

河南省市场监督管理局发布2021年元旦消费警示：

选购进口冷链食品要做好防护

随着元旦假期的临近，节日消费氛围愈加浓厚，各类商场百货、餐饮娱乐场所等的促销手段让人应接不暇。为引导广大消费者安全理性消费，有效规避消费风险和消费纠纷，河南省市场监督管理局发布了三个消费警示，提醒市民元旦假期安全理性消费。

警示一：选购和食用进口冷链食品要做好防护

近期，河南省多个地区出现进口冷链食品外包装新冠病毒检测呈阳性的问题。为加强疫情防控，保护自身健康，消费者在选购进口冷链食品时应佩戴口罩和一次性手套。要关注生产日期、保质期、储存方式等食品标签内容，查看食品是否在保质期内，不购买来源不明、不能提供“三证明一报告”的进口冷链食品，谨慎通过海淘或代购购买进口冷链食品。购物后，应及时对手进行清洗消毒，洗手前，双手不要碰触口、鼻、眼等部位。在食用冷链食品时，要做到烧熟煮透，避免直接生吃、半生吃，确保食品安全。如食用后出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等不适症状，要及时到就近的医疗机构发热门诊进行排查和诊疗。



购物消费时，要详细了解促销活动规则，特别留意商家的促销范围、促销时间和限制条件等。同时，还要留意商家是否明码标价、是否虚构原价、赠品是否标明品名和数量等。消费者在购买前最好货比三家，切勿冲动消费。购买商品或接受服务时，要主动索取购物小票、结账单或发票

警示二：理性对待各类促销活动

作为新年开端，元旦假期各类商家往往会开展各式各样的促销活动。消费者在

等票据证明，并进行妥善保管，以便出现消费纠纷时据此维权。

警示三：谨慎办理各类预付卡

近年来，预付卡消费纠纷已成为消费纠纷的热点和难点问题，消费者面临办卡容易退款难、商家卷款跑路等多种风险。面对商家的“优惠承诺”“低价折扣”等办卡诱惑，消费者一定要做到谨慎理性，切勿盲目轻信。办卡前要充分了解商家的经营状况和市场信誉，要选择证照齐全、市场信誉度高、经营状况好的商家。办卡时不要轻信一些商家的口头承诺，务必签订书面合同，看清合同内容，约定好双方的权利义务。同时要理性充值，尽量不要一次充入过多金额，以免商家突然停业走人导致损失。办卡后一定要索要票据，妥善保管发票和消费凭证，一旦发生问题，便于向有关行政主管部门投诉。

节日期间，消费者如果遇到消费纠纷，可先行与商家协商处理，协商不成的，要及时拨打当地12315热线进行投诉举报，依法维护自身合法权益。

转自《大河健康报》



适量吃花生可改善心血管代谢

中国科学院上海营养与健康研究所林旭研究员领衔的研究组最近与复旦大学附属华东医院上海临床营养中心合作，首次通过临床营养干预研究发现，花生替代等能量的精制谷物能显著提高代谢综合征的逆转率。相关研究论文日前发表在《美国临床营养学杂志》上。

作为II型糖尿病、心血管疾病的重要危险因素，代谢综合征是包括腹型肥胖、空腹血糖升高、血脂紊乱、血压升高等多种心血管代谢疾病风险因素的集合，也是逆转或遏制代谢综合征发展成这类疾病的预防前移的重要窗口。在研究中，所有志愿者均被告知维持他们于干预前的膳食习惯和体力活动水平，干预中未完成的干预食物均被详细记录。

通过比较两组志愿者在干预前后的数据发现：花生干预组代谢综合征的逆转率是对照组的2.33倍；花生干预组代谢综合征风险个体中的风险因素数量降低的比例为23.1%，高于对照组的14.3%；尽管花生脂肪含量较高，但2周干预后花生组志愿者的体重比干预前显著降低。

专家认为，每日摄入适量花生替代部分精制谷物，可以在不增加体重的情况下改善高风险个体的心血管代谢。

转自《健康报》

一人吃两人补 孕期维生素怎么补？

维生素是人体必需的微量元素，对孕妇尤为重要。孕期维生素该怎么补？孕早期（孕12周以内）：重点补充叶酸。补充剂量：一般情况下每天摄入400μg，若孕妇有其他特殊情况可咨询医生后补充。



怀孕之前的三个月以及怀孕之后的三个月是关键期。叶酸能促进胎儿神经管的发育，神经管发育不良可能导致胎儿畸形等。深色蔬菜、鸡蛋、鱼类、豆类、牛奶等都含有丰富的叶酸。若孕妇比较缺乏叶酸，也可服用叶酸片等。

