

高考期间饮食作息指南



食欲不好怎么办

首先要明白,由于天气炎热甚至闷热,很多人都会有食欲不振。而高考期间,大脑处于高度紧张状态,身体里一些营养素,如蛋白质、维生素A和维生素C的消耗会增加,作息时间不规律,很容易食欲不振。

所以不要紧张! 首先要注意下面这些营养素的补充,像鱼、瘦肉、肝、牛奶、豆制品等食物含有丰富的蛋白质和维生素,新鲜的

花露水含有酒精,含量可高达75%,甚至更高。因此涂抹花露水后切记不要立即使用明火(比如进厨房做饭、抽烟等)。保管花露水时一定要注意远离火源,另外不要暴晒,车子里面也不要放花露水,要存放在阴凉处。

有实验显示,当火源靠近花露水3cm时便可将其点燃,而且呈现喷射状态。涂抹花露水后,会感觉到凉爽,很大一部分也是因为花露水含有酒精成分,涂抹在身上的酒精挥发后会带走身体的热量。长期并大量使用花露水会导致我们的体表排汗功能障碍,而排汗不畅极易引起中暑。

事实上,被蚊虫叮咬后,还是不要去使用花露水,因为驱蚊花露水含有的驱蚊酯或避蚊胺等成分,主要是用来“驱蚊”的。当被蚊虫叮咬后再用花露水时,不仅不能改善局部症状,而且还有可能引起皮肤过敏反应加重症状。同样,皮肤有伤口时,也不适合用花露水。

