这一设定。

据《中国药典》记载，铁皮石斛“益胃生津，滋阴清热。用于热病津伤，口干烦渴，胃阴不足，食少干呕，病后虚热不退，阴虚火旺，骨蒸痨热，目暗不明，筋骨萎软”。这么多功能归根结底就是两个字：养阴。无论是热病，还是口渴、眼花，只要是阴虚津液匮乏就适合用铁皮石斛。

脾胃虚寒不适合长期服用

现代研究发现，铁皮石斛除了药用外，还能够调节机体免疫功能，改善疲劳，降血压、降血糖。于是，铁皮石斛成为了保健品，令许多人觉得只要想提高免疫功能、改善疲劳就可服用。

我们认为，铁皮石斛本身具有“滋阴生津”的中药功效，对于一切阴虚热病（咽干咽痒、口渴、潮热、干咳、更年期综合征、恶性肿瘤放化疗术后等）都有效果，用鲜品也是为了增强养阴之功。然而，现代铁皮石斛类保健品强调的“调节免疫功能、改善疲劳、降压降糖”功能，会导致使用者忽视“滋阴生津”的本质功效。

需要强调的是，任何人出于保健目的服用铁皮石斛，都建议先就医确定自己是否是阴虚体质或处于亚健康状态；为治病想长期服用铁皮石斛，也应先咨询中医师和中药师。

石斛在《神农本草经》中无毒性记载，长期服用的安全性相对较好。从铁皮石斛甘、微寒的药性来看，脾胃虚寒的患者不适合长期服用。

服用前先去农药残留

但是，如果把铁皮石斛的原植物当成一种保健品来使用，就必须按照保健食品的要求，来看看它的安全性。

有学者研究认为，大棚种植铁皮石斛的重金属含量符合行业标准。近年来，也有个别产地培植的铁皮石斛发现重金属镉含量超标，但其他重金属例如铅、铜和汞都在正常范围内。总体来看，铁皮石斛的重金属含量控制较好。

但还有一个问题是农药残留。由于许多铁皮石斛为人工培植，施肥和预防病虫害需要使用农药。目前还没有关于铁皮石斛农药残留量的系统研究资料，但有研究显示，已知铁皮石斛能被检测出来的残留农药大约为十余种，包括有机磷农药、拟除虫菊酯类农药等。基于这种认识，我们建议在服用铁皮石斛前用清水洗净，并使用盐水或小苏打水浸泡清洗等方法，最大限度地去除农药残留。（人民网）

高剂量维生素D或无法保护心血管

一项5日发表在新一期《美国医学会杂志·心脏病学卷》上的研究结果显示，每月服用高剂量维生素D无助预防心血管疾病。

研究结果指出，人们已发现缺乏维生素D与心血管疾病之间存在关联，但先前一些临床试验均未观察到补充维生素D有助预防心血管疾病，而这可能是因为补充的维生素D量太少。为此，新西兰奥克兰大学罗伯特·斯克拉格等人招募5000多人开展试验，参与者50岁~84岁，平均年龄为66岁，其中25%的人缺乏维生素D。

这些研究对象被随机分成两组，其中一组服用维生素D，另一组服用安慰剂。首月服用5毫克，此后每月服用2.5毫克。研究人员经过3年左右的随访发现，维生素D组共有303人患心血管疾病，比例为11.8%；安慰剂组共有293人患心血管疾病，比例为11.5%。两组在心血管疾病发病率方面并无显著差别。

把两组参与者进一步细分成参与研究时缺乏维生素D或有过心血管疾病史等亚组，同样未发现服用维生素D与服用安慰剂的效果有明显不同。研究人员由此得出结论：不支持每月服用高剂量维生素D预防心血管疾病。（人民网）

