

“市监蓝”映衬“党徽红”

——县市场监督管理局长沙分局党史实践记



炽热时光里 看破晓起浪
峥嵘岁月里 你我共担当
这一年 从疫情防控到食品安全
这一年 从冷链食品到四类药品
“市监蓝”与“党徽红”交相辉映
熠熠生辉

长沙分局有在职中共党员10名，其中党龄最长的34年，最短的3年。新老党员在新的时代征程中，学党史，践党史，在平常时候、关键时刻、紧要关头共同奋斗，齐头并进。
平常时候看得出来。我们共产党员是必须比普通群众更能奉献、更能吃苦、更能付出的一个群体。在市场

监管繁杂的工作中，需要共产党员始终保持吃苦耐劳、奉献精神、拼搏作风，树立起共产党员应有的样子。3年党龄的秦燕飞，顶着酷阳，迎着烈风，一天检查特种设备企业4家，详细指导、不留疏漏，始终坚守在特种设备一线；34年党龄的陈建山、陈玉泉，不顾身体伤痛，从台账软件到卫生硬件，义无反顾走在创建食品安全示范城市的道路上，我们总能从他们的身影中感受到力量。

关键时刻站得出来。纵然当前疫情起伏反复，病毒变异频繁，“逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻。”我们相信只要常怀责任之心、谨慎之心，保持耐心和韧劲，做好打持久战的准备，便无所畏惧。疫情防控我们党员同志日夜轮班守在高速路口，深入企业嘘寒问暖，走进冷库查明来源，以科学精神，落实早发现、早报告、早隔离、早治疗的防控要求。企业生产与销售遭受疫情防控重创，分局党员同志去到企业了解实情，为企业规范生产与有效销售提供建议，倡导企业开拓电商销售平台。冷库里各肉类品来源广泛，分局党员同志深入冷库，一一查看来源国，核查检测报告是否合规，不让阳性产品在辖区内流通。

紧要关头豁得出来。时代对我们有着一轮又一轮的考验，历史的接力棒已经交到我们这一代共产党员手中，我们要像老一辈共产党员那样，时刻牢记党旗下的庄严宣誓，在党和人民需要的时候，舍己为人、舍家为国，充分展现共产党员先锋模范作用。四类药品防控，是掌控疫情蔓延的有效一环。分局党员同志在市局通告下发当日立即部署行动，指导各药店做好盘点整理，次日将全部药店跑遍，查看落实情况。食品安全，是创建食品安全示范城市的关键一环。分局党员同志分成两组，负责四片“战区”，在时间紧任务重的情况下对近300家主体进行指导规范，确保各主体规范经营。在这一环又一环中，我们党员同志始终坚守在岗位上，全部心思向“打仗”聚焦、各项工作向“打仗”用劲，誓为民生安全保驾护航。

平常时候看得出来，关键时刻站得出来，紧要关头豁得出来，是共产党员必须具有的、始终不变的政治本色，是市场监督管理局长沙分局“市监蓝”映衬的“党徽红”，是我们守着洋口港这片土地的初心和使命！
(县市场监管局长沙分局 张丞晨)

袁庄镇

举办中小學生“读红色经典 做时代新人”主题读书征文演讲比赛活动

日前，袁庄镇举行了“书香致敬百年路，袁庄追梦新征程”“读红色经典，做时代新人”主题读书征文演讲比赛活动。来自全镇各学校从小学三年级到初中九年级的20名选手，在演讲台上声情并茂地讲述自己阅读红色经典的感悟、体会，抒发爱党爱国情，表达成长成才志。

袁庄镇宣传委员曹晓春宣布演讲比赛开赛；镇文化站长吴婵主持比赛活动；镇关心下一代工作委员会常务副主任张必华及各学校分管青少年工作的负责人参加了活动。

征文演讲比赛是袁庄镇读书系列活动之一，意在以征文演讲比赛活动为助力书香袁庄建设，

让红色经典浸润童心，激励学生弘扬老区精神和优良传统，以革命先烈和英雄人物为榜样，践行社会主义核心价值观，做有理想、有本领、有担当的时代新人。

演讲比赛有两名同学荣获一等奖、四名同学荣获二等奖、八名同学荣获三等奖、六名同学荣获优秀奖。袁庄初级中学和先民小学读书征文演讲代表队荣获优胜奖，袁庄镇先民初级中学和袁庄小学读书征文演讲代表队荣获优秀组织奖。镇党委政府对获奖者和辅导老师及获奖单位颁发了荣誉证书和奖杯。整个演讲比赛活动充满着激情洋溢，积极向上，致敬百年路、追梦新征程的氛围。

