

公益广告

餐饮浪费可耻 光盘行动

节约粮食光荣

健康知识普及行动

膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。

食物可以分为谷类(米、面、杂粮等)和薯类,动物性食物(肉、禽、鱼、奶、蛋等),豆类和坚果(大豆、其他干豆类及花生、核桃等坚果),蔬菜、水果和菌藻类,纯能量食物(动植物油、淀粉、糖、酒等)等五类。多种食物组成的膳食,才能满足人体各种营养需求。三餐食物要多样化,注意荤素搭配。

谷类食物是我国居民传统膳食的主体,是人类最好的基础食物,也是最经济的能量来源。以谷类为主的膳食既可提供充足的能量,又可避免摄入过多的脂肪,对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。成年人每天应摄入250~400克的谷类食物。要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物,每天最好能吃50~100克。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化

学物质的重要来源,薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。蔬菜、水果和薯类能够保持肠道正常功能,调节免疫力,降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病患病风险。建议成年人每天吃蔬菜300~500克,水果200~400克。蔬菜和水果不能相互替换,建议餐餐有蔬菜,天天有水果。

劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠。

任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时,起居有常。睡眠时间存在个体差异,成人一般每天需要7~8小时睡眠,儿童青少年需要更多睡眠,长期睡眠时间不足有害健康。

净水直饮水机开水器销售安装维修
甲醛检测 甲醛治理
猛能科技 13600521908



便民热线

佳缘婚介家政

热忱为各年龄阶段单身离异男女婚恋,异性交友服务,青年中年老年精英汇聚,各具优势。特设上门女婿婚姻介绍。招家装、保姆、散工、开锁、空调、

管道、家教、搬家、婚车等优秀作者15805811914加州阳光

金点子婚介

13735826379 82655749
万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。

萧山供电公司检修计划预告

6月2日 8:30-17:30 检

修进化C638线屠家开G16家
萝C638线08/01#杆进化C638
线海尔希一分线开关(自):杭
州今晨新材料*2、杭州海尔希
服装机械、杭州华恒减速机。

●遗失仪美(浙江)医疗器械有
限公司萧山利丰路医疗美容诊
所医疗机构执业许可证副本1

本,证号MA2KFOAP9330109
17D2162,声明作废。

●遗失杭州市萧山区楼塔镇社
会组织服务中心遗失民办非企
业单位登记证书(副本),统一
社会信用代码:52330109MJ88
55096W,发证机关:杭州市萧
山区民政局,声明作废。

萧山区 潮汐预报

位置	6月1日晚潮时间	高潮位(米)	6月2日早潮时间	高潮位(米)
萧山观潮城	14:35	5.90	01:50	6.40
下沙大桥	14:49	5.80	02:04	6.30
城市阳台	15:36	5.70	02:51	6.20
潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

拍卖公告

受委托,将采用有底价增价拍卖的方式对以下标的租赁权进行公开拍卖,现公告如下:

一、拍卖标的及起拍价:

1、萧山区瓜沥镇东灵路113、115号房屋,建筑面积约59.77平方米,起拍价6.8万元;2、萧山区瓜沥镇东灵路101、103号房屋,建筑面积约59.91平方米,起拍价7.0万元;3、萧山区瓜沥镇航坞路197号房屋,建筑面积约38.44平方米,起拍价3.8万元;4、钱塘区义蓬街道义府大街596-608号房屋,建筑面积约891.99平方米,起拍价34.0万元;5、萧山区瓜沥镇航坞路94房屋,建筑面积约43.42平方米,起拍价3.67万元;6、萧山区瓜沥镇航坞路96房屋,建筑面积约43.42平方米,起拍价3.67万元;7、萧山区瓜沥镇航坞路98房屋,建筑面积约43.42平方米,起拍价3.67万元。

所有标的租赁期限均为5年。每一标的起拍价均指该

关于大通路施工期间调整交通组织措施的公告

因新塘街道金家浜、琴山下社区城中村改造安置房项目地下二层连通道施工需横跨大通路,拟对大通路(天主教堂-南秀路)进行封闭施工,为确保道路交通有序、安全,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条之规定,公安机关交通管理部门将在施工期间调整相关交通组织措施。现将有关事项公告如下:

