



坚持总体国家安全观 统筹传统安全和非传统安全 为决胜全面建成小康社会提供坚强保障



国安宣工作室

《中国公民健康素养66条》解读之二

一、基本知识和理念

7. 保健食品不能代替药品。

保健食品指具有特定保健功能，适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的的食品。

卫生行政部门对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》，获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。保健食品标签和说明书必须符合国家标准和要求。

8. 环境与健康息息相关，保护环境促进健康。

人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成环境恶化的根源。每个人都有爱护环境卫生，保护环境不受污染的责任。

要遵守保护环境的法律法规，遵守讲求卫生的社会公德，自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯，努力营造清洁、舒适、安静、优美的环境，保护和促进人类健康。

9. 献血助人利己，提倡无偿献血。

献血救人，是人类文明的表现。无偿献血利国、利己、利家人。

适量献血是安全、无害的。健康的成年人，每次采集的血液量一般为200~400毫升，两次采集间隔期不少于6个月。

《中华人民共和国献血法》规定，“国家提倡十八周岁至五十五周岁的健康公民自愿献血”，“对献血者，发给

国务院卫生行政部门制作的无偿献血证书，有关单位可以给予适当补贴。”

血站是采集、提供临床用血的机构，一定要到国家批准采血的血站献血。

10. 成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱，舒张压低于90毫米汞柱；腋下体温36℃~37℃；平静呼吸16~20次/分；脉搏60~100次/分。

《中国高血压防治指南》(2005年修订版)提出：高血压诊断标准为收缩压≥140毫米汞柱或舒张压≥90毫米汞柱。收缩压达到120~139毫米汞柱或舒张压达到80~89毫米汞柱时，称血压正常高值，应当向医生咨询。情绪激动、紧张、运动等许多因素对血压都有影响，诊断、治疗高血压必须由医生进行。

成人的正常腋下体温为36℃~37℃，早晨略低，下午略高，24小时内波动不超过1℃；老年人体温略低，月经期前或妊娠期妇女体温略高；运动或进食后体温略高。体温高于正常范围称为发热，见于感染、创伤、恶性肿瘤、脑血管意外及各种腔内出血等。体温低于正常范围称为体温过低，见于休克、严重营养不良、甲状腺功能低下及过久暴露于低温条件下等。

正常成人安静状态下，呼吸频率为16~20次/分，随着年龄的增长逐渐减慢。呼吸频率超过24次/分称为呼吸过快，见于发热、疼痛、贫血、甲状腺功能亢进及心力衰竭等。呼吸频率低于12次/分称为呼吸过缓，见于颅

内高压、麻醉药过量等。

成人正常脉搏为60~100次/分，女性稍快；儿童平均为90次/分。婴幼儿可达130次/分；老年人较慢，为55~60次/分。脉搏的快慢受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响。

11. 避免不必要的注射和输液，注射时必须做到一人一针一管。

注射和输液等医疗操作都有一定传播疾病的风险，因此在治疗疾病时应做到：遵医嘱，能吃药就不打针，能打针就不输液。

与他人共用注射器可传播乙型肝炎、丙型肝炎、艾滋病等疾病。必须注射或者输液时，应做到“一人一针一管”，即每一个人每次注射时都必须单独使用一次性注射器或经过消毒的注射针管、针头，不能只换针头不换针管。

12. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

《中华人民共和国职业病防治法》明确规定，劳动者依法享有职业卫生保护的权利。保护劳动者免受不良工作环境对健康的危害，是用人单位的责任。用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件，并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。主要保障措施包括：用人单位必须和劳动者签订劳动合同，合同中必须告知劳动者其工作岗位可能存在的职业危害；必须按照设计要求配备符合要求的职业病危

害防护设施和个人防护用品；必须对作业场所职业病危害的程度进行监测、评价与管理；必须按照职业健康监护标准对劳动者进行健康检查并建立劳动者健康监护档案；对由于工作造成的健康损害和患职业病的劳动者应予以积极治疗和妥善安置，并给予工伤待遇。劳动者要知晓用法律手段保护自己应有的健康权益。

州疾控中心



健康甘肃行动 健康知识宣传
州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线：12320

人无信而不立，合无信不成团

来源：中国福彩

编辑：甘孜福彩

子曰：“自古皆有死，民无信不立。”

