



了才想起灭火消灾，这不如提前做好防火措施。人体防火，要学会保湿善吃安神。

平时无论在家里，还是在办公室，都要做到保证室内空气湿度。暖气房、空调屋内可放置一盆清水，或配备加湿器，把房间湿度维持在50%左右；其次要注意随时补充水分。经常补充人体水分，帮助降火。

还要注意保持饮食平衡，改善饮食结构，不再吃辛辣食物，适当选择一些“甘寒”食品，来制约“火气”就可以了。均衡摄入肉、蛋、奶、蔬菜等，控制进辛辣食物的频率，多吃绿豆芽、豆腐、苦瓜、丝瓜、萝卜、木瓜、南瓜、大白菜等清火蔬菜；平时少吃油炸、烧烤食品，像韭菜、笋干等致热蔬菜；另外，还要注意补充清凉水果，如吃点梨、苹果、香蕉等生津止渴，润喉去燥的水果。

郑东东还建议：人的五脏六腑和人的心神是紧密联系在一起的，如果人的压力大，精神焦虑、紧张，就会影响到五脏六腑，所以，保持好的心态也是压制体内火气的方法之一。保持科学的生活规律，按时作息，保证充足的睡眠，避免熬夜，避免过度疲劳，都是帮助减少“上火”的有效做法。

人体上火，火大了怎么办？

郑东东说，上火比较轻的话，可以依靠自身调节。比如，经常饮用凉白开水，有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉开水，能使肝胆解毒能力和肾脏排泄能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，有助于降低血压、预防心脏病梗死。还可以经常喝薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，冷却体内燥热，促进表皮循环。

郑东东特别提醒，去火要对症下药，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨

饮食建议：中医认为肺主皮毛，不妨适当吃一点属性偏凉的食物，如白萝卜、白木耳、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、杨桃、枇杷，同时多饮水，少吃肉类及巧克力等热量高的食品。

去心火——喝赤小豆粥

饮食建议：多食蔬菜水果，少食辛辣之物，禁酒，多运动。要多饮水，最好是温开水。

去胃火——喝藕汁蜜糖露

饮食建议：中医认为，胃火调剂应当遵循清热、清滞的原则，要饮食克制，太过热气的东西少吃，甜腻的食物少吃，饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果，以补充维生素和无机盐。

去肝火——喝菊花茶

饮食建议：一些简单的药材或食物也有助于清火，比如药疗方面，肝太热者可用金菊花、溪黄草、夏枯草、白芍等平肝息火的药材合煎饮服。不宜吃辛辣、海腥、过腻过酸、煎炸食品，以及羊肉、海虾、肥肉、乌梅等，以免火上浇油。

去肾火——吃猪腰

饮食建议：多吃一些清凉滋润补肾的食品。民间历来有以形补形之说，猪腰炖金银花，猪肚莲子，老鸭顿草根，鲫鱼豆腐，海带排骨汤，清凉滋补，补中益气。平时注意营养均衡，少吃辛辣刺激的食物，多吃一些五谷杂粮。

如果上火症状一周以上还未改善，最好是及时到医院就诊。

在医生指导下，采用降火措施，郑东东特别提醒大家，自己不要随意服用降火药物，用药不当或服用过度，都可能适得其反。特别对于一些特殊人群，比如老年人、儿童或者本身有基础疾病的人来说，服用清火药物更应慎重。

要学会保湿善吃 对症去火

■记者谢邹翔

三天元旦小长假，艳阳高照，小孙兴致勃勃想要邀请朋友一起去火锅店里涮一把，结果她却无情地被拒绝了。朋友们这个说上火口腔溃疡着呢，那个说鼻子都出血好几天了，还有的说上火嗓子疼着呢……小孙发现自己也有这样的症状，只好结束了这一美好计划。想必大家也有像小孙和她的朋友这样的情况，冬天老人上火，该怎么办？记者咨询了国家高级营养师郑东东。

冬天为何更容易上火

明明夏天温度更高阳气更盛，为什么反而是在天气寒冷气温低下的冬季更容易上火呢？

关于这个问题，郑东东告诉记者，夏天天气炎热，走到哪里都是冷饮、空调，还会喝上一壶凉茶，或者一杯冰饮。但冬天天气寒冷，为了给自个儿保暖，家里开空调，暖气、地暖，还会里三层外三层把自己裹严实，喝着热水热茶，吃的东西也是沸腾滚烫……

