

楼市动态

市住建系统

“慈善进社区”

启动仪式在耀江花园举行

本报讯（记者 吴帅）10月31日上午，衡阳市“慈善进社区”启动仪式在雁栖湖耀江花园营销中心前坪广场举行。来自雁栖湖社区的企业和居民现场参与慈善一日捐活动，现场共捐得善款近10万元。

活动现场，衡阳市耀江实业开发有限公司、雁栖湖社区居委会、湖南中大建设集团有限公司、衡阳市雁栖湖成龙成章学校、志邦物业、耀江物业、名家物业以及社区居民等纷纷献出自己的爱心；随后，衡阳市慈善总会及衡阳市耀江实业开发有限公司代表社区慈善爱心人士现场向雁栖湖社区的2名困难居民“一对一”捐助。

作为全国500强房企，浙江省耀江集团在又好又快发展的同时，一直积极回馈社会，承担品质

房企应该承担的社会责任和使命。来衡14年来，耀江房产先后投资5亿余元修建了望城路、新杨岭渍渍站、雁栖大桥、蒸阳北路延伸一期工程、建设路改扩建工程、成章小学雁栖湖校区及雁栖湖安置房小区7大项城市配套与公共设施，极大地改善了雁城北大门的交通状况，提升了片区居民生活品质。

近年来，耀江房产大力推进耀江花园文化建设，通过社区邻里文化节等多种形式的社区活动，营造出浓厚的邻里氛围，增强社区凝聚力和居民的归属感。在开发商和街道社区的共同努力下，雁栖湖社区正在由一个新建社区逐渐成长为一个和谐、文明、友善的新型成熟社区，社区多次被评为衡阳市“十佳社区”、省级文明社区、省级雷锋号志愿者工作站。



本报讯（记者 段吉良 吴帅 通讯员 谢志纯）11月1日，市住房和城乡建设局组织召开“学习十九大精神暨重大工作推进会”，通过深入学习十九大精神，紧密结合

住建系统重大工作，众志成城，进一步提高政治站位、提升专业素养、转变工作作风，力争在重点工程建设、行业质量安全生产等各方面取得崭新成就。

市住房和城乡建设局党员干部认为：党的十九大是在全面建成小康社会决胜阶段、中国特色社会主义进入新时代的关键时期召开的一次十分重要的大会，习近平总书记在大会上的报告，明确宣示了中国共产党“举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、担负什么样的历史使命、实现什么样的奋斗目标”，聚焦当下、着眼未来，是未来30年甚至更长时期内中国共产党各方面发展的行动纲领。住建系统将围绕“是什么、为什么、怎么看、怎么办”，全面准确宣讲和学习好十九大精神，并牢牢把握住建工作的特点和要求，转化为实实在在的行动，以饱满的热情、务实的态度，一方面确保今年各项重点工作圆满完成，另一方面科学谋划2018年全市住建工作。

会议要求，全市住建干部职工要以完善城市基础设施为主线，以保障和改善民生为落脚点，突出生态人居环境；切实采取有效措施，想方设法，全力推进项目建设；严防死守，

倾力打造质量安全防线，促进行业规范有序大发展；统筹城乡建设，推动住建事业继续稳步前行。会议明确了下一步的重要工作计划：以高度的政治觉悟全面深入抓好建筑施工安全生产大检查，抓事故发生后的处置、抓好质量强省、质量强市的考评以及抓好工期控制，实现我市建筑工程质量安全标准化整体水平大幅提升；以精细化管理完善城市功能，以旧城改造为重点，计划实施蒸湘南路延伸段等道路的提质改造，同步完善配套设施；深化内涝点治理工作，计划治理红湘南路解放路口等主次干道内涝问题；强化城市道路（桥梁、隧道）运行管理，完成城市道路、桥梁养护登记划分，编制城市道路中长期养护（改造）规划；全面完善“智慧住建”的建设工作，以信息化管理提高城市建设整体工作的效率和准度；以特色化培植推动特色小镇建设，致力于打造一批国家和湖南省产镇融合示范名镇。

新版施工合同示范文本公布

由合同协议书、通用合同条款和专用合同条款三部分组成

为规范建筑市场秩序、维护建设工程施工合同当事人的合法权益，住房和城乡建设部、国家工商行政管理总局对《建设工程施工合同（示范文本）》进行了修订，制定了新版《建设工程施工合同（示范文本）》（以下简称“新文本”）。旧版同时废止。

据介绍，新文本为非强制性使用文本，适用于房屋建筑工程、土木工程、线路管道和设备安装工程、装修

工程等建设工程的施工承包活动。合同当事人可结合建设工程具体情况，根据新文本订立合同，并按照法律法规规定和合同约定承担相应的法律责任及合同权利义务。

新文本由合同协议书、通用合同条款和专用合同条款三部分组成。其中，合同协议书共计13条，主要包括工程概况、合同工期、质量标准、签约合同价和合

同价格形式、项目经理、合同文件构成、承诺以及合同生效条件等重要内容，集中约定了合同当事人基本的合同权利义务。

通用合同条款共计20条，是合同当事人根据《中华人民共和国建筑法》《中华人民共和国合同法》等法律法规的规定，就工程建设的实施及相关事项，对合同当事人的权利义务作出的原则性约定。条款

