

寒冷冬日，相约泡“汤”

□本报记者 欧阳孙晶 文 / 图



天气一冷，没什么寒冷是泡温泉不能驱赶的，我们不妨尝试去泡一次吧！我国是世界上温泉最多的国家之一，又是温泉利用最早的国家之一。温泉因其神奇的药用效果及与帝王相关的养生传说，历来被文人墨客争相传诵。

现在，很多地方都开设了温泉馆，有

些酒店也可以泡温泉，成为年轻人热衷的网红打卡地。冬天和温泉是绝配，外面再寒冷，温泉水也照样是热气腾腾的。

泡温泉可以治疗皮肤干燥，具有保湿作用，还可以夏病冬治，因为夏季紫外线照射强烈，温泉水中具有很好的修复因子，可以增强人们的耐寒力及免疫力。慢

慢浸入温泉水中，好像被冬日的暖阳包裹，长舒一口气，享受这份宁静，所有的寒冷都随着水蒸气消散了。泡一会儿后上来休息一下，喝点水补充水分。温泉拥有神奇的治愈力，除了可以清洁皮肤、缓解疲劳，身心也会得到愉悦放松。不少温泉馆都设有儿童区、汗蒸房、电影院、书屋……和家人朋友一起泡一泡温泉，心情更是美美的。

但泡温泉也讲究学问，如何泡才能达到最佳的保健效果？

以下这些情况要考虑：

1.并非热水都是温泉。目前各地大大小小的温泉很多，“假温泉”也很多。专家说，并非“一汪热水”就有保健作用。如何鉴别真假温泉？真温泉闻着有轻微的硫化氢味，也就是臭鸡蛋味；真的温泉水在身上有滑腻的感觉；人泡在真温泉里，能感到有比较明显的浮力；手指泡在真温泉水里，皮肤不会起皱。

2.并非泡得越久越好。泡温泉的时间

不宜过长，应该泡多久则要看水的温度。泡温泉的时间以每次 10～20 分钟为宜，若是 34℃～36℃的微温浴，时间可稍长些，高温浴则绝不宜时间长，应以机体微微出汗为宜，尤其冬天不能大汗淋漓。当在泉水中感觉口干、胸闷时，就得上池边歇歇，或喝点饮料补充水分。

3.并非所有感冒都是泡温泉就能好的。许多人认为，如果感冒了，利用温泉的温度可以帮助康复，如果感冒的症状为身寒、鼻塞、流清涕等，泡温泉确实会有一定的康复作用。但如果还有乏力、气短、动则气喘等症状，则属于气虚感冒，不适合泡温泉。

4.有些人不适合泡温泉。除了孕早期和孕晚期的孕妇不宜泡温泉外，患有癌症、白血病以及传染性疾病的患者，也不宜泡温泉。以下人群不建议泡温泉：第一、心血管疾病患者，特别是老年人；第二、糖尿病患者；第三、过饱、空腹或疲劳人群。

而对于大多数人来讲，在寒冷的冬季，泡温泉是不错的解压方式。小伙伴们，我们相约去泡“汤”吧！



1



- 心灵奇旅
- 导演: 彼特·道格特 / 坎普·鲍尔斯
- 编剧: 彼特·道格特 / 麦克·琼斯 / 坎普·鲍尔斯
- 主演: 杰米·福克斯 / 蒂娜·菲 / 约翰·拉岑贝格
- 类型: 科幻 / 动画 / 音乐 / 冒险
- 制片国家 / 地区: 美国
- 语言: 英语
- 上映日期: 2020-12-25(中国大陆)
- 片长: 101 分钟

圣诞送什么？——南瓜子燕麦脆

12 月，只要想到圣诞节，心情就止不住雀跃起来。不管生活有多丧，我们还是会相信，当圣诞树亮起灯、Jingle Bells 音乐响起，爱的人总会相聚，幸福总会抵达……再也没有比亲手制作的甜点更适合作为圣诞礼物的了，盛着烘焙人满满的心意，甜胃又暖心。