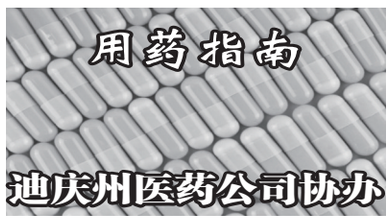
用药晚一步，起效来不及

何时服药，并不是饭前、饭后或就餐时就能一言概之。很多药物往往需要提前服用才能获得最佳的临床效果。这就如同打仗，若“临阵”才将子弹“上膛”或敌人出现了才“出征”，可能会错失“杀敌良机”。一般来说，下面的情况比较常见。

晕车药。很多人会在出现了晕车症状后才去服用晕车药。这时用药已经晚了，难以有效地缓解晕车的症状。晕车药一般分为短效制剂和长效制剂，只有在出发前给药，车子开动后才能达到有效的血药浓度，防止晕车症状的出现。短效晕车药如茶苯海明一般在出发前0.5~1个小时左右服用，可以每间隔4小时服用1次，1日最多服用4~6次。长效晕车药如晕车贴，一般需在出发前2~4小时左右贴于耳垂根部的后凹处，药效可以持续72小时之久。

促胃动力药。对于胃动力不足所引起的消化不良，可选用增加胃动力药物如依托必利、甲氧氯普胺、莫沙必利等来改善症状。那么是否当腹中无食、无消化不良症状时就不需要用药，而仅仅是在饭后服用药物来消除腹胀等情况呢？实际上，饭后服用胃动力药物，会导致药物吸收减慢，无法快速达到有效血药浓度而发挥药效，还可能引发饥饿感。继续进食则会进一步加重病情，故胃动力药物一般需要在饭前15~30分钟左右服用。而单纯的消化不良，可以在饭后服用健胃消食片、复方消化酶胶囊、复方阿嗪米特肠溶片等药物来加以缓解。

止痛药。偏头痛是一种常见疾病，患病率高达5%~10%左右，持续性的疼痛困扰着很多患者。偏头痛急性发作时，可以通过非特异性药物如非甾体抗炎药或阿片类药物进行治疗，也可以使用特异性药物如麦角类制剂或曲普坦类药物来进行治疗。然而有些患者担心用药可能产生依赖性，会抵触用药或者一直“忍”到不行了才考虑用药。实际上，在偏头痛的治疗上，早期服用药物的疗效是最佳的，若等到头痛达到高峰甚至出现恶心、呕吐等症状后再服药物，效果往往很差。因为，有相关研究表明当头痛发作时，痛感从脑膜血管传入脑干的过程约需40分钟。疼痛一旦传至脑干，药物的止痛效果就会很差，等疼痛自行缓解可能是没有办法的办法了。因此，主张在偏头痛发作前40分钟用药，若错过最佳服药时机，疼痛可能就会持续较长的时间。此外，该病若不及时进行药物干预，可能会对心脑血管产生一定的危害，甚至导致中风、脑出血等严重后果。若偏头痛较为严重，服用非特异性药物不能缓解时，可尝试麦角胺咖啡因或曲坦类药物来进行治疗。