孕中期（孕13周-孕27周）：重点补充维生素D。补充剂量：女性在怀孕前每天摄入5μg左右，怀孕后每天补充10μg左右。

维生素D能保证人体骨骼和牙齿正常生长发育，在胎儿骨骼和牙齿的生长关键阶段，即孕早期和孕中期，孕妇需要适量补充。谷类、鱼肝油、乳制品等含有维生素D。

孕晚期（孕28周-孕40周）：重点补充维生素C、维生素B6、维生素B12。维生素C有助于胎儿血管、结缔组织的合成，因此孕妇可以通过吃新鲜的水果和蔬菜来补充适量维生素C。维生素B6有助于胎儿免疫系统的发展，对人体产生抗体以及红细胞也有至关重要的作用。维生素B12能预防孕妇和胎儿贫血状况的发生。孕期适量补充维生素B12，能保证有大量的血液支持，为胎儿提供足够的营养。

转自《大河健康报》

激光笔直射眼睛或致失明



前几天，小强的家人把工作用的激光笔忘在了家里。小强打开激光笔，看到长长的一道光，不禁好奇起来。于是，他拿着激光笔对准自己的眼睛。没想到照射后，小强立刻用手捂住眼睛，又哭又喊。家人赶紧把他送到医院，检查后发现小强受伤严重的一只眼睛视力仅剩0.1。

“激光笔直射眼睛所产生的伤害是不可逆的，造成的视力丧失不能被治愈。”河南省立眼科医院眼外伤中心主任陈红玲告诉家长，激光已损伤到小强黄斑部的视网膜。

据了解，根据用途不同，厂家制造出的激光笔的能量也不同，从不到1mW（毫瓦）的玩具激光笔到数百mW的专业用激光笔。只要不长时间照射，不到1mW的激光对人眼基本不会造成明显的损害。但是大于3mW的激光会瞬间对眼睛造成不可逆的损害，哪怕仅仅是一秒的直接照射，也会对黄斑区造成不可逆的光损伤，带来不同程度的视力下降甚至失明。

激光笔对眼睛的损害主要是在视网膜的黄斑区。黄斑位于眼部结构中比较重要的部位，它是感受光线最敏感的部位。如果出现黄斑部位的损伤，很有可能会导致瞬间的中心视力明显下降，并且可能是永久性的。

陈红玲提醒，激光笔要放在孩子无法触及的地方，并告诉孩子不要用激光笔光源直接照射眼睛、皮肤及衣物。

转自《大河健康报》

一码在手 医保无忧

1月1日，我市医保电子凭证正式启用

本报讯（融媒体中心记者 宋乐义 通讯员 常莹琪）12月26日，记者从市医疗保障局获悉，2021年1月1日起我市将启用医保电子凭证。

据了解，医保电子凭证是由国家医保信息平台统一生成，标准全国统一，跨区域互认，参保人可依法在全国办理有关医保业务，可以说“一码在手，医保无忧”。参保人员凭医保电子凭证，可以在定点药店扫码购药，在定点医院挂号、就医、取药、诊疗、住院等应用场景实现扫码结算，也可以办理参保缴费、异地就医线上备案、门诊慢特病申请等医保业务，查询参保状态、结算报销、账户余额等信息。

据介绍，医保电子凭证激活后，办理医保业务将更方便快捷，挂号、缴费、购药、住院等就诊流程，动动手即可在手机端完成操作；应用丰富，广泛应用

于医保登记、就医购药结算、异地就医等业务场景；安全可靠，通过加密算法和实名认证，以动态二维码展示，安全可靠，认证唯一；全国通用，标准全国统一，跨区域互认，全国通用。

参与方式：即日起持有医保卡的汝州人，均可通过扫二维码激活医保电子凭证（如右图），还有可能领取现金奖励。

目前医保电子凭证已在全国各地陆续上线了，身边有越来越多的小伙伴完成了激活和绑定并表示“挺简单的，好操作”。不过还有群众反映在激活医保电子凭证时遇到困难。比如：老人和儿童不会操作手机能不能激活医保电子凭证呢？能不能为他们绑定到自己的手机上？怎么帮他们查询信息、缴费呢？为此，我们就来介绍一种解决这类问题的“快捷方式”，让家里的老人、小孩也可以实现

“码”上看病、“码”上拿药，那就是医保电子凭证“亲情账户”。

据了解，目前，医保电子凭证可以通过国家医保APP、微信、支付宝、银行APP等多个渠道进行激活绑定。但“亲情账户”目前只能下载国家医保服务平台APP才能设置。安装后打开APP即可看到“亲情账户”操作流程。

温馨提示：如果忘记了电子凭证密码，可以先回到自己最初激活电子凭证的渠道重置密码，如微信小程序、支付宝、银行APP等。如果您添加的家庭成员小于16周岁，直接点击【添加账户】按钮即可完成账户关联。如果您添加的家庭成员大于16周岁，点击【添加账户】按钮后，请选择“人脸识别”的方式完成家庭成员认证。在此项操作进行时，需要被绑定的家庭成员在您身边。