安排既考虑了现行法律法规对工程建设的有关要求，也考虑了建设工程施工管理的特殊需要。

专用合同条款是对通用合同条款原则性约定的细化、完善、补充、修改或另行约定的条款。合同当事人可以根据不同建设工程的特点及具体情况，通过双方的谈判、协商对相应的专用合同条款进行修改补充。

（据《中国建设报》）



秋冬季，领上家人或约上三五好友，来一场火锅饕宴，在寒冷的天气中暖心暖胃，是一个非常棒的选择。但火锅怎样吃更健康？锅底、小料怎么选更养生？涮肉、涮菜又按什么顺序更有益？记者采访了山西省煤炭中心医院营养科营养师沙岩。

“对于锅底，更多的人喜欢选择麻辣锅。”沙岩说，麻辣锅由于含油脂较高，很多人在大快朵颐的同时会吃进大量的脂肪和热量，长期食用会给身体带来极大危害。建议大家选用清汤、菌汤或海鲜锅，但尿酸高的人不宜选菌汤和海鲜锅底，清汤锅底热量较低，对身体有益。喜欢吃辣的人可吃清汤锅底，蘸辣料。如实在非辣

不欢的人，建议选择鸳鸯锅，且辣锅开了，可舀掉上面的浮油。对于一般的食材可在辣锅里涮，但对于吸油量大的食材，如茼蒿、娃娃菜、腐竹、冻豆腐等，一定要在清汤锅里涮，这样可以减少更多的油脂和热量进入体内。

通常火锅店备受欢迎的蘸料有沙茶酱料、香油料、芝麻酱料，但这些小料热量极高。因此建议大家再吃火锅时学会自配小料。如少量芝麻酱中加入适量酱油、清汤、醋，再根据自己喜好加一些葱花、香菜、蒜末等，喜欢吃辣的人这时可加一些辣椒，搭配出低热量的小料。

“吃火锅时间不宜太长，因为火

秋冬吃火锅

要好吃也要养生

锅反复沸腾，易形成致癌物如亚硝酸盐等，时间应以一个小时到一个半小时为宜。火锅汤不能反复食用，要及时倒掉。”沙岩说。

在吃肉类时，不少人为了追求鲜滑口感，往往将食材稍稍一涮就吃。“这样的做法其实很不卫生，易导致病原微生物、寄生虫侵入人体。建议大家少量多次夹食，如锅内还有肉，又继续下生肉，涮煮时间应重新计算。一般建议选择新鲜手切或机切肉类如新鲜肉、鱼、虾等，不建议选择半成品，如肉丸、鱼丸、虾丸等。”

此外，吃火锅也讲究顺序。“菌类先放，既可喝汤养生又可提鲜，然后煮叶子菜、其它配菜，接着煮肉类，这样的进餐顺序可使更为健康的膳食纤维、维生素、微量元素食用在先，有益身体吸收，也阻止一些油脂的摄入，减慢碳水化合物进入体内，以减缓血糖快速升高。尿酸高的人建议菌类、肉类最后煮食。”

温馨小贴士：

- 1、吃火锅深绿色叶菜必不可少，尤其是深绿色叶菜，点菜种类要按人数减一原则，如五人吃火锅，则蔬菜种类应选择四种。蔬菜不宜长时间煮，其营养成分易遭到破坏。
- 2、内脏作为代谢器官，最易造成微生物、重金属、农药残留，最好少吃。
- 3、内脏、海鲜、牛羊肉、蘑菇、豆制品等易引起尿酸增高，从而引起痛风，尿酸高的朋友少吃。
- 4、火锅中捞出来的烫食晾凉后再吃，以免刺激胃肠道。
- 5、有喝汤习惯的人可以先喝汤后涮菜。进餐过程中火锅汤由于反复煮开，会含有一些对人体有害的成分，因此不可再喝。

（据《山西晚报》）

肝脏影响着人体的新陈代谢，进而影响到身体和皮肤的健康。换季时，有效地护肝能为来年带来更充沛的活力。美国时尚杂志《Cosmopolitan》带来了护肝技巧，快来看看，为即将到来的秋冬换季时养生做好准备。

1、为什么要给肝脏排毒？

肝是人类体积最大的器官之一。它不仅帮助人体抵抗病毒，增强人体免疫系统，还促进消化，快速检测并分解有害物质。摄入的食物直接影响肝脏健康，给肝脏排毒迫在眉睫，尤其是在换季的时候，要把体内的毒素通通排出。不及时排毒

