

“如今,水煮鱼、麻辣香锅、烤鱼、辣火锅……辣无疑是当今最流行的味道。辣味美食是不少人的饮食最爱,辣椒那种又香又辣的味道叫人吃了超级爽快,但是这辣味美食可不是所有人都能吃的。”

9种人千万别吃辣椒

专家提示:9类人群千万不要吃辣椒,否则会引发疾病危害。

女孩“嗜辣如命”得胃癌

小丽今年19岁,是个十足的“辣妹子”。上个月,小丽发现单位旁边有家麻辣香锅做的很地道,价格也不贵,就经常和同事在那解决晚饭问题。连续吃了十几天后,小丽的胃有点不舒服,尤其是在饥饿的时候感觉更难受,吃些东西就能稍微缓解一些。

上周,她实在挺不住了才在妈妈的陪同下到第一医院消化科就诊。胃镜检查,发现小丽的胃角处有硬币大小的原发病灶,被确诊为胃癌。医生详细检查后制订了手术方案,及时为她做了手术。

专家提醒:常吃油炸、烧烤、煎制、腌腊食品,易对黏膜造成不良影响。习惯夜间进餐,胃肠道得不到休息;食物长时间停滞胃中,会促进胃液大量分泌,刺激胃黏膜,易导致胃黏膜糜烂、溃疡,抵抗力减弱,增加患胃癌的风险。

这9类人千万别吃辣

1、痔疮患者

俗话说“十人九痔”。有痔疮的朋友要注意了,虽然辣椒含有丰富的维生素C,能够刺激味蕾,让人在炎热的夏天变得有食欲。但是因为辣椒还有大量刺激,有痔疮的人在吃了辣椒后容易痔静脉曲张充血水肿,进一步加重痔疮,从而至形成肛门脓肿。

