

冬季孩子易生病

家长应该怎样做？

市人民医院儿科专家来支招

冬季气候寒冷，昼夜温差大，孩子抵抗力差，易患各种呼吸道疾病，如肺炎、感冒、腹泻等。记者日前在市人民医院儿科看到，许多家长带着孩子正在门诊处排队候诊，病房里也人满为患。

据带孩子来看病的郭女士介绍，她的儿子今年3岁半，前几天着凉后引起发烧、感冒，在市卫生所看了两天，发烧持续不退，因此来到了市人民医院，入院第3天孩子才退烧。

儿科一病区护士长马竹园告诉记者，最近孩子得腹泻和肺炎的比较多，因为天气转凉以后，孩子们的抵抗力较弱，容易引起受寒感冒。这个时段也是腹泻的高发期，而且大多腹泻患儿入院时病情都较重。因此家长应照顾好孩子的起居，不要带孩子到人多场合，防止交叉感染。在饮食方面尽量不要吃饼干、方便面等干硬的食物，这类食物容易引起

孩子肠道不适。

孩子都是家长的掌上明珠，捧在手里怕掉了，含在嘴里怕化了，孩子生病不舒服，最受折磨的还是家长。那么家长应该怎样做，才能让孩子少生病甚至不生病，健康过冬呢？记者就这个问题采访了市人民医院儿科主任毛飞。

毛飞告诉记者，冬天气温低且变化大，小儿免疫力弱、抵抗力差，家长要注意以下几个方面：

穿着方面 要选择舒适宽松的棉质衣服，不要太多，要得小儿安，常常三分饥和寒。穿的太厚，孩子容易出汗，汗透衣衫容易导致孩子受凉感冒。



网络图片

室温方面 要求室温在20度左右，注意加湿，经常开窗使空气流通。

睡眠方面 要保证孩子充足的睡眠，早睡晚起。

营养方面 要注意合理的营养，少吃面包、鸡蛋糕这类合成食品，多吃经过发酵的馒头，馒头是天然的，不加防腐剂，另外，发酵过的好消化吸收，不容易得消化系统疾病。按时添加辅食，六个月以上

的孩子一定要及时添加辅食，要加一些红色的食物，如肝脏、花生米、牛肉这些富含铁的食物及高蛋白、高维生素这类食物。

毛飞提醒家长朋友们注意，冬季要让孩子多晒太阳补钙，冬季阳光往往照射不足，要给孩子适当的太阳光照射。只要照顾得当，孩子们都能健康平安过冬。

李刚 董仕娟

省交警总队权威解释：

限行期间这些紧急情况可以免罚

12月5日上午，省政府召开“近期全省大气污染防治攻坚推进情况”新闻发布会，省公安厅交警总队副队长姚占军对群众关心的违反限行规定咋处罚等问题作了解答。

这些紧急情况可以免罚

姚占军说，限行是为了给大家带来更好的空气质量，罚并不是目的。对于许多读者询问如家中有老人、孩子突发疾病等特殊紧急情况，省交警总队此前已多次向各地交警部门强调理性处罚、人性化处罚的要求。他表示，如群众遇到家中老人、孩子突发疾病的紧急情况，必然要遵循生命第一的原则

送往医院，在违反单双号限行规定时，如在路上遇到现场执法的交警，驾驶人应主动跟执勤交警说明情况，并可寻求帮助。

如被“电子眼”抓拍，违法行为人可持医院诊断证明等相关材料向交警部门申请复议。

同一天内违反限行，只罚一次？

据省交警部门介绍，交警在路面执勤中查处到违反限行规定的车辆后，在依法处罚的同时，会告知司机就近停车，当天不可再次上路行驶。

如果是在被查处后较短时间内，

还没有到达停车的地方就再次被查，司机可以出示之前的处罚单据，交警将根据其显示时间酌情处理，可免除重复处罚。但是，如果是类似“上午出行被查处，下午开车返回时被查”的情况，将会被依法再次处罚。

