

## 秋后蚊子“猛如虎” 驱蚊花露水你选对了吗



一场雨水，一场蚊子。立秋后蚊子不但没消失反而更加“猖狂”，叮咬得愈发卖力。蚊子包也更痒一些。特别是近期雨水较多，更要注意关闭门窗，防止蚊子乘虚而入。这时节，花露水等驱蚊产品仍然是不可或缺的香饽饽。今天就请北京市疾病预防控制中心的专家跟您聊聊如何正确选择驱蚊花露水。

### 并不是所有花露水都能驱蚊

我们都知道，花露水有着驱蚊、止痒、提神等功效，但到底是它里面的什么化学物质在起作用呢？

首先我们需要先明确一点，并不是所有香香的花露水都具备驱蚊功效。疾控中心的专家介绍不含驱蚊剂等成分的普通花露水，并没有驱蚊效果，选购时要注意。

驱避剂又称昆虫驱避剂，是由植物产生或人工合成的具有驱避昆虫作用的活性化学物质。这些药剂本身无毒杀虫虫的作用，但由于其具有某种特殊的气味，能使害虫回避，达到驱散害虫的效果。

驱避剂是一种为驱赶蚊子而往身上涂抹的药物，可涂抹于裸露的皮肤处，如手臂、脸颈、小腿等。目前，驱蚊有效成分主要包括避蚊胺、驱蚊酯、驱蚊酮、驱蚊醚等，我们应该选用含有这些有效驱蚊成分的驱避剂。

### 买驱蚊花露水需要“三看”

一看产品“三证” 购买时一定要看它的“三证”。因为根据国家颁布的《农药管理条例》的规定驱蚊花露水是一种卫生杀虫剂，属于卫生农药管理范畴。

二是要看产品包装上有没有农业部颁发的“农药登记证号”“产品质量标准号”，以及“农药生产许可证号”。

二看产品有效成分 常见有效的驱蚊成分包括：避蚊胺(DEET)、驱蚊酯(IR3535)、驱蚊酮(ICARIDIN)。所以一定要看驱蚊花露水的产品包装或说明书上是不是注明了包含以上有效成分。如果您选择的驱蚊花露水包含这些有效成分的其中任何一种，就可以放心选用。

三看驱蚊成分浓度或有效保护时间 一般来说，如果您只是日常防止蚊虫叮咬选择以上有效驱蚊成分的浓度在10%以下即可。但是，如果您是要前往蚊传疾病暴发地区，建议您选择10%-30%的高浓度驱蚊花露水；正规的驱蚊花露水都会在产品包装上标明自己的有效保护时间，请根据您的实际需要的时间长度选择相应的产品。

### 要想安全又有效 牢记七条守则

一般4小时有效，过了这个时间就应该重新涂抹了。值得一提的是在一天或几天多次连续使用驱避剂时，应用肥皂水洗澡。

药效与活动量、出汗量有关，如果在户外，药效持续时间可能会缩短，应及时涂抹。

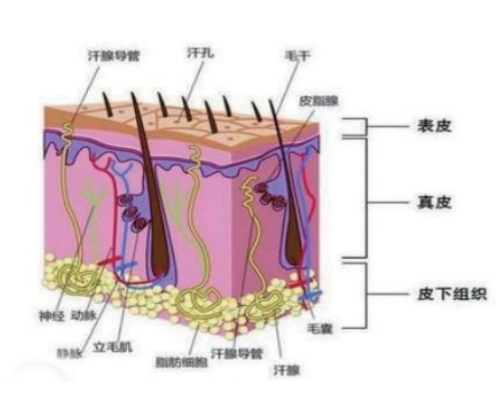
蚊子不全是夜行动物，白天外出活动时同样需要防蚊。

白天在绿化带、林带等处进行户外活动时，最好使用用驱蚊液(驱避剂)，尽量穿浅色衣物。驱避剂只适用于裸露的皮肤和/或服装，不要在衣服上喷洒驱蚊剂。

不要在伤口、受伤或发炎的皮肤上直接使用，勿在眼睛、嘴、耳朵周围使用驱避剂。有皮炎以及皮肤有破损时不要使用。易过敏的人要先在敏感部位少量试用，确认没有问题后再使用；如有不适，立即停用。