双甸镇

书吧传递党的声音 书香凝聚发展力量



书吧承载着启迪智慧、润泽心灵的作用。为满足广大读者的阅读需求，打造15分钟阅读圈，双甸镇在镇区和石甸、双南两个老集镇分别建成了“霜桥书吧”“希望书吧”和“双南书吧”，积极开展全民阅读、理论宣讲、志愿服务等活动，以“书香”凝聚思想合力，汇聚发展动力。

“霜桥书吧”、“希望书吧”、“双南书吧”等积极发挥载体优势，组织开展十九届六中全会精神宣讲活动，及时把党的声音传递到基层，为奋进“十四五”，起航

新征程凝聚共识，汇聚力量。

“霜桥书吧”是双甸镇重点打造的阅读空间，面积200平方米，藏书12000余册。书吧建成以来，结合新时代文明实践和党史学习教育，组织开展了“阅读打卡”、十九届六中全会精神宣讲、亲子阅读、课后驿站等活动，传递党的声音，启迪发展智慧。

机关青年在工作之余来到书吧，或捧上一本书静静地阅读，或围坐一处轻轻地交流，从书本中感悟思想，坚定信念，从交流中凝聚合力，不断奋进。

防范在前，整治在先

——县市场监督管理局袁庄分局及时防范一起乳胶枕“会销”案

11月19日，县市场监督管理局袁庄分局联合公安及相关政府部门，上门对参与“会销”活动的村民薛某进行约谈。“如果村民回家发现被骗了，只会找你退货！到时候你还能找到厂家吗？”袁庄分局局长陆辉语重心长地劝导，有效及时地防范了一起乳胶枕“会销”案。

经调查，薛某多次提供其住宅，作为“会销”人员赠送鸡蛋的场所，并计划于次日上午陪同40余名村民乘坐大巴前往外地会场。面对执法人员，

薛某坦白：“会销”人员所推广的是一款乳胶枕，并声称具有治疗疾病、安神助眠等功效。

县市场监管局袁庄分局执法人员向薛某揭露了农村“会销”的常见套路，并分析了为“会销”提供场所便利这一行为所应承担的法律责任。薛某当即表示，将通知村民取消次日行程，同时承诺不再配合“会销”活动。

《中华人民共和国消费者权益保护法》第八条规定：消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的

真实情况的权利。第二十条规定：经营者向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能、用途、有效期限等信息，应当真实、全面，不得作虚假或者引人误解的宣传。在农村地区，不法经营者通常以亲情关怀、赠送礼品等形式骗取信任，以“医生义诊”、“专家讲座”等名义进行营销，实施虚假宣传、虚假广告、无证无限经营等违法行为，推广以次充好、来路不明的劣质产品，从中攫取高额非法利润。

“当前，袁庄镇以老年人为目标

群体的“会销”问题持续存在。下一步，县市场监管局袁庄分局将继续坚持防范在前、整治在先，着力针对侵害老年人合法权益的行为进行规范，切实保障老百姓的合法权益。”陆辉表示。

县市场监督管理局在此提醒广大市民朋友，冷静识别免费赠送礼品、免费旅游听课等“福利”背后的骗局，擦亮眼睛、理性消费。如发现“会销”违法线索，可拨打12315热线向当地市场监管部门反映情况。

尿酸高了，怎么“吃”能降下来？

如东县市场监督管理局食品安全专栏

随着生活水平的提高，越来越多的人除了腰围见长、体重增加以外，尿酸水平也跟着亮起了红灯。体检发现血尿酸水平升高，该怎么办呢？

血尿酸水平受诸多因素的影响，包括内因(年龄、性别、遗传、嘌呤代谢、体重等)与外因(膳食、饮酒、环境、温度等)。长期的高尿酸血症会显著增加痛风的发作风险，是导致肾功能损害的重要原因，同时也是肥胖、