南都

菏泽市市级行政事业单位国有资产管理绩效评价暂行办法

<h2>第一章 总 则</h2> <p>第一条 为了规范实施行政事业单位国有资产绩效管理,加强国有资产监管,优化资源配置,提高资产使用效率,根据《中华人民共和国预算法》、《中共菏泽市委 菏泽市人民政府关于全面推进预算绩效管理的实施意见》(菏发〔2019〕22号)、《菏泽市市级部门单位预算绩效管理暂行办法》等有关法规制度,结合市级实际情况,制定本办法。</p> <p>第二条 本办法适用于市级行政事业单位,包括党的机关、人大机关、行政机关、政协机关、监察机关、审判机关、检察机关、各民主党派机关、事业单位、人民团体及其下属行政事业单位。</p> <p>第三条 市级行政事业单位国有资产管理绩效评价(以下简称绩效评价)是指财政部门、行政事业单位,依据本办法规定的评价指标和方法,对其占有使用管理的国有资产进行客观、公正的分析和评判。</p> <p>第四条 绩效评价坚持客观公正、严格规范、注重实效的原则,实行资产管理与预算管理、资产管理与财务管理、实物管理与价值管理、保障服务与提高效益相结合。</p> <p>第五条 绩效评价以预算年度为周期,实施年度评价。</p> <p>第六条 市财政局负责市级国有资产绩效评价的组织工作,并会同市国有资产管理服务中心具体实施。</p>	
<h2>第二章 评价对象和内容</h2> <p>第七条 绩效评价的对象为行政事业单位占有使用和管理的所有国有资产,包括有形资产和无形资产。</p> <p>第八条 绩效评价的内容主要包括:</p>	
<p>(一)资产管理机构设置和人员配备情况;</p> <p>(二)资产管理规章制度建设执行情况;</p> <p>(三)资产配置、使用、存量盘活、处置、信息化建设等情况;</p> <p>(四)其他涉及资产管理的相关内容。</p>	
<h2>第三章 评价指标和方法</h2> <p>第九条 绩效评价设置定性指标、定量指标和附加指标,主要通过材料审核、现场复核、专家评审等方式进行。</p> <p>第十条 定性指标包括:</p> <p>(一)基础指标。资产制度管理、机构设置及人员配备、档案管理、资产报告、内部监督等内容,重点评价国有资产管理工作的规范性。</p> <p>(二)日常指标。对资产配置预算执行、资产配置管理、资产使用管理、资产处置管理、资产产权管理、资产统计管理、资产出租出借、资产对外投资等内容,重点评价国有资产管理工作的合法合规性。</p> <p>第十一条 定量指标主要包括:</p> <p>(一)配置预算执行率,考核单位资产配置预算执行情况,检验配置预算编报的合理性。</p> <p>配置预算执行率=本年度资产实际配置量÷年度预算配置量×100%。</p> <p>(二)闲置资产变化率,考核闲置一年以上的资产盘活情况。</p> <p>闲置资产变化率=(本年闲置资产账面价值÷本年总资产账面价值)÷(上年度闲置资产账面价值÷上年度总资产账面价值)×100%。</p> <p>(三)通用资产增长率,考核通用资产变化情况。分为通用办公家具增长率和通用办公设备增长率。</p> <p>通用办公家具增长率=(年末办公家具账面价</p>	
<p>值-年初办公家具账面价值)÷年初办公家具账面价值×100%。</p> <p>通用办公设备增长率=(年末办公设备账面价值-年初办公设备账面价值)÷年初办公设备账面价值×100%。</p> <p>(四)超最低使用年限资产利用率,考核内部资产延长使用年限的情况。分为办公家具超最低使用年限资产利用率和办公设备超最低使用年限资产利用率。</p> <p>办公家具超最低使用年限资产利用率=超最低使用年限的通用办公家具账面价值÷通用办公家具账面价值×100%。</p> <p>办公设备超最低使用年限资产利用率=超最低使用年限的通用办公设备账面价值÷通用办公设备账面价值×100%。</p> <p>(五)调剂共享率,考核资产统一调配工作开展的情况。</p> <p>调剂利用率=调剂利用资产账面价值÷年初该类资产账面价值×100%。</p> <p>共享共用率按次数考核。</p> <p>(六)出租、出售进场交易率,考核单位通过进场交易方式出租、出售资产情况。</p> <p>出租出售进场交易率=年度资产出租、出售实际通过公共资源交易平台(国有产权交易机构)进场交易资产数量÷年度出租出售进场交易资产总量×100%。</p> <p>(七)人均资产占有率,分人均通用资产占有率和人均办公面积占有率及其他资产占有率。考核单位办公家具、办公设备等通用资产的人均占有水平和单位人均占有办公面积水平。</p> <p>人均通用资产占有率=单位人均通用资产占有量÷单位实际在编人员通用资产占有量×100%。</p>	
<p>人均办公面积占有率=单位人均办公面积÷单位实际在编人员×100%。</p> <p>人均其他资产占有率,考核单位其他资产的人均占有水平。</p> <p>人均其他资产占有率=其他资产占有量÷单位实际在编人员×100%。</p> <p>(八)国有资产收益上缴入库率,考核单位国有资产收益上缴入库情况。</p> <p>国有资产收益上缴率=国有资产收益实际上缴国库金额÷应上缴国库金额×100%。</p> <p>(九)政府集中采购率,考核单位年度预算配置资产的政府集中采购情况。</p> <p>政府集中采购率=政府集中采购通用资产额÷年度政府集中采购通用资产预算额×100%。</p> <p>(十)信息化应用率,考核利用信息化手段进行资产管理的程度。分为信息系统时间节点完成率、信息数据完整率、条形码或电子标签应用程度和资产信息数据与账实相符程度。</p> <p>第十二条 附加指标主要包括创新创优。对资产管理理论研究、管理创新、创优等内容,重点评价国有资产管理工作的创新性。</p> <p>第十三条 定性和定量评价实行百分制。同时设加分项和扣分项,在资产管理方面获得地市级以上奖励、制度创新取得重大突破、资产盘活效果良好的,给予加分;在巡视巡察、监督检查、审计工作中发现资产管理存在问题的,给予扣分。</p>	
<h2>第四章 组织实施与结果应用</h2> <p>第十四条 绩效评价分部门单位自评、抽评和重点评价三种方式,必要时可委托第三方机构实施。</p> <p>第十五条 各市级主管部门负责本部门及所属单</p>	
<p>位资产管理绩效评价工作。各市级主管部门于每年4月底前填报本部门《菏泽市市级国有资产管理绩效评价自评表》,并撰写自评报告,报送市财政局。</p> <p>第十六条 市财政局会同市国有资产经营管理服务中心,根据自评材料审核情况,每年按照不低于20%的比例对单位实施抽评,根据工作需要可对重大资产管理事项开展重点评价。抽评或重点评价采取实地查看、核实数据、听取汇报、组织座谈、问卷调查等方式进行。</p> <p>第十七条 根据单位自评、抽评及专家评审情况,按照评价内容和评分标准确定最终评价结果。绩效评价结果采取评分和评级相结合的方式。总分设置为100分,等级分为四档:90(含)~100分为优、80(含)~90分为良、60(含)~80分为一般、60分以下为差。评定结果分为优秀、良好、一般、较差四个等次。</p> <p>第十八条 市财政局对绩效评价结果进行通报,对存在的问题下达整改意见书,各部门应按要求认真整改。对资产管理绩效评价工作组织不力、推诿敷衍、弄虚作假以及整改不到位的予以通报批评。</p> <p>第十九条 市财政局将评价结果列入市直部门预算绩效管理考核评价指标,作为对市直机关、事业单位绩效考核的重要依据。</p>	
<h2>第五章 附则</h2> <p>第二十条 市级各主管部门要结合本部门实际,制定本部门资产管理绩效评价实施办法,报市财政局备案。</p> <p>第二十一条 本办法由市财政局负责解释。</p> <p>第二十二条 本办法自2020年7月1日起施行。</p>	



