



错了好多年原来眼镜布根本不能擦眼镜

在镜片上哈一口气,然后用眼镜布或纸巾擦眼镜片……这一串动作相信戴眼镜的朋友再熟悉不过了,然而我们习以为常的这个操作真的是正确的吗?

用眼镜布擦眼镜容易磨损镜片
很多人都以为,买眼镜时送的那块布就是擦眼镜的布。其实不然,它的作用只是为了保护眼镜,避免眼镜与眼镜盒发生磕碰。除此之外,如今市面上大部分眼镜布材质都不够细腻,并且布上和镜片上容易存留灰尘和细小的异物,如果直接用眼镜布干擦,就相当于在用小颗粒摩擦镜片。

镜片的灰尘或油污,其实大部分是我们睫毛上的油脂、脸上的角质、空气中的细小沙砾等。尤其是沙砾,虽然它们看起来很弱小,但实际上对于镜片及镀膜来说是非常坚硬的。若用眼镜布在留有沙砾的眼镜上干擦,就会越擦磨损越严重,最终会让镜片“伤痕累累”。

既然眼镜布并不是用来擦镜片的,那么在日常生活中如何做好眼镜的清洁保养呢?最简单和最常见的做法就是用水清洗眼镜,正确的步骤如下:

第一步,收折镜臂,用较小的水流去冲洗眼镜各个部位的灰尘和污垢,尤其不要忘记转角处,此处更容易藏污纳垢。

第二步,将清洗液(最好是中性清洗液)均匀覆盖在眼镜的正面和反面,如使用清洁剂,请直接喷上;若是用洗涤剂,请先在手上用水稀释,搓出泡沫后再涂抹在镜片表面,随后用清水冲洗掉。

第三步,使用较柔软的纸巾吸干镜片上的水滴,最后放入眼镜盒即可。

需要注意的是,在洗涤过程中,不要用热水洗,因为镜片表面的膜层在接触到温度过高的热水时(如40至60摄氏度),有可能会被烫爆,因此也不建议将眼镜放在强烈的日光下暴晒。用纸巾吸镜片上的水时,记得不要用力地来回摩擦,否则久而久之,会出现横向或竖向的划痕。

我们看着镜片表面虽然是透明的,但其表面其实分布着多层不同用途的镀膜,有增加透光度的,有增加抗磨性的,还有增加防污能力的。所以擦拭眼镜并非是擦拭眼镜片本体,而是擦拭镜面上附着着的镀膜。如果镀膜或者镜片的质量不太好,再加上不正确的擦拭手法,镀膜就会破损,甚至会直接脱落。如果失去镀膜的保护,镜片就会更容易磨坏。

镜片花了是否必须马上换

眼镜片磨损了该怎么办,是不是只能直接换个眼镜呢?

我们应该观察眼镜的磨损位置以及程度。如果只是镜片周边出现磨损,并不影响镜片中心,眼镜还可以继续佩戴一段时间,等到度数发生改变时,再去更换镜片;如果磨损非常明显或位于镜片的中心,这种情况则需要尽快更换镜片。

长期佩戴有划痕的眼镜更容易导致度数的增加,尤其对于青少年更是如此。光线通过这些划痕会变得杂乱无章,不仅影响清晰度,对眼睛的伤害也很大。我们戴眼镜就是为了看得更清晰和保护眼睛,如果眼镜已经损坏,继续佩戴则会适得其反。

除此之外,镜片损伤可能会导致镜片防护功能降低,比如防紫外线的功能减弱,不能阻挡有害光线进入眼睛等。不过,有些眼镜的镜片本身就是防紫外线的,那么表面的划痕就不一定会破坏此功能。

综上所述,对于眼镜族来说,更应好好地保护眼镜,平时做好眼镜的清洁护理,减少对眼镜的伤害,以延长眼镜的使用寿命。当镜片花了,应该及时检查,询问专业的医生,以决定是否更换镜片。对于不戴眼镜的朋友,应该学会保护好自己眼睛,避免过度用眼造成近视。

