



图片来源网络

每天坐在电脑前

学会几个护眼小技巧

面对屏幕工作一天，长此以往，眼睛会受不了。久坐电脑前，不妨试试五个护眼小技巧：

●多眨眼睛 正常情况下眼睛表面被脂质、水液和黏蛋白组成的泪膜覆盖，以维持眼睛的湿润。长时间注视电脑屏幕，眨眼次数会不自觉减少，容易导致泪膜破裂，引起眼睛干涩。眨眼可让泪膜重新铺满眼睛表面，保持眼睛湿润。

●慎戴隐形眼镜 如果本身泪水分泌较少，眼睛容易干涩，在电脑前就不适合使用隐形眼镜，最好戴框架眼镜。习惯在电脑前戴隐形眼镜的人，最好使用透氧程度高的产品。

●调整用眼距离和坐姿 合适的用眼距离和坐姿能降低对眼睛屈光的需求，减少视疲劳的发生。工作时，应放松颈部肌肉，保持一个舒适的坐姿，眼睛与电脑之间的距离在50-70cm，这样可以使眼球暴露于空气中的面积减少，减轻眼睛干涩。

●多吃新鲜蔬果 日常饮食中应多吃富含维生素A、胡萝卜素、叶黄素的蔬菜，如胡萝卜、菠菜、茼蒿、番茄、南瓜、西兰花等，可以保护视力，缓解视疲劳。还可以多吃富含花青素的水果，如蓝莓、葡萄、樱桃、草莓、桑葚等，对眼部抗氧化有非常好的作用。

●做眼保健操 对于长时间用电脑的上班族来说，每隔一个小时要放松一下眼睛，预防眼疲劳。做眼保健操可以有效地预防和缓解眼部干涩酸胀。

养生保健

据新华网

垃圾分类，你了解多少？

1吨废纸可制造出850公斤好纸，节省木材4立方米，比等量生产减少污染74%；1吨废塑料可回炼300公斤无铅汽油和柴油；1吨废钢铁可炼好钢750公斤；1吨废玻璃能造出2万个500克容量的玻璃瓶……

垃圾分类回收利用对于保护环境、节约资源等都有重大意义，垃圾分类听着简单，实际操作，却不是人人都会的，回收还是不可回收？

下面我们就一起来学习学习。

什么是垃圾分类

垃圾分类，是指按一定规定或标准将垃圾分类储存、分类投放和分类搬运，从而变成公共资源的一系列活动的总称。分类的目的是提高垃圾的资源价值和经济效益，力争物尽其用。

垃圾分类标准

生活垃圾一般按照可回收物、有害垃圾、餐厨垃圾、其他垃圾进行“四分类”。

垃圾分类标识

可回收物收集容器为蓝色，有害垃圾收集容器为红色，餐厨垃圾收集容器为绿色，其他垃圾收集容器为灰色。

下面具体来看看垃圾分类到底怎么分可回收物。

☆可回收物

可回收物就是再生资源，指生活垃圾中未经污染、适宜回收循环利用的废物，主要包括废弃电器电子产品、废纸张、废塑料、废玻璃、废金属、办公用品等六类，是现阶段生活垃圾分类的主要工作和影响垃圾减量的重要因素。

(一)电器电子产品类

废弃计算机、打印机、复印件、传真机、扫描仪、投影仪、电视机、空调机等。

(二)纸类

1、平面纸张：报纸、复印纸、宣传单、包装纸、信封、硬纸板等；2、纸盒(箱)：纸板箱、包装盒(如点心盒、纸巾盒)、牛奶(饮料)利乐包装等。

(三)塑料类

1、瓶类：PET塑料瓶(矿泉水瓶、饮料瓶)、硬质塑料瓶；2、其他容器类：塑料盒(如冰激凌盒)、塑料杯(如酸奶杯、果冻杯)、软桶等；3、包装类：塑料袋、保鲜袋(膜)、包装袋(如零食包装袋、快递包装袋)、塑料泡沫、气泡缓冲材料、水果网套、热饮(如咖啡杯)杯盖等；4、其他塑料制品：废弃塑料文具等。

