

2017年舌尖上的谣言，你免疫了吗

2017年舌尖上的谣言在微信微博平台出现“变种”。专家指出，有关方面应加强对食品信息的科普，解决信息不对称问题，综合运用信息公开、科普宣传、法律追责等手段，提高公众对舌尖上的谣言的免疫力。



普洱茶致癌？

专家：普洱茶样品中黄曲霉菌数量很低

【案例】2017年，一篇“喝茶能防癌还是致癌”的文章认为，普洱茶中有各种霉菌，其中存在对人体有害的黄曲霉毒素。

【解读】中国工程院院士陈宗懋：黄曲霉菌喜欢在含有一定脂肪和蛋白质含量丰富的物质中生长繁殖，并形成毒素。普洱茶是一种脂肪和蛋白质含量都很低的农产品，普洱茶的生产过程也不利于黄曲霉菌的繁殖和毒素的产生。另外，茶叶里的茶多酚等成分对黄曲霉菌有抑制作用。被抽检的茶叶样品，特别是普洱茶样品有黄曲霉菌的数量是很低的。

普洱茶在储存的过程中必须保持干燥，建议消费者在选购普洱茶时，如果发现茶饼明显发霉(比如起白霜、有霉点)或味道不好时不要购买。

紫菜是塑料做的？

专家：涉谣者已得到严惩

【案例】2017年2月，“塑料紫菜”视频在网上疯传。视频中有人将紫菜泡水撕扯，继而用火烧，称某品牌的紫菜很难扯断，点燃后还有刺鼻的味道，是“塑料做的”。

【解读】国家食品药品监督管理总局新闻宣传司司长颜江瑛：紫菜本身是一种非常健康的食品，韧性较好，紫菜、塑料袋成分组成差异大。针对这类谣言，食药监总局加大了对食品谣言制造者、传播者的惩处力度，“塑料紫菜”谣言的涉谣者已得到严惩。

白酒能抗癌？

专家：长期过量饮酒危害健康

【案例】2017年11月初，在“中国传统白酒研究重大突破”新闻发布会上发布了“首次在国际上检测并鉴定了中国传统白酒中的非挥发性脂类化合物——地衣素”的消息。随后，一些朋友圈开始流传“白酒具有抗癌毒抗癌作用”。

【解读】北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生：白酒的主要成分是乙醇，有的酒当中还有少量的糖、肽和氨基酸，还含有其他非营养化学成分。适量饮酒有精神兴奋的作用，但过度饮酒特别是长期过量或者长期酗酒对健康会带来危害。地衣素是一种非挥发性的大分子脂类化合物，具有生物活性功能。但在白酒中发现地衣素不等于白酒就具有相应的生物活性功能，也不能得出在白酒中发现活性成分，所以饮酒就有益健康的逻辑推论。

谣言在朋友圈“死灰复燃”？

专家：朋友圈“爆文”需甄别

【案例】从“速成鸡”“激素鸭”到“浑身是虫的皮皮虾”，“舌尖上的谣言”几度刷屏朋友圈。记者调查发现，虽然一些诸如“去年朋友圈热门的谣言，今年不

要再传了”此类辟谣文章也有较高关注度，但与此同时，一些旧谣言改头换面后重新传播，动辄“10万+”，引起人们的焦虑。

【解读】食药监总局国家食品药品稽查专员李海锋：2017年，国务院食品安全委员会办公室等10部门联合发布《关于加强食品安全谣言防控和治理工作的通知》，要求主动公开政务信息，及时组织辟谣，严厉惩处谣言制造者和传播者。

清华大学健康传播研究所副所长苏婧：公众在面临食品信息时，应多想、多看、多问，学会利用官方公布的信息查询渠道求证，避免为谣言所伤。

据新华社电



“我来为你起个名”

温泉镇区道路名称征集大赛开始了

为贯彻落实十九大精神要求，发挥好媒体的动员引导作用，为汝州和温泉镇的发展建设点赞、喝彩，并鼓劲、加油、助力，由汝州市温泉镇人民政府、市信息中心联合，利用《今日汝州》报纸、汝州城事微信公众号、今日汝州新闻客户端、河南手机报(汝州版)、汝州新闻网等平台，开展“我来为你起个名”温泉镇区道路名称征集大赛活动。具体活动方案如下：

一、“我来为你起个名”温泉镇道路名称征集大赛

汝州市信息中心在今日汝州新闻客户端(“乡镇”专栏)刊发温泉镇历史沿革、历史名人、文化传承、人居环境建设及经济社会发展变化等方面方面的介绍，在宣传温泉镇的同时，为广大读者提供命名素材，推介并利于大家认识温泉、了解温泉。请大家结合温泉的历史、今天和未来对温泉镇区道路进行命名。