自2022年6月4日起至2022年11月30日止,对大通路(天主教堂-南秀路)实施封闭施工,禁止一切机动车、非机动车及行人通行。界时,请过往车辆及行人根据交通标志、标牌、标线由通惠南路、商城南路绕行。

施工期间,如需对交通组织措施再作调整的,公安机关交通管理部门将另行发布通告。请广大机动车、非机动车驾驶人 and 行人自觉遵守本通告规定,并服从现场管理民警

招标编号:CQPM—20220601

标的1年的租金,租金每年不变,1年一付。

二、拍卖时间、地点:2022年6月9日14:00;杭州市公共资源交易中心萧山分中心404室(萧山区市心中路1069号科技创新中心2号楼4层)。

三、标的物展示时间、地点:2022年6月1、2日;标的现场展示。

四、报名时间:2022年6月7、8日(9:00—15:00);报名地点:杭州市萧山区市心北路886号萧山农业大厦1号楼3楼,联系电话:82357356、17758023002。报名时,请随带有效证件,并缴纳保证金2万元/标的,保证金不计息。

五、保证金缴纳账户:浙江汇丰拍卖有限公司,开户行:上海浦东发展银行萧山支行,账号:9504122111858。保证金必须于2022年6月8日15:00以前到账。

浙江汇丰拍卖有限公司
2022年6月1日



和管理人员的指挥。特此通告。
杭州市公安局萧山区分局 2022年5月31日

汇德隆购物 HUIDELONG 中心 | 汇德隆食品 HUIDELONG 卖场
汇德隆生鲜 新鲜每一天

汇德隆食品商城
手机扫码下单 即刻送达 28元

活动时间
6/3 (五) 至 6/6 (一)
更多活动及优惠商品详见卖场

抢鲜 快讯



毛毛菜
以卖场实物为准
售完为止

1.99
元/500g

甜薯
以卖场实物为准
售完为止

3.29
元/500g

蒲子瓜
以卖场实物为准
售完为止

3.29
元/500g

青尖椒
以卖场实物为准
售完为止

4.29
元/500g

西瓜
以卖场实物为准
售完为止

2.99
元/500g

荔枝
以卖场实物为准
售完为止

9.90
元/500g

山竹
以卖场实物为准
售完为止

19.9
元/500g

鳊鱼片
以卖场实物为准
售完为止

49.8
元/500g

冰鸡爪
以卖场实物为准
售完为止

19.8
元/500g

小鲫鱼
以卖场实物为准
售完为止

9.90
元/500g

单冻小黄鱼
以卖场实物为准
售完为止

4.99
元/500g

祥泰丰
精制羊肉卷
200g
以卖场实物为准
售完为止

15.8
元/盒

昂刺鱼
以卖场实物为准
售完为止

4.80
元/条

新鲜黄牛肉
以卖场实物为准
售完为止

46.8
元/500g

夹心肉
以卖场实物为准
售完为止

10.8
元/500g

鲜鸡蛋
每人每天限购1kg
售完为止

5.49
元/500g

更多生鲜特惠商品详见卖场

地址: 萧山区市心南路828号(潘水南苑旁) 服务热线:82602180

关于延长风情大道施工期间调整交通组织措施的公告

因风情大道施工需要,为确保道路交通有序、安全,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第39条之规定,公安机关交通管理部门将在施工期间调整相关交通组织措施。现将有关事项公告如下:

因风情大道(金城路-湘湖路)改建工程(局部段)地质原因导致工期延长,风情大道(彩虹大道至湘西路)全封闭施工至2022年07月31日止。届时:1、风情大道向滨江方向车辆可由湘西路-钟毓巷-彩虹大道绕行;风情大道向主城、

萧山方向车辆可由湘西路-博奥路绕行。2、大型车辆可由湘西路-博奥路绕行。3、行人及非机动车可通过风情大道两侧施工便道安全通行。

施工期间,如需对交通组织措施再作调整的,公安机关交通管理部门将另行通知。请广大机动车、非机动车驾驶人和行人自觉遵守本通告规定,并服从现场民警和管理人员的指挥。特此通告。

杭州市公安局萧山区分局 2022年5月30日

2022萧山媒体汽车展

时间:6月3日—5日 地点:浙江世纪汽车市场

开幕还有 2 天