白色污染的潜在危害

“白色污染”是人们对难降解的塑料垃圾污染环境的一种形象称谓，是人们随意抛弃在自然界中的白色废旧塑料包装制品，“白色污染”主要是指塑料垃圾没有得到妥善管理和处理，对环境造成“视觉污染”和“潜在危害”两种负面效应。白色污染的潜在危害则是多方面的：例如塑料袋、塑料薄膜、快餐盒、饮料瓶、包装填充物等）飘挂在树上、散落在路边、草地、街头、水面、农田及住宅周围等随处可见的污染现象。塑料是一种很难处理的生活垃圾，大量的废塑料制品在城市、旅游区、水体和道路、铁道旁等随处可见，给人们的视觉带来不良刺激，影响城市市容、景点的整体美感。尤其是在行车过程当中，人们亦将垃圾弃之车外，造成交通干线两旁的绿色植物白色化，沿途的树木枝条飘挂成串。在小食街上，随处可见一次性饭盒、各色塑料袋，起风时候，塑料袋到处飘扬，严重影响街道两边商贩以及过往行人，以及对市容市貌造成了不良影响。一次性发泡塑料饭盒和塑料袋盛装食物严重影响我们的身体健康。当温度达到65℃时，一次性发泡塑料餐具中的有害物质将渗入到食物中，会对人的肝脏、肾脏及中枢神经系统等造成损害。农田里的废农膜、塑料袋长期残留在田中，会影响农作物对水分、养分的吸收，抑制农作物的生长发育，造成农作物的减产。若牲畜吃了塑料膜，会引起牲畜的消化道疾病，甚至死亡。填埋作业仍是我国处理城市垃圾的一个主要方法。由于塑料膜密度小、体积大，它能很快填满场地，降低填埋场地处理垃圾的能力；而且，填埋后的场地由于地基松软，垃圾中的细菌、病毒等有害物质很容易渗入地下，污染地下水，危及周围环境。 若把废塑料直接进行焚烧处理，将给环境造成严重的二次污染。塑料焚烧时，不但产生大量黑烟，而且会产生二恶英——迄今为止毒性最大的一类物质。二恶英进入土壤中，至少需15个月才能逐渐分解，它会危害植物及农作物；二恶英对动物的肝脏及脑有严重的损害作用。塑料袋的确给我们生活带来了方便，但是这一时的方便却带来长久的危害。 塑料袋回收价值较低，在使用过程中除了散落在城市街道、旅游区、水体中、公路两侧造成“视觉污染”污染外，它还存在着潜在的危害。 在自然环境中长期不分离。这就意味着废塑料垃圾如不加以回收，将在环境中变成污染物永久存在并不断累积，会对环境造成极大危害。

为防治白色污染，我们应积极做到：尽量减少一次性塑料餐具和纸制餐具的使用。任何一次性餐具不仅不利于环保，也是对资源的最大的浪费。我们在日常生活中，不应过度依赖塑料袋。例如，要回收废塑料，就要实行垃圾回收分装制度，把不同类的垃圾放在不同的垃圾桶内。加强环保宣传，提高公民的环保意识，在社会上形成良好的环保氛围，是解决白色污染及其他各种形式污染的前提。（和娇 供稿）

如何选购蜂蜜

蜂蜜作为一种保健食品，深受人们青睐。但在市场出售的各种蜂蜜中，特别是一些小贩上门推销的散装蜂蜜中有一些蜂蜜是掺假的。掺假主要是掺糖、水和淀粉。有的蜂蜜含有杂质，质地不纯。

买蜜最好买大众化的蜜，买到真蜜的可能性比较大！但如今，假冒伪劣产品鱼目混珠、充斥市场，且名目繁多，令消费者难辨真假，怎样才能买到放心的蜂蜜呢？

以下就是几种简单的鉴别蜂蜜的方法：

眼看：纯正的蜂蜜颜色不一，以颜色浅淡、光泽油亮、透明度好、无杂质的为佳。如掺有糖类杂质的蜜，颜色加深，透明度差，浑浊，常有沉淀物。发酵的蜂蜜，其表层产生大量气泡，甚至出现蜜液膨胀、汁液四溢现象。看稠度，可用一根竹筷插入蜜中，垂直提起，纯蜂蜜在滴下时速度慢、粘性大、有拉丝，断丝后往回收缩，滴下蜜丝会在液面上堆起并慢慢散开；掺糖掺假的假蜜或浓度低的蜜滴下的速度快，不会拉丝。

口尝：纯正蜂蜜味甜、浓，有蜂蜜特有的香味，且口感绵软细腻，喉感略带麻辣感，后味悠长。掺蔗糖的蜜虽有甜味，但香味差，后味短，且有蔗糖味；掺入糖精，后味较长，但带有苦味；发酵变质，有酸味等异味。

