

水土不服，“不服”的到底是谁？

大家应该都有过这样的经历吧：每次旅行或者出差，到了当地之后就容易出现食欲不振、便秘，或者恶心、腹泻，也可能失眠、乏力，有时候还会口腔溃疡、脸上起痘……这些症状看起来都不大，但加在一起就是让人特别的难受。

我们一般就把这一系列问题叫做“水土不服”。

水土不服一般是因为在出差或旅行时打乱了平常的作息规律，吃的东西也和平常不一样。但为什么这些改变了人就会不舒服呢？

近来，有研究发现，这些原来都是“肠道菌群”搞的鬼！

你体重中的1kg左右属于你肠道里的菌类……

在我们的胃肠道里，生活着数量惊人、种类繁多的微生物，加起来能达到1kg左右，总数在10的14次方以上，比我们自己的细胞多10倍还多。这些菌可不只是生活在我们的身体里而已，它们在我们的营养吸收、免疫调节、抗衰老等方面都扮演着很重要的角色。

每个人都有肠道菌群，但是菌种组成比例却是人人不同的。这个属于你的独特比例是在你的长期生活中渐渐形成的。当你到了一个新地方，吃了些乱

七八糟的当地小吃下肚，肠道里的菌群就会“吃不惯”。这会使得原本的菌种比例遭到破坏，随之而来的就是各种生理活动受到影响。

而表现在你身上，就是各种“水土不服”的状态了。

不过，我们的肠道菌群并不是没有调节能力的。一旦饮食恢复，它们就又能回到原样了。下面这个研究就证实了这一点——

历时6个月的“换菌”之旅

华中科技大学科研人员招募了一支由10人组成的中国志愿者团队，他们从北京出发，在特立尼达和多巴哥停留了6个月，然后返回北京。

在特立尼达和多巴哥逗留期间，志愿者们成员消费了更多的西方饮食：鱼和海鲜、乳制品和精制谷物，这与他们在北京的饮食习惯大不相同。

研究发现，志愿者的肠道菌群也随着饮食的改变而发生了显著变化。此外，跨国志愿者肠道菌群之间的变换通常可以在1个月内完成，并且志愿者肠道菌群有特定的变化趋势。

这次的实验证明了，饮食长期的转变可改变肠道菌群，而饮食的恢复也可使肠道菌群恢复。

(来源：科普中国网)

01 水土不服怎么办？

遇到水土不服的情况，如果轻微的话，只要稍微等一等，等着我们的肠道菌群适应了就好了。

这期间尽量先按照原本的饮食习惯吃，吃当地小吃要循序渐进地来。也可以吃一些相应的食物来缓解症状：比如便秘的话就多吃点水果蔬菜；胃口差的话就吃一点山楂之类的开胃食物。也可以服用益生菌制剂来调节。如果出现上吐下泻、过敏起疹等严重症状的话，应到医院咨询后使用相应的药物。

但是，不要乱用那些偏方。比如，喝家乡的泥土泡的水……泥土里有着各种各样的微生物，其中不乏致病菌。如果不杀菌就喝的话，则会导致病菌感染，后果不堪设想；则进一步扰乱肠道菌群，加重不适的症状。

02 肠道菌群对我们到底有多重要？

保护肠道，摒除致病菌

我们的肠道菌群通过占位、营养竞争和分泌各种物质来抑制致病菌在我们肠道中增殖，从而保护我们的健康。

帮助吸收营养物质

肠道菌群通过自己的酶类来帮助我们分解不能分解完全的食物，从而帮助我们进一步吸收营养物质，包括维生素B、K、氨基酸、微量元素、矿物质钙、磷、铁等等。双歧杆菌还能把胆固醇转化为粪固醇，从而降低血清胆固醇含量。

加强消化免疫功能

肠道菌群能激活肠黏膜内的相关淋巴组织，从而加强我们消化道黏膜的免疫功能，还有一定的抗肿瘤的作用。

抗衰老作用

有观点认为肌体衰老始于肠道。正常情况下我们身体的自由代谢处于平衡状态，而一旦肠道内平衡发生破坏，就会发生自由基过剩，肌体快速衰老等问题。

此外，肠道平衡被打破，也会使有毒物质产生增多。有毒物质进入血液，侵蚀全身器官。

03 什么情况会导致肠道菌群失调？

肠道菌群是随着年龄而发生变化的。婴儿的肠道中几乎全是双歧杆菌。而60岁以后，30%的老人肠道内几乎没有了双歧杆菌。

对健康人来说，肠道菌群主要受饮食习惯和生活习惯的影响。而对患者来说，手术、外伤、感染、肿瘤、化学物品以及疾病对肠道菌群也有很大影响。激素、放射治疗和化疗也会破坏肠道菌群的平衡。