《蛋糕圣经》作者罗丝·贝兰堡说，我最爱切成三角形的蛋糕那尖角的部分，如果我和你分享这尖角，你就能想象我有多爱你。

用爱做烘焙是一件原始而又艰辛的手工作业，然而，当你最终完成了或许不是那么完美的成品之后，你的心意，一定已经传达到了对方心里。

今天，我们就一起来学习制作一款简单又健康的纯素甜点——香蕉南瓜子杏仁燕麦脆。

要做健康的纯素甜点，首先是不使用任何从动物身上取得的食材，譬如牛奶、鸡蛋、黄油、奶油、奶酪、蜂蜜等，也不会使用含有反式脂肪酸的植物黄油。这款香蕉燕麦脆的做法——

材料表:燕麦片 250 克、生杏仁粒 80 克、南瓜子 80 克、香草精 1/2 茶匙、海盐 1 小撮、椰子油(常温)3 汤匙、枫糖浆 3 汤匙、成熟香蕉 2 根；

制作步骤:1. 烤箱预热 200℃，烤盘中放上油纸。在一个大碗里，混合燕麦、杏仁、南瓜子、香草精、海盐。

2.另一个大碗里，加入椰子油、枫糖浆和香蕉，用手把它们混合均匀，让湿性材料包裹住干性材料。

3. 把燕麦片混合物均匀铺在烤盘内，放入烤箱，烘焙 10 分钟后左右，用木铲翻动燕麦片，烤盘旋转 180°，放入烤箱继续烘焙 10 分钟。拿出来彻底放凉之后就可以放入罐子中啦！



当北方在冬至这一天，集体为“饺子狂欢”的时候，苏州的街巷上，悄然排起了买冬酿酒的长队。和苏州很多美食一样，冬酿酒也是

时令太仓

冬酿酒

□本报见习记者 王静微 文 / 图

时鲜货，每年冬至前上市，只卖两周，到冬至当天截止。冬酿酒由米酒与桂花一同酿制而成，口味甘甜、色泽金黄，咻上一口，隐隐有桂花的幽香。

冬酿酒制作过程也不算复杂。糯米提前用冷水浸泡 8 小时以上，判断糯米是否浸泡好，用手揉捏下，能捏碎成粉表示浸泡好了。用一个容器沥干水分。糯米浸泡好后上蒸锅，用筷子戳几个小洞，蒸 30 分钟，不宜太烂，否则会影响米酒的口感。把蒸好

的糯米放进一个大的无水盆中，用纯净水把糯米搅拌均匀，不让它粘住。糯米放凉后，放入酒曲搅拌均匀，等待水分全部晾干。晾干水分后，将糯米饭放入酒缸，尽量压紧，中间留个洞，等着日后酒渗出来。用塑料袋封紧，酒缸用盖子盖紧，等待发酵。

冬酿酒虽然有个酒字，但酒精度只有 2~4 度，翠绿剔透的酒中，点缀着几朵桂花瓣，一口喝下去，丝丝香甜，让人情不自禁沉醉其中。

冬天，当心低温烫伤

■烫伤急救大法，脱离热源迅速降温

刚做好的饭，刚倒的开水，熨衣服的水蒸气，都可能把人烫伤。此时你要掌握的，就是烫伤急救大法！烫伤主要的影响因素是接触时的最高温度和接触时间，所以应该最先做到这两点：脱离热源，迅速降温。

