



拒当女“旱”子 补水保湿动起来

换季时节气候干燥,一旦没有水分支撑,皮肤便会变得紧绷、没有弹性,从而逐渐走向衰老。对女人来说,补水保湿工作一定要认真做好,无论哪种类型的皮肤,都要做到由内而外的补水。

□ 本报记者 陈 佳 整理

换季皮肤易“受伤”

“换季时皮肤需要加倍养护。”从事美容护肤行业多年的王晓冉表示,进入相对干燥的秋季,空气中的水分含量本来就少,加上皮肤本身缺水、干燥,很容易造成一系列皮肤问题,细纹、干纹、痘痘可能就会接踵而至。所以,补水保湿就成了换季皮肤保养的关键。

季节更替时,气候和空气成分发生变化,敏感型皮肤的人一定要注意舒缓皮肤、避免接触过

补水保湿快行动

补水保湿是一年四季都要做的,但换季的时候要格外重视。王晓冉指出,首先,要把梳妆台上正在用的护肤品检查一遍,看看有哪些是清爽型、保湿力度不够的,哪些是可以延续使用的,来一个彻底的“查缺补漏”,然后再有针对性地给自己添置适合秋冬季节使用的高保湿或强滋润系列的保养品。

另外,想要给皮肤补水保湿,面膜是个不错的选择。进入换季时节,市民不妨提高面膜的使

内调外养要兼顾

除了外在的补水保湿,内调也同样重要。体内缺水不仅会使皮肤干燥、暗淡,还可能造成身体上的不适,甚至产生疾病。只有体内的水环境达到了平衡,才能使皮肤获得足够的水分和养分,呈现健康、美丽的自然状态。因此,换季时节,喝水就变得更加重要。

“多喝水、多吃水果,可以防止因干燥引起的便秘。”王晓冉建议,白天喝一点盐水,晚上喝点蜂蜜水,既可以补充人体水分,又可以抗衰老,增强储水能力。皮肤的滋润程度与水分含量密切相

关,从而降低皮肤的不适感。换季时还应适当更换自己的保养品和化妆品,以适应季节更替的保养需要。需注意的是,不更换或更换不恰当也有可能造成各种皮肤问题。

“很多人在夏秋更替的季节没有及时更换自己的保养品,到了秋季依然使用夏季的清爽型保养品,再加上平时保湿工作做得不到位,这样就很容易造成皮肤干燥、缺水严重。”王晓冉表示。

用频率,使皮肤更多地获取、补充水分,避免被干燥气候伤害。“面膜频率可以从原先的每周 1 至 2 次增加到每周 3 次,不过还是要根据皮肤的状况适当把握。”王晓冉说。

室内干燥异常,也会让肌肤表面的水分更易被夺走,所以,应尽量增加室内空气的湿度,才能让肌肤更容易保留水分。除了在房间放置加湿器外,还可以在室内放些绿植来调节空气,保持室内的湿度。

关,因此,为了肌肤的水润光泽,应坚持每天给身体补充足够的水分。

同时,还应增加各种维生素的摄入。维生素对于防止皮肤衰老,保护皮肤细腻、滋润起着重要作用,可以多食用富含维生素 A 的食物,如动物肝脏、鱼肝油、瘦肉、鸡蛋及橙红色的蔬菜和水果。同时,常吃含胶原蛋白和弹性蛋白多的食物,从而使肌肤丰润、皱纹减少,平常可适当吃些蹄筋、猪皮、鸡皮等食物。

9 款滋阴润肺汤 有效清肺去燥

一人秋,大家就能明显感觉到这个季节带来的干燥气候。秋天虽然凉爽,却不可避免地会因干燥而让人上火,那么这个时候喝一些滋阴润肺的汤是再好不过了。

1.川贝雪梨猪肺汤

取猪肺 120 克,洗净切片,放入开水中煮 5 分钟,再用冷水洗净。将川贝母 9 克洗净打碎;将雪梨连皮洗净,去蒂和梨心,梨肉连皮切小块。将各物料全部放入沸水锅内,文火煮 2 小时,调味后适量饮用。

2.雪梨银耳汤

雪梨 1 个、水发银耳 30 克、贝母 5 克、白糖适量。将水发银耳去根、去杂洗净,撕成小片;将雪梨去皮、去籽,切成多块。将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖皿内上笼蒸 30 至 40 分钟,取出即可装盘食。此汤滋阴清肺、消痰降火。

3.芝麻木耳汤

把 10 克左右的黑芝麻炒熟,与用温水发泡好的木耳一起放入锅里,加水煎煮,煎煮好可加一点白糖,分几次食用。芝麻具有良好的润燥作用。

4.蛋奶鲫鱼汤

鲫鱼一条、蛋奶 20 克、姜 10 克、葱 10 克、盐适量、鸡精适量。将鲫鱼剖开后,清洗干净待用。把鲫鱼放至三成热的油中过油,以去除鲫鱼的腥味。加入适量水和调料,用小火清炖 40 分钟。起锅时加入少许蛋奶,能使汤变得白皙浓稠,口感更佳。

5.杏仁水鱼汤

水鱼 1 只(约 500 克),杏仁 10 克洗净,将水鱼宰杀,用水洗净,连壳斩块一齐放入锅内。加清水适量,武火煮开后,文火煮 2 小时,调味即可。此汤具有滋阴降火、化痰止咳之功效,适用于肺结核症、咳嗽咯血、腰酸耳鸣者。

6.杏仁粥

将去皮甜杏仁 10 克研成泥状,加入到淘洗干净的 50 克粳米中,加入适量水煮沸,再以慢火煮烂即可。宜温热时服食,日服 2 次,可作早晚餐。此汤具有止咳平喘之功效,常食可强身健体、预防疾病。

