

全国妇联揭晓2023年全国最美家庭

新华社北京5月14日电 在5月15日国际家庭日来临之际,全国妇联揭晓2023年全国最美家庭,1000户家庭获选。

这些家庭积极培育和践行社会主义核心价值观,在各行各业弘扬劳动精

神、奋斗精神、奉献精神、创造精神、勤俭节约精神,展现了新时代家庭奋进新征程的良好精神风貌,体现了爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚,在传承中华民族家庭美德、厚植家国情怀、弘扬文明

新风方面树立了标杆、作出了表率。

党的十八大以来,全国各级妇联组织常态化开展寻找“最美家庭”活动,目前已有6.78亿人次参与寻找“最美家庭”活动,揭晓各级各类最美家庭1484万户。

南水北调工程向北方调水突破620亿立方米

新华社北京5月14日电 中国南水北调集团有限公司14日宣布,南水北调东、中线一期工程目前累计向北方调水超过620亿立方米,其中实施生态补水近100亿立方米,发挥了显著的经济、社会、生态等效益。

南水北调东、中线一期工程于2014年12月实现全面通水。通水以来,年调水量持续攀升,已惠及沿线42座大中城市280多个县市区,直接受益人口超过1.5亿人。目前,南水已占北京城区供水的75%、天津城区供水的99%。

南水北调集团相关负责人表示,南水北调集团立足“调水供水行业龙

头企业、国家水网建设领军企业、水安全保障骨干企业”战略定位,坚守工程安全、供水安全、水质安全,加快推进南水北调后续工程规划建设,加快构建国家水网。

据介绍,南水北调后续工程首个开工项目——引江补汉工程建设进展顺利,下半年将迎来全面施工阶段。南水北调集团东线公司深入开展东线一期工程效能提升和二期工程规划建设等重大问题研究;中线公司聚焦输水能力提升,同时依法合规积极推进沿线调蓄工程前期工作。西线工程方面,南水北调集团深度参与了西线工程重大专题研究和多方

案比选论证等工作,夯实西线工程研究基础。

另据了解,水利部推进南水北调后续工程高质量发展工作领导小组全体会议近日召开。会议强调,加快构建国家水网主骨架和大动脉。完善南水北调工程风险防范长效机制,持续提升东、中线一期工程效益。加快数字孪生南水北调建设,提升南水北调工程调配运营的数字化、网络化、智能化能力和水平。坚持把节水作为受水区的根本出路,支持发展节水产业。深化南水北调工程建设、运营、水价、投融资等体制机制改革,促进南水北调后续工程高质量发展。



快乐减压迎高考

5月14日,在重庆市北碚区朝阳中学,高三学生参加“搭桥过河”趣味游戏。

高考临近,重庆市北碚区朝阳中学在做好高三学生复习备考的同时,开展多种形式的集体减压活动、趣味活动,帮助高三学生释放紧张情绪、放松心情,让学生以平和、乐观自信的心态迎接高考。

新华社发(秦廷富 摄)

内蒙古恒业成有机硅有限公司甲类库房建设项目规划设计方案公示

由内蒙古恒业成有机硅有限公司建设的甲类库房建设项目规划设计方案已经由乌达区2023年第四次国土空间规划专题办公会会议评审通过。依据《中华人民共和国城乡规划法》的要求,为保障公共利益,维护相关单位及个人的合法权益,现予以公示,公示期5天。

该项目位于乌达工业园区内蒙古恒业成有机硅有限公司厂区内,占地面积249㎡,建筑面积249㎡,建筑层数1层。

具体内容请登录乌海市自然资源局网站查询或到该项目建设现场查看。

网址:http://zrzy.wuhai.gov.cn

联系电话:0473-6913054

联系人:程睿明

乌海市自然资源局乌达分局
2023年5月16日

乌海阳光炭素有限公司新建年产10万吨煅料项目规划设计方案公示

由乌海阳光炭素有限公司新建的年产10万吨煅料项目规划设计方案已经由乌达区2023年第四次国土空间规划专题办公会会议评审通过。依据《中华人民共和国城乡规划法》的要求,为保障公共利益,维护相关单位及个人的合法权益,现予以公示,公示期5天。