此外，如果是之前被交警现场查处，随后在驶往停车地点过程中又被电子监控拍到，那么车主可以到交警部门申请复议，去除重复处罚。

不过，复议的程序相对复杂，因此车主首先应严格遵守限行规定，其次如果违反限行被查处应尽快寻找地方停车，避免被重复处罚。

来源：汝州交警

教你6招远离传销陷阱

传销人员的活板富煽动性和欺骗性，极易诱人上当。今天，就给大家扒一扒关于传销的知识。

2 招识别传销

“入门费”。传销人员会让你交资金或购买产品，获得加入资格。

“拉人头”。传销人员会要求你发展下线，下线所交资金或销售业绩为计算报酬的依据。

6 招避免传销陷阱

防范“杀熟”，警惕暴富诱惑。

亲朋介绍异地投资、工作机会，久未联系的朋友突然提出一起旅行、介绍对象等，一定要谨慎。

仔细查询公司信息。应聘时一定要仔细核查公司信息，包括公司地址、电话、业内评价和做过的案例等。

电话面试多询问。电话面试中，可深入问几个专业问题及项目具体情况，如果对对方吞吞吐吐或者回避问题，一定要提高警惕。

临时变更地址要小心。到达约定地点后，如果对方打电话变更见面地

址，要小心。可询问附近群众，是否有这家公司。如果对方说派车来接，不要随便上车。

不要去偏僻地点见面。如发现见面地址偏僻，不要前往。面试地址一定要发给家人、朋友。

可适当夸大家庭情况。传销人员通常会问你家人是否在身边、在这个城市有没有朋友等情况，此时可故意夸大自己的人脉，说在这个城市有很多朋友、熟人，让传销组织有所顾忌。

来源：河南法制报



白萝卜煲牛肉

材料：白萝卜 1000 克，牛肉 500 克，肉桂 1 片，生姜及大葱适量(4-5 人量)。制作方法：将牛肉洗净切块，焯水去掉血污；萝卜去皮切块，生姜切片，大

主要功效：健脾胃、益气血 推荐人群：高原酸人群不宜过多食用

葱切段；在瓦煲中加入 2 升清水，将以上食材一同放入，武火煮开后改文火继续煲 1 个小时，最后根据个人口味加入料酒、食盐调味食用。

汤品点评

天气渐冷，一家人围坐一桌吃一顿暖心暖胃的饭，真是幸福感爆棚。白萝卜煲牛肉不但汤水香醇可口，汤渣也可以直接作为主菜，无须额外烹调。这款汤既可以满足大家喝汤的需求，又适合冬季进补。

牛肉性温味甘，具有补脾胃、益气

血、强筋骨的功效，可用于脾胃虚弱、气血不足、腰膝酸软等症。牛肉属于高蛋白低脂肪的红肉（每 100 克含蛋白质约 20 克，脂肪 2.3 克），其支链氨基酸含量比较丰富，这使牛肉对增长肌肉、增强力量比较有效，因此健身的人群多会选择进食牛肉。牛肉还富含血

红素铁，对于纠正贫血有不错的效果。冬季的白萝卜非常清甜，经常食用可促进胃肠蠕动，而且它热量非常低，400 克白萝卜才相当于 25 克大米的热量。白萝卜与牛肉一荤一素搭配，既可以补充蛋白质又可以保持身材，相信男女老少都会喜欢。

汝州市优秀教师购房补贴第六批公示名单

Table with 7 columns: 序号, 申请人, 户口所在地, 合同备案号, 备案时间, 备案面积 (m²), 补贴金额 (元). Lists 4 applicants and a total row.

·连载·

毛泽东离京 巡视纪实



1962年2月28日，毛泽东在南昌向塘机场。

摄影 / 吕厚民

这一天，毛泽东在扩大的中央工作会议上的讲话稿送到了杭州，是一个录音记录。毛泽东花了一天工夫，在记录稿上略作了一些文字修改，完全保持了原来的样子。

毛泽东找来田家英，要他再组织一个调查组，主要了解贯彻执行“六十条”的情况和问题。他指定了四个调查地点，都在湖南。一个是毛泽东的家乡湘潭韶山，一个是刘少奇的家乡宁乡县炭子冲，还有湘乡唐家托（毛泽东的外祖家）和长沙天华大队（1961年刘少奇蹲点的地方）。他嘱咐田家英，要向刘少奇报告一下，问他有什么指示，他那里有什么人参加调查。

2月26日凌晨，毛泽东修改好了他在扩大的中央工作会议上的讲话，4时30分，他给田家英写了一封信：

田家英同志：

改好了（初步地），请你看一看，看还有什么错误。没有，看完后，即送江青看，然后还我。

毛泽东

廿六日上午四时半

从这时起到3月20日，毛泽东又先后改了七遍，作了比较多的修改和补充，主要集中在民主集中制问题和认识客观世界问题这两部分。

27日，毛泽东准备离开杭州，临行前召集江华、林乎加、霍士廉谈了一次话。

28日，毛泽东离开杭州去长沙。

专列途经南昌，毛泽东在南昌停留一天。

3月1日，毛泽东到达长沙，住蓉园一号。

在长沙期间，毛泽东重点调查了湖南的农业生产和粮食问题。并就粮食工作发表指示说，在粮食分配上“要搞点基本口粮”。同时提出了具体的标准。

毛泽东在长沙收到中央办公厅秘书室转来的一份《群众反映》。上海工人金祥根1962年2月12日给毛泽东写信说，最近物价不断提高，真使人坐卧不宁。我们工人响应党的号召，节衣缩食，十多年来积蓄的一些钱，眼看着一天天地贬值，心里比刀割还难过，现在有很多人看到这种情况，不想再储蓄了。为此，我提出两项建议：（一）政府尽最大努力稳住物价，使人民对币值有充分的信心。（二）每月公布物价总指数，存款采取保本保值的办法。

