

我市首个校警联合工作室揭牌成立



揭牌仪式现场

5月12日,国际商贸学校、后宅派出所校警联合工作室举行揭牌仪式,标志着我市首个校警联合工作室正式成立。记者了解到,该工作室由国际商贸学校和市公安局后宅派出所历时三年联手打造,聚焦“法治、德育与教学并重,民警融入校园管理”的理念,创新工作模式,通过“1+5+7+N”的校警融合体系,推动“教育、预防、整治”三联动,同时坚持民警驻校,实行“一警五员”工作职责,将管理与服务前置,常态化提升学校的安全防范管理和安全教育服务水平。前期,国际商贸学校还积极进行平台建设,科学设置了综合指挥中心、联合工作室、调节会商室、教育训诫室等场地。“我们一直致力于探索校园安全治理体系的新模式,通过有机融合人防、物防、技防、心防,将校警联合工作室打造成集应急指挥、法治教育、心理疏导、纠纷调解、安全管理、志愿服务为一体的多功能平台,体现校园安全新技术、新理念,推动校园安全防范工作更扎实、更有效。”国际商贸学校执行校长楼林菊表示。

校园安全涉及千家万户,事关社会稳定和谐。近年来,市教育系统高度重视“平安校园”建设,扎实推进各项活动,指导全市各学校常态化开展防震、反恐、防溺水等安全宣传教育和安全防范技能培训、应急疏散演练,通过整合实战演练、生命教育、救护培训等,切实提高师生的安全防范意识和应急处置能力。本次校警联合工作室的正

式成立,是全面推进校园安全保护的有力手段,也是巩固校警关系的一项重要举措,构建起校园安全“公安主导、校园主体、家长参与、社会协同”的联动模式,旨在有效提升工作合力,进一步巩固校园安全防线。

下一步,校警双方将以联合工作室的正式成立为契机,持续加强协同合作,探索更多、更深、更好的校园安全建设方法,全面提升应对重大突发风险的处置能力,确保校园和谐安全稳定,为实现学校高质量发展提供保障,为全市中小学安全治理体系创新提供探索实践的新路径。

揭牌仪式后,与会人员还先后参观了校警联合工作室的“反恐角”、综合指挥中心、联合工作室、法治宣传教育室、校纪校规辅导室、调解会商室等。

全媒体记者 柳青 文/图



与会人员参观校警联合工作室

如何科学选购“床品四件套”?

“床品四件套”是人们日常生活中不可或缺家居用品,选购也很有讲究。消费者在选购床上用品时要注意以下四点:

- 一、在有信誉、售后服务规范的购物场所或电商平台购买;价格明显低于市场价的产品一般无法保证其质量;购买时应索要票据,留存购物凭证,以保护自身的合法权益。
- 二、尽量优先选择明示标识齐全的产品(制造者的名称和地址、产品名称、规格型号、采用原料的成分和含量、洗涤方法、执行标准、质量等级、产品符合的基本安全类别等内容)。
- 三、选择床上用品的颜色以浅和中色调为宜,且收货时打开包装就闻到刺鼻的气味产品不要使用。
- 四、床上用品购买后应先洗涤再使用。使用蚕丝被产品时应按商品使用说明书的要求进行洗涤,切忌在烈日下暴晒,储藏存放于通风干燥处,勿放入防虫剂等化学药剂。

据中经网



图片来自网络

“过午不食”可减肥?

古人常说“过午不食”,这成为一部分减肥者采用的减肥方法。但也有人疑惑,“午”到底是几点?这样减肥科学吗?会不会给身体带来伤害?

据专家介绍,“午”通常是指午时,即中午的11时到13时,“过午不食”一般是指吃了中饭以后就不再进食固体食物了。这种通过少吃一餐减少热量摄入的方法对于一部分人,特别是肥胖者减肥是有效的。

此外,“过午不食”对胃肠健康也有一定好处。现代社会饮食品种极大丰富,我们不光吃饭,还吃水果、零食,胃肠一直处于穷于应付的状态。而“过午不食”则可以让胃肠得到一定的休息,有利于胃肠健康。

中医典籍《黄帝内经》提出养生应该“食饮有节,起居有常”,也就是说吃和喝都要有节制,其中包括饮食量的控制、饮食的时间节律以及食物品种的选择等。“过午不食”也是符合中医的“子午流注”理论的。中午11时到13时正是心经当令,心属火,火可以温暖胃土,这个时候吃饭有利于肠胃的消化,而过了午时则消化力逐渐减弱,因此也提倡早餐吃好、午饭吃饱、晚餐吃少。

其实通过合理的饮食,肠胃中没有过多的食物残留,这样会减少下风(放屁);也可以减少肠胃疾病和肥胖病,身形得以安稳。

但“过午不食”并非适合所有人。比如老年糖尿病患者如果“过午不食”,容易出现低血糖;本身有慢性胃炎或者胃溃疡的患者,如果“过午不食”,可能会导致病情加重;此外,胆囊炎、肝肾功能不全、内分泌功能紊乱的患者,“过午不食”也是弊多利少。因此有基础疾病的人群能否用“过午不食”的方法减肥,一定要先咨询医生。