值得一提的是，长期使用广谱性抗生素可以使大多数肠道菌被杀死，从而肠道菌群彻底失衡。

04 怎么保护我们的肠道菌群呢？

1.最重要的是保持良好的生活习惯和饮食习惯。

要规律作息与饮食，压力大的时候找到合适的排解方式，而不暴饮暴食。

2.膳食纤维虽然不能被我们吸收，但是对于肠道菌群来说却是“爱吃”的食物。

膳食纤维可以调节肠道菌群，增加有益菌。因此，日常饮食中要多吃点高纤维的食物，包括水果、蔬菜、杂粮、全谷、豆类等。

3.酸奶里面含有有益的乳酸菌，有的还额外添加了益生菌，长期坚持食用对于调节肠道菌群也很有帮助。

虽然益生菌通过喝的方式很难在肠道定植下来，但是有研究表明，只是“穿肠而过”的过程也能够起到益处。此外，即使不是活菌，是死菌或者菌体碎片，也具有一定的调节作用。

4.要注意避免抗生素滥用。

山东试点企业复工复产政策性保险 补贴5成保费

山东省地方金融监管局、山东省财政厅等4部门近日在山东省开展企业复工复产政策性保险试点，期限为2020年5月8日至12月31日，旨在通过政府引导、市场运作，充分发挥财政资金引导作用，支持山东企业做好疫情防控和复工复产工作。

复工复产保险主要面向注册地及营业场所均在省内且已复工复产的企业，保障范围包括企业财产损失、营业损失及员工工资等3项，损失赔付累计限额分别为5万元、10万元和5万元。每家投保企业保费2000元，其中财政补贴50%。为降低风险总体可控，试点规定首批投保企业数量不超过1万家，保险机构累计承保总额不超过20亿元。

“安全生产月”活动宣传标语

◆抓防疫促生产保安全

2020年6月份 国网山东惠民县供电公司电网检修停电公告

尊敬的用电客户： 计划在下月时段对以下线路进行停电检修，现将检修线路、停电区域及主要影响客户范围列表公告如下：

序号	检修线路	工作时间	检修原因	停电区域	主要影响客户范围
1	110kV惠民站：10kV钢厂线	2020年6月22日 06:30-19:00	工程施工	东关转盘往南乐胡路路东区	五金文化公司、丰辰房地产(瑞景花园)、刘爱民、山东德建集团有限公司、路畅加油站、交警一中队、中石化加油站(交警一中队南邻)、高兰芝、崔炳斌、金源泰砖厂、小崔2台区(小崔村)、勤李村、高官2台区(高官村)
2	110kV惠民站：10kV南线	2020年6月22日 06:30-19:00	工程施工	东关转盘往南乐胡路路西区	魏海彬副食超市、山东滨州通运房地产开发有限公司、惠民县市政管理局(热电厂路)、惠民县市政管理局(车站路)、山东滨州通运房地产开发有限公司、滨州市彩生活物业服务有限责任公司、中国石化销售股份有限公司山东滨州石油分公司、山东惠民乐安置业有限公司、小崔台区(小崔村)、蔬菜市场东台区、蔬菜市场西台区
3	110kV惠民站：10kV惠纺线	2020年6月22日 06:30-19:00	工程施工	东关大街检察院附近区域	东方花苑、惠民县人民检察院、市政路灯管理处、惠民县农业农村局、化肥厂、悦康物业、惠民县农业农村局、东门二号、东方花苑房地产、世纪花园(世纪景园)、公安阳光小区、北总表一、付家、盛昌房地产、悦康物业公司

双电源及自备电源用户，需切换电源时请提前三天到供电公司办理有关手续。检修工作有可能比计划时间提前完成，会提前恢复送电。如因天气及不可抗力导致检修工作无法正常进行或延误送电，敬请谅解，请注意恢复送电过程中的用电安全。我公司对电网检修工作给您带来的不便表示歉意，并将努力缩短停电时间。如有其它用电疑问，请拨打供电服务热线：3056081，衷心感谢您的理解与支持！

国网山东惠民县供电公司
2020年6月3日

致全县中小学生家长的一封信

尊敬的家长朋友：

据不完全统计，我国每年因溺水而死亡的人数约57000人，溺水也是造成青少年中小学生意外死亡的第一杀手。2020年春季以来，全国各地发生多起未成年人溺水事件。这些事件令人痛心，教训深刻。希望广大家长务必增

强安全意识和监护意识，切实承担起监护责任，对留守儿童要尤其关心，加强对孩子的教育和管理工作，特别是加强放学后、周末、节假日期间、义务教育阶段毕业后、高考结束后和孩子结伴外出游玩时的管理，经常进行预防溺水等安全教育，给孩子传授相关

