

市食品药品监督管理局

召开食药监管系统《阳光问廉》警示教育专题会

本报讯 近日，达州市食品药品监督管理局召开全市食品药品监管系统《阳光问廉》警示教育专题会。各县（区）食品药品监督管理局、万源市和开江县市场监管局、达州经开区社事局党组书记（局长）、市食品药品监督管理局机关全体干部职工、直属单位共100余人参加会议。

会上，集中观看了达州市首期《阳光问廉》大型全媒体直播节目（录播）；市食品药品监督管理局党组书记、局长陈先杰指出：首期《阳光问廉》节目内容发人深省，令人震撼。机关各支部、直属单位、各县（市、区）局、

万源市和开江县市场监管局、经开区社事局要及时传达学习，以收看此次节目为契机，强力正风肃纪，进一步落实全面从严治党要求，聚焦“两个责任”，加强党风廉政建设。全市食品药品监管系统党员干部，要引以为戒，深刻反思，未雨绸缪，防微杜渐，树立正确的人生观、价值观，坚决严守廉洁从政的底线，严守政治纪律的高压线、严守依法行政的红线，做到“法无授权不可为，法定职责必须为”，依法依规办事，踏踏实实做人。

（吴国丰 本报记者 罗天志）

市工商局

张秦深入基层走访



本报讯 近日，市工商局党组书记、局长张秦带领市局相关科室负责人深入通川区工商质监局、达川区商务（工商）局、经开区工商分局及各区县局辖区的农贸市场，开展走访调研，并与当地党委、政府相关领导交换意见。

各区县局主要负责人首先就商事登记制度改革、企业信息年报公示、区域品牌发展、民营经济工作、安全生产监管、党风廉政建设等情况进行了简要汇报，并就来年工作开展提出了建设性意见。

张秦指出，一年来，各单位内强素质、外树形象，在市场主体培育、行政执法、品牌培育、消费维权等方面做了大量工作，成效显著。

张秦要求，在今后的工作中，大家要围绕商事制度改革“一条主线”；突出消费维权、行政执法“两个拳头”；狠抓市场主体、商标品牌、干部队伍“三大建设”，真抓实干，扎实工作，开拓创新，努力推动市场监管现代化。

（本报记者 罗天志）

六辣 帮你舒服过冬



养生有方



要想舒服过冬，除了做好保暖工作外，还要注意饮食。辣椒、洋葱等辣味食物特别适合冬季养生，天冷时可以常吃。

或熟吃皆可，既可以作为一道菜里的主角，也可甘当配角。比如，用切碎的生洋葱拌牛肉、猪头肉、大拌菜，或者与鸡蛋、肉类等炒着吃，或者在酸汤牛肉等菜肴里做点缀，都是不错的吃法。

辣椒促进新陈代谢

冬天吃辣椒能促进新陈代谢，有助暖身，对受寒导致的腹痛、腹泻有缓解作用。辣椒还可以促进消化液分泌，增进食欲，手脚发凉、容易贫血的人可以适当多吃。吃辣要量力而行，不能吃辣的人，在炒菜中加点红辣椒或青辣椒丝、剁辣椒即可。冬天过于干燥，嗜辣的人也别大量吃，吃辣汤火锅、毛血旺等，一个月别超过三次。有胃溃疡、痔疮等疾病的人要慎吃辣椒。

白萝卜促消化

白萝卜是冬天的当家菜，“萝卜白菜保平安”这句民谚有一定的道理：其一，冬天是感冒的高发季，萝卜具有止咳化痰的作用，有助缓解感冒症状；其二，大家在冬天都偏爱大鱼大肉，白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动等作用。需要提醒的是，孩子和胃肠功能较差的人，要避免生吃白萝卜，否则容易肠胃不适。

洋葱提高免疫力

冬天需要增强免疫力，以免细菌乘虚而入。洋葱含有多种有益健康的化学物质，能提高免疫系统的功能，还具有很强的杀菌能力，对链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌等都有抑制作用。洋葱还对神经、心血管等系统有保护作用，能降低胆固醇，增加血管弹性，预防动脉硬化。洋葱生吃

胡椒暖胃

冬天来一碗羊肉汤，放一些胡椒，让胃部从里到外都暖暖的。胡椒性味辛热，温中散寒止痛的作用较强。其中，白胡椒相对更辛辣，温脾胃功能更强，适合肠胃虚寒、经常在冬季腹痛的人食用。吃羊肉汤、酸辣汤、炖肉等，都可以用白胡椒调味。黑胡椒温补脾胃的作用明显，而且更适用于对肉食进行调味，比如黑胡椒牛排、铁板牛柳等。胡椒热性高，每次别超过1克。

生姜祛寒排汗

姜有很好的祛风寒作用，一碗红糖姜茶就能缓解冬天常见的风寒感冒症状。做菜的时候放一两片姜既能提味，又有健康好处。此外，姜汤、姜茶也不错。需要注意的是，生姜皮最好不要去掉，可保持生姜药性的平衡。口、眼、鼻、皮肤干燥，心烦易怒，睡眠不好的人要少吃姜。

大蒜抗病毒

冬天是流感病毒肆虐的季节。研究表明，大蒜所含的多种化学成分（如大蒜素）有抑菌抗病毒作用。大蒜中的活性成分比较“怕热”，一旦遇到高温，抑菌抗病毒作用就会大打折扣。需要提醒的是，大蒜素对肠胃有一定的刺激作用，生吃过多大蒜，易引起急性胃炎，长期过量食用还容易造成眼部不适。对于肠胃功能不好的人来说，每天最好别超过1瓣；肠胃好的人，最好每天2—3瓣。

（据生命时报）



皮肤病大讲坛
达州市皮肤性病
防治中心协办

压力过大也会诱发银屑病

银屑病俗称“牛皮癣”，是一种慢性炎症性皮肤病，病程较长且易复发，尤其在秋冬季节容易复发或加重。

达州市皮肤性病防治中心皮肤科林主任表示，银屑病需要科学地用药和疗养减轻、控制病情。他特别提醒银屑病患者，银屑病的发作不仅与治疗有关，和心理压力以及患者的身心健康也息息相关。患者要加强对自我情绪的管理，调整负面情绪，克服急躁的性格，作息规律、适度运动、避免辛辣饮食，在冬季可以多晒太阳。

·罗天志·

老品牌 医保定点单位

**达州市皮肤性病
防治中心**

专业治疗：
皮肤病、性传播疾病

电话：2127120

院址：通川区大北街164号（华夏酒店旁）

主 编 唐 荣
责任编辑 张全普
编 辑 罗天志

官方微信 dzwbwx
官方微博 dazhouxinwen

报料热线：2367777