7.杏仁雪梨山药糊

取杏仁 10 克,雪梨 1 个,山药、淮山米粉、白糖适量。先将杏仁用开水浸泡,去衣,洗净;将雪梨去皮,洗净,取肉切粒。再把杏仁、雪梨粒放搅拌机内,搅拌成泥状。用清水适量,把杏仁泥、梨泥、山药、淮山米粉、白糖调成糊状,倒入沸水锅内(沸水约 100 毫升),不断搅拌,煮熟即可,适量食用。

8.莲子百合羹

莲子 15 克、干百合 15 克、鸡蛋 1 个、白糖适量。将莲子去芯,与百合同放在砂锅内,加适量清水,文火煮至莲子肉烂,再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。此汤可补益脾胃、润肺,宁心安神。

9.萝卜饮

红皮萝卜一根,洗净切碎后,加入麦芽糖两至三匙,搁置一夜,饭后服所得萝卜糖水,有止咳化痰作用。或将萝卜切成块或片状,每次 100 至 150 克,加水煮熟,然后加冰糖适量,一次全部吃掉。

关于台州高速股权集中和优化工作的有关说明

一、台州高速股权为什么要进行集中和优化？

答：第一，推进股权集中和优化，是贯彻落实市委、市政府的决策部署，深化市属国有企业改革，调整国有资本布局，优化公司治理结构的迫切需要。股权收购前，高速集团的股权结构中，市属国有企业持股比例为 34.55%，加上其他国有法人股东，持股比例也只有 49.21%。而由法人股分拆产生的自然人股东有 49531 人，持股比例为 41.87%。持有 1 万股以下的股东占总股东数的 96.35%。多年的运作实践证明，这一特殊的股权结构，一定程度上，影响了市委、市政府决策部署的落实，影响了高速集团投资建设重大公共基础设施项目的主动性，影响了高速集团社会责任的履行。开展股权集中和优化，使得股权结构趋向相对集中，将有利于优化公司治理结构，为更好地贯彻落实市委、市政府的决策部署，充分激励高速集团奋力作为、主动担当，在完成“三大历史任务”，参与“综合交通等基础设施建设”中发挥重要作用。第二，推进股权集中和优化，是保护中小股东利益，彻底解决历史遗留问题的必然选择。根据《浙江省交通运输厅等八部门关于核对确认原已批准高速

公路项目收费期整改意见表的函》（浙交[2013]29 号）规定，高速集团所辖高速路段的收费期限将先后于 2023 年 1 月 17 日、2024 年 2 月 22 日和 2025 年 2 月 11 日到期，股权分红主要依赖经营性收费的格局将难以维系，高速集团也将面临产业转型升级的巨大挑战，解决这一历史问题的期限正在逐步逼近。既要体现国企担当，承载国企使命，又要保护广大中小股东利益，是一对很难调和的矛盾。按照《公司法》和国家有关法律法规的规定，由第三方评估机构确定收购价格，建立中小股东的合理退出机制问题，遵循自愿、公平、等价有偿的原则，引导和鼓励广大中小股东向市属国有企业转让股权，既保护了中小股东的利益不受损害，也可推进高速集团在新的历史条件下的转型发展，较为彻底地解决发挥国企功能与保护中小股东利益之间的矛盾。

二、台州高速有无上市的可能？

《证券法》第十三条规定“公司公开发行新股，应当符合下列条件：……（二）具有持续盈利能力，财务状况良好；……”《首次公开发行股票并上市管理办法》第三十七条规定“发行人不得有下列影响持续盈

利能力的情形：（一）发行人的经营模式、产品或服务的品种结构已经或者将发生重大变化，并对发行人的持续盈利能力构成重大不利影响；（二）发行人的行业地位或发行人所处行业的经营环境已经或者将发生重大变化，并对发行人的持续盈利能力构成重大不利影响；……（六）其他可能对发行人持续盈利能力构成重大不利影响的情形。

根据上述规定，台州高速集团要上市必须具备持续的盈利能力，目前公司主要收入是甬台温一期高速公路的通行收费，但上述路段收费权年限平均仅剩 7 年左右，这一客观事实可能构成对公司是否具备持续盈利能力的重大不利影响，导致台州高速集团不符合上市的基本条件，构成上市实质性障碍。由于高速集团（包括浙江台州高速公路集团股份有限公司以及下属子公司）目前的主营业务主要有两大块，一块是高速公路运营，另一块是房地产开发，高速集团主要的盈利也来源于上述主营业务。目前，房地产行业仍有下行压力，以上情形均可能构成对发行人持续盈利能力的重大不利影响。因此，我们认为从目前的客观情况看，高速集团不具备上市条件。

遗失声明

三门县国土资源局：

本人陈谋长不慎遗失土地证一本，坐落于浦坝港镇渔西村，土地面积为 38.9 平方米，土地用途为农村宅基地，土地证号为三集用（1994）字第 01119233 号，现声明作废，并委托贵局予以公告。该不动产上不存在他项权利。如有不实由本人承担一切法律责任。

声明人：陈谋长
2017 年 10 月 19 日

三门县国土资源局：

本人王加来不慎遗失土地证一本，坐落于健跳镇盖门塘村，土地面积为 11.3 平方米，土地用途为农村宅基地，土地证号为三集用（1995）字第 00813109 号，现声明作废，并委托贵局予以公告。该不动产上不存在他项权利。如有不实由本人承担一切法律责任。

声明人：王加来
2017 年 10 月 19 日