不允许孩子单独去使用或喷洒驱避剂。

## 头皮健康是头发健康的基础 专家强调要改善头皮环境



8月18日是全国护发日，今年的主题是“揭开护发与护发技巧”。中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会主任委员、第二军医大学长海医院皮肤科主任医师顾军教授介绍，“8·18护发日”旨在提高大众正确护发认知而举办的活动，其初衷就是向大众科普正确的护发知识，同时提升皮肤科医生的专业能力，帮助大众实现科学护发。

### 护发要从关注头皮开始

关注头皮健康，是做好头发养护的重要基础。顾军表示：“头皮与身体其它部位的皮肤结构差别很大。人体大概有10万根毛发都在头皮，讲到头皮健康肯定会提到毛发，讲到毛发也离不开头皮健康。因为毛发的存在，头皮表面的油脂、污垢、表皮代谢产物不容易清除，从而引发各类头皮健康问题。”

顾军介绍，头皮健康首先是外观，不油腻且

表面呈青灰色，头皮表面无红点，同时没有瘙痒等主观症状。衡量头皮健康有几个指标，包括油脂分泌适量、菌群平衡和代谢平衡。头屑多、头皮痒、头皮红疹、炎症等问题都是头皮不健康的表现。

“头皮屑确实是头皮问题里最常见的，少量头皮屑属于人体正常皮肤代谢。头皮屑多、伴有瘙痒症状、反复发作甚至头皮渗出，则意味着头皮的屏障结构出现问题。”中华医学会医学美学及美容学分会副主任委员刘玮教授补充道，绝大部分的头屑增多都是头皮油脂过度分泌造成的。头皮表面分布有皮脂腺毛囊，如果出油太多则会导致头皮微生态失衡。在这一状态下，头皮屑会增多，甚至诱发脂溢性皮炎。

### 科学认识脂溢性皮炎成因及症状

刘玮介绍，脂溢性皮炎主要的发病原因在于毛囊或者头皮部位的马拉色菌增多。马拉色菌是一种浅表真菌，具有嗜脂性，喜欢“食用”油脂的代谢产物。它平常寄生在毛囊里，是一种正常的寄生微生物。但头皮油脂增多时，在脂肪酶的作用下会分解成游离脂肪酸和其他一些代谢产物，使头皮微生态失衡，马拉色菌就会过度繁殖。

脂溢性皮炎的症状很明显，炎症刺激下会出现头皮的潮红，头皮屑增多，同时伴有瘙痒症状。过度搔痒抓挠头皮还容易引发继发性感染，出现一些化脓性的细菌感染。重度患者头皮覆盖有油腻性臭味厚痂，并有脱发。顾军表示，大众对头皮健康的重要误区之一就在于对脂溢性皮炎的发病不了解，出现症状时未予以重视且未及时采取措施，导致问题加剧。

刘玮表示，雄激素性秃发和脂溢性皮炎往往伴随发生。“脱发的类型很多，但大家最关心的、最常见的脱发类型就是雄激素性脱发。雄激素性秃发的患者，皮脂腺合成较旺盛，丰富的油脂使头皮的马拉色菌过度增殖，两者相辅相成，导致脂溢性皮炎伴发。”

### 从源头治疗头皮健康问题及正确护理

当前大众对头发质量越来越重视，市场上也有层出不穷的相关产品。顾军和刘玮同时强调：了解头发和头皮问题的根源，要坚持对症治疗。

刘玮指出，脂溢性皮炎可以外用抗真菌药物，比如抑制马拉色菌增殖的酮康唑洗剂。对于头皮瘙痒等炎症反应，可选用含激素的抗真菌药物，如复方酮康唑等。“使用含有激素的洗剂，在头皮停留三到五分钟就可冲洗掉。头皮吸收很少，主要在局部发挥抗炎作用，能使我们的头皮脂溢性皮炎得到很快地缓解。这样一来，既控制了炎症，又抑制了马拉色菌。等症状得到控制后，可以换成普通的抗真菌洗剂。”刘玮强调，出现头皮炎症无需过度焦虑，及时采取合理有效的治疗方式，头皮就能够恢复健康状态。

