

雨雪天气 请注意道路交通安全

雨雪天气给大家的出行带来诸多麻烦,开车上路更是容易发生交通事故,在这里首先还是希望大家能够优先选择公共交通工具,万般无奈下一定要开车的话,就请牢记以下雪天行车技巧,希望能对您的出行带来帮助!

一、行人雪天注意事项

行人在下雪、结冰的道路上行走,一般心情比较紧张,怕打滑摔倒,往往把注意力集中在脚下路面上,而忽视车辆行驶情况。

因此,在下雪结冰的道路上行走,最好穿防滑的胶鞋,尽量不穿平底无花纹的鞋,身体重心要放低,并随时注意行车情况。

由于汽车在冰雪道路上制动距离大大延长,还经常出现刹车侧滑、调头失控的情况,所以,行人要在人行道或靠路边行走,尽量离车行道远一些。

横过道路时,要先站在路边上调整好雨帽、雨伞的角度,使其不遮挡视线,先左右后右观察确无车辆驶来时,方可小心通过。

千万不要抢行或猛跑,不要在两车中间穿越,也不要突然改变行走方向或后退。

二、骑车上路多加小心

能见度差,影响最大的是机动车,但在一条大路上骑电动车更要注意。

1、出门之前检查一下电动车车闸灵不灵,夜里可能在车闸上结了冰,开始捏时不管用。

2、骑车上路不要抢机动车道,即使非机动车道有结冰现象,也应该在非机动车道上行驶。因为如果上了机动车道,由于能见度较低,一旦汽车出了事故,自行车也会受“连累”。

3、在遇到有积雪的地面和凹凸不平的冰面时,最好下车推着走。

4、车速不要太快,如果骑得过快容易看不清前面的路况和行人,有了紧急情况也来不及反应,所以还是以稳为主,不要抢行。

三、雪天行车三大注意低速行车保安全

首先,冬季雪地路面附着系数非常

低,车轮容易打滑,行车的危险性更大,所以行车速度要更低,以确保安全。

行进中车速要平稳,要防止车速过快,避免猛加速。需要加速或减速时,油门应缓缓踏下或松开,以防驱动轮因突然加速或减速而打滑。

其次,在冰雪路上行驶,容易发生追尾事故,所以要增大行车间距,行车间距要比无雪干燥路面时增大4倍—5倍。雪地地面的阻力很小,只有干燥沥青路面的1/4。

一般应与前车拉开正常行驶距离的2倍以上。用脚制动时,应以点刹方式,即轻踩轻抬,不要一脚踩死。没有ABS的车尤其要注意防止侧滑。

第三,雪融化后再次结冰,路面更滑,汽车行驶时车轮打滑,制动时更容易溜,给汽车行驶和制动都带来困难。为确保行驶安全,车速应控制在安全速度以内。

交通安全在身边 黄南州交警支队宣

四类食物帮你熬过寒冬

入冬后,气温日趋寒冷。风嗖嗖一吹,大家都忙着加衣服。为什么有人裹得像个“粽子”,却仍然感觉很冷?答案可能藏在你的饮食习惯里。

萝卜

萝卜含有丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8~10倍。萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,更有利于钙的吸收。

推荐食用方法:

上半段靠近叶子的部分,味道较甜、

辣味较少、水分最多,可以生食,以做沙拉或凉拌为佳。

根部中间部位,辛味及甜味程度相等,用来煮、蒸或炖最合适。

最末端的一块,是纤维最多的地方,而且辛味极浓,适合炒或油炸。

最佳搭配:

搭配凉性的萝卜,能起到清凉、解毒、去火的作用。

山楂

山楂对防治心血管疾病、降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定帮助。

推荐食用方法:

山楂生吃,有助于消除体内脂肪、减少脂肪吸收,减肥的人可多吃。用山楂做汤或茶,适合胃口不好的人群。

最佳搭配:

熬山楂汤或者用山楂来泡茶,最好搭配决明子,有助于降低血脂。

羊肉

羊肉具有温补气血、开胃健脾的功效,其富含蛋白质,热量比其它畜肉高,寒冬常吃可益气补虚,促进血液循环,增强御寒能力。

推荐食用方法:

羊肉最好炖着吃,因为羊肉经过炖制,会更加熟烂、鲜嫩,也易于消化。

最佳搭配:

搭配白萝卜、山药可补益脾胃、益胃平肝。搭配胡萝卜可补虚益气。

枸杞

枸杞是上乘的滋补药,含有人体必需的各种营养成分,其中蛋白质为20%左右、脂肪为10%左右、糖为40%左右,剩下的30%左右为无机盐和多种维生素。

推荐食用方法:

冬季吃枸杞宜煮粥,可以和各种粥品搭配。枸杞宜早晚嚼食,嚼食的好处是对枸杞中营养成分的吸收会更加充分。健康的成年人每天吃20克左右比较合适。

最佳搭配:

