

上饶市广丰区人民代表大会常务委员会公告 第 35 号

上饶市广丰区第十六届人民代表大会常务委员会第三十三次会议,于2020年12月30日任命李军为上饶市广丰区监察委员会主任,决定代理上饶市广丰区监察委员会主

任职务。
现予公告。
上饶市广丰区人民代表大会常务委员会
2020年12月30日

上饶市广丰区人民代表大会常务委员会公告 第 36 号

上饶市广丰区第十六届人民代表大会常务委员会第三十三次会议,于2020年12月30日任命:
饶敏云为上饶市广丰区人大常委会预算审查委员会主任。
免去:
饶敏云的上饶市广丰区人大常委会预算

审查工作委员会副主任职务;
姜志龙的上饶市广丰区人大常委会下溪街道工作委员会副主任职务。
现予公告。
上饶市广丰区人民代表大会常务委员会
2020年12月30日

上饶市广丰区人民代表大会常务委员会 任免名单

(2020年12月30日上饶市广丰区第十六届人民代表大会常务委员会第三十三次会议通过)

任命: 陈大玉的上饶市广丰区监察委员会委员
王韬为上饶市广丰区监察委员会委员。 职务。
免去:

上饶市广丰区人民代表大会常务委员会 任命名单

(2020年12月30日上饶市广丰区第十六届人民代表大会常务委员会第三十三次会议通过)

任命:罗素枝、吴双龙、王坤耀、周梅、周静香、颜永芳、周蔚芳、吴子轩、刘俊、王瑞麒、鲍同强、夏剑、吴选文、李小平、朱祥贵、黄卫辉、祝敬阳、刘发海、方迪水、周恒西、林倩音、叶伟、林建英、叶林、周元隆、付友根、蒋日水、

周少华、高唐彬、高佼佼、杨强坤、朱继华、姜诗培、徐贵平、刘卫红、尤江河、邹飞涛、黄少华、毛少明、徐齐武为上饶市广丰区人民陪审员。

关于召开上饶市广丰区 第十六届人民代表大会第六次会议的决定

(2020年12月30日区十六届人大常委会第33次会议通过)

上饶市广丰区第十六届人民代表大会常务委员会会议决定:上饶市广丰区第十六届人民代表大会第六次会议于2021年2月3日在城区召开。建议会议议程是:

- 1.听取和审议区人民政府工作报告;
- 2.审查和批准上饶市广丰区国民经济和社会发展第十四个五年规划纲要(草案);
- 3.审查和批准上饶市广丰区2020年国民经济和社会发展计划执行情况与2021年国民经济和社会发展计划草案的报告,批准上饶市广丰区2021年国民经济和社会发展计划(书面);
- 4.审查上饶市广丰区2020年财政预算执行情况与2021年

财政预算草案的报告,批准上饶市广丰区2020年财政预算执行情况的报告及2021年财政预算(书面);

- 5.听取和审议区人大常委会工作报告;
 - 6.听取和审议区人民法院工作报告;
 - 7.听取和审议区人民检察院工作报告;
 - 8.听取和审议上饶市广丰区人民政府关于广丰生态文明建设和生态环境状况的报告(书面);
 - 9.选举事项;
 - 10.其他。
- 如需调整代表大会召开时间,授权区人大常委会主任会议作出决定并向社会公布。

上饶市广丰区第十六届人民代表大会常务委员会 关于批准2020年预算收支计划调整方案(草案)的决定

(2020年12月30日区十六届人大常委会第33次会议通过)

上饶市广丰区第十六届人民代表大会常务委员会第33次会议听取了区人民政府《关于广丰区2020年预算收支计划调整方案(草案)的报告》,审查了区人民

政府提出的2020年财政收支预算调整方案,同意区人大财政经济委员会在审查结果报告中提出的建议。会议决定,批准2020年预算收支计划调整方案。

文明市民二十条

- 1. 不说脏话
- 2. 不随地吐痰
- 3. 咳嗽、打喷嚏时要遮挡
- 4. 公共场所不喧哗、不噪音扰民
- 5. 公共场合不穿拖鞋和睡衣
- 6. 垃圾分类不乱扔,看到垃圾“弯弯腰”
- 7. 不高空抛物
- 8. 楼道里不乱堆杂物
- 9. 公共座椅不躺卧
- 10. 爱护环境,不破坏花草树木
- 11. 不乱贴乱画、乱搭乱建
- 12. 少用塑料袋、购物自备环保袋
- 13. 诚信经营,不乱摆摊设点
- 14. 文明用餐,不剩菜、不剩饭
- 15. 文明交通,不闯红灯
- 16. 车辆不乱停乱放
- 17. 有序排队不插队
- 18. 助人为乐,邻里遇事搭把手
- 19. 遛狗要牵绳,宠物粪便不留地
- 20. 约定时间不迟到、答应的事要做到

“冬吃萝卜”有讲究

入冬后,正值萝卜采摘季节,菜市场各种萝卜琳琅满目,萝卜成了餐桌上常见食品,深受人们喜爱。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,那么冬季多吃萝卜到底有没有道理呢?

