



给出专业建议 解决企业困惑

“送法进民企”活动受到企业家肯定和欢迎



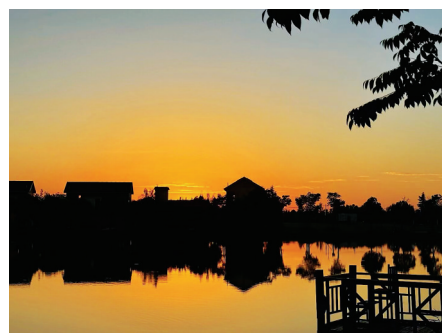
滕妹

卖相还可以，味道不咋滴😂



YY

是橘子味的日落🍊 yesterday



北鼻MA

云天水一线



王欢

长进窗台的爬墙虎的“脚”，太萌舍不得掐!



关心的劳动用工、项目建设等方面的问题,为咨询企业规避法律风险,化解矛盾。

盱眙力得流体科技公司总经理陈享贵、江苏卉美科技公司人事经理汤雪莲、温氏集团办公室主任芮红、淮安怡扬塑业公司办公室主任程平等民企代表,也抓住机会,提出困惑企业的各项事宜,向委员们咨询解决方案,委员们结合有关政策、法律规定和实务,给出专业建议,解决企业困惑。

最后,市政协第24组“委员之家”召集人蒋维林,介绍通过仲裁法律手段高效解纷相关情况,向企业家们赠送民法典和仲裁法等书籍,希望企业家们增强法律风险防范意识,加强法务队伍建设,通过学法、用法,保障企业可持续高质量发展,表示今后将进一步与企业加强沟通联系,和盱城街道办一起,共同做好服务民企工作。

(淮仲)

今天起,请多睡一小时!

不夸张地说,很多人连做梦都想着变瘦。这可真是瞎说,还真有一个既简单又高效的瘦身法宝——睡觉“躺瘦”!

科研人员们招募80名超重志愿者进行睡眠改善测试,在没有任何饮食或运动指导的干预下发现:这些习惯性睡眠时间少于6.5小时的超重人群,把睡眠时间增加1.2小时后,每天的总热量摄入减少了270千卡,这相当于少吃了一个鸡肉汉堡或3小碗米饭。如果用运动量进行对比的话,女性需要蛙泳30分钟或慢跑40分钟或慢速跳绳36分钟才能消耗掉这些热量。

4周之后,睡眠延长组人员体重减轻了0.48公斤。

由于这个研究的样本数据较少并且试验时间也不长,因而研究结论的精准性还有待进一步验证。不过,这项研究为探索睡眠与减肥之间的关系提供了新思路,给不少想减肥的“懒人”带来了新

希望。

基于目前的研究,怎么睡才能躺着瘦?科研人员们有几点建议。

睡眠时长要够

睡眠大约占我们一生1/3的时间,《健康中国行动(2019-2030年)》建议,中国成年人每天平均睡眠时间最好保持在7-8小时。

怎么判断睡够了呢?很简单,只要第二天醒来,感觉大多数时间都能保持足够清醒,也能保持足够好的注意力,不影响当下工作和生活,说明睡得还可以。

要有深度睡眠

深度睡眠在整个睡眠周期中通常占到13%-23%的比例。

当我们进入深度睡眠阶段时,体内瘦素分泌就会相应增加,这种激素是减肥路上的得力盟友。此外,饥饿激素分泌也会减少,自然使得我们减少食量。

相反,若睡眠不足或睡眠质量下降,

会导致交感神经过度活跃,进而引发饥饿激素分泌增加,进而使食欲大增,增幅可高达45%。

建议:日常可以用运动手环或智能手表辅助检测自己深睡眠状态。此外,更简单的判断方式是,当你醒来时感觉整个人神清气爽、无困倦,通常就代表有充足的深度睡眠。

睡眠要有规律

保持相对固定的睡眠时间至关重要。不应当出现今晚10点入睡,明天却拖到凌晨一两点,甚至后天通宵达旦、白天才补觉的情况。

根据《中国居民睡眠健康白皮书(2024)》的数据,当前居民的普遍入睡时间已推迟至零点之后,夜间睡眠时间普遍不足,且熬夜现象普遍。

建议:大家还是努力培养一个规律的睡眠模式,以维护健康的睡眠状态。

■中国营养协会 科普中国



8月13日,在遮阳又挡雨的盐河桥下休闲娱乐健身空间,市民们乐享午后时光。近年来,淮阴区加大桥下空间改造力度,以“全龄乐享”为主题,打造服务周边百姓的活力场所。 ■融媒体记者 刘志钧

淮安仲裁委员会公告

李永付(身份证号码:32081119*****1536):

本委受理申请人江苏恒大物业服务公司与被申请人李永付即你本人之间的物业服务合同纠纷案件,现已审理终结。现本委依法向你本人公告送达(2023)淮仲裁字第1046号裁决书,限你本人自本公告发出之日起30日内来本委(淮安市深圳路34号)领取裁决书,逾期则视为送达。

淮安仲裁委员会
2024年8月15日

淮安仲裁委员会公告

梁勇(身份证号码:32081119*****2517)

李娟(身份证号码:51303019*****2720):

本委受理申请人江苏城置物业服务公司与你们之间的物业服务合同纠纷一案,现已审理终结。现依法向梁勇公告送达(2024)淮仲裁字第0466号裁决书,向李娟公告送达(2024)淮仲裁字第0471号裁决书。限你们自公告之日起30日内来本委(淮安市深圳路34号)领取裁决书,逾期视为送达。

淮安仲裁委员会
2024年8月15日