鼻闻：每种蜂蜜均有独特的香味，纯正单一花蜜，多与其花香气味相同。如发酵变质则可闻到一股酵酸味或酒精味；如掺入较多的白糖、饴糖或淀粉，便失去花蜜特有的香气。

指捻：此法可以判断液态蜜的稠度和晶态蜜的真假。取少许蜜样置于拇指与食指间搓压捻磨，如果是自然结晶蜜，手感细腻，并很快搓化结晶粒；若是掺糖的“结晶蜜”，手感粗糙，结晶粒难以溶化。

灼烧：取一根细铁丝烧红后插入蜂蜜中，立即抽出查看，如冒烟后铁丝表面光滑，没有粘着物者则为纯天然蜂蜜；若铁丝上附有很多焦灼物，证明蜂蜜不纯。

测水分：优质蜂蜜水分少，浓度高，将其滴在一张白纸上凝结成珠，不渗透不扩散；而掺假蜜滴在白纸上呈点滴状，且会很快散开并出现渗印，证明掺有蔗糖或水。

查杂质：取少许蜂蜜放入试管，加五倍的蒸馏水溶解，静置12-24小时后观察，如无沉淀物，则为纯净蜜；有沉淀物证明混入杂质。（和娇 供稿）

遗失声明

兰琼服装店，不慎遗失税务登记证（正本），证号：云国税字510902720625573。

四川服装店，不慎遗失税务登记证（副本），证号：云国税字510921670405682。

铁芳服装店，不慎遗失税务登记证（正本），证号：云国税字43052219701001931X。

香格里拉市松柏农家风味食府，不慎遗失营业执照（正、副本），注册号：533421660036159。

香格里拉市龙布撒恰酒店，不慎遗失发票领购薄一本，纳税人识别号：92533421MA6KGYHA61。

登报作废

周红朴，身份证号码：533523198706162410，不慎遗失其女周雅涛出生医学证明，证号：O530134017。

香格里拉市呓登工作室，不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票一份（记账联、存根联），发票代码：153001614931，发票号码：02621683，发票已填开。

霞若卫生院，不慎遗失出生医学证明五份，编号：Q530447191-Q530447195。

注销公告

香格里拉市松柏农家风味食府，张同斌，营业执照注册号：533421660036159，拟向登记机关申请注销。

招租公告

现有香格里拉市阳塘路32号，香格里拉市委党校学员服务楼（呈祥商务酒店）对外公开招租，租期一年，有意者请致电：13988739009咨询，报名时间截止到2017年9月12日。

香格里拉机场2017年进出港航班夏秋计划时刻表

香格里拉始发 目的地	航班号	班期	起飞时间	到达时间
昆明	8L9850	每日	08:50	09:55
	MU5811	每日	09:50	10:55
	MU5940	每日	16:20	17:25
	MU5932	每日	22:35	23:40
	MU5936	每日	14:15	15:20
	KY8356	星期2、4、6	19:00	20:00
	KY8358	星期1、3、5、7	19:00	20:00
拉萨	MU5939	每日	10:50	12:55
成都	MU5857	每日	20:55	22:15
	MU5865	每日	19:45	21:05
重庆	CZ8130	每日	18:10	19:50
北京	CZ8130	每日	18:10	23:35
上海	MU5811	每日	09:50	15:10
西安	3U8612	星期1、3、5、7	15:55	18:10
芒市	3U8611	星期1、3、5、7	10:45	11:45
长沙	KY8355	星期2、4、6	09:50	12:45
杭州	KY8357	星期1、3、5、7	09:20	12:45

终点香格里拉 始发地	航班号	班期	起飞时间	到达时间
昆明	8L9849	每日	07:05	08:00
	MU5812	每日	20:50	21:45
	MU5939	每日	09:00	10:00
	MU5931	每日	07:55	08:55
	MU5935	每日	18:05	19:05
	KY8355	星期2、4、6	08：05	09：05
	KY8357	星期1、3、5、7	7:45	8:45
拉萨	MU5940	每日	13:45	15:30
成都	MU5858	每日	18:10	19:50
	MU5866	每日	11:40	13:20
重庆	CZ8129	每日	15:40	17:30
北京	CZ8129	每日	11:40	17:30
上海	MU5812	每日	16:30	21:45
西安	3U8611	星期1、3、5、7	07:20	09:30
芒市	3U8612	星期1、3、5、7	13:35	14:45
长沙	KY8356	星期2、4、6	13:35	16:45
杭州	KY8358	星期1、3、5、7	13:50	17:40