近距离用眼时间大增 戴老花镜年龄或提早

如今,无论是工作还是生活娱乐,很多人几乎每天都离不开手机、电脑。不少人才四十出头,就出现不同程度的眼睛干涩、视物疲劳、小字看不清等症状。民间有一种形象的说法——“四不四”,“眼生刺””,广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授指出,这是眼睛开始衰老的表现。而随着近距离用眼时间的大大增加,人们戴老花镜的年龄可能会提早。

近距离用眼时间大增 不到四十就老花

不到四十岁的阿荣(化名)发现最近每天工作时对着电脑,眼睛容易疲劳,而且很干涩,不过远视倒挺清楚。这到底怎么回事?

就诊时黄仲委为他做了初步验光检查后,发现他双眼视力为0.4,用+200度可以矫正到1.0,于是告诉他:“你眼睛的调节力下降,必须配一副远视度数的眼镜,说白了,就是老花眼”。

阿荣难以接受,毕竟自己还不到四十岁,这么年轻怎么可能眼睛就老花了呢?

黄仲委介绍,老花眼的确与“老”有关,其实人的眼睛调节力从十八岁开始就悄悄减退,随着年龄增加,晶状体逐渐变硬,睫状肌力调节减弱,到达一定程度,眼睛就会“老花”。一般来说,没有屈光不正的人约45岁左右就要配戴老花眼

镜。不过,越来越多的人每天长时间对着手机、电脑,近距离用眼时间大大增加,戴老花镜的年龄可能因此会有所提早。

很多人以为近视眼的人这辈子都不用戴老花镜,“这是误解,只是由于原来戴的凹透镜和现在要戴的凸透镜正、负度数相抵消的缘故。”黄仲委指出,正因如此,原来近视的人,年纪大了晶状体逐渐变硬,睫状肌力调节减弱,到需要配戴老花眼镜的年龄时多半会相应推迟,但这并不意味着他们不会有老花眼。他指出,近视人群到了一定年纪查出老花眼,若视物需要达到远近皆清的效果,除了原来戴的近视眼镜外,还需多添一副近视度数较低的眼镜以靠近用。

缓解双眼不适 试试杞菊茶

如何判断自己是不是老花眼?黄仲委支招,如果符合以下几点,老花眼有可能已经找上门了:1.四十岁左右;2.眼睛看远处清楚,看近处不清;3.看手机、电脑容易昏花眼胀;4.看手机、电脑时,会不自觉挪远一点,或戴近视眼镜者须摘下眼镜。

“想避免眼睛过早衰退,推迟戴老花镜的时间,就要好好保护双眼。”黄仲委提醒,养眼护眼,合理休息最重要,日常要控制好看手机、电脑、电视的时间总量,让眼睛能间歇性休息。平时如果眼睛视物过久,感觉眼胀眼花时,可用力眨眼10~20次助舒缓。

饮食方面,黄教授支招,可适当多摄取含有丰富叶黄素、玉米黄素、β-胡萝卜素、维生素E、维生素C、微量元素锌、硒的食物,比如玉米、胡萝卜、西兰花、西红柿、豆制品、鱼、牛奶、核桃及新鲜水果等,帮助预防眼晴老化。平时还可通过喝杞菊茶帮助缓解眼干等不适。

杞菊茶:取枸杞子15克、菊花5克,龙眼肉5克、绿茶适量,反复泡喝有助舒肝明目。若体质偏寒,可改用普洱茶。

吃螃蟹要去掉这四个部位

秋风起,螃蟹肥。盼望着盼望着,吃大闸蟹的日子就快来了!死螃蟹吃了据说会中毒?那生螃蟹呢?老听人说螃蟹不能跟柿子同吃,是真的吗?吃货朋友们,让我们一起摩拳擦掌,提升姿势,做好吃蟹的准备!关于怎么吃螃蟹,这篇全都带!