该项目位于乌海市乌达工业园区东至内蒙古齐星化工有限公司,西至乌海阳光炭素有限公司,南至内蒙古兴发科技有限公司,北至君正铁路专运线,用地面积27662.25㎡,建筑总面积22625.24㎡,容积率0.82,建筑密度45.1%。

该项目具体内容请登录乌海市自然资源局网站查询或到该项目建设现场查看。

网址:http://zrzy.wuhai.gov.cn

联系电话:0473-6913054

联系人:程睿明

乌海市自然资源局乌达分局
2023年5月16日

认清这些“碘”,甲状腺病患者无需“谈碘色变”

□新华社记者 黄筱 戴威

碘是人体不可缺少的微量元素,碘摄入不足或过量都可能对甲状腺产生不良影响,甚至导致甲状腺病变的发生。

5月15日是全国第30个“防治碘缺乏病日”,今年的活动主题是“科学补碘三十年,利国利民保健康”。专家建议,应根据个人情况,适量摄入碘,以防治相关疾病。甲状腺病患者也无需“谈碘色变”,应及时到正规内分泌专科就诊,从而进行合理治疗,避免误诊误治或过度治疗。

“人体碘的来源主要由食品供给,占每日摄碘量的80%至90%。”中国科技大学附属第一医院(安徽省立医院)内分泌科主任叶山东说,碘

在人体内每天都进行代谢,在停止碘摄入的情况下,体内储备的碘仅够维持两三个月的时间。世界卫生组织建议,成人的理想摄碘量为每天150微克左右,孕妇和哺乳期妇女为200微克,儿童摄碘量相应减少。

“绝大多数甲状腺病患者在治疗期间可正常地摄入碘盐,尽量避免碘摄入不足或过量。”叶山东说,患者也不能过度焦虑,应保持健康的心理状态。

“临床中,很多患者对自己是否需要特殊的碘饮食有困惑。其实,不同的甲状腺病因不同,需要不同的碘饮食。”浙江大学医学院附属第一医院内分泌科主任沈建国表示。

他举例说,如果患有甲状腺功能亢进症,应限制碘摄入,尽可能忌用富碘的食物和药物。而患有甲状腺

功能减退症,则视情况而定。对甲状腺全部切除或完全破坏所致甲状腺功能减退症,食用加碘食盐或未加碘食盐对甲状腺无明显影响;对甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留所致甲状腺功能减退症,可以正常碘饮食;碘缺乏所致甲状腺功能减退症,需要适当增加碘摄入;碘过量所致甲状腺功能减退症程度较轻,需查找碘过量原因,限制碘摄入。

“目前尚无证据证明碘摄入量增加与甲状腺癌的发病率相关,甲状腺癌患者一般可以正常碘饮食。碘摄入量过多或不足都能使甲状腺结节患病率升高,所以要适碘饮食。对于甲状腺结节有自主功能并伴有甲亢患者,则需限制碘摄入。”沈建国说。(新华社杭州5月14日电)

骨量早筛查 骨质疏松早预防



骨质疏松是中老年人的常见病、多发病,严重危害中老年人健康。我国不仅骨质疏松人口比例高,而且对骨质疏松重视程度不够,骨质疏松症的诊断率

较低,治愈率则更低。

骨质疏松症的三大类症状:1.疼痛;2.脊柱变形;3.骨折。**骨质疏松的危害:**1.疼痛本身可降低患者的生活质量;2.脊柱变形和骨折可致残;3.造成沉重的家庭和社会负担。人在青年时峰值骨量越高,到老年时发生骨质疏松症的时间越推迟,一旦发生骨质疏松,其症状与程度也较轻。

骨质疏松防治要遵循的原则:

骨质疏松症其实是一种可防可治的慢性病。人体在大约35岁左右达到骨量最高峰,自此之后,特别是在女性绝经以后及男性65岁以后就会进入骨量丢失期。在达到骨量峰值前应注意加强骨骼营养,增加骨量,通过增加钙摄入,适量运动,增加日照及其他健康的生活方式有效干预。足量的钙、维生素以及蛋白质的摄入对于预防骨质疏松症具有重要意义。