另外辣椒又可加重便秘,使痔疮变重。因此,有痔疮病症的患者在夏季千万不要吃辣椒。

2、服用中药者

食用辣椒素会影响中药疗效,因此服用中药的同时,应禁食辛辣食物。服用中药者,在饮食方面应稍加清淡,不能吃辣椒和一切含有刺激因素的食物,否则会引起病症复发。

由于辣椒素的刺激,引起胃酸分泌增加,胃酸多了可引起胆囊收缩,胆道口括约肌痉挛,造成胆汁排出困难,从而诱发胆囊炎、胆绞痛及胰腺炎。

除此之外,有此类病症的患者应多吃含粗纤维的食物,忌食萝卜、辣椒、洋葱等刺激性强的食物,否则容易胆绞痛,病情更加严重。

3、心脑血管疾病患者

辣味食物配料辣椒中的辣椒素

使循环血量剧增,心跳加快,心动过速,短期内大量服用,可致急性心力衰竭甚至猝死。

4、肾病患者

辣味食物配料辣椒中的辣椒素是通过肾脏排泄,有损害实质细胞,严重可引起肾功能改变,甚至出现肾功能衰竭。

5、孕产妇

这类人群食用辣味食物,会出现口舌生疮、大便干燥等上火症状,也会因哺乳婴儿使之患病。

6、甲亢患者

因本身就心率快,食用后更加快心跳,病状更明显了。

7、红眼病、角膜炎患者

辣椒等热性作料会使眼部血管扩张充血,导致眼部抵抗力下降,让人容易感染红眼病。而且秋季本该禁食辛辣,饮食应清淡。

8、慢性胃炎、胃溃疡、食管炎患者

由于辣椒素的刺激,粘膜充血水肿、糜烂,胃肠蠕动剧增,而引起腹

因此,有红眼病、角膜炎等症狀的患者在发病期间,应该坚决杜绝辣椒。因为吃辣味食物容易上火,从而加重病情的发展。

9、慢性胆囊炎、胆石症、慢性胰腺炎患者

由于辣椒素的刺激,引起胃酸分泌增加,胃酸多了可引起胆囊收缩,胆道口括约肌痉挛,造成胆汁排出困难,从而诱发胆囊炎、胆绞痛及胰腺炎。

痛、腹泻等,亦影响消化功能的恢复。

第三,要坚持群众参与,站稳群众立场。我们要按照中央部署和市委要求,更加注重发挥群众的积极性,坚持开门搞活动,确保全过程都发动群众参与,置于群众监督之下。要主动走近群众,广泛征求群众意见,自觉接受群众监督评议。要突出服务群众,把“民情日记”大走访、组团式联系服务群众、“两代表”联系社区、“大联动”、“村级办事承诺”、“党员责任区”等已经形成的工作机制和方法整合起来,落实各级干部联系服务群众的长效机制,一以贯之地坚持下去,在直接服务群众的实践中受教育、转作风。

第四,要坚持求真务实,搞好分类指导。这次教育实践活动在全县各级党组织和党员干部中广泛开展,必须区别不同情况,加强分类指导,不搞“一刀切”。各单位、各部门要根据各自实际,提出务实的目标要求和办法措施,科学设计活动载体,务求活动实效。

第五,要坚持领导带头,当好表率示范。“上为之,下效之”。领导班子和领导干部是教育实践活动的风向标。党员领导干部特别是主要负责同志,要首先从自己做起,在改进起,一级做给一级看,一级带着一级干。县四套班子成员要发挥表率作用,带头学习、带头听意见、带头谈心、带头开展批评和自我批评,带头进行整改。各

开展活动与推动工作两手抓、两不误、两促进。

吴军营在讲话中指出,崇明县委对教育实践活动高度重视,深入调查研究、广泛听取意见、制定实施方案、认真动员部署,充分体现了中央和市委精神,符合崇明实际。中央和市委对这次教育实践活动的基本要求主要体现在五个方面:一是贯彻“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求;二是聚焦作风建设,坚决反对“四风”;三是以整风精神开展批评与自我批评;四是坚持领导带头;五是注重建立长效机制。崇明各级党组织和广大党员干部一定要把思想和行动统一到中央、市委要求和部署上来,共同搞好教育实践活动。

吴军营强调,要深入领会中央精神和市委要求,保持良好的精神状态,采取务实管用的推进办法,坚持两手抓、两不误、两促进,高起点、高标准、高质量地推进崇明县的教育实践活动。督导组将按照市委要求,求真务实,履行职责,紧紧依靠县委开展工作,认真履行督导工作职责,坚持以好的作风抓督导,把督导工作的任务要求落到实处、做出成效。

动员大会结束后,崇明县党的群众路线教育实践活动工作会议随即召开,对贯彻中央和市委要求,组织开展好本县的教育实践活动进行具体部署。

（上接1版）实现全县上下力量的大团结、大凝聚。为抓好这次活动,县委进行了前期调研,群众和基层反映,形式主义、官僚主义、享乐主义、奢靡之风等“四风”问题在一些单位、部门和党员干部身上仍不同程度存在,有的还比较严重,群众反映强烈,甚至深恶痛绝,必须下决心解决——

在形式主义方面,群众反映最突出的是干工作刻意追求形式、不重实效。在官僚主义方面,群众反映最强烈的是办事推诿扯皮、效率低下、工作责任心不强。在享乐主义方面,群众最不满意的是安于现状、贪图享受。在奢靡之风方面,群众最反感的是公款吃喝、铺张浪费。“四风”问题违背党的性质和宗旨,是损害党群干群关系的重要根源。“我们一定要按照中央和市委的要求,对作风之弊、行为之垢来一次大检查、大扫除,切实顺应群众期盼。”

赵奇指出,我县作为第二批群众路线教育实践活动单位,县、镇、村三个层面将同步展开,层级多、人数多、领域宽、范围广,教育对象与群众联系更直接、更紧密,群众对活动的期望值也更高。针对这些新特点,我们一定要牢牢把握活动的总部署总要求,做到“规定动作”不走样,“自选动作”有特色,扎实有序推进教育实践活动开展——

