

春季如何养肝(二)

6、肝脏喜爱甜食

糖是保护肝脏的重要物质。每克葡萄糖能提供人体所需要能量的70%左右,如果一个人长时间处于缺乏能量的状态,就会影响肝脏功能。糖还能合成一种叫肝糖原的物质,储存在肝脏中,可以防止摄入体内的毒素对肝细胞的损害。除糖尿病患者外,普通人可以按体重计算每天自己应该吃多少糖。每公斤体重摄取1克糖,60公斤重的成年人每天可摄取的糖不应超过60克。按照这样的标准,不但不会减寿,还会对健康有益。一般来说,糖类的主要来源有米饭、面食、白糖、蜂蜜、果汁、水果等。一大勺果酱约含糖15克,1罐可乐约含糖37克,3小块巧克力约含糖9克,1只蛋卷冰激凌约含糖10克。

研究表明,维生素A能保护肝脏,阻止和抑制肝脏中癌细胞的增生。它能使正常组织恢复功能,还能帮助化疗病人降低癌症的复发率。

摄入提示:人体每天需要摄入的维生素A为:男性800微克,女性750微克,千万不要超过3000微克,以免损害肝脏。每天食用一根胡萝卜、65克鸡肝、200克金枪鱼罐头或一杯牛奶就可以满足。

番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品中也含有大量维生素A。

7、B族维生素能给肝脏“加油”

B族维生素就像体内的“油库”,它能加速物质代谢,让它们转化成能量,不仅能给肝脏“加油”,还能修复肝功能、防止肝脂肪变性,进而起到预防脂肪肝的作用。爱喝酒的人尤其要多补充点,因为研究表明,B族维生素能增强肝脏对酒精的耐受性,从而起到护肝作用。由于B族维生素能溶解在水里,在体内滞留的时间只有几个小时,因此必须每天补充。

摄入提示:已经患有肝病的人,每天的摄入量应该在10毫克—30毫克之间,最高不能超过30毫克。猪肉、黄豆、大米、香菇等食物中含有丰富的B族维生素,但若想全部摄取比较困难,可以适当选择一些补充剂。

8、维生素A可抗肝癌

肝脏是人体储存维生素的“仓库”。当肝脏受损时,“仓库”储存维生素的能力也会下降。研究表明,维生素A能保护肝脏,阻止和抑制肝脏中癌细胞的增生。它能使

正常组织恢复功能,还能帮助化疗病人降低癌症的复发率。王兴国说,人体每天需要摄入的维生素A为:男性800微克,女性750微克,千万不要超过3000微克,以免损害肝脏。每天食用一根胡萝卜、65克鸡肝、200克金枪鱼罐头或一杯牛奶就可以满足。番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品中也含有大量维生素A。

9、维生素E是护肝新武器

西班牙索菲亚王后大学医院的科学家不久前表示,维生素E能起到阻止肝组织老化的作用。美国国家糖尿病、消化系统和肾病研究所高级顾问帕特里夏·罗比克也指出:“维生素E将成为治疗非酒精性脂肪肝的新武器。”麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜中,都富含维生素E。

健康人每天摄入12毫克维生素E即可,相当于2匙葵花油,杏仁、核桃、花生等坚果共30—50克。如果患有肝病,每天则至少需要补充100毫克,才能以满足肝脏需要。



(上接1版)能及时解决,并统筹涉企检查调研工作,坚决制止对民营企业一切不必要的检查、督查和考核,着力为企业减负。

广丰区纪委监委还立足职能定位,将监督触角向基层延伸。永丰街道纪工委深入企业一线开展实地走访,对减税降费政策执行落实情况进行监督检查,并收集民营企业发展中的“小鬼难缠”“小二管大王”等“肠梗阻”问题;湖丰镇纪委重点针对“窗口病”问题开展集中访查,着力发现和纠正涉企办事窗口存在的“冷、横、硬、推”等作风问题;横山镇纪委重点聚焦落实减税降费政策中存在的“吃拿卡要”“优亲厚友”等问题开展监督检查。