(四)玻璃类

玻璃瓶、白炽灯泡、碎玻璃、其他玻璃制品。

(五)金属类

金属罐(如易拉罐)、金属盒、其他金属制品、金属文件柜。

(六)办公用品类

沙发、茶几、办公桌、文件柜、椅子等办公家具。

☆有害垃圾

有害垃圾，指生活垃圾中对人体健康或自然环境造成直接或潜在危害的物质，必须单独收集、运输、贮存，由环保部门认可的专业机构进行特殊安全处理。

(一)电池类

纽扣电池、充电电池(如手机电池)。不含普通干电池(如1号、5号、7号电池，因其生产已达到国家低汞或无汞技术要求，现作为其他垃圾投放)。



图片来源网络

(二)含汞类

废荧光灯管、废节能灯、废水银温度计、废水银血压计、荧光棒等。

(三)费药类

过期药品为有害垃圾，装药片的瓶子可以根据材质作为可回收物投放。

(四)油漆、废农药类

☆餐厨垃圾

公共机构产生的餐厨垃圾，主要为食堂剩菜、剩饭及烹饪过程中产生的菜帮菜叶、肉类鱼虾废弃部分、蛋壳等，做到“日产日清”。纸巾、牙签等不可生化降解，需与餐厨垃圾分开投放。

☆其他垃圾

其他垃圾，指除可回收物、有害垃圾、餐厨垃圾外的其他生活垃圾，即环卫体系主要收集和处理的垃圾。其他垃圾包括但不限于以下废弃物：

(一)纸类、塑料类、玻璃类、金属类废弃物中不可回收的部分。

(二)纺织类、木竹类废弃物中不可回收的部分，如拖把、抹布、牙签、一次性筷子、树

枝等。(三)灰土类、砖瓦陶瓷类废弃物、其他混合垃圾，如清扫渣土、陶瓷碗碟、大块骨头、植物硬壳、枯萎花草等。

注意事项：

(一)将回收价值高的可回收物率先分类投放，如报纸杂志、纸板箱、包装盒、PET塑料瓶、易拉罐等，确保这一类可回收物不被混合垃圾污染。

(二)不要将已被污染、潮湿、污渍无法清除的物品投入可回收物收集容器，如被油渍污染的餐盒、食品包装盒等。瓶罐投放前倒空瓶内液体并简单清洗，有瓶盖的不需将瓶盖与瓶体分开投放，确保可回收物收集容器中的其他废品不被污染，尊重和维护他人分类的成果。

(三)不确定是否可以回收(或本指引中未明确说明)的废纸、废塑料，在未被污染的情况下，请先投放至可回收物收集容器。

(四)各级公共机构要建立台账，详细记录生活垃圾种类、数量、贮存、移交、去向、处理等情况。

来源：垃圾分类指南向导

体内有湿气

试试一粥一汤



图片来源网络

如果你有以下症状：头发爱出油、面部油亮、睡觉流口水、排便黏稠且频繁、小肚子大、耳内经常感觉湿漉漉的，很可能是体内湿气较重。如何祛湿？试试一粥一汤。

●苹果枸杞小米粥

材料：苹果1个、小米50g、红糖和枸杞适量。

做法：将小米清洗干净，苹果去皮切成块。汤锅中加入适量清水，放入小米和苹果，大火煮开转小火煮20分钟。加入枸杞和红糖，继续小火煮10分钟即可。

●红豆莲藕汤

材料：莲藕1节、红豆100g。

做法：将红豆洗净，用清水浸泡40分钟。莲藕去皮洗净，切片。将莲藕、红豆放入锅中，加入适量的清水，大火炖两小时即可。

来源：《大河健康报》

孕妈妈加大运动量

可帮助胎儿入盆

胎儿的双顶颈至妈妈的骨盆入口处，胎头衔接在妈妈的骨盆入口平面上，称为“胎儿入盆”。一般初产妇的胎儿入盆时间在孕36周左右。

在这个时期，孕妈妈可以加大运动量——散步，并选用孕时用的腹带固定住腹部和胎儿，帮助胎宝宝尽快入盆。孕妈妈可能会出现尿频、便秘、宫颈口胀等情况，无须担心，这些都是正常的。只要羊水没有破，也没有频繁宫缩、见红等临产现象，就不用担心。

胎儿入盆有什么感觉？

- 1.肚子靠下，腹部发紧，偶尔会有腹痛的情况。2.下体有胀痛的感觉，孕妈妈会明显感觉到胎宝宝正在往下走。3.明显感觉宫底出现下降，上腹部压迫感明显减轻。4.双下肢胀痛。5.胎头下降压迫膀胱或直肠，导致尿频、便秘等。