不要死河蟹

河蟹,学名中华绒螯蟹,体内游离氨基酸和含氮化合物含量较高,肉质比较松,为微生物生长提供了有利条件。且河蟹在淤泥中生长,生存环境适合微生物生长,所以鲜活河蟹体内外菌落总数基数较高。

河蟹死后,微生物含量迅速升高,其体内的致病菌会迅速繁殖并扩散,同时蛋白质加速分解后产生的组胺可使食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。就算是刚死的也不要吃了,而且就算把死蟹煮熟煮透,毒素仍然不易被破坏。

海蟹生长环境特殊,打捞出后极易死亡,但海水中盐含量高,螃蟹体内外多细菌较少。因此,及时冷冻且保存完好的死海蟹是可以食用的,但也不能存放过久。

不要生蟹

有的地方时兴吃生螃蟹,但这样吃有健康风险。生螃蟹经过高度酒、酱油、芥末、醋等调味料腌制后,并没有彻底杀灭致病菌和寄生虫。建议螃蟹要彻底熟透了再吃,可蒸可煮,最好现做现吃。

螃蟹到底能不能和柿子一起吃?

螃蟹和柿子不能同吃的说法,一直在江湖上流传。究其原因,柿子中含有鞣酸,能与螃蟹中的高蛋白结合成不溶于水的沉淀物鞣酸蛋白,当胃酸较多时,鞣酸蛋白和食物中的果胶、纤维素等,把食物残渣粘在一起,可以在胃内形成胃柿石,造成胃部不适。需要注意的是,未成熟的柿子鞣酸高达4%以上,但成熟后的甜柿子鞣酸含量低到0.1%以下,含量非常低,对人体不会造成什么影响——所以,螃蟹和成熟的甜柿子一起吃没问题,多次科学实验也证明了这一点。

吃螃蟹要去掉这四个部位

吃螃蟹时要去掉蟹腮、蟹胃、蟹心、蟹肠,这四个部位是螃蟹过滤和代谢废物的器官,含有大量细菌和寄生虫。

蟹腮。蟹腮俗称蟹绵絮,在蟹体两侧,形如眉毛,呈条状排列。

蟹胃。蟹胃紧连蟹黄,形如三角形小包。

蟹心。蟹心位于蟹黄中间,紧连蟹胃,是一块片状的六角形。

蟹肠。蟹肠位于蟹脐中间,呈条状。

螃蟹重金属超标吗

市面上大部分螃蟹是人工养殖的,在水质、用药等方面均需检测合格。就算水质有污染,重金属等污染物质也主要集中在蟹腮等不可食用的部位,所以无需过分担心。

一次吃两只就够了

螃蟹味道鲜美,但含有较多的胆固醇,所以也不要贪多。建议一次吃螃蟹不超过两只,每周不超过3只。对于高血脂、高胆固醇人群来说,更是如此。而痛风患者、高尿酸的人也不宜多吃螃蟹,尤其是蟹黄,嘌呤含量高,就算偶尔吃一两只,也最好不要搭配啤酒或甜饮料。

孕妇不能吃螃蟹

坊间传言,孕妇不能吃螃蟹,否则当心流产,实际上是谣言。怀孕了不吃螃蟹也因人而异,肠胃本就不好的孕妇可以少吃或不吃。特别爱吃螃蟹的孕妇,吃一只解解馋可以放心,正如前文所述,吃螃蟹要杜绝吃死河蟹,一定要彻底做熟,一次也不要超过两只。不过,很多孕妈妈非常玻璃心,如果吃了一只螃蟹后成日里担惊受怕又焦虑,那的确还不如不吃呢。