截至目前,该区纪委监委专题听取区税务部门推进减税降费工作情况汇报3次,走访企业21家,收集到意见建议32条。下一步,将对走访收集到的意见建议进行梳理汇总,并制定《关于开展“中梗阻”“肠梗阻”问题专项整治实施方案》,推动相关部门建立健全优化服务长效机制,确保推动“廉洁上饶”建设工作见行见效。

(稿件原载于2020年3月25日《上饶日报》)

江西出台十五条举措助力个体工商户复工复产

近日,江西省市场监管局、省发展改革委、省财政厅等九部门联合出台了《关于积极应对疫情影响加大对个体工商户扶持力度的若干措施》,针对个体工商户在疫情期间面临的困难和问题,推出十五条硬核举措,助力个体工商户顺利复工复产。

分业态差异化有序引导复工复产

落实分区分级防控要求,根据重大突发公共卫生事件响应等级,及时调整防控策略和措施,分业态差异化有序引导个体工商户复工复产。符合各地复工复产规定的个体工商户,无需批准即可依法依规开展经营活动。保障用工和物流需求,加强分类指导和用工帮扶,提供精准用工保障服务,协调解决个体工商户用工保障工作中存在的具体问题。完善灵活就业政策,促进快递等行业尽快复工复产,稳定快递末端网点,保障物流畅通方便全民消费。

降低个体工商户经营成本

要求银行业金融机构加强江西省小微客户融资服务平台推广运用,引导个体工商户通过平台申请融资,做到应贷尽贷。落实好《银保监会人民银行发展改革委工业和信息化部财政部关于对中小微企业贷款实施临时性延期还本付息的通知》(银保监发〔2020〕6号)政策安排,要求银行业金融机构不得盲目抽贷、断贷、压贷。依据国家部委近期出台的相关文件精神,在减免社保费用和税费等方面加大力度。对承租国有资产类生产经营用房的个体工商户出台减免政策,同时鼓励大型商务楼宇、商场、市场运营方对个体工商户适度减免疫情期间的租金,进一步缓解个体工商户经营压力。

复工复产审批“网上办、不见面、快递送”

为复工复产个体工商户提供“网上办、不见面、快递送”等审批服务,帮助经营者尽快开展经营活动。鼓励互联网平台对个体工商户放宽入驻条件,降低平台服务费,支持个体工商户在电子商务平台从事销售商品或者提供服务的经营活动,允许个体工商户使用网络经营场所办理登记。对销售农副产品、日常生活用品或者个人利用自己的技能从事依法无须取得许可的便民劳务活动的个体经营者,特别是在疫情期间从事群众基本生活保障的零售个体经营者,要求各地划定场所、延长时间,依法予以豁免登记。

疫情影响电、气费“欠费不停供”

2020年上半年,对受疫情影响无力足额缴纳电、气费用的个体工商户,实行“欠费不停供”措施。贯彻落实国家和江西省已出台的关于保障车辆通行的相关政策措施,保障物流运输畅通。加强防疫物资保障和疫情防控,积极为个体工商户组织提供平价的防疫物资采购申购渠道,满足基本防疫需求。畅通诉求受理渠道。依托江西政务服务网、“赣服通”等平台,及时受理个体工商户在复工复产诉求,及时将诉求推送相关部门办理。对受疫情影响不能履行合同的个体工商户,及时提供法律服务和诉讼支持,维护其合法权益。实行包容审慎监管,个体工商户2019年度的年报截止时间由2020年6月30日延长至2020年12月31日。

新冠肺炎疫情当前防控工作有关法律知识问答(四)

9、在新型冠状病毒感染肺炎暴发、流行地区,地方政府可以采取哪些紧急措施?