山东省济宁市市中医院治未病科主治医师张冬丽介绍说,“冬吃萝卜”是有道理的。中医认为,冬季人们户外活动减少,出汗散热的机会相应减少,加上冬季天寒,人们习惯多食羊肉等热性食物,容易让人产生内热,出现消化不良、气机郁滞现象,适量地吃一些性凉的萝卜,不仅可以消散内热,还有下气宽中、消积导滞等作用。

不同萝卜有不同功效
胡萝卜:具有清热解毒、补气明目等功效。冬天若出现喉咙上火、外感发热等,可以吃胡萝卜辅助治疗。胡萝卜含有β-胡萝卜素。溶解在油脂中时,能转变为维生素A,被人体所吸收,所以在烹饪胡萝卜时宜用油炒,或将胡萝卜切成块,与肉类一起炖。

白萝卜:性凉,对肺胃有热、痰多、气胀食滞、消化不良、大小便不畅的人尤其适用。具有调节胃肠机能、消炎等作用。消化不良可生吃,补气则熟吃。肺热咳嗽患者可将白萝卜和冰糖搭配炖汤,可以起到除痰润肺、和中止咳的作用。

青萝卜:青萝卜具有健脾、防治痰多、口干舌燥等功效,有“水果萝卜”的美称。青萝卜中的纤维素可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。青萝卜的最佳做法是凉拌,不过冬天凉拌会寒胃,建议炒或者炖吃。

水萝卜:水萝卜中含有各种维生素及钙、磷、铁等矿物质,具有利尿、消食、解酒等功效。因为水萝卜维生素C含量较高,所以最好生吃。水萝卜炖汤喝,能有效解酒护肝。

张冬丽提醒注意以下几点:胡萝卜、白萝卜最好不要一起食用;萝卜不宜与酸性水果一起食用,否则可能诱发甲状腺肿大;不宜与党参、黄芪一同食用,萝卜有“下气”和“消滞”的作用,与补气类药物(如人参、党参等)同食会对药效产生一定的阻碍;体虚或体质寒凉者不宜多食,萝卜性质偏凉,本身体质较弱的话,吃偏凉的食物会加重病情。

冬吃白萝卜的五个好搭档
张冬丽表示,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”这句话,除了说明萝卜是冬天的应季蔬菜外,还道出了它的食疗功效。尤其白萝卜还有不少“好搭档”,合理搭配可以营养互补,能让滋补功效加倍。

白萝卜加梨:有润肺、清热、化痰之功效。梨有润肺凉心、消痰去火的功

效,跟白萝卜一起榨汁喝,不仅能掩盖白萝卜的辛辣味,还可以让食疗功效加倍。脾胃不好的人,如果不能喝太凉的果汁,还可以将二者一起煮水喝。

白萝卜加葱:防治风寒感冒。冬季是风寒感冒多发季,感染风寒后,出现怕冷、怕风、出汗少、鼻塞流涕、咳嗽有痰等症状,此时将葱段、姜片和白萝卜片一起煮汤,有散寒、止咳及预防感冒之功效。

白萝卜加海带:有化痰消肿功效。海带和紫菜含碘丰富。白萝卜和海带一起煮汤有化痰消肿的功效,对预防甲状腺肿大有一定功效。

白萝卜加羊肉:冬季吃羊肉可驱散寒冷、温暖心胃,还能补气益血、滋养肝脏、改善血液循环。但羊肉吃多了容易上火,如果有清凉作用的白萝卜一起炖吃,不仅化痰、泻火,而且还能解油腻,让营养互补,滋养肝脏,不上火。

白萝卜加鲫鱼:白萝卜和鲫鱼煮汤有温中下气、健脾利湿的功效。

张冬丽提醒,冬吃萝卜虽然好处多,也不要天天吃,多种蔬菜交叉吃,营养才均衡。

(内容由区健教所提供,下期刊登《养生会“睡”才是硬道理》)

