

寒假将至

怎样让孩子平安过寒假？

寒假来了，孩子们的玩心也回来了。这个寒假，您想好怎么陪伴自己的孩子了吗？是不是也会叮嘱他（她）赶紧在春节之前收心写完寒假作业？是不是也会定一个亲子出行的计划？是不是要在春节期间带着孩子走亲访友呢？

但是家长们，在和孩子一同享受美好假期的时候，也千万要注意安全防范。在家、在外，都不要放松警惕。

那么，哪些方面需要家长注意？哪些寒假安全知识需要告诉孩子呢？

小编为各位家长整理了9条注意事项，希望对各位家长和孩子们有所帮助。

1 别在马路玩耍 交通工具要慎选

冬天，孩子一般会穿得多一点，因此活动起来没那么方便。冬天也常有下雪、冰冻等天气，路面湿滑，行人不易行走。同时，当雨雪天气来临时，汽车的刹车性能也会被天气所影响，产生交通安全隐患。

这些点我们要提醒孩子：1.慢走、走安全路段。孩子在马路上行走时，一定要走人行横道或靠路边行走。不闯红灯、不翻越交通隔离栏。

2.别在马路玩耍。走路时，要提醒孩子注意来往车辆。不在马路上嬉戏打闹，不在行走和骑车时看手机、听音乐，不在车辆盲区内玩耍。

3.选择正规的交通工具。出行时，要注意乘坐正规的交通工具，不坐黑车或不正规车辆，避免走失。未满12周岁不骑自行车及共享单车，不坐副驾驶座位。未满16周岁不驾驶电动车。

2 电梯突然停止 应先拨打应急电话求救

电梯已然成为现代建筑的配套设施，所以教会孩子必要的电梯安全常识是必不可少的。

这些事我们要告诉孩子：1.电梯内要守规矩。按电梯的时候不要按太多次，也不要用力去按，而且，不要在电梯内蹦跳或打闹。

2.记得拨打应急求救电话。如果电梯突然停止，千万不要自行硬掰电梯门，应该先拨打电梯内的应急电话求救，并做到等待救援的时候，听从救援人员的指挥。

3.电动扶梯要扶稳。乘坐电动扶梯时，要扶稳站好，该下的时候及时下电梯。

3 使用电器需谨慎 尤其是取暖设备

寒假期间，孩子一个人在家时，可能会使用一些家用电器，这些电器存在一定的安全隐患，家长必须告诉孩子如何正确使用电器。

这些事我们要告诉孩子：

1.正确使用电器。按照规定正确使用电器以防发生危险。比如，用热水壶烧水时，要注意有没有上水位，烧水时，要注意不要超过上水位，以防热水溢出。

2.及时断开电源。使用完电器后，应及时断开电源，随时拔掉插头。

3.慎用取暖设备。取暖器周围不要放易燃物，以免高温着火。同时，不要长时间使用，以免电线发热产生不安全因素。此外，不要用湿手、湿布触摸或擦拭取暖设备。

4 春节聚餐少不了 宁可少吃莫食多

寒假期间孩子在家可以选择的食物较多，但是也不能暴饮暴食，还是要保持良好的饮食习惯。

这些点我们需提醒孩子：1.少吃生冷食物。冬天天气寒冷，家长要提醒孩子少吃生冷食物，多吃温热性的食物，如牛羊肉等。同时，家长要给孩子多补充富含钙和铁的食物，这样能够提

高孩子自身机体的御寒能力，比如可以多吃奶类、豆制品等富含钙和维生素D的食物。

2.多吃蔬菜少油腻，切勿暴饮暴食。节日的餐桌菜肴丰盛，顿顿离不了鱼肉荤腥。孩子要控制住自己，别吃坏了肚子。更别学着大人饮酒。

3.勤俭节约，剩饭剩菜记得打包。父母是孩子的第一任老师，父母的言行举止会直接影响孩子的做法。勤俭节约的品质，需要从小抓起。

5 危险的地方不要去 危险的游戏慎重玩

寒假小伙伴们一起玩耍时，一定要注意安全，危险的地方不要去，危险的游戏不要玩。

这些点我们要告诉孩子：

1.远离危险冰面。寒假，外出玩耍时要避免去危险的地方，比如不要到自然结冰的江河、湖泊、水塘、水池等冰面上游玩滑冰，防止发生破冰溺水事故。

2.和小伙伴和睦相处。小伙伴们玩耍的时候要懂得守规矩，讲礼貌，不抢不抢，安全玩游戏，避免发生不必要的争执和打闹。

6 不要把个人信息 透露给陌生网友

信息社会，每个人的生活都与网络息息相关。孩子的戒备心不强，很容易上当受骗，家长需提醒孩子提高防备，注意个人信息的保护。

这些点我们应当告诉孩子：

1.保护个人信息。上网的时候，不要将重要的信息如家庭地址、个人电话等告诉陌生人。

2.不要轻信网友。家长要提醒孩子网上交朋友要谨慎，网上的朋友难辨真假，聊天时避免谈及隐私，也不要轻信网友，做出一些不理智的事情。

3.远离校园贷、网络诈骗。孩子这么小，怎么分得清楚是不是诈骗？简单来说一句话：只要是涉及钱的事儿，都要慎重考虑，都必须询问家长。

7 提高警惕性 防止拐卖事件发生

春节是拐卖、绑架等事件的高发期，家长需教导孩子提高警惕性。这几点我们需教导孩子：

1.警惕向你寻求帮助成年人，别跟陌生人玩耍。孩子一个人在家时，要提醒他们不要随便给陌生人开门。孩子在外玩耍时，要教导孩子不要随意跟陌生人讲话，拒绝陌生人的礼物和拥抱，不随意透露自己的家庭住址等个人信息给陌生人。

