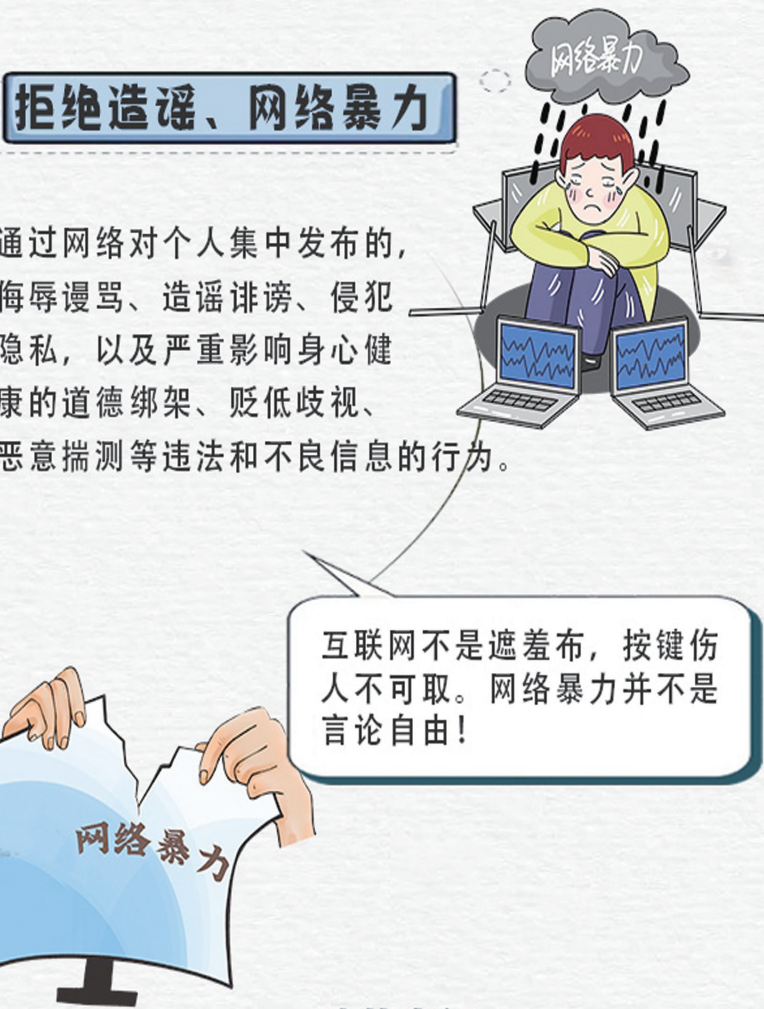




@青少年，网络安全这道“门”你锁好了吗？



通过网络对个人集中发布的，侮辱谩骂、造谣诽谤、侵犯隐私，以及严重影响身心健康的道德绑架、贬低歧视、恶意揣测等违法和不良信息的行为。

一 防范密钥

网络不是法外之地，编造、散布谣言、扰乱公共秩序的行为，将受到法律制裁。青少年应自觉做到不造谣、不信谣、不传谣。

如遇到恶意调侃、谩骂骚扰和曝光隐私等网络暴力行为，青少年要善用举报功能保护自己。



网络沉迷是一个社会问题，防沉迷工作是一项系统工程，社会各方面应该重视起来，凝聚合力破解难题，携手共护未成年人健康。

一 防范密钥

青少年能够自律自觉，家长的陪伴同样发挥着非常重要的作用，合理规划青少年上网时间，多带孩子参加户外活动，更多地融入现实人际交往中。

为了帮助青少年更安全地使用互联网，开启“青少年模式”可有效降低诈骗、广告等不良信息的干扰。

通过对好友和群的添加限制，也可降低青少年遭遇网络诈骗的风险。

公告

广大市民：

感谢你们对市政府工作的关心和支持。9月4日至10日，山南市“12345”政务服务便民热线办共受理群众来电反映事项92件，其中：咨询类47件、求助类45件、已办结88件、正在办理4件，办结率达95.65%、回复率达100%。现将具体办理情况公告如下：