然后，利用现场条件迅速开启“冲、脱、泡、盖、送”五大急救步骤：

1.冲:脱离烫伤源头后，迅速用流动水、冷水冲洗烫伤部位，在烫伤部位周围轻轻地淋洗。冲洗时间约 30 分钟，或创面无痛感即可。

2.脱:在冲洗过程中，同时脱去烫伤部位的衣物。尽可能用剪刀把衣物剪开。不可硬拽衣物，避免皮肤大面积剥脱。

3.泡:泡是冷疗的一种办法。脱去衣服后将创面在冷水中浸泡 30 分钟。

4.盖:浸泡过后要覆盖创面。如果条件允许，就用无菌纱布覆盖。注意，不要使用毛巾。

5.医:对于起水泡或者较大创面的创伤，在急救处理后要迅速送往有救治烧伤、烫伤能力的医院进一步处理。

■家长长点心，奇葩偏方千万别信

孩子被烫伤，有的家长会给孩子涂酱油、抹牙膏。殊不知，这么做不是雪中送炭，而是雪上加霜！

1.伤口上涂抹牙膏、酱油。不可以！涂抹牙膏无异处，还会增加创面恢复的难度。涂抹酱油会加重创面脱水、损伤。颜色掩盖创面，还会影响医生对创面情况的判断。

2.烫伤后抹红药水或紫药水。不可以！红药水是含 2%红汞和 98%酒精或水的酊剂，可用作杀菌剂，但杀菌效果较差。紫药水会在烫伤创面结一层痂，导致创面情况被掩盖，药水的颜色也同样会影响烫伤创面的判断。

3.用冰块代替流动水冰敷。不可以！烫伤后的皮肤组织没有表皮保护，变得更加脆弱，直接冰敷则容易冻伤皮肤。

2



- 送你一朵小红花
- 导演: 韩延
- 主演: 易烊千玺 / 刘浩存 / 朱媛媛 / 高亚麟
- 类型: 剧情
- 制片国家 / 地区: 中国大陆
- 语言: 汉语普通话
- 上映日期: 2020-12-31(中国大陆)
- 片长: 128 分钟

关于增设道路交通技术监控系统的通告

根据道路交通安全管理的需要，经上级公安机关交通管理部门批准，我市下列地点将增设交通技术监控设备(电子警察)，望广大机动车、非机动车驾驶人遵守交通法规，安全通行。

- 白云渡路、郑和中路路口
 - 白云渡路、金湾路路口
 - 白云渡路、中市路路口
 - 白云渡路、中市路路口南 30 米
 - 白云渡路(中市路至新浏河辅道)
 - 郑和路、东仓路路口西 100 米
 - 浮桥镇西星路
- 特此通告！

太仓市公安局交通警察大队
2020 年 12 月 22 日

太仓市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

太资规网挂[2020]43 号

经太仓市人民政府批准，由太仓市自然资源和规划局以网上挂牌方式出让以下地块的国有建设用地使用权。现将有关事宜公告如下：

一、出让地块的基本情况和规划指标要求：

编号	土地位置	土地用途	容积率	建筑密度	建筑限高(米)	起始价(万元)	竞买保证金(万元)	溢价幅度(%)
X000-WG-43-1	太仓市浮桥镇西星路北侧	商住用地	1.0<=F<=1.5	<=20%	<=27%	<=80	6000	50%
X000-WG-43-2	太仓市浮桥镇西星路南侧	商住用地	1.0<=F<=1.5	<=20%	<=27%	<=80	6000	50%

[其他需要说明的宗地情况]
注：上述 2 号地块地上物竞得者需按评估价 6.96 万元与属地政府另行结算，上述评估价不包含在本次挂牌地块的土地出让金中。

二、竞买资格：

中华人民共和国境内外的法人、其它组织，除法律、法规以及出让公告另有规定外，均可参加网上交易。可以独立报名竞买，也可以联合报名竞买。

住宅地块竞买人土地出让人价款资金来源应符合相关文件规定，并在竞买资格审查时提交书面承诺。

竞买人须向 CA 认证机构申请身份认证，办理 CA 证书（详见出让须知第二条），持 CA 证书通过太仓市国有建设用地使用权网上交易系统参与网上报名。

三、网上挂牌出让详细情况和具体要求，详见网上挂牌出让文件：

竞买人可于 2020 年 12 月 22 日至 2021 年 1 月 11 日登录网上交易系统（http://221.224.76.18:8084/）下载网上挂牌出让文件，也可到太仓市自然资源和规划局 605 室按规定申领。