夏天到了,又是一个丰收的季节。眼花缭乱的瓜果,五花八门的冷饮,欲罢不能的冰淇淋,在我们大快朵颐、陶醉其中的时刻,有谁会想到“胃的感触”呢?让我们来听听来自胃的发问:

- 1.谁会喜欢无休息的加班熬夜?
 - 2.谁会喜欢无节制的过饥过饱?
 - 3.谁会喜欢无意识的紧张焦虑?
 - 4.谁会喜欢无规律的冷热交替?
 - 5.谁会喜欢无尽头的久病不愈?
- 请注意,我们并非需要满足以上全部五个条件,才可能会出现食欲减退,看啥都不香,每次吃饭就勉强吃一点,量虽不大,却也觉得胃胀、胃满等诸多症状。正如我们临床常被提问:“大夫,我以前夏天啥冷饮、麻辣的都爱吃,现在咋就没胃口了呢?”下面让我们听听北京中医药大学东方医院亚健康科李壮医生为大家讲讲这其中的原由。

中医认为主要原因有三:

其一,夏天本就湿气重,其性粘滞,就如同在我们的味蕾上包了一层膜,根本尝不出任何味道,那又哪来的好食欲呢?再说这湿邪停在胃部,影响食物的消化吸收,使本应该是营养物质的成分都堵在胃部,成了垃圾成分。说白了,一肚子垃圾,怎么能不胀?怎么会还想吃东西?

其二,生活条件好了,我们却选择了不良的生活习惯,不思“粗茶淡饭”,一味向往炎炎夏日,举杯痛饮冰镇啤酒,或者冰镇碳酸饮料,这可真是“贪凉一时爽,一直贪凉凉葬场”,日久必致脾胃虚寒,就不止“啥都不想吃”这点了。

其三,日益加重的工作强度,长期的焦虑抑郁状态,也会引起气机逆乱,阻滞于胃部,出现“食之无味”的症状。

那么,我们该如何避免“夏季食欲减退”这个问题呢?给您三条建议:

第一,保持良好的作息规律,避免辛辣、油腻、寒凉的食物,多吃清淡且有营养的食物,做到细嚼慢咽,减小胃肠的工作压力。

第二,保持健康的情绪状态,可以尝试自己的兴趣爱好,或者播放舒缓的音乐,适当转移注意力,心情愉快自然可以改善食欲。

第三,选择药食同源的中药代茶饮,由医生根据您的舌苔、脉象,判断您的亚健康状态和体质特点,提出适合自身的中药代茶饮方案。

但是,并不是所有的代茶饮都适合您。

常听说枸杞子、大枣泡水养生,却不知这不适合湿热体质的亚健康人群;

常听说用薏苡仁、赤小豆煮水祛湿,却不知这不适合脾虚体质的亚健康人群;

常听说用金银花、菊花清热利咽,却不知这不适合虚寒体质的亚健康人群。

可见,选择中药代茶饮可不能跟着自己的感觉走,小心用错了药。所以,温馨提示,选择适合自己的中药代茶饮还是请您咨询医师。

聊聊夏天「啥都不想吃」这点事

朝左侧睡觉会压迫心脏吗

每个人都有自己喜欢的睡姿,不过因为人的心脏长在左边,所以一直有朝左侧睡会压迫心脏的说法,其实这是没有科学依据的。

对心脏功能正常的人来说,左侧卧位对心脏的影响小到完全可以忽略不计。我们跑步或上楼楼梯时,给心脏增加的负荷远远大于朝左侧睡对心脏的影响。而且,人在睡觉的过程中,并不是保持一个姿势不变,会在不同的姿势之间切换。所以,不要太担心朝左侧睡会压迫到自己的心脏。

而对心力衰竭患者来说,朝左侧睡时,左心室相对处于低垂位置,由于重力

原因,回心血量会增加,可能导致心脏前负荷增加,出现憋气等不舒服的感觉。不过,这并不会发生在每一位心功能不全患者身上,可能只是诱发急性心功能不全发作的原因之一。为了保险起见,建议心力衰竭患者避免朝左侧睡。 人民