一、咨询类：一是关于咨询31家单位(办公室)电话号码事宜，分别为乃东区泽当街道办事处、人民法院、人力资源和社会保障局(2次)、公安局(户籍科)(3次)、扎囊县人力资源和社会保障局、贡嘎县人民政府办公室(2次)、措美县公安局、市委办、市人力资源和社会保障局(6次)、住房和城乡建设局(2次)、市场监管局、便民服务局、市边境管理支队、税务局(2次)、车管所(2次)、违章处理中心、住房公积金管理中心、消费者权益保护热线、印章刻制电话号码事宜，已办结。二是关于咨询办理高速ETC(电子不停车收费系统)事宜，已办结。三是关于咨询游客前往羊湖景区是否需要购买门票事宜，已办结。四是关于咨询羊湖景区某观景台按5元/车的标准收取卫生管理费是否合理事宜，已办结。五是关于咨询从云南省前往隆子县是否需要办理边境通行证事宜，已办结。六是关于咨询2023雅砻文化旅游节期间发放的消费券能否在服装店使用事宜，已办结。七是关于咨询办理道路运输从业人员资格证年审业务事宜，已办结。八是关于咨询从扎囊县至桑耶镇是否交通管制事宜，已办结。九是关于咨询雅砻人民公园内的篮球场、足球场对外开放时间事宜，已办结。十是关于咨询外地游客前往某景区环湖观光是否需要办理边境通行证事宜，已办结。十一是关于咨询市商品房和住宅购房补贴具体发放时间事宜，已办结。十二是关于咨询市车管所、乃东区人民医院具体位置事宜

(2次)，已办结。十三是关于咨询从泽当城区湖北大道小康小区至市完全中学道路交通管制解除时间事宜，已办结。十四是关于咨询泽当城区湖北大道科技文化中心区域能否划停车位事宜，已办结。十五是关于咨询2022年疫情防控期间志愿者相关补助事宜，已办结。十六是关于咨询公职人员婚内出轨举报方式事宜，已办结。

二、求助类：一是关于反映某项目点拖欠张某工资事宜，相关部门正在积极对接，我办将持续跟踪督办。二是关于反映来电人在市车管所办理车牌手续并选择邮寄方式，但邮政揽件时无相关物流信息事宜，已办结。三是关于反映2023雅砻文化旅游节期间在某摊位购买中药材，需退货事宜，已办结。四是关于反映贡嘎县甲竹林镇某村公共厕所堵塞事宜，已办结。五是关于贡嘎县甲竹林镇某村村民反映拉萨贡嘎机场某项目存在偷工减料事宜，已办结。六是关于反映泽当城区安徽大道移动网线散落地面绊倒行人(骑行电动车)，导致行人受伤事宜，已办结。七是关于泽当城区某小区住户反映小区内地下停车场收取300元/月停车费，咨询该停车场收取的停车费是否合规、停车场相关手续是否齐全、收费标准是否合理，且费用收取后用途事宜(3次)，已办结。八是关于某项目点拖欠徐某等2人工资事宜，已办结。九是关于反映琼结县拉玉乡停电事宜，已办结。十是关于反映羊湖景区观景台存在黑车非法运营事宜，已办结。十一是关于某县“三支一扶”工作人员反映从8月12日至今未兑现招聘时承诺的安置住宿房事宜，已办结。十二是关于某县干部职工家属反映是否有文件明确要求“单位干部职工应

全年双休日保持有三分之二人员在岗”事宜，已办结。十三是关于反映泽当城区平安小区附近某咖啡厅(营方式：白天为咖啡厅，晚上为酒吧)存在噪音扰民事宜，已办结。十四是关于反映加查县某村停水事宜，已办结。十五是关于游客反映9月6日在浪卡子县某景区购买了2张门票(共计40元)，因游客行程有变要求退票，但景区不予退款事宜，已办结。十六是关于泽当城区格桑路某火锅店负责人反映洁达公司拍收其店面垃圾事宜，已办结。十七是关于反映羊湖景区某观景台停车场外国网运营基站高压电线断裂事宜，相关部门正在积极抢修，我办将持续跟踪督办。十八是关于反映泽当城区乃东路某超市拒开发票事宜，已办结。十九是关于反映桑日县某项目围栏拆除时未清理路面钉子，导致来电人车胎被扎破事宜，相关部门正在积极对接，我办将持续跟踪督办。二十是关于反映乃东区结巴乡某林卡门口未设立收费公示牌，来电人在林卡院内休息10分钟便收取20元/车的卫生费事宜，已办结。二十一关于泽当城区某小区正门两侧商铺商户反映，该排房屋移动光缆破损，严重影响商户正常营业事宜，已办结。二十二是关于反映泽当城区某中学对面巷内车辆乱停乱放事宜，已办结。二十三关于泽当城区雅砻家园某单元住户反映电梯损坏无法正常使用事宜，已办结。二十四是关于拉萨市交产旅游发展有限公司某司机反映9月8日驾驶中客车(15座)前往某景区救援，当时客人为空车且未在游客通道行驶，但游客中心工作人员(8人)在349国道拦截该客车，不让他们通行并发生冲突事宜，相关部门正在积极对接，我办将持续跟踪督办。二十五是关于