四、网上申请报名：竞买人在办理 CA 证书后须向网上交易系统上传下列文件：（1）国有建设用地使用权网上挂牌出让竞买申请书；（2）公司营业执照副本；（3）法定代表人身份证；（4）若法定代表人委托代理人代办的，必须出具授权委托书及受托人身份证；（5）住宅地块资金来源承诺。

五、缴纳竞买保证金、自由报价、限时竞价。

1.缴纳竞买保证金时间：网上申请报名后，竞买人可于 2021 年 1 月 18 日 16:00 前按网上交易系统确定的银行按时足额缴纳竞买保证金。

2.自由报价时间：竞买人在缴纳保证金后，可在限时竞价截止前一小时多次报价。报价一经确认后，不得变更或者撤销。

3.限时竞价时间：自由报价截止时停止更新挂牌价格，停止更新时最高报价作为限时竞价起报价。本次公告地块限时竞价起始时间为：

1 号地块：1 月 21 日 10:10

2 号地块：1 月 21 日 10:40

4.一次报价时间：土地使用权网上竞价达到网上竞价中止价格时，网上竞价中

止，转为网上一次报价。所有取得相应地块网上竞价价格的竞买人均可参加该地块一次报价。

一次报价开通时间为竞价中止 10 分钟内，若在自由报价阶段达到网上竞价中止价格则一次报价开通时间为限时竞价时间。一次报价起止时间为 10 分钟，前 5 分钟为一次报价资格确认阶段，后 5 分钟为竞买人报价阶段。

本次公告设定的市场指导价及一次报价有效区间如下：

编号	市场指导价(万元)	中止价格(万元)	一次报价有效区间(万元)
2020-WG-43-1	43753	48129	48129-48346

六、挂牌交易办法：本次网上挂牌交易只接受网上竞买申请，不接受其他方式的申请。本次网上挂牌交易不设底价，按照价高者得的精神确定最终竞得人。超过中止价格的通过“一次报价”方式确定竞得人。

七、其他需要公告的事项

1 号地块竞得人在竞得之日起 10 个工作日内，须先行与太仓市人民政府签订《投资发展监管协议》，并在《投资发展监管协议》签订后与出让人签订《国有建设用地使用权出让合同》。未按期签订《投资发展监管协议》《国有建设用地使用权出让合同》的，视为竞得人放弃竞得资格，竞得人须承担相应的法律责任。

竞得人与出让人签订《国有建设用地使用权出让合同》时，可选择采用“模块式”、可选择、集成化”的“双信地”出让模式，可享受最优质高效服务和最舒心营商环境。

竞得人不得建设带有私家花园的低层独立式住宅的别墅类房地产开发项目。本次出让地块所涉地下空间使用权设立及其各项规划管控要求的出具，均依据已经依法批准的详细规划中相应地下空间的开发利用内容，符合《中华人民共和国城乡规划法》、《城市居住区规划设计标准》（GB50180—2018）、《江苏省城乡规划条例》、《江苏省城市规划技术管理规定》、《省政府办公厅关于城市地下空间开发利用的指导意见》（苏政办发〔2020〕58 号）、《江苏省自然资源厅党组关于严格执行国有建设用地出让让规定进一步加强监管监督工作的意见》（苏自然资规发〔2019〕94）等法律法规和技术规范标准有关规定。

网上挂牌出让地块和技术规范标准有关情况，竞买人可向太仓市自然资源和规划局咨询，具体联系方式如下：

联系人：刘军、孙安琪
联系电话：0512-63523170、53890610

太仓市自然资源和规划局
2020 年 12 月 22 日

关于登记“邦家案”集资参与人信息的公告

为核实登记“邦家”案集资参与人信息，确定集资参与人合法权益，现开展“邦家”案集资参与人信息登记工作。请集资参与人在登记期限内，如实、全面登记身份及投资信息。现就登记事项公告如下：