——《论语·颜渊》

这句话本是孔子对子贡问政的回答，意思是说一个国家不能得到老百姓的信任就会垮掉，后引申为人没有信用就没有立足之地。

在日常的购彩生活中，有这样一群人：他们因双色球聚到一起，因信任而合作，因合作而共赢。他们就是人人熟知的——双色球合买团。

小信诚则大信立

在各种各样的双色球合买团中，由福彩站主发起，新老顾客积极参与是一种较为常见的方式，近年来也不断传来中奖喜讯。不少受访彩民表示，正是由于站主平日热情的服务、专业的知识，才产生了信赖感，选择参与其中。

韩非子曾说过，小信诚则大信立。意思是做小事情讲信用，就能够建立起很大的信用。正是因为广大站主在工作中一点一滴地付出，才能赢得进店顾客的认可与信任，才能形成“一呼百应”的合买团。

合买好处多 加入需谨慎

常言道：亲兄弟明算账。如果说诚信的美德，给了我们合作的机会；那么合理的约定，则可以成为彼此间的合作关系保驾护航。

合买是一种合作，也是一份投入，所以在加入合买之前，有这么几件事，您可得认清了：

1. 签订书面协议。选择合买时，一定要注意是否有明确的约定内容，包括认购方式、奖金分配方式、由谁负责购买和保管彩票等。

2. 要明确团队的“大脑”。选号，是每一个合买团最容易出现意见分歧的环节，每个人都有自己对于号码的偏好，如何决定最后的号码范围，需要有一个大家认可的人。

3. 选择适合自己的投注计划。相较于各自的单打独斗，选择合买可以降低投注金额、分摊风险。但也不需要预防盲目增大投入，根据自身的实际情况，选择合理的购买份额，才是合买的正确之道。

对于每一位合买团成员来说，合买是一种信任，是一次合作。集众人之智慧与投入，齐心协力，你收获的也许不仅是双色球大奖，还有一份情谊、一份美德。

甘孜福彩视窗

双色球 2020023 期开奖号码：04 05 20 21 30 33 08

3D 2020055 期开奖号码：4 6 8

七乐彩 2020024 期开奖号码：06 09 14 15 21 23 28 18

中奖号码以中彩中心当期开奖结果为准
公益投注 量力而行!

康定县常恒矿业有限公司大槽门金矿3万吨/年采矿项目 环境影响评价征求意见稿公示

康定县常恒矿业有限公司委托四川省川工环院环保科技有限公司编制的《康定县常恒矿业有限公司大槽门金矿3万吨/年采矿项目环境影响评价报告书》已形成征求意见稿。根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号-2018)有关规定，现对项目环境影响评价征求意见稿进行公示，欢迎公众积极参与并提出宝贵意见。

(一)环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径；

(1)环境影响评价征求意见稿全文的网络链接

链接：<https://pan.baidu.com/s/131n149YJkNwjyrrExBdtnA>

提取码：ppp2

(2)查阅纸质报告书的方式和途径

可到四川省甘孜州康定县常恒矿业有限公司办公室进行查阅纸质报告书。

(二)征求意见的公众范围

征求意见的公众对象为与该项目相关的党政机关、社会团体、企事业单位及项目周围的居民。

(三)公众意见表的网络链接

链接：<https://pan.baidu.com/s/1HbLlFv29ce82b6vOwXqL9A>

提取码：ei8i

(四)公众提出意见的方式和途径

公众可以通过信函、电子邮件，在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响评价有关的意见和建议。

公众提交意见时，应当提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名制方式提交意见并提供常住地址。

意见提交单位：康定县常恒矿业有限公司

通讯地址：四川省甘孜州康定市姑咱镇康定县常恒矿业有限公司，

联系人：姜红亮

联系电话：13213216666
电子邮箱：824316429@qq.com

(五)公众提出意见的起止时间。自公示之日起10个工作日。

遗失启事

石渠县国土资源局土地证，石国用(2013)第013号遗失作废。

所有权人：四郎卓玛
理塘县香巴拉绿色食品开发有限公司在四川省理塘县农村信用合作联社开立的银行开户许可证(账号：88330120000830849，核准号：J6825000015002)遗失作废。

所有权人：蒲正刚
九龙县住房和城乡建设局房产证、九私房权证(2015)第371号遗失作废。

理塘县香巴拉绿色食品开发有限公司

所有权人：蒲正刚
九龙县住房和城乡建设局房产证、九私房权证(2015)第371号遗失作废。

所有权人：蒲正刚