如何挑选大闸蟹

看蟹壳:壳背呈黑绿色,带有亮光的肉厚壮实。

看蟹脐:蟹脐齐凸出来的通常都膏肥脂满。

看蟹足:蟹足上绒毛丛生的很健硕。

看活力:把螃蟹翻过来让其腹部朝上,能迅速用蟹足弹转翻回的,活力强。

看雌雄:农历八、九月里挑雌蟹,蟹黄多,九月过后选雄蟹,蟹膏肥。区别螃蟹的雌雄要看蟹脐,雄蟹的蟹脐呈三角形,俗称尖脐,雌蟹的蟹脐呈圆形,俗称团脐。



睡眠不足不规律 可能真的会让人发胖

近日有报道称,睡眠不规律、不充足或经常熬夜会导致人的胃口变好,进而造成超重或肥胖。

对此,北京大学人民医院(呼吸)睡眠医学科主任医师董霄松在接受科技日报记者采访时称:“这种现象的发生与激素有关。激素的分泌是有昼夜节律的,睡得不好就会影响激素分泌的节律,进而影响人的食欲。”

睡不好影响激素分泌

“比如皮质醇这种激素,正常情况下,它是在早6点至晚8点处于分泌高峰,夜晚时分泌量会减少,让人容易入睡。如果我们晚上熬夜,皮质醇就会继续保持较高的分泌水平,这种分泌异常可能会导致暴饮暴食。”董霄松表示。

睡眠不好还会影响食欲调节肽的分泌。食欲调节肽,顾名思义是一类能调节食欲的物质,广泛分布在外周组织和中枢神经系统中。常见的食欲调节肽包括神经肽Y、肽YY、胃饥饿素、瘦素等。

根据作用机理不同,食欲调节肽可分为促食欲肽和抑食欲肽。其中,胃饥饿素是促食欲肽,瘦素是抑食欲肽。“有研究发现,睡眠不足导致超重与肥胖的发生,可能与瘦素、胃饥饿素之间的平衡被打破有关。”董霄松介绍。

瘦素是一种由脂肪组织分泌的蛋白质类激素。董霄松告诉记者:“目前研究认为,瘦素进入血液循环后会参与糖、脂肪及能量代谢的调节,促使机体减少摄食,增加能量释放,抑制脂肪细胞的合成,进而使体重减轻。”

胃饥饿素又称生长激素释放肽,能促进垂体释放生长激素,在促进摄食、改善胃肠功能、调节脂类代谢和能量平衡等方面也发挥着作用。研究发现,胃饥饿素与其受体GHSR-1a结合后,GHSR-1a会通过释放神经肽Y和影响下丘脑弓状核神经元的刺激相关蛋白,促进饥饿感产生,进而促进摄食。

2020年5月发布的一项“睡眠对儿童血清瘦素、胃饥饿素及血脂水平影响的前瞻性研究”显示,睡眠时间不足会降低血清瘦素水平,升高胃饥饿素水平,增加饥饿感及食欲,增加胆固醇、饱和脂肪酸的摄入量。

睡不好有时也伴随食欲不振

不过,并不是所有睡眠不足都会导致食欲增加。有一部分人表示,睡不好有时也伴随食欲不振。

董霄松解释道,这种现象也很常见。“比如,临时有事熬夜睡不好,第二天再补觉就可能吃得不好。再比如,如果是因为焦虑、抑郁等情绪导致睡不好,那这些情绪本身就会引起食欲不振和胃口变差。”

董霄松指出,要科学和全面地看待睡眠与饮食的关系。“饮食和睡眠都是人的基本生理功能,都是有节律的。要遵循规律,在合适的时间吃饭和睡觉,保持生物钟相对稳定的状态。如果两者中一个节奏被打乱就会影响另一个,睡眠节律乱了会影响饮食,饮食节律乱了也会影响睡眠。”

“所以,我们要尽量保持符合生物周期节律的生活习惯。”董霄松表示,当代社会,很多年轻人习惯熬夜,睡眠剥夺现象普遍。“建议改变睡前看电子产品以及睡前喝咖啡、浓茶等不好的习惯,并营造安静、黑暗等良好的睡眠环境。”他说。