一、登记平台及网址：广东“邦家”案信息登记平台，网站地址：https://bj_firs.gzclearing.com。

二、登记期限：2020 年 12 月 21 日至 2021 年 1 月 20 日。

三、登记人员范围：经各地司法机关判决认定的“邦家”案受损集资参与人。

四、登记内容：集资参与人的身份信息及银行账户信息。

五、集资参与人在登记信息后，需上传相关证明材料(报案回执、合同、收据、转账凭证、资金流水单等，扫描或拍照后录入系统)。

六、集资参与人应及时并如实、全面登记信息，以免影响自身的合法权益。逾期未登记所产生的法律后果，由集资参与人本人承担。

注意事项
1.如登记人借用他人身份投资“邦家”及其关联公司的，应以被借用人员的身份登记，清退款项由集资参与人与登记人自行协商处理。

2.集资参与人本人去世的，由其权利继承人登记，其权利继承人需提供

材料证明其与集资参与人存在继承关系(例如户籍信息底卡、结婚证)。权利继承人登记采取首位登记制，后续发生纠纷由各权利继承人之间自行解决。

3.登记人对登记内容的真实性负法律责任。如故意编造虚假信息，提供虚假材料的，将依法惩处，构成犯罪的，移交司法机关依法追究刑事责任。

信息登记咨询电话
(1)020-83332360；
(2)020-66318305；
(3)020-83528940。

以上电话仅提供信息登记系统相关使用的技术问题解答服务，不作其他事项回复。

咨询答复时间
周一至周五(不含国家法定节假日)：
9:00-12:00、14:00-17:00。

广州市中级人民法院
广州“邦家案”处置工作组
2020 年 12 月 20 日

太仓市水资源管理中心门岗、保洁、烧饭等管理服务采购公告

苏州润禹工程咨询管理有限公司受太仓市水资源管理中心委托，对其所需采购的太仓市水资源管理中心门岗、保洁、烧饭等管理服务在国内组织竞争性磋商采购，欢迎符合相关条件的合格供应商前来参加磋商。

一、采购项目名称及编号
1.项目名称：太仓市水资源管理中心门岗、保洁、烧饭等管理服务
2.采购编号：SZRY2020-TC-C-001

二、采购项目简要说明
1.采购内容：太仓市水资源管理中心门岗、保洁、烧饭等管理服务(具体内容详见磋商文件)。

2.服务时间：壹年
3.服务地点：太仓市水资源管理中心
4.采购预算价：壹拾贰万伍仟元

三、采购响应单位资格要求：
1.具有独立承担民事责任的能力；2.具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度；3.具有履行合同所必需的设备和专业技术能力；4.有依法缴纳税收和社会保障资金的良好记录；5.参加政府采购活动前三年内，在经营活动中没有重大违法记录；6.法律、行政法规规定的其他条件；7.不接受联合体投

标。
注：单位负责人为同一人或者存在直接控股、管理关系的不同供应商，不得参加同一合同项下的政府采购活动；

四、报名要求
请申请人于 2020 年 12 月 29 日 17:00 时前，到苏州润禹工程咨询管理有限公司(吴中区月浜街 19 号)进行报名确认并购买标书(领取相关竞争性磋商文件(500 元/份，售后不退)。现场报名时需携带授权委托书、企业法人营业执照副本复印件加盖公章，报名信息缺失的报名无效，不予出售标书，只有报名通过并取得标书的单位具备磋商资格。

五、本次招标采购事项
1.采购单位：太仓市水资源管理中心
联系人：过俊 联系电话：13862285135

2.采购代理机构：苏州润禹工程咨询管理有限公司
地址：吴中区月浜街 19 号
联系人：孙佳 联系电话：0512-66857193/15195644812

六、本公告发布时间：2020 年 12 月 23 日至 2020 年 12 月 29 日
七、本公告发布媒介：太仓日报