1.膳食结构合理:牛奶是最理想的钙源,每100ml鲜牛奶中含钙120mg,钙吸收率为30%。成人每日摄入

- 500ml、儿童750ml、青春期800ml可保证每日钙摄入量。摄入鲜牛奶应注意乳糖酶不足或缺乏等问题。
- 选择含钙量高的食品:**芝麻酱、虾皮、海米、海带、银耳、牛奶、豆制品和奶酪等都是钙含量较高的食品。
- 维生素D摄入:**人体每日维生素D摄入量为400IU,鱼肝油、沙丁鱼罐头、蛋黄、鲑鱼和鸡肝等食品维生素D含量较高。阳光照射也是补充维生素D的重要方式之一。在柔和阳光下散步40分钟可保证机体所需维生素D。时间最好选在上午10时前或下午3时后,以免阳光过于强烈,损伤皮肤和视力。
- 适量运动:**参加适量运动有助于增加骨量,提高骨量峰值。
- 改变生活方式:**不嗜烟酒;少饮咖啡、浓茶、碳酸饮料;少盐、低糖。
- 补充钙剂、维生素D:**在专业医师指导下服用抗骨质疏松药物。

乌海市精神卫生中心
乌海市疾病预防控制中心
乌海市卫生健康宣传教育中心
乌海市海勃湾区疾病预防控制中心

白茶的不同汤色,从何而来?

品鉴白茶时,我们不难发现不同种类的白茶。不同年份的白茶,汤色的差异总会特别显著,一般的老茶客通过观察汤色可以分辨新老白茶,也可通过观察汤色品鉴白茶的优劣。

那你知道白茶的汤色是怎么形成的吗?什么因素会影响白茶的汤色以及汤色的变化呢?**白茶固有的成分:**白茶并不是汤色是白色的茶,在中国的六大茶类中,白茶是工序最简单的一种,没有复杂工艺,不加以过多人工干预,白茶呈现出的是最接近自然的鲜甜口感,水灵灵的茶叶摘下来,自然萎凋然后干燥,就成了白茶。

而白茶中含有丰富的茶多酚,茶多酚是茶叶中酚类物质的总称,主要由儿茶素、黄酮、花青素、酚酸以及缩酚酸组成,其中最重要的是儿茶素类化合物。白茶在加工过程中,儿茶素会被聚合成茶黄素、茶红素、茶褐素等一系列有色化合物,白茶的汤色也主要是由这三种元素构成。

白茶的工艺:白茶在六大茶类中独树一帜,就是因为其自然萎凋的工艺,在萎凋过程中,茶多酚、茶氨酸和碳水化合物等物质生化变化比较复杂,从而影响白茶汤色的形成。

随着白茶存放的时间推移,储存的过程中,在酶的缓慢作用下,如茶黄素、茶红素、茶褐素这些物质出现大的变化,尤其是茶褐素的比率大幅上升,使白茶的汤色加深,香气类物质如芳香醇类物质也会变化,使得茶的汤色会发生明显的改变。

冲泡方式的不同:在泡茶时,就算同一类茶也会因水温 and 放置时间不同,茶汤颜色也会稍有变化,或亮或暗,这就是茶叶与水的融合和氧化过程导致。

冲泡白毫银针时我们一般都会选择即刻出汤,因此白毫银针的汤色明亮、清幽,而汤水中还有毫毛舞动。而对于年份较长的老白茶,我们会选用紫砂壶闷泡,选择相应的冲泡时间泡出白茶的最佳口感。不同的品种有不同的冲泡方式,这些都会影响白茶最终汤色的形成。

现在的你了解白茶的汤色为什么总是变化多端了吗?