“大家不要谈激素就害怕，激素是治疗头皮疾病非常重要的药物。激素治疗第一起效快，第二我们会考虑它的副作用和安全。头皮和其它部位不一样，它可以应用激素的强度高一些，时间可以久一些。医生对药物的掌握不光是疗效，还有它的安全性。”顾军强调。

什么是合理的正确清洁？刘玮表示：“我们在皮肤上提倡正确的清洁方法，头皮同样需要合理、正确的清洁。研究发现，关于洗头的频率，每天清洗不超过一次是可以的。此外，很多人存在过度清洁的误区，实际上，油脂在合适的情况下对头皮也会起到保护作用。头皮正常出油的情况下，不要过度清洁，否则会损伤头皮的角质层，影响头皮的屏障功能。”

顾军提醒道，当头发头皮出现问题，首先要了解原因，正确认识疾病，再寻求专业科学的治疗。此外，要保持健康的生活方式，拥有充足的睡眠，合理膳食。

## 实现“躺瘦”不是梦 营养师给出3点建议

每个想减肥的人，大概都梦想过躺着就能变瘦。天津医科大学第二医院主管营养师边姗姗在接受人民网记者采访时表示，提高身体的基础代谢率，“躺瘦”也是有可能实现的。



“基础代谢率，是指人处在清醒而又非常安静，不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等因素影响时的代谢状态。”边姗姗介绍，基础代谢是“耗能大户”，占人体每日能量消耗的60%~70%。基础代谢率高，相同时间内消耗的能量就多；反之消耗能量也较少。因此，基础代谢率高的人更容易瘦下来。

边姗姗表示，影响基础代谢率的因素主要包括：体表面积，人体的体表面积越大，向外环境散热越快，基础代谢能量消耗就越高；性别，男性基础代谢能量消耗一般高于女性；年龄，婴幼儿和青少年生长发育迅速，基础代谢能量消耗相对较高，30岁以后，每10年基础代谢率会降低约2%，50岁以后会下降更多。另外，人体内分泌改变、体力过度消耗、精神紧张等因素，也会影响基础代谢率水平。

那么，我们该如何提高基础代谢率，实现怎么吃都不胖的梦想呢？边姗姗给出3点建议。

### 增加身体肌肉含量

基础代谢消耗的主力军是肌肉。人体内的蛋白质时刻处于更新状态，肌肉是人体蛋白质的

“仓库”，肌肉多的人不动也会消耗更多能量。人体脂肪组织消耗的能量明显低于肌肉组织消耗的能量，如果脂肪组织更多则人体的基础代谢率就会降低。因此，减肥需要“减脂增肌”。

### 进行高强度间歇训练

运动方面，提倡高强度间歇训练，不推荐长距离慢跑。高强度间歇训练，是指短期的爆发训练和较平缓的运动交替进行的运动方式。例如，以最高速度跑步1分钟，然后步行两分钟，并重复这个过程15分钟。这样的运动能够增加肌肉，有利于提高基础代谢率。

### 保持健康生活方式

不要节食，调整饮食结构，合理膳食，少量多餐，饭吃八分饱。可以选择高蛋白、高纤维、多维生素膳食，如鸡胸肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、大豆制品和种类丰富的蔬菜等。同时，做到足量饮水，不熬夜。