2、哪些蔬菜能给肝脏排毒？

想要给肝脏排毒，就得每周花至少2天的时间来吃蔬菜食谱。如果担心效果不佳可以连续20多天进行食疗。大部分蔬菜都对身体有好处，蒲

公英汤能增强肝功能；洋葱有助于胆汁的分泌，促进消化；黑萝卜富含人体所需物质，做沙拉或熬汤食用，是更有效的养生疗法。

3、解毒茶

给身体补充水分是最好的解毒方法。可以根据自己的口味，每天泡一些植物茶。水飞蓟茶可以解毒，缓解消化

系统疾病和胆囊疾病；姜茶有利于解决睡眠问题，加入一点蜂蜜或柠檬效果会更好。

4、解毒果果汁

鲜榨的果汁或蔬菜汁也可给肝脏排毒，尤其是柠檬汁，能够加快新陈代谢。

（本报综合）

如何才能给肠胃“减负”？

专家提醒，抓住秋补的尾巴，好好调理身体

高热量、高脂肪、高蛋白、高盐、高酒精、高精细的饮食，常常使得人们的肠胃苦不堪言。如何才能给肠胃“减负”？河北医科大学第三医院营养科副主任雷敏提醒读者，赶紧抓住秋补的尾巴，好好调理一下自己的身体。

1、清淡食物配粗粮

深秋季节，人们在主食的调整上，可以多选择谷类粗粮和薯类，蒸煮的干粮可以多选择煮玉米、蒸胡萝卜丝玉米窝头、蒸红枣玉米面窝头、燕麦蒸饭、蒸红薯、蒸土豆、蒸紫薯、麻酱花卷等，秋补的粥和汤如山药红枣小米粥、荞麦面条汤、金瓜大米葡萄干粥、菜汁疙瘩汤、芋头薏米汤、白萝卜丝玉米糝粥、百合银耳红枣大米粥、芝麻红薯紫米粥等，这些汤汤水水都具有良好的“补水、清火、润燥”作用，勿选择油条、油饼、月饼、蛋糕之类的高油、高糖食物，让您已经“不堪重负”的身体好好调整一下。

只吃粗粮不吃细粮也不行，建议粗粮每日1—2两，薯类每日4两，再搭配适量的白米白面。

2、多喝汤水解油腻

秋季是调理身体的黄金时间，减少糖果、甜糕点、油煎炸食品等的摄入，多喝水，尤其可以选择红茶、菊花茶、山楂玫瑰花茶、红枣陈皮茶等，既可补充水分，又可加快身体的新陈代谢，减轻大量脂肪和酒精对肝脏的危害。还可喝些水果汤如苹果银耳山楂汤、银耳红枣雪梨汤、芒果雪梨山楂汤；杂豆汤如绿豆红枣汤、黑豆枸杞汤、红小豆百合汤；蔬菜汤如白萝卜姜丝汤、胡萝卜红枣百合汤、冬瓜莲子汤，既可补充水分，又可补充营养素，可谓“润燥、秋补”，为冬季的到来做好储备。

3、吃水果平衡消化

需指出的是，对于调理失衡的消化功能，水果可是相当有效的，水果含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和有机酸。如橙子、橘子、木瓜、石榴、苹果、芒果、山楂等就能很好地调整消化机能，它们都有去腹胀、助消化的作用，不妨每天补充些水果，最佳的安排时间，在饭后2小时左右，每次2两为宜。如果摄入过量，很容易摄入过多糖分，因此导致摄入过多热量，增加身体的代谢负担。

另外，甜食吃多了，容易引发胸闷、腹胀、胃口呆滞、手脚不温等症状，舌苔还容易呈白色，建议人们可选择苹果和番石榴，慢慢减轻这些症状，吃适量的番石榴或喝半杯番石榴汁能有效控制腹泻，而苹果带皮吃同样也有止泻作用。

4、时令蔬菜改善体质

雷敏建议，秋天要选择时令的新鲜蔬菜如白菜、白萝卜、胡萝卜、香菜、芹菜、冬瓜、茄子等，蔬菜是碱性食物，饮食搭配要酸碱平衡。

蔬菜中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，在秋补的季节对慢病的防治有很好的食疗功效。膳食纤维是人体必需的第七大营养素，又称“物理扫帚”，适量食用能够防治高血糖、高血脂、便秘、癌症等疾病，有所谓“刮油”的作用。许多人在节后出现的便秘，多数人是膳食纤维摄入量不足，健康成年人每日25—30克膳食纤维为宜，如果摄入量过量，容易引起腹胀、腹泻等胃肠不适，增加“胃肠道的负担”，也容易引起体内其它营养素的吸收障碍，如铁缺乏、锌缺乏、钙缺乏等，有害身体健康。而许多人吃肉不吃菜，吃精食，每日的膳食纤维摄入量仅在10克左右，急需从蔬菜摄入以满足人体对纤维的需要量，每日1—2斤蔬菜也不为过。（据环球网）