代谢综合征、糖脂代谢紊乱的重要共病。

积极应对高尿酸血症有重要的健康意义。由于膳食是影响尿酸水平的主要因素，对于高尿酸血症和痛风患者而言，长期规范地进行包括饮食在内的生活方式管理是非常重要的基础治疗。

美国风湿病学会、英国卫生质量标准署、中华医学会内分泌学分会，全部建议已有痛风、高尿酸血症的患者，具有代谢性疾

病和心血管危险因素者，以及中老年人，采用低嘌呤饮食。

哪些需要限制的饮食

海鲜、红肉、动物内脏

患者要避免的海鲜主要是指带甲壳的海鲜，如龙虾、扇贝、牡蛎等。2015年奥地利风湿病与康复学会曾特别指出，由于鱼油中的单不饱和脂肪酸对改善血脂、降低心血管疾病风险有益，富含脂肪的海鱼(比如鲑鱼、沙丁鱼)对于可能同时具有心血管疾病高危因素的高尿酸患者不是禁忌，依然可以适量食用。

富含嘌呤的红肉、动物内脏必须严格限制。急性痛风发作时，应避免食用。病情稳定的痛风患者或高尿酸血症患者，动物性食品摄入量不应超过50克/日，大约1个鸡蛋大小的肉块。

酒类

酒可显著增加痛风发作，升高尿酸水平，早在20世纪70年代就已被人们所认识。当然，不同种类的酒与疾病的关系不同，啤酒、高度蒸馏酒(高度的白酒、威士忌等)具有更显著的危害，患者应该尽量避免；低度的葡萄酒对于尿酸水平影响较小，但仍需严格限量。

美国风湿病学会推荐，急性痛风发作、药物控制不佳，以及慢性痛风石性关节炎，这些情况下患者应完全戒酒。病情稳定的患者，每周饮酒天数不宜超过4天，男性饮

酒量不宜超过每日2个酒精单位，女性不宜超过每日1个酒精单位。1个酒精单位约合14克纯酒精，相当于低度葡萄酒100毫升。

甜食、过甜的水果

甜食的限制往往容易被人们忽略。研究证实，含有添加糖的食物、饮料、糖果，甚至口感较甜的天然水果汁都会升高尿酸水平。所以，想要控制尿酸水平，千万别忘了把各类甜食、过甜的水果也放到限制名单里。

哪些鼓励多多摄入

乳制品

奶、酸奶、乳酪等乳制品是优质蛋白质的重要来源，且代谢产生的尿酸很少。同时，乳制品中含有的乳清蛋白和酪蛋白可促进尿酸水平的下降，是患者限制动物性食物时重要的营养替代。由于高尿酸、痛风患者常常合并超重、肥胖、代谢综合征等慢性代谢病，因此建议选择脱脂或低脂乳制品。

蛋

鸡蛋所产生的嘌呤也很少，同样是限制

动物性食物时优质蛋白质的重要补充。但由于蛋黄中含有相当的脂肪成分，因此摄入不可过量，可以在每日摄入一个鸡蛋的基础上额外补充蛋清。

新鲜蔬菜

大量吃蔬菜(每日250~500克)有利于控制尿酸水平。研究发现，即使是所谓的高嘌呤蔬菜(如菠菜、蘑菇、西兰花等)，也不会提高人体的尿酸水平。这可能与植物来源的嘌呤在胃肠道内水解吸收程度远小于动物来源的嘌呤有关。因此，不必纠结于不同蔬菜中的嘌呤含量，保证摄入蔬菜的总量最重要。

咖啡

咖啡中的咖啡因、绿原酸是强抗氧化剂，可降低尿酸水平。因此，多喝咖啡可促进尿酸水平下降。

水

多喝水，勤排尿，对于降低尿酸水平非常重要。合并泌尿系尿酸性结石的患者，每日饮水应多于2升。

计划检修停电通知

(20211203b)

12月9日10:00-15:00 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV古新线127+3号杆杨桃园村2号分段开关至10kV古新线127+37号杆楼窑村分段开关线路段停电检修。

12月9日13:30-18:30 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV古新线127+32号杆新装开关至10kV三角渡4058/4257联络开关线路段停电检修。