冬季养肺掌握四种养肺之最



们的肺。肺是人体的第一道防线，中医讲“肺为华盖”，即肺对其他脏腑有覆盖保护作用。所以养肺不仅仅是中老年朋友的事情，我们每一个人都要养好我们的肺，冬季养肺，掌握这四种养肺之最。

最简单养肺法：多喝水

肺喜润而恶燥，冬季天气干燥，很容易出现咳嗽等症，所以每天最好主动喝6杯-8杯水，可以很好地缓解呼吸道脱水情况。

最便宜养肺法：笑口常开

养肺方法各式各样，其中最“廉价”且最有效的就是“笑”。中医有“常笑宣肺”一说，现代医学研究也证明，笑是一种最好的

机体运动，大笑可使肺扩张，会不自觉地深呼吸，清理呼吸道，使呼吸更通畅，还可以获得充足的氧气。

最舒服养肺法：穴位按摩

肺主皮毛，最方便的是拍打、拿捏、按揉全身的皮肤。力度适中，以有感觉且能耐受，拍打、按揉后皮肤微微泛红为度。

手部可重点按揉一些穴位，比如太渊、鱼际、列缺等穴位；还要重点拍打、按揉迎香、肺俞等背部穴位。此法可舒畅胸中之气，有健脾养肺之功，能帮助排体内痰浊，疏通脊背，达到预防感冒的效果。

最原始养肺法：合理饮食

营养均衡的饮食在任何时候都是增

强身体免疫力的基石与重要保障，尤其在疫情期间，更需要有防护重点地合理搭配饮食。养肺离不开吃，最润肺的食物、最养肺的食疗方，记得要多吃。

五谷为养，要五色五味搭配丰富。“白”养肺，如糯米、梨、山药、银耳、藕、荸荠、白菜、白萝卜、杏仁、百合等。

因此一日三餐中至少要安排一餐白色食品的摄入，因为白色食品含有丰富的卵磷脂，而卵磷脂又是人体必需的营养物质，它可以使肺泡保持湿润。白米粥、豆浆、豆腐脑等食物都是比较好的选择。

中医讲“上工治未病”，平时一定要做好预防工作，增强身体免疫力，从而预防疾病的发生。

转自《大河健康报》

汝州市2021年兵役登记公告

根据《中华人民共和国兵役法》规定，汝州市2021年兵役登记工作将于1月1日全面展开。详细内容如下：

登记对象：常住户口在汝州市范围内，2021年12月31日以前年满18周岁的男性公民（2003年12月31日以前出生的男性公民）。初中毕业年龄在20周岁（含）以内、高中毕业22周岁（含）以内、大学毕业后在24周岁（含）以内的男性公民，未经过兵役登记的进行补登，已登记的进行核对，女青年和退伍军人不登记。

登记时间：1月1日至6月30日。

登记程序：1. 填写信息。有两种方式：一种是关注并进入微信公众号“河南征兵”（微信号：henanzhengbing）点击下方“我要报名”进入“兵役登记”；另一种是登录“全国征兵网”网址：http://www.gfbzb.gov.cn。点击右侧“兵役登记”（男兵），按要求真实、完整填写基本信息。兵役登记结束后，有参军意向的可直接参加网上应征报名。建议：采用第一种方式，后期可通过微信登

录查看和修改相关信息。

2. 打印表格。信息填写完整后，打印或下载《男性公民兵役登记表》。

3. 现场确认。青年本人持打印或下载的表格，到乡镇（街道）武装部或高中征兵工作站现场确认。本人因特殊原因不能亲自前往的，可以书面委托其亲属或者所在单位代为递交确认。

4. 目测初审。各乡镇（街道）人民武装部和高中征兵工作站设立固定兵役登记站，对参加兵役登记的适龄男性青年进行目测初审，依法确定应服兵役、免服兵役或不得服兵役，填写《兵役登记

证》，并报市征兵办公室审核。

5. 领取《兵役登记证》。各乡镇（街道）人民武装部、高中征兵工作站将市级兵役机关审核盖章的《兵役登记证》发给登记青年，《兵役登记证》作为有关部门查验适龄男性青年履行兵役义务情况的依据。

登记办法：1. 各乡镇（街道）人民武装部，根据汝州市人民武装部的安排，负责组织本辖区的适龄男性公民进行兵役登记，发放《兵役登记证》，依法确定应服兵役、免服兵役和不得服兵役的人员，并报汝州市人民武装部批准。

2. 各高中征兵工作站，根据汝州市人民武装部的安排，负责组织本校的适龄男性公民进行兵役登记，发放《兵役登记证》，依法确定应服兵役、免服兵役和不得服兵役的人员，并报汝州市人民武装部批准。

政策咨询：1. 网上咨询：全国征兵网 http://www.gfbzb.gov.cn/

2. 微信咨询：河南征兵网（微信号：henanzhengbing）

3. 电话咨询：0375-7060893