【参与方式】

1.关注汝州城事微信公众号(ID: ruzhouchengshi);
2.发送“道路名称+文字说明+姓名联系方式”给汝州城事微信公众号即可。

注意：进入汝州城事微信公众号后，点击左下角“键盘”，切换到“聊天”模式，即可发送。

【征集要求】

1.必须是参与者自己命名的道路名称，参与者姓名和联系方式必须真实有效。
2.同一人不可使用多个微信号重复参与活动。
3.每条道路命名附上150字以内的文字说明。

【活动时间】

1.展示时间：即日起—2月23日
汝州城事微信公众号及今日汝州新闻客户端、汝州新闻网同步展示。

【投票时间】

第一轮投票时间：2月24日至2月26日
第二轮投票时间：2月28日至3月2日
3.投票规则：
投票在汝州城事微信公众号进行。

4.投票方式：
关注汝州城事微信公众号后，在自定义菜单中，点击“我要投票”参与活动。

【评选办法】

专家评委评选和微信投票相结合(各占50%)。
1.第一轮评选将根据得分高低产生30幅入选作品(专家评委评选满分为50分，最高分50分，最低分为40分；网络投票1—10名为50分，11—20名为45分，21—30名为40分。)2.第二轮评选将根据得分高低从30幅作品中产生15幅作品(评选办法同第一轮相同)。15幅作品根据得分高低产生特等奖和一二三等奖，其余15幅作品将获得“优秀奖”。

【奖项设置】

特等奖1名，奖金1000元。
一等奖1名，奖金600元。
二等奖3名，奖金每人300元。
三等奖10名，奖金每人200元。
优秀奖15名，奖金每人100元。
参与奖人数不限，只要经汝州城事微信公众号和今日汝州新闻客户端、汝州新闻网展示，即可获得10元参与红包。
获奖名单届时将在汝州城事微信公众号、今日汝州新闻客户端、《今日汝州》报纸、汝州新闻网同步发布。

阿信教你每月咋领双工资

阿信理财知识推荐
月月息，每月多一份“工资”
中信银行月月息 利息提前月月享
每月给您多一份“工资”

王老伯的拆迁生活：王老伯家有喜事，100万拆迁款刚刚落地，俩人很想做点投资。理财？老年人思想保守，怕亏本；存款？利息跑不赢菜价……要如何处置呢？

王老伯：老伴，这么大一笔拆迁款，咱们也得去理理财啊，听说能赚不少利息呢。

王大妈：还是你精明，可是钱全拿去理财的话，平时生活怎么办？咱俩养老金不多，总不能找孩子们要钱花啊。

王老伯：这几天认识了个中信银行的小姑娘，咱去问问她有啥好主意？

王大妈：好嘞。

王老伯：阿信，咱们想用这100万拆迁款赚点利息钱，一来这钱可不能亏，二来想每个月还能取出点钱来花。

阿信：老伯，您可找对人啦！用这100万购买中信银行的“月月息”，这问题都解决啦。

王老伯：“月月息”？

阿信：对呀，“月月息”是中信银行新发行的大额存单产品，保本保息，三年期利率高达3.905%，最大的特点是，拿利息不用等到存款到期，每个月都能拿到利息。您的拆迁款100万存进来，每月能拿3254元，足够日常开销了，加起来一共能拿11万多块的利息呢。

王老伯：不错不错，不过本金什么时候能拿回来。

阿信：月月息是三年期的产品，三年后您就可以把100万本金取出来啦。

王老伯：这个真不错，我们存进去后每个月花利息过日子就好了，钱放银行也放心。老伴，咱们就办这个“月月息”吧。

中信银行“月月息”，让您的收益不等待；月月领利息，享受循环复利理财，生活支出，还月供……样样不耽误。同样是存款：保本保息高收益，提前支取很灵活。

20万，三年，3.75%，每月得利息625元
30万，三年，3.75%，每月得利息937元
50万，三年，3.75%，每月得利息1562元
100万，三年，3.905%，每月得利息3254元

中信银行 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：0375-6096758

成大事者 逆商比情商更重要

“人生不如意事十之八九”，这句话大家都熟悉，听起来使人感到人生很惨。其实很多人不知道，这些不如意的事情给人们带来的负面影响，只有10%是你难以控制、难以避免的，而其中的90%是由你自己招惹来的。

故事背景

讲一个关于小欣的故事。一天早晨，小欣随手将自己的高档手表放在洗漱台边，妻子怕被水淋湿了，就随手拿过去放在餐桌上。儿子起床后到餐桌上拿面包时，不小心将手表碰到地上摔坏了。

小欣疼爱手表，就将儿子揍了一顿，然后黑着脸骂了妻子一通。于是二人猛烈地斗起嘴来。一气之下小欣早餐也没有吃，直接开车去公司，快到公司时突然记起忘了拿公文包，又立刻回家。可是家中没人，小欣的钥匙又在公文包里，他进不了门，只好打电话给妻子要钥匙。