12月9日08:30-16:00 为了如东景恒项目管理有限公司人民南路-10kV及以下线路迁移工程施工，需计划停电。10kV掘丰线0号杆至10kV掘丰线42号杆石阳电线分段开关间线路10kV掘经线2号杆掘南4号分段开关后段线路至10kV掘经线1号民生花园环网柜11开关至10kV通用线6号居委会环网柜4012/401C联络开关至10kV渔荡村4012/4293联络开关线路段停电检修。

12月10日08:00-13:00 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV江北线0号杆至10kV江北线64号杆晓池村4号分段开关线路段；10kV江徐线0号杆至10kV江徐

线60号杆任港村2号分段开关线路段；10kV江东线0号杆至10kV江东线33号杆镇东村3号分段开关线路段停电检修。

12月11日07:00-15:00 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV掘郅线23号杆咸宝红木分段开关至10kV东串场河村4018/4514联络开关线路段停电检修。

12月11日12:15-18:00 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV宾南线8号二中环网柜分段83开关至10kV浦东线4号烟墩桥市场环网柜分段12开关线路段停电检修。

12月11日7:30-14:00 为了南通如东10kV渔东线83#支接等线路维修施工，需计划停电。10kV港北线117号杆葛庄村3号分段开关至10kV丰西线118号杆双沟门村分段开关线路段停电检修。

12月12日08:00-13:45 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV浦晖线2号扶海洲环网柜分段22开关至10kV西镇线6号朝阳桥环网柜分段13开关线路段停电检修。

12月12日12:15-18:00 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV浦阳线2号纪委环网柜分段13开关至10kV世纪花园4010/429M联络开关线路段停电检修。

12月13日13:00-18:00 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV袁新线0号杆至10kV袁新线58号杆太平庄村1号分段开关线路段停电检修。

12月13日7:30-16:30 为了2020年度南通基建110kV及以下附属电力工程施工，需计划停电。10kV丰南线91号杆月河村2号分段开关至10kV民渡线216+15+17号杆搭头

线路段停电检修。

12月13日08:00-17:30 为了南通如东10kV栟镇线33号杆至33-10号杆等支接线路维修施工，需计划停电。10kV栟镇线40号杆支接搭头线后段线路、10kV栟镇线39号杆支接搭头线后段线路停电检修。

12月14日8:30-13:30 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV双北线0号杆至10kV双北线77号杆石坝村1号分段开关至10kV石坝村4502/4508联络开关线路段停电检修。

12月14日12:15-18:00 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV浦元线3号市民广场环网柜分段14开关至10kV浦元线2号锦绣瑞府环网柜分段11开关至10kV人民桥403E/4294联络开关线路段停电检修。

12月14日7:00-12:00 为了南

通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV虹南线64号杆支接侧搭头后段线路停电检修。

12月14日12:30-18:30 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV文峰线1号计生委环网柜13开关后段线路停电检修。

12月15日07:00-12:00 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV毛纺线0号杆至10kV毛纺线13号杆三路车站1号分段开关线路段；10kV环镇线0号杆至10kV环镇线33号杆毛巾城分段开关线路段停电检修。

12月15日12:30-18:20 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV通用线5号人寿保险公司环网柜分段13开关至10kV通用线5+1号民生花园环网柜分段16开关线路段停电检修。

12月16日7:00-12:50 为了南

通如东开关租赁工程施工，需计划停电。110kV正大线0号杆至10kV正大线35号杆掘汇分段开关至10kV世纪花园4010/429M联络开关线路段；10kV虹南线0号杆至10kV虹南线35号杆园林公司分段开关线路段；10kV掘虹线0号杆至10kV掘虹线42号杆芳泉西路分段开关线路段停电检修。

12月16日12:30-17:30 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV三元线49号杆掘小分段开关至10kV人民桥403E/4294联络开关线路段停电检修。

12月16日12:30-18:20 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV正大线35号杆掘汇分段开关至10kV芳泉村4010/4032联络开关线路段停电检修。

12月16日13:00-19:00 为了南通如东开关租赁工程施工，需计划停电。10kV毛纺线13号杆三路车站1号分段开关至10kV虹南线65号杆顺风港分段开关线路段停电检修。

如东供电公司
2021年12月8日