孕育

来源：《大河健康报》

离婚时小产权房应如何分割？

案情简介：

李某与丈夫秦某于2003年5月登记结婚，次年生育一男孩。婚后第3年，李某夫妻以10.6万元价款在城郊购买小产权房一套(一楼)，建筑面积96平方米。在以后的日子里，李某夫妇经常为生活琐事争吵打架，二人感情逐渐破裂。2017年初，李某夫妻达成离婚协议，约定13岁的儿子随母亲生活，所购置的楼房使用权赠与儿子，秦某在找到住处之前暂时居住在楼房西侧偏房。

同年底，李某向法院提起诉讼，她在诉讼中称：双方协议离婚后，被告采取断水、断电甚至夜间骚扰的做法，致使我和孩子不得不在外租房另住，生活艰难，故请求法院将现有住房判给我所有。被告秦某辩称称，该楼房的大部分房款由自己挣钱出资所购，现该套房产已大幅增值，故应判归被告所有。

法院审理认为，本案诉争的房屋性质属于小产权房，双方对该房议价20万元。对于夫妻共同购置的小产权房，依法不能作为物权进行分割，但对房屋的财产权益应当予以分割，分割后的财产权益仅限于夫妻相对方，不具有绝对权。法院据此判决该套小产权房归原告李某所有，原告于判决生效后30日内给付被告秦某房屋补偿款9.8万元。

评析：

“小产权房”这一称谓并非法律术语，它是指由乡镇政府或村委会发放产权证而不是国家不动产部门颁发不动产权证的房产。在现实中往往是一些村集体组织或者开发商以新农村建设(社区)建设等名义出售的、建筑在集体土地上的房屋或是由农民自行组织建设的“商品房”。因此它并不真正构成严格法律意义上的产权。对于小产权房，因为产生原因不同，其表现形式也多种多样，有建在农民宅基地上的，也有因旧村改造、拆迁安置而产生的；有因购房协议得到的，也有因赠与、继承得到的等等。根据我国《土地管理法》和有关政策规定，农民集体所有的土地的使用权不得出让、转让或者出租用于非农业建设。城镇居民不得到农村购买宅基地、农民住宅或“小产权房”。任何单位和个人不得租用、占用集体土地搞房地产开发。所以，现行法律及政策规定均禁止小产权房基于买卖、交易等法律行为发生物权变动(所谓物权，是指权利人依法对特定的物享有直接支配和排他的权力，包括所有权、用益物权和担保物权)，其基本的价值取向在于贯彻和落实严格的土地用途管制制度，以保护耕地。

根据上述规定，法院在审理离婚案件中，对于夫妻共同购置的小产权房不作为物权分割，但可以对房屋的财产权益予以分割，分割后的财产权益仅限于夫妻相对方，不具有绝对权

(绝对权又称对世权，是指其效力及于一切人，即义务人为不特定的任何人的权利。绝对权的主要特点在于，权利人可向任何人主张权利。各种人身权、所有权和其他物权等都属于绝对权)。这是因为，首先小产权房是“房”，具有房屋的一切物理属性，它与大产权房在使用性质上是一样的。夫妻离婚时争执最大的就是房屋，对该财产法院不分割显然不会消除纷争。其次，尽管《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国婚姻法〉若干问题的解释(二)》第21条规定：“离婚时双方尚未取得所有权或者尚未取得完全所有权的房屋有争议且协商不成的，人民法院不宜判决房屋所有权的归属，应当根据实际情况判决由当事人使用。”但这一规定是建立在争议房屋有合法来源基础上的，而小产权房不可能取得合法产权，也就是说没有物权，法院对此不作为物权分割，但因其具有相应的财产权益，故可以对离婚争议房屋本身具有的财产权进行分割。因为购买时不是按照物权的房屋价格购买的，所以分割时也不能按照物权价格来对待。但房屋毕竟有一个增值因素，双方对争议小产权房的市价可以进行议价，议价不成时可以进行重置价评估，使用房屋的一方应给对方市场价一半的补偿。

来源：民主与法治网



“预防未成年人溺水”系列公益广告。溺水事故揪人心，玩水失足是千古恨。Illustration of a child falling into water.