2.熟记报警电话和家人电话。家长平时也要教导孩子熟记报警电话和家人的电话号码，如遇到危险，要第一时间报警并和家长取得联系。

3.别离开父母的视线。带孩子外出时，家长需告诉孩子不能离开家长的视线范围。最好是抱着或是拉着孩子的手，千万不要让孩子离开自己的视线。不管在做什么，都要眼睛看着孩子。

8 注意个人卫生 防范流行疾病

寒假期间天气寒冷，是流行疾病高发季节，家长要注意提醒孩子加强防范。

这几点我们需提醒孩子：

1.勤洗手勤换衣。孩子在家也要注意个人卫生，做到勤洗手勤换衣。

2.外出戴口罩。外出可以选择戴口罩，不去人多拥挤的公共场所。

3.加强锻炼。为了增强体质，预防疾病，孩子在寒假期间可以加强锻炼，养成强身健体的好习惯。同时，孩子还应保持充足的睡眠，注意休息。

据市教体局“汝州家庭教育”微信公众号

·连载·

毛泽东离京 巡视纪实



1962年12月26日，毛泽东、张耀词、吴旭君在上海。 吕厚民 摄

12月25日，毛泽东就请刘澜涛等来杭州一事给刘少奇等写信：

我想请刘澜涛、伍修权、赵毅敏、廖承志四位同志来杭州一谈，听取他们所知的情况和意见。他们可以缓缓南来，沿途（天津、济南、合肥、南京、上海）作点调查研究，在年初（一月六日以前）到杭州即可。如你们及他们四位都同意的话，请即照办。

毛泽东

十二月二十五日

26日是毛泽东69岁生日，他写了《冬云》诗一首，早上7时他给林克写信：

林克同志： 请将诗一首付印，于今天下午印成50份。于下午六时前交我为盼。

毛泽东

廿六日晨七时

冬云诗一首

雪压冬云白絮飞，万花纷谢一时稀。 高天滚滚寒流泄，大地微微暖气吹。 独有英雄驱虎豹，更无豪杰怕熊罴。 梅花欢喜漫天雪，冻死苍蝇未足奇。

按中国人的习俗，69岁生日，家人应祝贺他70大寿，而这一天，毛泽东只是同他身边的工作人员照了相。

30日凌晨2时，毛泽东对《陶里亚蒂同志同我们的分歧》一文作了批示：

小平同志： 文章已看过，写得很好，题目也是适当的。可以于今日下午广播，明日见报。

毛泽东

十二月三十日上午二时

31日凌晨4时30分，毛泽东对《文艺报》刊载的三篇文章作了批示。

1月3日，毛泽东在《史记项羽本纪》上写了一则批语： 《项羽本纪》，送各同志阅，几天还我不迟。这个新版《史记》，标号及批注，都很醒目，好看。

毛泽东

一月三日

这一天，毛泽东离开上海到了杭州。住汪庄。

4日，毛泽东给女儿李讷写信：

李讷姓：

刚发一信，就接了你的信。喜慰无。你痛苦、忧伤，是极好事，从此你就有希望了。痛苦、忧伤，表示你认真想事，争上游、鼓干劲，一定可以转到翘尾巴、自以为是、孤僻、看不起人的反面去，主动权就到了你的手里了。没人管你了，靠你自己管自己，这就好了，这是大学比中学的好处。中学也有两种人，有社会经验的孩子；有娇生惯养的所谓干部子弟，你就吃了这个亏。现在好了，干部子弟（翘尾巴的）吃不开，尾巴翘不成了，痛苦来了，改变态度也就来了，这就好了。读了秋水篇，好，你不会再做河伯了，为你祝贺！

爸爸

一月四日

5日18时，毛泽东在杭州接见了由周总理陪同来杭州的锡兰总理西丽玛沃·班达拉奈克夫人。

晚上，毛泽东接见了由陈毅陪同来杭州的印度尼西亚副首席部长苏班德里约博士。周总理参加了会见。

6日，毛泽东返回上海。

下午，毛泽东会见并宴请日本共产党书记处书记涛田里见一行。

毛泽东在谈话中说：“有些党依靠压力过日子，还搞收买、颠覆。强加于人，不让各国党有自己的独立思考，不让各国党自己制定自己党的路线。”在谈到当前的论战时，他说：“这一法宝是从意大利取来的。我们现在得到一种机会，可以公开地批评意大利共产党的‘结构改革论’。意共把结构改革说成是共产主义的一般方向。我们并非干涉内政，但由于意共说是一般方向，同时又公开攻击中国共产党。”（未完待续）