知识和技能，不断加强孩子安全意识和自我保护意识，提高孩子的避险防灾和自救能力，严防意外事故的发生。要重点教育孩子做到“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。尤其要教育孩子遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要智慧救援，立即寻求成人帮助。

学生安全工作需要各方面尽心尽责、密切配合、齐抓共管。

让我们携起手来，共同为保障广大中小学生平安健康成长而努力。祝您的孩子平安、健康、快乐！

惠民县预防未成年人溺水工作领导小组办公室
2020年6月1日

致大学生的一封信

亲爱的大学生朋友们：

又是一年毕业季，正是青春扬帆时，祝贺你们完成学业，步入社会，开启人生新篇章！欢迎大家选择惠民，与我们一道，以梦为马，不负韶华，在拼搏的青春中成就事业华章。

选择惠民，走入古韵精华。惠民县地处黄河三角洲腹地，是武圣孙于故里、渤海革命老区、省级历史文化名城。版图面积1360平方公里，辖12个镇、3个街道和1个省级经济开发区，109个社区，人口65万。交通便利，4条国道、3条省道、德大铁路、济滨东高速穿境而

过，半小时可到滨州市区、济南国际机场。近年来，惠民县以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，按照“三四一五”工作体系，发挥自身比较优势，打出了高质量发展“双招双引”系列组合拳，持续打好“三大攻坚战”，着力打造“惠民原耕”“古韵慢城”“健康惠民”三张名片，开启了具有惠民特色、符合新时代要求的赶超之路。

选择惠民，拥抱绿水青山。惠民县生态旅游资源丰富，林木覆盖率达45.6%，境内有国家4A级景区2家、3A级景区7家，国家级和省级水利风景区2处、

省级森林公园1处。被评为全国绿化模范县、全国生态农业示范县、省级园林城市、省级文明县、省级旅游强县。

选择惠民，尽享政府服务。如果你到企业就业，我们将为您发放生活、租房补贴，购房补贴，实训补贴；如果你选择自主创业，我们将提供完备的创业金融支持，包括创业补贴，创业场所租赁补贴，并举办创业大赛，让你与创业伙伴一起交流，共同成长。

亲爱的同学们，惠民人民正张开双臂迎接你们的到来。欢迎大家与我们一起，牢记初心使

命，成就辉煌梦想，共同谱写全面振兴惠民的壮美新篇章。

因为你的加入，让惠民更美好！

惠民县大学生就业服务热线
0543-8197098

中共惠民县委组织部
惠民县人力资源和社会保障局
2020年6月2日



惠民县政策大礼包



“惠民县大学生就业”微信公众号

开还是不开？ 空调使用“新姿势”来了！ (上)

随着天气渐热，又到了靠空调续命的日子了，但很多人有了疑问：疫情尚未结束，家里的空调能不能开？商场、办公室的中央空调会不会存在防疫隐患？现阶段如何正确使用空调，看完这篇你就知道了！

家中想开空调，这些条件满足了么？

家用空调一般是分体式空调或大型分体式空调，空气在本房间内循环流动，不会与其他房间的空气交叉污染。

如果家里没有出现过新冠肺炎确诊病例，在做好清洗和通风的前提下，可以使用空调。

空调使用前应该这样清洗

- 清洗空调之前需要带好口罩，断开电源。
- 用不滴水的湿布擦拭干净外壳，打开空调盖板，取出过滤网，用自来水或空调清洗剂从里向外冲洗干净，放到阴凉处晾干。
- 将空调清洗剂喷在换热器翅片上，等待10分钟左右，用抹布擦拭干净。
- 有条件的建议再用蒸汽清洗机彻底清洗一遍空调内部，清洁效果会更好，喷出来的高温蒸汽既可以清洁又可以杀菌。

使用空调时请注意

- 空调开启前要先打开门窗通风换气20-30分钟
- 空调使用时每2-3小时需开窗通风10分钟左右
- 空调关闭后也应及时打开门窗通风换气
- 空调温度设置建议不低于26℃
- 室内外温差以不超过8℃为宜
- 空调运行风速调至低档

办公和公共场所空调能开吗？

办公和公共场所一般使用集中式空调，包括无回风的空调系统和有回风的空调系统，应在启用集中空调前，了解掌握通风系统的类型、新风来源和供风范围等情况。

启用条件是什么？

无回风的空调系统在启用前应进行清洗、消毒和卫生学评价合格，并确保新风来源清洁。

有回风的空调系统在启用前应更新或加装新风系统，如无法安装，须在回风口加装高效过滤器或消毒装置，并将新风量和换气次数调至最大，或者运行前经过清洗、消毒和卫生学评价合格。