如果有焦虑症、抑郁症等心理健康问题,以及睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征等睡眠疾病,就要积极治疗,否则也会影响睡眠,甚至影响远期寿命。“长期的睡眠问题,会导致人注意力不集中、记忆力下降,还会增加心脑血管疾病发生概率,比如引发高血压、糖尿病等疾病。”董霄松表示。

中老年人嗓子舌根疼 或许并不是上火

有这么一种疼痛,在人说话、吃饭、咽口水,或者是打哈欠的时候发生。舌根或者是咽喉部,或者是扁桃体部位,会突然像电击一样疼一下,或者是尖锐的、不可忍受的,像针扎、刀割一样的疼痛感。

持续时间可能是几秒钟到十几分钟。有的人一年发作几次,有的比较严重的可能一天发作十几次。

怎么回事呢?这种情况多发于中老年人,大多数人第一反应就是“上火了,或者是嗓子发炎了”,没太当回事。但一段时间以后,大家就会发现这种舌根疼痛的情况越来越多,并且找不到原因。

其实,这种疼痛并不是上火发炎,而是一种神经方面的疾病,叫做“舌尖神经痛”。很多患者还会伴随有心率、血压、唾液及泪腺分泌的变化。

如果家里的老人或是我们自己经常或是偶尔出现这种情况,一定要去找医生,查看是否是舌尖神经痛,对症治疗。

儿童护牙先用牙线 还是先刷牙?

在很多孩子看来,暑假是属于西瓜、甜橙、冰淇淋、酸奶、棒棒糖等各类水果甜食的好日子,然

而,爸爸妈妈们却在摩拳擦掌准备“迎击”甜食,打响“牙齿保卫战”。孩子吃完甜食如何护牙?每天刷牙,为什么牙缝还会发黑?不塞牙就不用清洁牙缝吗?先刷牙or先用牙线?……

对于这些问题,“实力中青年医生”、中山大学附属口腔医院儿童口腔科林家成副主任医师——解答。

牙缝变大与牙线无关

林家成指出,孩子两岁到两岁半起就可以使用牙线了,家长要帮助孩子刷牙,使用牙线一直到至少八岁。有些家长觉得“孩子没有必要用牙线,刷牙就够了”。“尽管刷牙会帮助我们清除牙面上大部分的牙菌斑,但牙缝之间的牙菌斑难以清理干净,”林家成指出,孩子牙缝两侧的牙齿变黑,出现牙菌斑,或者牙龈红肿出现牙龈炎,都需要用牙线帮助清理。

儿童进食后也会塞牙,尤其是4-5岁时,牙缝隙随着颌骨的发育逐渐增大,也需要牙线帮助清理干净。他特别提醒,孩子不塞牙时也要用牙线。清洁牙齿的目的是要清除食物残渣和牙齿表面眼睛看不见的牙菌斑。

有些家长担心“用牙线会导致牙缝变大。”“并非如此。儿童在发育的过程中颌骨的发育使牙缝慢慢变大是正常的生理现象。牙齿的替换本来就需要更大的间隙,这样可以防止牙齿拥挤。”他指出,推荐儿童每天早晚各一次,一般在饭后使用牙线。在刷牙前或刷牙后使用并无多大区别,但大多推荐的使用顺序是先用牙线,而后再刷牙。

低龄儿童建议先用牙线棒

“牙线选粗的还是细的,圆的还是扁的?”对于这个问题,应因人而异。如果牙缝松,那各种牙线都可以;如果牙缝紧,就选细的、圆的牙线,能够更好地进入牙缝。一种是轴状牙线,一种是牙线棒。推荐低龄儿童使用牙线棒,操作比较方便,当孩子大一点的时候,也可以选用轴状牙线。

小朋友不配合用牙线怎么办?“首先,家长不要焦急,用牙线时要营造平静愉快的氛围。先一颗一颗牙齿开始,让孩子慢慢接受。”林家成建议,家长可以亲自示范使用牙线,引起他们的好奇心,进而愿意尝试使用。