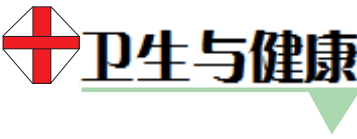
反映来电人前期在泽当城区某理发店办理会员卡并充值2000元，现该理发店法人已更换，理发费用涨价，来电人要求退还充值卡余额，现理发店不予退款事宜，已办结。二十六是关于先后9人反映泽当城区三湘大道与民族路交汇处周边于9月9日上午8时停电，至今未恢复供电事宜(9次)，已办结。二十七是关于反映9月7日泥石流冲断措那市卡达乡康格多移动信号基站，导致该区域无信号事宜，已办结。二十八是关于反映8月中旬来电人在市车管所办理牌照手续并选择邮寄方式，预计8月底可取得牌照，但至今仍未收到车牌，现临牌已过期，车辆无法正常上路，加油，要求说明原因事宜，已办结。二十九是关于浪卡子县某村民反映某景区负责人禁止当地群众在景区内营业事宜，已办结。三十是关于反映措美县哲古镇某村某公司拖欠周某某等2人工资事宜，已办结。三十一是关于反映扎囊县某公园宣传时可自驾游玩，现场却要租借景区沙漠摩托车方可游玩事宜，已办结。三十二是关于反映车辆停在泽当城区格桑路自家商铺前却被开具罚单事宜，已办结。三十三是关于隆子县加玉乡某村民反映因其常年在外出务工，政府预收回为其发放的抵边搬迁房屋补助(6000元/年)，还需额外支付一笔房屋留空费用(8000元)事宜，已办结。三十四是关于反映市交警支队无法消除违章扣分事宜，已办结。三十五是关于反映泽当城区某项目拖欠李某等4人工资事宜，已办结。

真诚感谢您的来电，我们将认真践行以人民为中心的发展思想，进一步改进工作作风，提高办事效率，为山南改革发展稳定事业和全市人民服务。

特此公告。

山南市“12345”政务服务便民热线办
2023年9月12日

这两种饮料，不仅容易发胖，还会导致尿酸异常？



提到含糖饮料和果汁对健康的负面影响，大家可能最先想到的是——喝多了容易发胖，但实际上这两种饮品还有另外一个负面影响——升高尿酸。美国全国健康和营养调查研究结果显示：含糖量高的饮料(不论人工合成的还是天然纯果汁)及营养性果糖的摄入，都与血尿酸水平升高相关。

它俩增加这件事，想必大家都知道——含有大量的游离糖，相当于直接喝糖水，不然也不会有“肥宅快乐水”的美誉了。在全天能量摄入已经够用的情况下，如果再来上一两瓶含糖饮料和/或果汁，催肥效果绝对不容置疑。

那么，含糖饮料为什么会升高尿酸异常呢？

为何偏偏是果汁和含糖饮料？首先，超重或肥胖本身就会增加心血管疾病及高尿酸血症的发生风险。其次，这两种肥宅水有个对尿酸特别不友好的共同点：要么是含有大量的游离果糖，要么是被人体代谢后产生大量的果糖。总之就是：会给身体“输入”大量果糖。果糖，能给血尿酸值雪上加霜！

果糖对血尿酸水平的影响，来自

两个方面：促进尿酸的生成、减少尿酸的排泄。用一个形象点的比喻就是——如同对蓄水池开源节流，一边加速往池子里放水，一边对出水口限流，导致池子里的水位上升。

含糖饮料中添加的糖，往往是果糖、蔗糖、果葡糖浆、高果糖玉米糖浆、转化糖浆等。除了果糖自己，其他糖类的代谢产物都有果糖。以蔗糖为例，1分子蔗糖经过身体的处理，水解产物是1分子葡萄糖+1分子果糖。