另外，儿童不宜泡脚。因为儿童正处于生长发育期，各种功能不健全、不稳定，长期用热水泡脚，会给神经、血管的功能带来一些影响。

郑东东特别提醒，去火要对症下药，五类上火可用不同良方。

去肺火——喝川贝炖梨

饮食建议：中医认为肺主皮毛，不妨适当吃一点属性偏凉的食物，如白萝卜、白木耳、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、杨桃、枇杷，同时多饮水，少吃肉类及巧克力等热量高的食品。

去心火——喝赤小豆粥

饮食建议：多食蔬菜水果，少食辛辣之物，禁酒，多运动。要多饮水，最好是温开水。

去胃火——喝藕汁蜜糖露

饮食建议：中医认为，胃火调剂应当遵循清热、清滞的原则，要饮食克制，太过热气的东西少吃，甜腻的食物少吃，饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果，以补充维生素和无机盐。

去肝火——喝菊花茶

饮食建议：一些简单的药材或食物也有助于清火，比如药疗方面，肝太热者可用金菊花、溪黄草、夏枯草、白芍等平肝息火的药材合煎饮服。不宜吃辛辣、海腥、过腻过酸、煎炸食品，以及羊肉、海虾、肥肉、乌梅等，以免火上浇油。

去肾火——吃猪腰

饮食建议：多吃一些清凉滋润补肾的食品。民间历来有以形补形之说，猪腰炖金银花，猪肚莲子，老鸭顿草根，鲫鱼豆腐，海带排骨汤，清凉滋补，补中益气。平时注意营养均衡，少吃辛辣刺激的食物，多吃一些五谷杂粮。

如果上火症状一周以上还未改善，最好是及时到医院就诊。

在医生指导下，采用降火措施，郑东东特别提醒大家，自己不要随意服用降火药物，用药不当或服用过度，都可能适得其反。特别对于一些特殊人群，比如老年人、儿童或者本身有基础疾病的人来说，服用清火药物更应慎重。

淳安县千岛湖笋厂注销清算公告

淳安县千岛湖笋厂注销清算公告：本公司出资人已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起六十日内，向企业清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

淳安梓峰粮油专业合作社注销清算公告

淳安梓峰粮油专业合作社注销清算公告：本合作社全体社员已决定解散本合作社，请债权人自接到本合作社书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向合作社清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

淳安县中盾消防设施技术服务有限公司注销清算公告

淳安县中盾消防设施技术服务有限公司注销清算公告：本公司股东（出资人）已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州萧山兴发油料有限公司减资公告

经本公司股东会决定：本公司认缴注册资本从50万元减至10万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州昌硕装饰工程有限公司注销清算公告

杭州昌硕装饰工程有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

临安力点照明电器有限公司注销清算公告

临安力点照明电器有限公司注销清算公告：本公司出资人已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

富阳市金硕建材有限公司注销清算公告

富阳市金硕建材有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

浙江岐黄野生资源开发有限公司注销清算公告

浙江岐黄野生资源开发有限公司注销清算公告：本公司股东（出资人）已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

你是否在为手脚冰凉而烦恼？

养生妙招

泡脚，廉价养生之道让你健康过冬

■记者谢邹翔

常言道“富人吃补药，穷人泡泡脚”，说的都是养生，却也说了另一层意思，泡脚养生最方便廉价。记者听杭州远足身馆高级技师张铭介绍，在中医看来，热水泡脚如同用艾条灸这些穴位一样，有推动血运、温煦脏腑、健身防病的功效。

张铭说泡脚有四大好处。

好处三 泡脚增强抵抗力

泡脚的养生作用非常好，早上泡脚可以安神，使得你整天神清气爽；中午泡脚可以消除上午工作带来的疲劳；晚上9点泡脚可以补肾；睡前半个钟头泡脚，可以改善睡眠。这样就可以把我们的身体状态调整到最好，抵抗力也有所上升。

好处四 中药泡脚调理疾病

简单的热水泡脚对疾病可以进行调理，不过要添加人



养生资讯

喝干滚水中毒不可信

上班没吃早餐？吃对零食也养生

面对堵车和远途的困扰，上班族们的早餐很少自己烹饪，多数以街头早餐店购买解决，食材多以方便、快捷为主，很少会考虑到营养搭配，大多数人抱着一种“吃了就算”“吃好早晨”的态度，还有一大批上班族早晨是不吃早餐的，结果是一天中最重要的一餐就这样被凑合了。

营养师小李老师给大家支招：

早晨选择几种食物带着上班，西红柿、水果黄瓜、猕猴桃、苹果、胡萝卜、柚子、梨、菠萝等蔬果都是很好的选择，你可以每天早晨带上1~2种，上午10:30~11:00之间吃掉，注意品种要经常换。

买点健康零食放在办公桌上，在你办公桌的抽屉里，可以放一些坚果、大枣、酸奶、风干牛肉、牛奶等零食，在饥饿时适当吃一些，也可以和上面的蔬果在午餐前（下班前）1小时搭配来吃。