儿童牙线棒这样用

使用牙线棒时,要握住牙线棒的柄拉锯式进入牙缝,紧贴牙龈、C型包绕牙面(让牙线“C”形,

(上接第一版)
讲话指出,要提高党领导贯彻新发展理念、构建新发展格局的能力和水平。要强化战略思维,保持战略定力,把谋事和谋势、谋当下和谋未来统一起来,牢牢掌握战略主动权。坚持贯彻以人民为中心的发展思想,坚持人民主体地位。全面建成

(上接第一版)
坚决守牢山西阵地,做好“早发现”。虽然奥密克戎变异株具有极强的传播力,但只要做到早发现、早报告、早隔离、早治疗,切断传播途径,保护好易感人群,就能够及时有效控制疫情。对部分地区社会面新发现感染者的情况,第一时间隔离管控,加快流调速度,精准判定每一个风险点位和 risk 人员,彻底查清传染源和传播链,决不让风险遗漏在社会面。坚持人、物、环境同防,紧盯关键环节,找准不足漏洞,迅速补齐短板,从严从细抓好防输入、防反弹、防外溢。

坚决守牢山西阵地,做好“快处置”。与病毒赛跑,就是与时间竞速,跑得越快,就越能掌握战“疫”主动权。快处置,既考验执行效率,也考验协同效率。加强风险筛查,及时推送风险信息、重点地区人员信息,做好落地和后续核酸检测有关工作,确保一旦发现风险能够第一时间“追阳断链”。只有快字当头,以快制快,稳住风险管控,通过筛查找出传染源,及时转运隔离,才能避免造成大范围的传播,才能用最小的代价实现最

(上接第一版)要着力补齐畜牧业发展短板,明确主导产业,提高市场应对能力,加快畜牧业现代化建设步伐。要加强组织领导,强化政策、资金、金融、科技服务,汇聚各方力量投向乡村阵地,推动全省畜牧业和乡村产业高质量发展。

辛国昌指出,山西在畜牧业发展上有思路、有特色、有创新、有成效,走在了全国前列。朔州作为全国第一家整市推进的草牧业试验试点市,在草牧业高质量发展方面取得了积极成效,为全国创造了经验。要深入贯彻粮食安全决策部署,积极构建现代养殖体系、动物防疫体系和现代加工体系,加快形成产出高效、产品安全、资源节约、环境友好、调控有效的高质量发展新格局,提升畜产品供给能力,提高畜牧业质量和效益,为全国畜产品稳产保供作出新的贡献。

姜四清表示,朔州市坚决贯彻省委省政府构

以“拥抱”牙齿的姿态去刮牙齿侧面)、上下刮动。

林家成提醒,当牙线进入到很紧的齿缝时,不要一下子拉下去,以免弄伤牙龈。正确做法是前后轻轻拖动,一点点挪进齿缝。进去后,应该上下,而不是前后摩擦。牙线应该进入到牙龈线中,清洁包裹住齿根的牙龈边缘的细菌,而不仅仅是在牙缝中摩擦。



出现轻微咳嗽 试试这些饮品

室内外温差大,难免受凉,很多时候可能会出现轻微的咳嗽症状。营养师刘艳君提示,如果咳嗽症状轻微,不妨试试以下几款饮品,有缓解咳嗽的功效。

蒸橙子:将橙子洗净,从上方切出个盖子便于蒸煮。然后上锅蒸20分钟左右,把蒸出来的橙汁和橙子肉吃掉。这款饮品对肺燥引发的咳嗽有一定的效果,能够达到化痰润肺的效果。

萝卜蜂蜜饮:白萝卜切片,加水煮沸30分钟,去渣,加蜂蜜再煮沸即可,每日饮用1-2次。白萝卜具有除痰润肺、解毒生津的功效。蜂蜜润燥止咳,可起到祛风止咳的作用。

枇杷银耳汤:银耳泡发撕小块,枇杷果去皮将果肉切小块。锅内煮开水放入银耳、冰糖,干百合小火慢40分钟,放入枇杷果再煨15分钟即可。银耳、枇杷果有祛痰止咳、生津润肺、清热健胃之功效。

