

【健康红绿灯】

绿灯

1:3——饮食“最佳荤素比”



人人都知道，健康需要营养均衡的饮食状态。但听过很多道理，你可能依然吃不对。营养专家推荐的饮食荤素比大致为1:3或1:4，即每天应吃300-500克蔬菜，120-250克动物性食物，其中畜禽肉类50-75克、鱼虾类50-75克、蛋类25-50克。比如一顿饭4道菜，安排一个肉菜，一个豆腐和两个素菜。

产后漏尿练练“盆底肌”



不少女性产后大笑、咳嗽、打喷嚏时，会有漏尿的尴尬，这是由于产后盆底肌受创造成的。盆底肌是骨盆底的肌肉，它就像一张“吊床”，从下方托住盆腔内的膀胱、尿道、子宫、直肠等脏器，使这些组织处于正常位置。常做凯格尔运动，有助收紧盆底肌，具体方法：收缩肛门括约肌的肌肉，上提4-6秒，放松5-10秒，全程正常呼吸，每次半个小时，每天2-3次。

红灯

老人补钙别过量



过量补钙可能导致血液中钙含量增加，高钙血症会加速动脉中沉积物的形成，导致异位钙化，最终由于动脉粥样硬化而加速心脏病的形成。钙并非很容易被人体吸收，如果过多食入却不能吸收，此时又摄入草酸类物质(如菠菜等含草酸类的蔬菜)，就可能结合后形成草酸钙结石。较大的结石不能随尿液排出体外，可引起肾绞痛，严重者将引起肾损伤。

经常憋尿或诱发尿路感染



经常憋尿的人，体内容易形成尿潜留，想尿却尿不出来，腹胀难忍，还可能诱发尿路感染。如果遇到特殊情况，预计短时间内难以结束，事先要少喝水，并提前去洗手间。不得已憋久了，第一次释放后要多喝水，增加小便次数，以冲刷膀胱、尿道壁，防止尿路感染的发生。



临近年底，一些身穿“工作服”、脖挂“工作证”、手提“工具包”，自称燃气公司的工作人员，打着上门免费为居民检查燃气安全的旗号，推销安装燃气报警器，进而收取维修、安装等费用，让不少居民上当受骗。房山警方介绍，近几年此类骗局频频发生，不法分子正是利用了人们对燃气公司的信任实施诈骗。以下几类诈骗套路，需要引起市民，尤其是中老年人的重视。

上门安装燃气报警器？

骗局别上当！

□本报记者 闫长禄

火眼金睛 燃气检修有骗局

骗局一：收费安检

“天然气安检员”上门收取数额不等的安检费用，或以灶具、热水器、连接管坏了为由，强制推销产品，有时强行要求居民更换。其实，天然气公司提供的例行安检是不收费的。

骗局二：改动燃气管道

“改管移表专家”在小区张贴小广告，甚至冒用天然气公司标识，利用业主厨房装修需要改动燃气管道的需求，上门进行迁改。此举不仅违法还十分危险，同时可能在家中留下安全隐患。如有需求，可以通过天然气公司专业人员进行改管和移表作业。

骗局三：统一安装报警器

不法分子在小区张贴通知，称“为了预防燃气爆炸、燃气中毒等重大燃气事故发生”，近期在小区进行安全措施普查服务，

并“统一安装经国家燃气用具检测中心检验合格的家用燃气泄漏报警器”，价格数百元。

骗局四：不购买燃气具就不给通气

正进行天然气挂表、即将通气的小区，假冒的“天然气安装工人”上门强行要求购买燃气具，安装还要再收取数百元，声称“不买就不通气”。

警方支招 燃气骗术巧分辨

房山警方提示，由于此类骗术的受害人大多数是老年人，所以希望大家及时告知家中老人注意以下几点：不要轻信提供上门服务的所谓燃气公司的工作人员。如不清楚对方身份，应要求其出示工作证件并确认其收据上的销售单位名称。如仍无法分辨，可拨打燃气公司的客服电话进行确认。

不要购买不明身份人员上门推销的商品。如果确需更换燃气管，请联系正规燃气公司更换。

民用燃气报警器属于安全辅助设备，并非所有居民家庭都必须安装。报警器对于保障居民用气安全具有积极作用，但并非只能购买某一特定的品牌，消费者可根据自身需求通过正规渠道进行选择。

选择合格的燃气具 首先应选择正规厂家生产的燃气具，根据使用的气源类型相应选购标明“适用于天然气”或“适用于液化石油气”的燃气具。同时，燃气具一定要具备熄火保护装置。

相关链接

如何安全使用燃气？

选择合格的燃气具 首先应选择正规厂家生产的燃气具，根据使用的气源类型相应选购标明“适用于天然气”或“适用于液化石油气”的燃气具。同时，燃气具一定要具备熄火保护装置。

使用时，要仔细阅读使用说明书，不同品牌的燃气具使用方法可能有区别，要先仔细阅读，正确使用。不得超期使用燃气具。打不着火请注意 拧开燃气灶具后，一定要确

丰台区市场监管局

为严格落实安全生产工作“保安全、促发展、履职责、守底线”的基本要求，丰台区市场监管局在辖区内特种设备数量不断增长、各项监管工作难度不断加大的情况下，充分履职尽责，推进四项“精准”举措，启动“特种设备超期未检”科所联动全新工作模式，狠抓安全生产责任落实。

一是加强组织，精准部署。为推进此项工作顺利进行，区局前期积极与市局和其他区县局沟

启动“特种设备超期未检”科所联动机制

通，制定了《北京市丰台区市场监督管理局关于推进市场监管所做好特种设备安全工作的意见》，并以局文下发。建立微信工作群，对接各市场监管所，主管领导和具体工作人员加强指导。组织召开了加强特种设备安全工作部署会，对此项工作进行了精准部署。

二是明确重点，精准施策。以出现故障或者发生异常情况，未对其进行全面检查、消除事故隐

患，继续使用的特种设备为重点，重点核实企业主体资质、设备基本信息、设备运行状态，督促使用单位办理相关行政许可手续。

三是科所联动，精准指导。充分发挥特设科和各市场监管所工作人员的不同优势，加强科所联动。成立四个指导小组，每月定期发放“超期未检”设备清单，市场监管所定期核实反馈检查情况，实现精准对接、精准指导，及时解决业务难题。科所联

合开展执法检查，形成合力，提高执法效能。

四是无缝管理，精准打击。充分利用各市场监管所的地域特点，加强对特种设备使用状态的梳理、现场取证和证据留存，形成案件线索，精准打击特种设备违法违规行，有效震慑不法分子，形成了对特种设备登记许可、监督检查、依法查处的无缝衔接，严格落实安全生产要求，营造了辖区和谐稳定的安全环境。(张芳)

Advertisement for '本刊登热线' (13699137322) with a grid of small text blocks containing various notices and legal information.