公告

云南乾晖建设工程有限公司关于香格里拉市第二污水处理厂及配套管网建设项目，东旺路第四标段工程项目农民工工资、材料款、机械租赁费等债务清理结算的公告。

我公司为了切实保障农民工、材料供应商、机械出租商等的合法权益，维护社会稳定，保持我公司“重合同，守信用”形象，在云南乾晖建设工程有限公司项目竣工结算阶段，专门成立了该项目农民工工资、材料款、机械租赁费等债务清理结算工作小组，对本项目的农民工工资、材料款、机械租赁费等债务作最后的清理结算。

凡参与我公司本项目的劳务人员、材料供应商、机械出租商，还有费用未结清者，请在本公告之日起60日内带上相关结算证据前来清理工作小组登记，我公司核实确认后保证予以支付。凡未在本公告要求的时间内前来清理工作小组登记者，我公司将视其自动放弃权利，不再保证其结算支付。

清理工作小组联系地址及电话：

公司地址：云南省昆明市盘龙区北京路SOHO俊园11幢1单元1105室

王师：18680908050

谭总：15808707258

特此公告

云南乾晖建设工程有限公司

2017年9月5日

关于迪庆藏族自治州成立60周年庆祝活动期间穿戴民族服装服饰的倡议书

全州各族干部群众：

1957年9月13日，在党中央、国务院的亲切关怀下，在省委、省政府的关心支持下，迪庆藏族自治州正式成立。60年斗转星移，60年风雨兼程，自治州即将迎来60周岁生日，这是迪庆发展史上一个重要的里程碑。

为了重温60年来迪庆各族儿女在中国共产党的英明领导下，艰苦创业、砥砺前行的激情岁月，展示60年来迪庆经济社会跨越发展、人民生活翻天覆地的巨大变化，激发全州各族群众幸福思源、热爱党拥护党的感恩之情，提振全州各族人民坚持中国共产党的领导、坚持中国特色社会主义制度、坚持民族区域自治制度的信心和决心，凝聚建设幸福迪庆、美好家园的强大力量，自治州成立60周年庆祝活动将于2017年9月12日至14日在香格里拉城区隆重举行。

自治州60华诞，是41万迪庆各族干部群众自己的节日，是全州政治生活中的一件大事。为传承弘扬多姿多彩的民族服饰文化，充分展示迪庆香格里拉多元民族文化，营造浓厚热烈的州庆氛围，向自治州60周岁生日献上自己的一份心意，送上自己的一份祝福，在此，州庆筹备领导小组办公室向全州各族干部群众倡议：

全州上下牢固树立“人人都是主人，人人代表迪庆，人人展示风采”的意识，无论您亲临香格里拉城区欢歌热舞，还是在工作岗位上默默奉献、在田间地头辛勤耕耘，州庆期间，即2017年9月12日至15日之间，请您穿戴您珍藏的民族服装服饰，靓装出行、快乐过节，用多彩的服饰、节日的盛装、灿烂的笑容表达对自治州60周岁生日的美好祝福，把迪庆香格里拉多元的民族文化展示出来，把热情好客的淳朴民风展现出来，把团结和谐的精神面貌展示出来，把幸福思源的感恩之情表达出来！

全州各族干部群众，60大庆，因您而美丽、因您而精彩、因您而圆满，让我们穿戴最美丽的民族服装服饰，把全州装点成多彩的家园、欢乐的海洋，同庆60华诞，共享发展成果，全力把州庆活动办成一次展示成就、振奋精神、鼓舞士气、凝聚力量的盛会！

迪庆藏族自治州成立60周年庆祝活动筹备领导小组办公室

2017年8月21日

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷 本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8280000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015