妻子慌慌张张地往家赶时，撞翻了路边的水果摊，摊主拉住她不让走，要她赔偿，她不得不赔了一笔钱才“摆脱”。待门打开拿公文包后，小欣已迟到了15分钟，挨了上司一顿严厉批评，他的心情坏到了极点。下班后又因一件小事，跟同事吵了一架。妻子也因早退被扣除当月全勤奖，儿子这天参加棒球赛，原本夺冠有望，却因心情不好发挥不佳，第一局就被淘汰了。

在这个事例中，手表摔坏是其中的“10%”。后面一系列事情就是另外的“90%”。都是由于当事人没有很好地掌控那90%，才导致了这一天成为“闹心的一天”。

试想，小欣在那10%产生后，假如换一种反应，比如，他抚慰儿子：“不要紧，儿子，手表摔坏了没事，我拿去修修就好了。”这样儿子高兴，妻子也高兴，他本身心情也好，那么随后的一切就不会发生了。

可见，你控制不了前面的10%，但完全可以通过你的心态与行为决定剩余的90%。专家把这种心态与行为，也就是处理、驾驭我们生活与事业中不如意的事情的能力，称为“逆商”。

据《大河健康报》

美国管理学者付困难局面，最终大有作为。逆商越高的人，成功机会越大，幸福感越高。

这是一个拼逆商的时代。衡量一个人成功的标志，不是看他登上顶峰的高度，而是看他跌到谷底时的反弹力。

培养自己的逆商，在人生中的挫折时，能够化逆境为机遇。丘吉尔说，成功根本没有秘诀可言，如果真是有的话，就是两个：第一个就是坚持到底，永不言弃；第二个就是当你想放弃的时候，回过头来看第一个秘诀。

专家点评：逆商越高的人，成功机会越大

仔姜肉片汤

主要功效：发汗解表，温中止呕
推荐人群：风寒感冒见恶寒发热、头痛鼻塞、呕吐者

材料：仔姜50克，瘦肉100克，茺萸25克，葱白2条(1-2人量)。

及葱白切段，在锅中放入肉片、生姜及一升清水，以武火煮开后改文火煮20分钟，最后放入茺萸、葱白、食盐稍滚片刻即可食用。

制作特点：冬季天气多变，早晚温差比较大，稍不注意增减衣物就容易着凉感冒。如果只是感冒初起，我们可以采用一些食疗来缓解。这款汤水主要是针对风寒感冒人群的，仔姜附有姜芽，平时既可以作菜肴的配菜或酱料，也可以生食，其性温味辛，具有开胃止呕、发汗解表的功效。现代药理研究表明姜的提取物能刺激胃粘膜，引起血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋，促进血液循环，振奋胃功能，达到健胃、止痛、发汗、解热的作用，姜所含的挥发油能增强胃液的分泌和肠壁的蠕动，有助于消化。茺萸性温味辛，可发表透疹，有开胃的功效。葱白性温味辛，可发汗解表，是感冒常用的材料。此汤水采用的都是辛温食物，故风热外感的人群不宜食用，仔姜是嫩姜，可将姜块一起食用增强疗效。

珍爱生命 拒绝毒品

家庭禁毒(十六)

二、家庭用药安全

2.哪些药物会成瘾？

家庭用药安全——盐酸曲马多

主要用作镇痛药，可缓解普通到严重的疼痛，多用于各种术后止痛、癌痛、分娩痛等的治疗。该药是人工合成的，它还可以减轻抑郁和焦虑症的症状。

正常人如每天服用曲马多200毫克，大约半年后会产生物依赖性，而如果每天服用300-400毫克甚至更多，可在短期内上瘾。其危害表现为：记忆力下降、反应迟钝；食欲下降、体重减轻；便秘、尿潴留；性功能下降。

另外，“癫痫发作”是曲马多成瘾后的一个非常重要的并发症，因此对于无癫痫病家族史的青少年出现癫痫发作，家长首先要排除孩子是否滥用曲马多。曲马多成瘾后还会导致心理异常和人格改变，如撒谎、骗钱、脾气暴躁、不愿意与人沟通、自卑、自闭、自虐、自杀等，严重破坏家庭关系和社会功能，曲马多成瘾后不治疗或者治疗不当，易走上吸毒或抢劫等违法犯罪的道路。

寻找弃婴(弃儿)生父母公告

2018年1月15日早晨7时37分在汝州市高级技工学校西公厕门口，拾获男性弃婴一名，姓名暂定李文豪，估算年龄出生5个月左右，无随身物品。

请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与汝州市社会福利院联系，联系电话：15738188235，联系地址：汝州市南门外街77号。即日起60日内无人认领，孩子将被依法安置。

2018年1月16日