一品香茶莊

国家职业资格证

一品香茶莊

总店地址:一品香茶莊(南湖品茗)2061993
分店地址:一品香党校店 2033363
家有茶香一品香 茶庄

一品香茶莊

便民信息港	出售房屋 位于电力花园小区,蒙幼、一幼、二小、四中学区房,步梯五楼,113m²,两室两厅,南北通透,价格面议。 联系电话:18147327666	出租 海北村仓库低价出租,紧邻机场路,交通便利,海北村8亩葡萄园低价出租,紧邻机场路。联系电话:15394730001	出租 位于海勃湾依林A区西门对面有占地5亩的院落,可做停车场等,租金面议。 联系电话:18347355555	出售办公楼 祥泰家园电梯写字楼,位置优越,整体或分割出售均可,整体面积380m²,分割面积110m²、270m²,适合公司办公用,投资回报率高。联系电话:13654731893	专业刮腻子 专业刮腻子,价格合理。 联系电话:15504733148
	出售房屋 中央公园电梯2楼,采光好无遮挡,102平方米,两室两厅一卫,55万元,简装修。联系电话:18647327156	出租房屋 京海城步梯(五楼)111平方米,三室两厅,家具等设施齐全,拎包入住。 联系电话:13514732771	出售车位 陶然印象地下停车位3个(挨在一起)。每个车位14万元,可议。 有意者联系:13904739678	招 聘 招聘店长2名、店员3名,要求:25—40岁,女性,高中以上学历,有责任心,有良好沟通能力,有珠宝销售工作经验者优先。工资构成:底薪+提成+分红+全勤,具体面议。联系电话:18247349777	欢迎刊登分类广告服务
	出售房屋 海达街原海达幼儿园三楼两个房屋(面积分别为60平方米、70平方米)出售,目前房子正处于出租期间,接手即可经营。联系电话:13245169731	出售房屋 煤炭博物馆二楼区有小二楼出售,主房240平方米有房产证。东边把,凉房60多平方米,院60多平方米,精装修,土地出让金已交可以过户,可贷款,拎包入住。联系电话:13947318038	出售房屋 出售海南区德顺家苑外商铺宾馆一套,共六层(有电梯),面积:2354.71m²,精装修,手续齐全,设施设备齐全,价格面议。非诚勿扰! 联系电话:18847340855	乌海金荣钢构彩板制品工程公司 承接设计:安装加工钢结构、储煤棚、厂房、临建办公室、防风网、轻钢造型、防盗门、窗户、设备制品、土建等工程。(集装箱房、市政围栏现货租售)地址:乌海市机场路3km处(9号巷-2) 联系电话:0473-8888088 18847379888	
	出售房屋 滨河新区新洋花园169平方米毛坯房欲出售,紧邻市政府,乌海职业技术学院、海区滨河小学,市蒙医中医医院,交通便利,价格面议,非诚勿扰。 联系电话:13245169731	出售商铺 位于乌海市维多利步行街商铺门面房58平方米。位置好。紧邻千里山西街。售房热线:13947318038	出售房屋 通用时代广场B座6楼70平方米复式楼(住宅)欲出售,证件齐全,拎包入住,非诚勿扰。 联系电话:13904731606	风帆蓄电池乌海总代理 风帆有限责任公司乌海地区指定代理商,负责风帆电瓶在乌海地区销售与售后,享受全国联保,拒绝假货,请从厂家授权代理商处进货。 联系电话:0473-6902885 15647381335 15647351015	绿化好消息 乌达区雨壮花木苗圃出售爬山虎、杨柳树、松柏树、丁香等20多种当地树种。提供绿化优质服务:一、树木花草种植、修剪、喷洒农药。常年一条龙服务,省力省钱省心;二、安装喷滴灌、假山喷泉、升旗台和石雕石刻等园林景观设计和施工。欢迎新老客户光临!地址:原乌达农场加油站后 联系人:冯宽13947323699 冯三宽13847366938
	刊登商业广告、分类栏目广告 收费标准请咨询 0473-2028915				

遗失声明

●因不慎将乌海市广纳洗煤有限公司工会委员会法人资格证书遗失,编号:81150300061627237P,声明作废。

●因不慎将乌海市广纳洗煤有限公司工会委员会公章遗失,声明作废。

●因不慎将海勃湾区王轩黄河渔网批发的营业执照(正/副本)遗失,统一社会信用代码:92150302MA0PUAR617,声明作废。

●因不慎将乌海市锦裕达商贸有限责任公司的开户许可证遗失,核准号:J1930002654601,账号:05689801040005265,开户银行:中国农业银行股份有限公司乌海巴音赛支行,声明作废。

●因不慎将海勃湾区宏信通讯店的开户许可证遗失,核准号:J1930002298701,账号:0604086409024810281,开户银行:中国工商银行股份有限公司乌海凤凰岭支行,声明作废。

便民服务电话

报警电话

匪警110

火警119

交通事故报警122

急救中心120

医疗服务电话

市人民医院急诊:

2035347

市蒙医中医医院急诊:

6987120

市樱花医院急诊:

2017120

监督投诉举报电话:

12345

通信服务电话

中国移动客户服务

热线:10086

中国联通客户服务

热线:10010

中国电信客户服务

热线:10000