很多人健身是为了“瘦腿”，殊不知，强壮的大腿更健美，而且能降低全身脂肪比例，帮助其他肌肉增长，提高运动表现。如何让自己的大腿健美、有力呢？近日，美国“读者文摘”网站为读者推荐“倚墙而坐”、“腿弯举”和“抬腿运动”3项锻炼，它们不需要借助任何设备，可随时随地进行，且非常有效，建议坚持练习。

### 三种方式让大腿更健美

**倚墙而坐。**这就是所谓的靠墙屈膝。练习者背靠墙站立并将脚跟向前移动大约一步，摆好姿势后将背部往下，弯曲膝盖直到大腿与地板平行，并与身体上半身呈90度。保持这个姿势60秒。刚开始你也许只能坚持几秒钟，之后可慢慢延长训练时间。同时你还可以将手臂放在墙壁上，这样更有助于保持身体平衡。这项训练做3次为1组，建议读者每天练2组。

### 腿弯举。

拿一把椅子，站在椅子背后弯曲右脚，并将右脚跟朝向屁股方向，短暂保持姿势。然后，慢慢将脚放回原来位置，重复上述动作10次，换腿进行。每次每条腿做30个弯举动作。为增加挑战，你还可适当负重。

### 抬腿运动。

站立，双手握住椅子两侧，保持背部挺直，将右腿向上抬起再回归原来位置10次，随后换腿进行。建议每次训练时，每条腿抬100次。

## 睡觉盖被有讲究 寒头暖足温腰膝



近日，“中国人骨子里的盖被子基因”话题引发网友关注。在本期《1分钟养生课》中，北京中医药大学东方医院周围血管科副主任医师李光宗表示，晚上睡觉盖被子是一个很好的习惯，尤其是在夏季空调房内，一定要护好腰部、膝盖和足部，做到“寒头暖足温腰膝”，这是中医养生的重要遵循。

李光宗分析，阴阳互相调节而维持相对平衡，人体才能够健康。从中医看，免疫系统可以归为卫气的范畴。白天，抵御外邪的卫气在阳经工作，到了晚上，卫气循行于阴经，此时若受到寒邪干扰，人容易生病。所以，睡觉时需要通过盖被来保证身体不受寒邪，从而达到阴阳平衡。

### 护腰。

肚脐中心的神阙穴，与后背部的命门穴前后对应。神阙穴别称脐中，具有回阳救逆、健脾和胃的功效。命门穴是人体阳气之根本，具有回阳救逆、温补肾阳之功。身体腹部前正中线的任脉与后背正中线的督脉，共同发挥调节卫气的功能。人体带脉环形于腰部，因此，睡觉时腰部需要注意保暖，防止受邪。

### 护膝。

膝盖上的犊鼻穴，具有通经活络、疏风散寒、理气消滞止痛的作用。该穴位对于膝关节的自如伸屈有重要作用，如果受到寒邪侵扰，容易导致关节活动不利。

### 护足。

头为全身阳气汇合的地方，阳气旺盛，故头部不怕冷而怕热。晚上睡觉时，应该让头部保持相对低温状态，不能用被子捂头。而足部常阳气不足，需要通过暖足以益不足之阳，起到强身健体的功效。

一般情况下，低温环境更容易入睡，在深度睡眠时，人体的各个器官都处于休眠状态，免疫功能较低，如果长期不盖被子，容易引起着凉等不适。如果睡眠环境比较热，不想盖太多被子，可以只盖腰腹部，以免熟睡时外邪侵袭。

## 智齿要不要拔 什么情况拔

您的智齿是不是经常发炎疼痛，脸颊高高肿起？智齿要不要拔？什么情况拔？为什么会长智齿呢？快来听北京康复医院口腔科王立新主任讲讲！

其实我们所说的智齿也就是第三磨牙，是人类口腔中萌出最晚的一颗牙，对于古人类和其他灵长类动物而言，由于食物坚硬粗糙需要较大的力量和研磨面积，而第三颗牙就行使了这样的职责，但随着人类食物的精细化，人类颌骨逐渐变小，最后一颗牙就会因为生长空间的受限引起牙齿拥挤、长倒、长歪，甚至会挤压旁边的好牙，加之不易清洁而造成临床上智齿区牙龈肿痛、面部肿胀、张口受限等不适症状，严重的可能会引起发烧等全身症状。