据羊城晚报



图片来自网络

“轻食”新宠燕麦片,如何吃出健康



图片来自网络

燕麦片是公认的健康食品,作为一种低糖、低脂、高纤维的全谷物,近年来已成为备受关注的轻食“新宠”。面对货架上琳琅满目的燕麦片产品,您知道该如何挑选,食用上又该注意些什么吗?今天食品安全专家为您解答。

解析:美味燕麦片有几种

不少消费者认为燕麦片就是麦片,其实两者并不相同。麦片是多种谷物片的统称,原料为小麦、大麦、大米、玉米等谷物,可能含燕麦,也可能不含燕麦;而燕麦片是以燕麦为原料,经加工制成。根据原料、加工方式等的不同,市面上的燕麦片分为纯燕麦片和复合型燕麦片两种。

纯燕麦片的原料只有燕麦,根据加工工艺和食用方式,分为煮食型燕麦片和即食型燕麦片两种。煮食型燕麦片是燕麦直接压片制成,只有煮熟以后才能食用;即食型燕麦片又称快熟型、冲泡型、免煮型燕麦片,是由燕麦经蒸煮或烘焙等熟化工艺加工而成,可以直接泡水或牛奶吃,也可经微波炉加热后食用。

复合型燕麦片对燕麦的含量没有要求,只要保证燕麦是其中一种原料即可,可以添加纯燕麦片,也可以添加含有燕

麦的复合麦片。通常,复合型燕麦片中还会添加水果干、坚果、酸奶块、糖浆、麦芽糊精、香精香料等。

相较于纯燕麦片,复合型燕麦片口味丰富,营养更均衡全面,但同时糖分、脂肪、热量等也大大增加。食用方式上,复合型燕麦片一般不需要蒸煮,既能当零食干吃,也可以直接泡水、泡牛奶或者拌酸奶吃。目前市面上复合型燕麦片品种繁多,且常以“麦片”命名,如水果麦片、坚果麦片、酸奶麦片等。

选购:四个要点要牢记

市面上的燕麦片产品种类繁多,消费者选购时应结合自身需求,并留意以下四点:

一是细心研究配料表。通过配料表中燕麦片的排序位置或是含量标示了解产品的类型。燕麦片的排序越靠前,表示添加量越高。标签上标注的配料种类越少,说明燕麦片越“纯”。

二是关注营养成分表。消费者可以通

过营养成分表了解产品的营养组成。对于特殊人群,更要关注产品的糖分、脂肪、钠、能量,以便根据自身需求科学选购。糖分不是营养成分表的强制标示内容,有可能不会在营养成分表中标明,消费者可通过配料表中水果干、白砂糖或葡萄糖浆等的添加情况大概了解产品糖分情况。

三是认真查看生产日期。购买大包装产品时,尽量选择生产日期较新的,避免储存时间过长导致受潮、氧化酸败,进而影响产品口感和质量。

四是注意看颜色、闻味道、看完整度。购买散装产品时,发黑、发暗、有异味的燕麦片最好不要购买,散碎不完整的燕麦片建议谨慎购买。

食用:特殊人群须留意

《中国居民膳食指南》建议,成年人每天需要摄入50克—150克全谷物。相较于大米等谷物,燕麦富含膳食纤维、蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。每天用30克—50克

纯燕麦片替代一部分精白主食,可以让营养更均衡、饮食更健康。专家提醒,特殊人群食用燕麦片时注意以下几点:

老年人、“三高”人群以及减脂人群推荐选择纯燕麦片。纯燕麦片属于低升糖指数食物,食用后血糖不会快速升高;富含膳食纤维,不仅能润肠通便,还可降低胆固醇;含可溶性膳食纤维β-葡聚糖,在肠胃中吸水膨胀,易于产生饱腹感,有助于控制食量。

肠胃消化能力弱的人群建议选择煮食型燕麦片。燕麦片中的膳食纤维不容易被消化吸收,老年人、肠胃消化能力弱的人群,最好选择煮食型燕麦片,且一次不宜食用过多,以避免胃肠道痉挛或胀气。

有快速补充能量需求的人可选择复合型燕麦片。复合型燕麦片配料丰富、口味多元、食用方便,还能快速供能,是早餐或午后能量补给的不错选择,但由于其糖分及热量较高,不可贪吃。

麸质、乳制品以及坚果过敏人群建议谨慎食用燕麦片。燕麦中含有麸质蛋白,麸质蛋白过敏人群建议不要食用燕麦片。复合型燕麦片中可能添加有乳粉、坚果等致敏物质,对该类食物过敏人群建议避免食用,食用前应注意产品配料,以免误食过敏。

●相关链接

燕麦片如何贮存更靠谱

燕麦片富含油脂、蛋白质等营养成分,开封后长时间放置容易滋生微生物,添加了坚果的燕麦片,与空气接触后容易氧化酸败,甚至霉变等。建议开封后尽快吃完,未食用完的应密封后存放于阴凉干燥处。

据中国消费者报

义乌第3届苏杭丝绸服装节

正在火热销售中

全场丝绸服饰78元起

中国传统服饰、旗袍服饰

义乌市融媒体中心北展厅

地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面

热线:81558155

广告