来源：人民网—健康频道

宝宝补钙铁锌要“适量”

钙铁锌和DHA都是宝宝成长过程中的关键营养素，高级营养师培训师沈文表示，宝宝补充钙铁锌以及维生素等营养素，“适量”最重要。

对于宝宝的早期营养重点，沈文举例说，5个月大的婴儿单位体重所需维生素A、D、铁、锌的量，远远高于单位体重的成年男子。维生素D对宝宝的发育很重要，维生素D是脂溶性维生素，需要通过日晒或者饮食获取。但补充维生素并非越多越好，“维生素D补充剂通常是400国际单位的胶囊或者滴剂，孩子长期的摄入量每天不要超过1000国际单位。维生素D与丰富的维生素A、维生素C、钙和磷同时使用对儿童效果最佳。在食品标签上，维生素D还通常以钙化醇、维生素D2或维生素D3的形式出现。”

对于家长们最为关心的补钙问题，沈文表示，很多食物中都含有钙，如牛奶、豆腐、绿色蔬菜等，孩子可以多吃。但儿童和青少年应避免摄入大量可乐软饮料。在婴儿配方食品标签上，钙也经常以碳酸钙、甘油磷酸钙、磷酸、钙和硫酸钙等形式出现。对于大脑发育的重要元素之一DHA，则在深海鱼类中含量比较丰富，尤其以鲑鱼最多，其次是白金枪鱼，所以宝宝可以适当多吃些海鱼。（刘映）

来源：新华网

动，旨在与大客户进行面对面沟通，倾听客户对供电服务的意见和建议，并根据客户需求，为其提供安全用电指导、科学节约用电等方面的合作建议及个性化服务。今年，该公司结合“用电满意提升工程”活动的开展，还为大客户及重要用户设置了专属大客户经理，提供一站式服务，并专

门建立了大客户短信平台，经常采取电话、短信等形式发出“计划停电温馨提示”、“功率提示”、“防风、防雨雪、防雷、防污闪、防小动物等温馨提示，指导客户及时做好电气设备的预防性试验和防雷避雷器等工作。该公司细致、周到的服务措施，赢得了客户的广泛好评。

王刚

来源：京华时报

近日，江山市供电公司相关负责人带领营销、客服等部门技术人员先后来到中部开发区的企业，现场了解企业生产用电情况和生产高峰期负荷需求，指导客户制订科学合理的用电方案。

一直以来，江山公司积极开展各种形式的“电医生”上门服务活动

杭州肯尚电子商务有限公司遗失浙

江省国家税务局通用机打发票一份，发票代码：133011330322，发票号码：00153827，声明作废。

遗失浙江东冠钢管有限公司银行预留财务专用章及蒋学平法人章，声明作废。

杭州诺千投资管理有限公司遗失公章一枚，编号3301060081471，财务专用章一枚，声明作废。

杭州博森生物科技有限公司遗失发票。2013年02月25日开具的两份，发票代码：133011320322，号码：00407599，金额：

9800.00元；号码00407600，金额：9800.00元。2013年02月28日开具的两份，发票代码：133011320322，号码：0025467，金额：-9800.00元；号码：00025468，金额：-9800.00元。声明作废。

遗失金华市经济建设规划院事业单位法人证书正、副本，证号：第133070000230号，声明作废。

杭州萧山新塘街道大康家具经营部遗失浙江省国家税务局通用机打发票，发票代码：133011320323，发票号码：00140699--00140700，声明作废。

金华市发展和改革委员会

2015年1月5日

金华市经济建设规划院改制注销清算公告

根据金华市市直事业单位改革领导小组批复，同意金华市经济建设规划院改制方案，金华市经济建设规划院进行注销清算，请债权人自接到本院书面通知书之日起七日内，向本院清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

金华市发展和改革委员会

2015年1月5日

访了杭州方回春堂、万承志堂等几家中药房发现，药房的货架上都摆着不同功效的足浴粉。在方回春堂，当记者询问店里哪一种最适合冬天用时，店员递给记者一包“老姜粉”，表示适合冬天用，而且物美价廉，网上各类足浴粉假劣的多。

泡脚也要讲究方法

首先要选好泡脚容器。记者采访中了解到，杭州的各大超市以及电器城各类型微电脑足浴器比比皆是，价格一般都在百元以上，用过人反映容易坏，不便维修。还是到家装家具市场选一个比较深的木桶，要能把小腿整个放进去的那种比较实用，而且价格合理，几十元不等。

其次要调好泡脚水的温度。一般来说，泡