通常遇到以下情况我们会建议及时拔除智齿：一，牙龈反复肿痛，甚至面部肿胀、张口受限，建议消炎后拔除，若是智齿本身位置异常没有完全萌出或有龋坏，一般也建议拔除；二，当智齿位置不当导致第二磨牙龋坏，一般建议先拔除智齿再治疗第二磨牙；三，正畸治疗时，会预防前牙拥挤

### （上接第一版）

塞上右玉满目苍绿，清新气息沁人心脾，生态环境舒适怡人，让人流连忘返。若有一间帐篷、一张吊椅、一个烧烤架，那该有多么惬意。然而，这并不是幻想，在右玉县右卫镇的红旗口村，这一切都是现实。红旗口村处于马营河、杀虎口、右卫古镇生态旅游开发区的交汇处，依托得天独厚的资源优势，村子大力发展乡村旅游。今年该村建设了占地20亩的林下露营地，6月中旬开业以来，游客络绎不绝，到目前共接待周边游客3000多人，今年预计可实现增收50万元，为壮大村集体经济增加收入15到20万元。右卫镇党委书记樊文智表示，通过发展乡村旅游、农业土地托管、农产品加工营销和右玉干部学院合作创建农村教学点等多项措施，实现了农村产业兴起来，农民收入带起来，集体经济强起来的工作目标。截至目前，全镇的村集体经济收入已达360万元，下一步，我们将强化党建引领，探索村集体经济发展新模式，扎实推进村集体经济发展壮大，力争全镇20个行政村集体经济总收入达到1000万元以上。

这两天正是圣女果采摘的节令，在朔新农业科技有限公司的智能温室大棚，圣女果挂满枝头，长势非常喜人，工人们正在加紧采摘，确保新鲜的圣女果当天下午就可以走进商超。在朔新农业打工的500多名附近村民，依靠自己勤劳的双手过上了好日子。村民冀秀花告诉记者，“在这基本干了将近3年，干得挺好的，下雨天也能干，基本上一年干10个多月，晌午还有宿舍，管吃，到点上班、到点下班，一年能挣个三万来块钱。”朔新农业科技有限公司总经理原伟表示，公司经过5年的发展，种植面积由原先的500亩发展到现在的1500亩。现在的总产量能达到500万斤左右，主要销往北京、上海、杭州、广州这些一线

### （上接第一版）

会议集体研究了《山阴县强化基层平安建设转型综改牵引性集成改革试点实施方案》，强调要高起点谋划改革，树立强烈的政治感和使命感，以更为开放的格局和视野谋划改革工作。要高质量推进落实，对各项改革任务进一步明确时限要求，需要市级层面协调推进的要明确任务和责任，确保按照既定节点要求落实到位。要高标准组织保障，把山阴县改革试点摆在全市工作的重要位置，加强人力、物力、财力保障，确保取得实效。

会议审议通过了《朔州市规范市属国有企业经营管理工作规定》《朔州市规范市属国有企业领导人员经营行为“十个绝不允许”》，指出，一段时期以来，各市属国企聚焦各自行业领域，切实履职尽责、主动改革创新，各项工作成效显著。要把高质量发展贯穿始终，严格依法合规，进一步完善市属国企运行流程，规范国企经营行为。要聚焦关键重点，确保国资国企发展方向与投资领域必须与市委、市政府谋划的重点产业、经济布局相一致。要努力做优做强，聚焦各自所在领域，做实项目谋划，用好现有资产，通过国有资本示范带动各类社会资本投资。要用好金融手段，做好工作对接，更好发挥国资国企作用。要全面从严治党，严格落实“十个绝不允许”等制度规定，进一步加强市属企业领导班子建设，培养高素质专业化国资国企干部队伍。