4日，毛泽东就上海工人金祥根来信提出的建议给李先念写了一封信：

先念同志：

请你找几个内行同志在一起，研究一下，看这个文内所提两项办法是否可能做到，怎样做到，何时做到。如有结果，请告我。

毛泽东

三月四日

3月9日，毛泽东离开长沙前往武汉。

在武汉，毛泽东住在东湖宾馆梅岭一号。主要是修改准备召开的中央政治局常委会的文件。

10日，毛泽东想向湖北的同志征求一下他在扩大的中央工作会议上的讲话修改稿的意见，他给田家英写了一封信：

田家英同志：

此件请印清样七份。最好今天印出交我。原稿还我。

印时，校对清楚。

毛泽东

三月十日

毛泽东离开杭州时田家英留在浙江搞调查。3月6日，他由浙江回北京。11日，杨尚昆托他将中央给印度尼西亚共产党的复信稿带给在武汉的毛泽东。

13日，田家英给北京打电话，转达毛泽东的话，约刘少奇、邓小平二人于16日到汉口，谈当前财经问题、国际问题，包括拟复苏共的信。

14日14点20分，毛泽东对他《在扩大的中央工作会议上的讲话》修改稿上又作了一处修改，他给田家英写信说：

田家英同志：

在第三页上加了一句，请酌。

毛泽东

三月十四日下午二时二十分

（未完待续）

珍爱生命 拒绝毒品 家庭禁毒(十一) 一、认识毒品 4.二十世纪八十年代，毒品在全球日趋泛滥，毒品走私日益严重。面对这一严峻形势，联合国于1987年6月在奥地利维也纳召开了关于麻醉品滥用和非法贩运问题的部长级会议。会议提出了“爱生命，不吸毒”的口号，并建议将每年的6月26日定为“国际禁毒日”，以引起世界各国对毒品问题的重视，共同抵御毒品的危害。同年12月，第42届联大通过决议，正式将每年的6月26日确定为国际禁毒日。 林则徐虎门销烟自1839年6月3日起，至1839年6月25日结束，将6月26日定为“国际禁毒日”，一方面纪念历史的禁毒壮举，另一方面也是对禁毒战争胜利的美好希望。

阿信带你学理财 让您的闲钱一天也别休息 阿信理财知识推荐——资产要增值，赶紧做理财 阿信：阿中，上次给您推荐的“薪金煲”用着怎么样？感觉很好吧？ 阿中：是啊，收益天天看得见，真的很棒！但是我听说那比较适合做5万元以下的余额理财，年化收益率在4%左右。我最近家中刚刚出售了一套房产，有百万的资产，有没有其他更好的投资理财呢？ 阿信：有啊，中信银行依托中信集团强大的综合金融平台打造了完善的个人理财产品投资体系，种类非常丰富，开放式理财、封闭式理财和周期型理财应有尽有，收益可观又稳健！ 阿中：太好了！我正愁不会理财，这下可好了！我要赶快把我的钱都好好投资起来，以后就可以不断保值增值啦，真是实实在在的好处啊！ 阿信：是啊，现在中信理财产品全面提价了，T+1生息（工作日次日）： 乐赢成长周期：5.3%，100万，182天； 乐赢成长周期：5.25%，20万，182天； 乐赢稳健定制：5.2%，5万，91天。 阿中：中信银行的理财产品真是太丰富了！可以好好选一个适合自己的理财啦！ 阿信：是啊，除了以上周期型的理财，还有高流动性投资的“天天快车”理财系列，资金每工作日均可进出，收益稳健，赎回本金实时到账。实现“一天也能理财”。 阿中：那事不宜迟，赶紧去找中信银行专业的理财经理挑选吧！ 中信理财经理温馨提醒：目前处于降息周期，理财产品利率不断下行，您可将手头闲钱买入中信银行中长期理财产品，享受较好利率，及早锁定收益。同时建议您把放在活期账户的家庭紧急备用金，买入我行开放式理财产品，让资金一天也不休息！中信银行为您提供尊贵的贵宾理财服务，专业的理财经理为您量身定制资产配置计划，带给您稳稳的幸福收益。 中信银行汝州支行地址：朝阳路与洗耳路交叉口西南角 理财热线：0375-6096786 我们热诚欢迎您的到来！