来源:光明网

设社会主义现代化国家,必须有一支政治过硬、具备领导现代化建设能力的干部队伍。要把防范化解重大风险作为一项极其重要的工作,不能有丝毫懈怠。全党必须清醒认识前进道路上进行伟大斗争的长期性、复杂性、艰巨性,坚持底线思维,增强忧患意识,发扬斗争精神,提高斗争本领。

大的防控效果。
坚决守牢山西阵地,做好“准管控”。在疫情多点散发突发、不可预见性增强的情况下,流调越快越精准,工作就越主动。进一步提升流调溯源、转运隔离等工作效率,做到快速精准锁定目标人群、查清活动轨迹、摸清传播链条,有序高效开展核酸检测,确保应检尽检、不漏一户、不落一人;严格落实重点区域管控措施,分区分级精准管控,努力使各项防控措施“跑在病毒前面”。

做好疫情防控工作,事关全方位推动高质量发展大局,事关为党的二十大胜利召开营造安全稳定、稳定的政治社会环境。奥密克戎变异株虽然给当前疫情防控增加了不少难度和严峻挑战,但快速和精准的“动态清零”依然是行之有效方法。继续坚持科学精准、“动态清零”不犹豫、不动摇,按照省委“早、快、准”要求,以时不我待的精神、分秒必争的行动抓实抓细疫情防控各项工作,我们就一定能筑牢疫情防控屏障,夺取疫情防控和经济社会发展双胜利。

建现代产业体系部署要求,强力推进产业建设,保持了强劲发展态势,高质量发展考核指标在2021年全省第一的基础上,今年1—7月继续保持全省第一。特别是紧扣全国第一家整市推进草牧业试验试点市机遇,全面强化政策扶持、项目支撑、龙头带动、补链延链,草牧业发展成效明显,奶牛存栏、鲜奶产量、肉羊出栏、饲草产业、人均畜产品占有量、人均草牧业收入持续全省第一。全市上下将以此次推进会为契机,全力打造农牧融合发展高地,为全国、全省畜牧业高质量发展树立样板。

会上,晋城、吕梁、怀仁负责同志作了交流发言,省农业农村厅、省发改委、省财政厅、省生态环境厅、省自然资源厅、中国农业银行山西分行作了工作安排。会前,参会人员现场观摩了山阴县、怀仁市的奶牛养殖、饲草种植、羊肉熟食加工和种羊基地建设等情况。

告知书

各位城乡居民参保人员: 一、朔州市医保中心市本级城乡居民参保人员从2022年9月1日起全部划转到朔城区医保中心,2023年城乡居民个人征缴和扩面宣传工作由朔城区医保中心负责。 二、由于医保系统无法做到原市本级城乡居民参保人员参保归属地在朔城区、待遇补偿仍在市本级,因此从2022年9月1日起,市本级城乡居民参保人员所有待遇补偿划转到朔城区医保中心办理。医保待遇主
--

声明 闫领不慎将朔州市金海玉业房地产开发有限公司开具的同利小区11号楼3单元501房的收款收据丢失,编号:0037919,日期:2013
--

要有住院、门诊、慢病、谈判药品、两病用药等,包括2022年9月1日前手工报销未结算的费用。朔城区和市本级医保待遇补贴政策一致,此次调整不影响参保者的待遇享受。 联系方式: 朔州市医保中心 郝秀丽 15234969109 朔城区医保中心 李斌文 13111024341 朔州市医保中心 2022年8月26日

年11月25日,金额:叁拾壹万陆仟叁佰玖拾伍元整(316395元),现声明作废。 陈林不慎将士兵证丢失,编号:兵字第20200298456号,现声明作废。 陈林不慎将军人保障卡丢失,编号:811406210224434592,现声明作废。