会议审议通过了《2021年度市本级预算执行和其他财政收支情况的审计报告》，强调要把审计问题整改摆在重要位置，严格整改销号，全面建立工作台账，明确整改要求，压实整改责任，逐项推动落实到位。要强化结果运用，进一步把审计结果及整改情况作为预算安排的重要依据，加强审计结果与纪检监察、巡查、督查等多层面联动，共享审计成果，不断把审计成效转化为治理效能。要健全管理制度，进一步研究制定加强财

挤或正畸治疗后复发，需要根据医生治疗方案酌情拔除智齿，请大家关注您的口腔健康让生活更美好。

## 芝麻酱钙含量=10倍牛奶 专家为何不建议你这样补钙

芝麻酱是我们餐桌上常见的食材，网上流传芝麻酱的含钙量是牛奶的10倍。芝麻酱里含钙量到底是多少？想要补钙是不是吃芝麻酱就可以了？快来一起了解。

### 芝麻酱里含钙量到底是多少？

100克芝麻酱中含有1170毫克的钙，钙含量要高于我们通常所认为的含钙量高的食物，比如牛奶、豆腐等等。

如果我们把它换算成牛奶：按纯牛奶平均值来算。100毫升的纯牛奶大概含有107毫克钙，而100克的芝麻酱，与1100毫升牛奶的钙的含量是等同的。

如果按照豆腐来算：100克芝麻酱中的含钙量，大概约等于2斤多(1100克)的豆腐的钙含量。

### 如果想补钙的话是不是吃芝麻酱就行了？

答案：不是

因为芝麻酱的能量是比较高，100克芝麻酱有630千卡的能量，而且脂肪含量也比较高。如果要想通过吃芝麻酱获得人体所需的钙，按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐摄入量的800毫克，大约需要吃三勺多的芝麻酱，总热量大概是428千卡。

过多的脂肪和能量摄入，可能会有高血脂症、肥胖等情况发生。

## 声明

朔州市平鲁区井坪镇范四平(身份证号：140603196207010514)不慎丢失东坪小区27号楼4单元102室拆迁安置合同，拆迁路段位于古城西，协议号327，现声明作废。  
朔州市晋北粮油加工有限公司不慎将营

业执照正、副本丢失，统一社会信用代码：91140600779590269F，现声明作废。

近日，平鲁区“喜迎二十大 奋进新征程”2022年文化科技卫生“三下乡”集中示范活动在阻虎乡迎恩堡村举行，把科学技术、文化、医疗服务惠民大餐送到了百姓家门口。平鲁区人民医院副院长何咏表示，把我们优质的医疗资源和优质的医疗技术下沉到基层，送医送药到老百姓身边，使老百姓足不出户就能享受到更加优质的医疗服务，给老百姓带来了健康，带来了温暖。

在学习习近平总书记在辽宁考察时的重要讲话精神后，三元炭素有限责任公司董事长武建国说：“创新发展本质上就是高质量发展，这是我们企业发展的根本出路也是唯一出路，舍此别无他途。我们将紧紧围绕创新发展谋划、布局，大力弘扬右玉精神和改革开放精神，不断提高技术创新能力，持续研发新产品，为全方位推动朔州高质量发展贡献力量。”

作为全国蔬菜产业发展重点县的应县，充分利用得天独厚的优质农业发展基础条件，大力实施农业“特”“优”战略，坚持以市场为导向，不断扩大蔬菜种植面积，引进特优品种，全力打造全国绿色蔬菜生产基地，带领农户做大做强“蔬菜经济”。这几天，应县南河村蔬菜批发市场里可谓是热闹非凡，到处人头攒动，运菜车辆络绎不绝。青椒、尖椒、豆角等各类蔬菜堆满场地，日均销售蔬菜可达1500多吨。销售网络已覆盖全国26个省300多家消费市场和加工企业，年蔬菜吞吐量可达1.5亿公斤，交易额2亿元。在市场打工的孙利花大姐告诉记者，“一到夏天就来市场打零工，一天挣200块钱，能打三个月工，三个月工平均算下来一个月6000块，能挣个一万七八。”