《传染病防治法》第四十二条规定:“传染病暴发、流行时,县级以上地方人民政府应当立即组织力量,按照预防、控制预案进行防治,切断传染病的传播途径,必要时,报经上一级人民政府决定,可以采取下列紧急措施并予以公告: (一)限制或者停止集市、影剧院演出或者其他人群众聚集的活动; (二)停工、停业、停课; (三)封闭或者封存被传染病病原体污染的公共饮用水源、食品以及相关物品; (四)控制或者扑杀染疫野生动物、家畜家禽; (五)封闭可能造成传染病扩散的场所。 上级人民政府接到下级人民政府关于采取前款所列紧急措施的报告时,应当即时作出决定。 紧急措施的解除,由原决定机关决定并宣布。”

《突发事件应对法》第四十九条规定:“自然灾害、事故灾难或者公共卫生事件发生后,履行统一领导职责的人民政府可以采取下列一项或者多项应急处置措施: (一)组织营救和救治受害人员,疏散、撤离并妥善安置受到威胁的人员以及采取其他救助措施; (二)迅速控制危险源,标明危

险区域,封锁危险场所,划定警戒区,实行交通管制以及其他控制措施;

(三)立即抢修被损坏的交通、通信、供水、排水、供电、供气、供热等公共设施,向受到危害的人员提供避难场所和生活必需品,实施医疗救护和卫生防疫以及其他保障措施;

(四)禁止或者限制使用有关设备、设施,关闭或者限制使用有关场所,中止人员密集的活动或者可能导致危害扩大的生产经营活动以及采取其他保护措施;

(五)启用本级人民政府设置的财政预备费和储备的应急救援物资,必要时调用其他急需物资、设备、设施、工具;

(六)组织公民参加应急救援和处置工作,要求具有特定专长的人员提供服务;

(七)保障食品、饮用水、燃料等基本生活必需品的供应;

(八)依法从严惩处囤积居奇、哄抬物价、制假售假等扰乱市场秩序的行为,稳定市场价格,维护市场秩序;

(九)依法从严惩处抢掠财物、干扰破坏应急处置工作等扰乱社会秩序的行为,维护社会治安;

(十)采取防止发生次生、衍生事件的必要措施。”

10、传染病暴发、流行时,各级政府可以采取哪些人员、物资的征

调措施?

《传染病防治法》第四十五条规定:“传染病暴发、流行时,根据传染病疫情控制的需要,国务院有权在全国范围或者跨省、自治区、直辖市范围内,县级以上地方人民政府有权在本行政区域内紧急调集人员或者调用储备物资,临时征用房屋、交通工具以及相关设施、设备。 紧急调集人员的,应当按照规定给予合理报酬。临时征用房屋、交通工具以及相关设施、设备的,应当依法给予补偿;能返还的,应当及时返还。”

《突发事件应对法》第五十二条规定:“履行统一领导职责或者组织处置突发事件的人民政府,必要时可以向单位和个人征用应急救援所需设备、设施、场地、交通工具和其他物资,请求其他地方人民政府提供人力、物力、财力或者技术支持,要求生产、供应生活必需品和应急救援物资的企业组织生产、保证供给,要求提供医疗、交通等公共服务的组织提供相应的服务。 履行统一领导职责或者组织处置突发事件的人民政府,应当组织协调运输经营单位,优先运送处置突发事件所需物资、设备、工具、应急救援人员和受到突发事件危害的人员。”

江西省新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控应急指挥部令

第19号

为进一步落实分区分级精准防控策略,提高联防联控水平,方便广大群众出行,促进正常生产生活秩序全面恢复,省疫情防控应急指挥部决定:

一、坚决贯彻落实中央关于应对疫情防控的决策部署,所有人赣人员只要出示个人健康码(含“赣通码”或外省健康码)的绿码,且测量体温正常的,一律准予通行,不得采取任何限制性措施。

二、疫情防控期间,各地依据

“赣通码”对在赣人员实行分类管理,绿码者亮码后可在各类场所通行,黄码、红码者遵从当地疫情防控相关规定。

三、无“赣通码”应用条件的老人、小孩及其他因客观原因无法申领“赣通码”的人员,可凭“社区健康证明或单位健康证明”等有效证明通过人工核验并经体温测量正常后通行。

四、全省所有社区(小区、村组)必须严格遵守“两取消”、“两保

留”规定,即取消封闭式管控,取消限制人员进出措施,保留流动性管理,保留出入人员体温监测和查验个人“赣通码”。

此令由各市、县(区)政府、防控应急指挥部执行,不得有误;对各地各部门执行不力造成严重影响的要追究问责。

江西省新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控应急指挥部 2020年3月27日