而100%纯果汁中的主要糖分也是果糖，此外还会有一些葡萄糖和蔗糖。如果不是100%纯果汁，额外往里添加的基本上也都是上述糖类。

总之，只要是“吨吨吨”地给自己灌肥宅快乐水，就是会让我们的肝脏在短时间内大量“接单”果糖。

果糖是如何影响血尿酸水平的？同样是糖，葡萄糖就没办法像果糖这样“催产尿酸”。原因在于果糖代谢途径非常非常“特殊”，它的代谢过程是“没人管”的，不像葡萄糖的代谢会被人体“限制速度”(简称限速)。

人类进化过程中，为了保证野外恶劣环境中生存的身体不会很快就没了“燃料”(供能物质)可用，形成了独特的能源保护机制，即对葡萄糖的代谢进行限速。目的是让最经济实惠的葡萄糖能够源源不断细水长流地为我们提供能量，以免我们还没干啥就就低血糖晕倒在地，甚至威胁生命。

果糖则不然，果糖的代谢没有限速装置(我们称之为“限速酶”)。那么，当一下子有很多果糖集中下肚，猜猜看会发生什么？

1.果糖摄入量适中时，小肠有足够能力代谢掉

我们先来了解一下身体的哪个器官主要负责对付(代谢)果糖。被我们吃进肚子的果糖，首先会被转运到小肠。当果糖摄入量适中时，小肠是有足够能力来代谢大部分果糖的。但是！如果有大量果糖集中进入小肠，小肠清除果糖的能力会被破坏，这时候，大部分来不及被小肠代谢的果糖会被转运到肝脏，交由肝脏来“收拾烂摊子”。

2.果糖如此促进尿酸生成
果糖在肝脏内，首先需要“处理”成磷酸果糖，才能完成接下来的“变身”——被转化成葡萄糖和脂肪酸，为我们的身体提供/存储能量。而果糖变成磷酸果糖所需的磷酸，靠肝脏细胞里的游离磷酸盐是供不应求的，还需要从一种叫做ATP(三磷酸腺苷)的能量物质那里抢夺。这个抢磷酸的动作非常非常劲爆，会导致ATP被快速且大量消耗，以及游离磷酸盐水平的急剧下降……

关键点来了，磷酸盐本来是可以抑制一种酶(AMP脱氢酶)来限制嘌呤降解和尿酸生成的。当磷酸盐突然变少，等于是给嘌呤开闸放行，而嘌呤是合成尿酸的原材料。

(上接第一版B)卓玛放弃了在拉萨的工作，把所有精力都放在了孩子的成长上。

夫妻俩都非常重视孩子的教育问题，一直将民族团结作为一种良好的家风，时常通过言传身教的教育方式让孩子们从小树立民族团结的思想，认识到民族团结的重要性。

2019年，为了让一家人住上宽敞温馨的新房，两人用多年攒下来的积蓄，在卓玛老家修建了一座兼具藏汉民族风格的二层自建房屋和澡堂。现在，卓玛边照顾家里老人和两个孩子，边经营着澡堂，而孙思库注册了一家公司，在拉萨、森布日等地承包大大小小的各类

注销公告

根据《不动产登记暂行条例实施细则》第十七条、《不动产登记操作规范》第4.7.2规定，需对下列不动产权利予以注销公告，公告日期：2023年9月15日至2023年10月11日。

土地证书号：山乃国用(2000更)第1237号

权利人：黄裕建
坐落：娘果小区

面积：681平方米
用途：商品房
权利类型：国有建设用地使用权
注销原因：使用权到期
对上述公告内容有异议者，请于公告期内向乃东区不动产登记中心提交书面材料。逾期无异议，将按规定注销。

特此公告。

(上接第一版A)借此机会向海关系统全体同志致以诚挚的问候！

习近平强调，海关担负着守国门、促发展的职责使命，做好海关工作意义重大。希望同志们胸怀“国之大者”，弘扬海关队伍的优良作风，提高监管效能和服务水平，筑牢国门安全屏障，助推高质量发展、高水平开放，当好让党放心、让人民满意的国门卫士，为强国建设、民族复兴积极贡献力量。

红其拉甫海关地处被称为“生命禁区”的帕米尔高原，所在口岸是我国与巴基斯坦唯一陆路进出境通道。2005年，红其拉甫海关被国务院授予“艰苦奋斗模范海关”荣誉称号，今年被评为全国海关系统先进集体。在海关关衔制度实行20周年之际，红其拉甫海关全体关员给习近平总书记写信，汇报接续守卫国门、服务发展的情况，表达为推进中国式现代化贡献力量的决心。