山药炖枸杞口味清爽,低脂、高蛋白,帮助促进新陈代谢而达到美容目的。



遗失声明

- ▲ 才白的青D—29651号车机动车行驶证声明遗失。
- ▲ 同仁馨暖家杂碎店注册号为632321600059652号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 孕藏加的青D—42800号车机动车行驶证声明遗失。
- ▲ 河南县阿木乎生态(有机)畜牧业农民专业合作社核准号为J8554000018101号开户许可证(副本)声明遗失。
- ▲ 夏吾三知632323198506010019号道路运输从业资格(客货运)声明遗失。
- ▲ 尖扎县措周乡石乃亥生态畜牧业专业合作社的注册号为632322NA000125X号营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 同仁扎西措布料行扎西措的注册号为632321600040595号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。
- ▲ 泽库县多禾茂乡政府65号叶泽本2人户口簿声明遗失。
- ▲ 泽库县泽曲镇幸福社区居民委员会63000104000539号账号声明注销。
- ▲ 同仁年桑馍馍加工铺632321600032739号营业执照声明遗失。
- ▲ 完玛项旦青D—F0966号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁县加吾乡东维多巴村10号华本加4人户口簿声明遗失。
- ▲ 尖扎县康杨镇穆斯林商业街83号李生英尖国用(2009)第040号土地使用证声明遗失。
- ▲ 尖扎县加民族木材加工有限公司6323220003134号财务专用章声明遗失。
- ▲ 王泽灏的S630006934号出生医学证明声明遗失。
- ▲ 夏吾先632321197103173019号驾驶证、道路运输从业资格

(货运)声明遗失。

- ▲ 同仁鑫盛鞋业侯玉印的同税字62052419651008001401号税务登记证明声明遗失。
- ▲ 果多青D—55644号车机动车行驶证声明遗失。
- ▲ 泽库县和日乡吉龙村二社22号南拉加2人户口簿声明遗失。
- ▲ 卓玛加青D—41800号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 河南县宁木特镇卫拉村四队索科63232420040130号草原承包经营权证声明遗失。
- ▲ 河南县托叶玛乡曲海村加洋索南63232410110032号草原承包经营权证声明遗失。
- ▲ 石锦青D—A2424号车机动车登记证声明遗失。

公告

2018年12月20日7时许,同仁县年都乎乡卓隆村22号村民拉旦加(身份证号:632321198110030037,户籍地址:同仁县黄乃亥乡群吾村,现居住地:同仁县隆务镇黄乃亥小区),在同仁县委党校附近捡到一女婴,当时拉旦加向隆务镇派出所报案。现该女婴暂由拉旦加收养。请孩子的亲生父母或其他监护人尽快认领,60日内无人认领,将确定为弃婴,依法予以安置。

特此公告

同仁县公安局 同仁县民政局
2019年1月11日

熬夜后出现这四种表现 说明身体到达极限

很多人的生活和工作压力大,难免经常熬夜。熬夜对身体伤害大,这是人尽皆知的事情。那么身体出现什么现象,就说明身体已经到达极限了呢?

一、有这些症状,别再熬夜

熬夜成疾,脸上会出现这4种现象,占2个以上说明身体到达极限了。

眼睑浮肿:长时间用眼,会使你的眼部调节肌肉持续处于收缩状态,周围组织肿胀,眼部血管淤血扩张,使得整个眼睛看起来又红又胀。

黑眼圈:有了黑眼圈说明血液流通不畅,是眼部过劳的表现之一,如果还不注意休息和保护,那么对眼睛的伤害是很大的。

视力下降:熬夜的人,眼睛得不到足够的休息,会导致视力下降,而且容易干涩、发痒、视力模糊,甚至会导致眼压过高、头疼、恶心。

皮肤黯淡:不少人长期熬夜之后,皮肤苍白没血色,皮肤差,脸色差,一脸萎靡的样子。如果你也是这样,就该好好休息了,不要熬夜了。

熬夜后很多人会通过补觉来缓解,然而补觉往往不能很好地缓解症状,反而会打乱生物钟,出现体力透支、反应迟钝、免疫力下降、健忘等问题。

二、熬夜补救法

健忘——花生大枣粥

如果熬夜后感觉浑身乏力、面色萎黄、心慌、爱忘事,那么你很可能属于气虚型的熬夜症状。

花生大枣粥具有补血养血、温补宁神的功效,最宜服用。

做法:花生15克、小米30克、红枣10枚、粳米100克洗净煮粥即可。

嗜睡——白鸭冬瓜汤

如果你体形偏胖、眼周浮肿、面色暗黄,还容易困倦、懒动、嗜睡,多属于痰湿型。

白鸭和冬瓜都有很好的利尿排湿作用,具有宁心祛痰、除湿安神的功效。

做法:白鸭一只、茯苓30克、白术20克、冬瓜500克、赤小豆60克,加水适量一起下锅炖一小时。

面色苍白——黄连阿胶炖鸡子黄汤

熬夜后,如果出现面色苍白,头晕等症,很可能是属于血虚型的熬夜症状。

喝黄连阿胶炖鸡子黄汤具有滋阴降火、静心安神的功效,能够通调气血,疏肝解郁。

做法:准备黄连5克、白芍10克、阿胶9克、鲜鸡蛋黄2个,先把黄连、白芍加水浓煎成汤去渣后,趁热加入阿胶和鸡蛋黄搅拌均匀就可以了。

胸闷——泡脚

如果熬夜后,常常有怕冷、手脚冰凉、胸闷气短、大便稀溏等症,就很可能是阳虚型的熬夜症状。

可以在睡前用热水泡脚20~30分钟,水温要先温后热,并不断添加热水。



健康小贴士

通告

国家税务总局青海省税务局将于2019年1月21日0时进行金税三期征管信息系统升级,2019年1月21日0:00至2019年1月31日24:00期间所有税费业务暂停办理,请广大纳税人、缴费人提前办理相关税费事项。

国家税务总局同仁县税务局
2019年1月11日