春节前夕 我市活羊价格平稳

本报讯（通讯员 张芳菲）2017年11月中旬以来，我市活羊价格一直稳定在12元/斤左右，无大幅度波动。今年1月26日调查结果显示，我市公羊价格12.5元/斤，母羊价格11.8元/斤，同比涨幅分别为38.9%和31.1%。

影响我市近期活羊价格走势的原因主要有以下三点：一是2017年下半年我市羊肉价格持续上涨，8月到11月中旬，活羊价格持续上涨，从9元/斤上涨到12元/斤。羊肉价格上涨是由于2016年羊效益低迷，导致生产小幅下滑的正常反应，是供求调节下的恢复性上涨，是市场需求趋旺与供给阶段性偏紧共同影响的结果。

二是临近春节消费旺季来临，预计春节前羊肉需求量呈现上涨态势，但由于我市肉羊总体存栏下降并不明显，市场供应总体有保障，价格普遍大幅上涨的可能性不大。

三是养殖方式的变革，限制散户养殖，养殖散户减少约40%。我市肉羊养殖户主要分布在汝河两岸和南北两山。根据近年来的全市规划，汝河两岸正在建设国家级公园，限制了肉羊养殖户的发展。同时由于我市大力开展封山育林工作，分布在南山的蟒川镇、寄料镇，分布在北山的大峪镇、夏店镇的养殖户同样受到政策的影响而减少。随着规模化养殖场的发展，小散户的生存空间或将进一步被压缩。规模化养殖场拥有了相对宽松的发展空间，且规模化养殖场有固定的客源，有专人进行市场分析，可以科学调控出栏量，活羊价格相对稳定。

综合当前供需态势，预计春节前我市活羊价格走势继续呈现平稳态势。

业委会成立不早 大小事干得不少

福地国际花园北区业委会 真心服务业主赢点赞



本报讯（记者 黄耀辉）连日来，室外冰天雪地，寒气袭人，而福地国际花园北区业主们的家中却温暖如春。经过供暖工程人员50多个日夜奋战，丰阳热能福地国际花园北区集中供暖工程，终于竣工投入使用。

说起供暖，小区业主黄小侠感激地说：“我们小区今天能用上暖气，多亏了业主委员会。业委会自成立以来，各位成员不计报酬，自掏腰包，义务为大家服务，办了不少实事、好事，我们大家看在眼里记在心上，对他们都有点不完的美。”

地处朝阳东路与东环路交汇处的福地国际花园，设计用户500多户。由于种种原因，虽然入住大半业主，但仍有部分基础设施没有

到位，由于没有组织，许多业主的诉求无法解决。

“拿集中供暖来说，50多天前，全市集中供暖即将开始，小区业主却用不上。大家正在感慨之时，突然收到了一个群发微信，说业委会已经和供热公司协调好，想再征集意见，超过半数缴费即可开工。此举得到大部分业主拥护，短短几天时间开工条件具备。速度之快、效率之高很多业主都没见过。”黄小侠提起业委会解决小区供暖一事就说不完。

若说供暖有人选择不需要，那么燃气入户可以说家家必用，但是已经入住了很长时间的业主却迟迟用不上管道燃气，自去年5月份开始，在一帮热心人的牵头下，小

区成立了临时业主代表组织。他们从解决业主最关心的燃气使用做起，动员各方力量，多方奔走，积极向市政府及相关部门反映问题。最终在有关领导的重视、支持和协调下，使这一问题得到了有效解决。业主李先生说，再也不用十天半月换一次煤气罐了，再也不用三天两头刮锅底的黑烟灰了。

为使业主利益得到彻底解决和维护，经过向主管部门和街道办申请，在住建局和凤穴路街道的精心指导和帮助下，历时两个多月，福地国际花园北区业主委员会一次选举成功，并按照程序，依法组建了业委会、各楼栋长、单元长，还建立健全了一系列管理制度，为规范小区管理创造了条件。



家庭禁毒(十八)

2.哪些药物会成瘾? 家庭用药安全之一——扑热息痛

扑热息痛（对乙酰氨基酚），使用最广泛也最让人感到亲切的解热镇痛药，无论感冒发烧，还是头痛关节痛，都可以请它来帮忙缓解。它躺在每个药店的非处方货架上，获取十分方便，效果和安全性也广受信任。然而，这种亲切的药物也暗藏杀机。如果使用不当，它可能严重损害你的健康。

白加黑、帕尔克、泰诺感冒片、感冒灵、去痛片等均含扑热息痛，剂量约120至150毫克不等。这些药物混合服用、饮酒时服用或长期服用会损害肝脏。此外，阿司匹林、止痛片、扑热息痛与庆大霉素、卡那霉素等也具有肾脏毒性。因此，为了保护您的肝脏和肾脏，您需要遵医嘱服用这些药物。