殷殷嘱托言犹在耳，壮美蓝图催人奋进，朔州儿女正一步一个脚印地把宏伟蓝图变为生动实践！  
记者 武跃林

财政资金管理的具体措施，健全完善财政资金管理体系，真正发挥保障经济社会高质量发展的重要作用。

会议审议通过了《关于更加有效发挥统计监督职能作用的实施方案》，强调要深入学习贯彻党中央、国务院和省委、省政府关于依法统计的部署精神，深刻认识统计监督的重要性，始终以对党和国家负责、对历史和人民负责的态度开展统计监督。要坚持专业化，培养一支高素质专业化统计执法队伍，确保统计工作和数据结果实事求是、经得起历史检验。要健全完善统计监督工作制度机制，贯通统计监督与人大监督、民主监督、行政监督、司法监督、审计监督责任，全面提升监督效能。

会议通报了朔州市2021年度干部选拔任用民主评议结果，强调要进一步加强选人用人全过程监督，完善事前、事中、事后监督机制，推动干部选拔任用工作规范高效。要完善干部考核评价体系，以一贯之推动工作落实。要始终把握舆论中心工作和重点任务作为出发点，以监察倒逼工作落实，充分发挥监督保障执行、促进完善发展的重要作用。要严格执行《监察法》和《监察法实施条例》等法律法规，全面落实纪检监察工作规范和流程标准，依法行使职权、持续深化改革，完善制度机制、推进制度执行。要加强自身建设，以更为严格的标准和要求锻造监督干部队伍，全方位加强监督管理和教育培训，真正打造一支让党放心、让人民满意的监察铁军。

会议还研究了其他事项。

### 建议：食用芝麻酱每天不超过一勺(10克)。

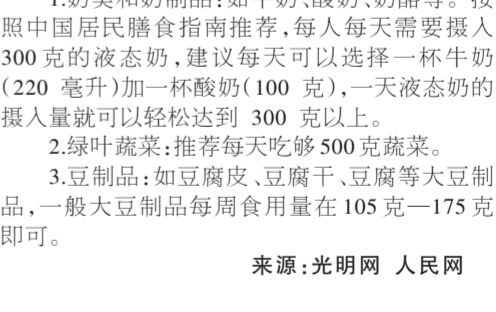
### 如何挑选芝麻酱？

超市里摆在货架上的芝麻酱，一般上面都会有一层浮油，要选浮油少的，浮油越少说明芝麻酱就越新鲜。因为浮油一般是沉淀时间长了才会出现。

### 这些食物才是真正的补钙高手

1.奶类和奶制品：如牛奶、酸奶、奶酪等。按照中国居民膳食指南推荐，每人每天需要摄入300克的液态奶，建议每天可以选择一杯牛奶(220毫升)加一杯酸奶(100克)，一天液态奶的摄入量就可以轻松达到300克以上。  
2.绿叶蔬菜：推荐每天吃够500克蔬菜。  
3.豆制品：如豆腐皮、豆腐干、豆腐等豆制品，一般豆制品每周食用量在105克—175克即可。

来源：光明网 人民网



业执照正、副本丢失，统一社会信用代码：91140600779590269F，现声明作废。

山阴县新和加油站(统一社会信用代码：911406217963954812)不慎将开户许可证丢失，核准号：J1691000102203，开户银行：中国银行山阴县支行，账号：14545003404，现声明作废。(由此引起的一切责任由我加油站负责)

业执照正、副本丢失，统一社会信用代码：91140600779590269F，现声明作废。

山阴县新和加油站(统一社会信用代码：911406217963954812)不慎将开户许可证丢失，核准号：J1691000102203，开户银行：中国银行山阴县支行，账号：14545003404，现声明作废。(由此引起的一切责任由我加油站负责)

业执照正、副本丢失，统一社会信用代码：91140600779590269F，现声明作废。