第一,要牢牢把握活动总要求,明确主要目标任务。中央和市委明确提出,第二批教育实践活动要认真贯彻落实“照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病”的总要求,做到主题不变、镜头不换。各单位、各部门要深刻领会总要求的丰富内涵,坚持教育实践活动主题,以聚焦“四风”问题、加强作风建设为主要目标任务,发扬“整风”精神,坚持高标准、严纪律,不断拧紧螺丝、上紧发条。要从实际出发,抓住主要矛盾,什么问题突出就重点解决什么问题,什么问题紧迫就抓紧解决什么问题。

第二,要坚持问题导向,抓好“三个环节”工作。本次活动从今年2月开始,到9月基本结束,主要分为“学习教育、听取意见,查摆问题、开展批评、整改落实、建章立制”三个环节。其中,抓好学习教育是基础,抓好问题查摆是重点,抓好整改落实是关键,抓好建章立制是根本,各单位、各部门要整体把握、合理安排,明确各阶段的活动要求,制定详细工作计划,排出具体日程表,确保如期、高质量完成好各阶段目标任务。

牵扯精力、增加负担、影响工作……这些轻视的思想、观望的心态、畏难的情绪、敷衍的态度、甚至是与己无关的想法,都是思想认识有问题的表现,必须来一次大排查、大清扫。

我们应当清醒地看到,作风关系人心向背,作风关系生死存亡,“四风”问题社会影响恶劣,群众反映强烈,是横在干群之间的“无形之墙”。倘若不下决心纠正,不下气力祛除,我们的事业就会受到影响。全

以党风廉政建设

和反腐工作的新成效

取信于民

（上接1版）各级领导干部切实做到一岗双责、认真落实好“四严”,各级党委要支持纪检监察组织履行监督职责,纪检监察组织要提高履职能力。

赵奇强调,全县每个干部必须严守党的纪律,增强党性原则,遵守组织制度,加强组织管理,持之以恒纠正“四风”,领导干部要坚定理想信念,反对好人主义。要通过党的群众路线教育实践活动,自觉把个人追求与党和人民的要求统一起来,发扬

担当精神,做到求真务实、奋发有为,形成全县上下步调一致的强大力量,以党风廉政建设和反腐败工作的新成效取信于民。

林杰在全会第三次会议上要求各级纪检监察组织和纪检监察干部认清形势,增强党性修养,抓好作风建设,进一步提高纪检监察工作的执行力,维护纪检监察干部队伍的公信力。

会议表决通过了十一届县纪委四次全会议决。

□记者 咸明

聚精会神抓开局

明确任务抓落实

县各级党员干部务必深刻认识到,开展教育实践活动,不仅是顺应群众期盼、巩固党的执政基础的重大部署,是坚持党要管党、从严治党的重大决策,更是落实创新驱动、转型发展要求,加快推进崇明现代化生态岛建设的重要保障。

当前,崇明现代化生态岛建设正站在新的历史起点上,推进各项事业发展,尤其需要党员干部以优良作风把全县人民紧紧凝聚在一起,尤其需要党群干群

心齐气顺同步同向。教育实践活动的成效,既要体现在作风转变上,又要体现在突出问题解决上,更要体现在推动崇明经济社会发展上。各级各部门要坚持以教育实践活动为引领,重实际、出实招、求实效、看实绩,统筹做好稳增长、调结构、抓改革、惠民生等各项工作,真正做到两手抓、两不误、两促进,以良好作风凝聚全县人民的力量,为全面建设现代化生态岛作出新的更大的贡献。

我单位与方秀琴原签订租房协议,崇明堡镇中路11号商业营业用房《沙县小吃》,于2013年9月突然关门。公司多次电联不通,信函不回。公司希望该业主在2014年2月底之前与我公司联系,履行租房协议,否则,我们将按签订的租房终止协议。

特此声明!

上海市崇明县集体商业公司

2014年2月19日