

我市2021年秋季幼儿园新生入园体检开始了

6月7日,市妇幼保健院儿童保健部体检组医务人员来到临汝镇第一中心幼儿园,为小朋友们进行了身高、体重和生长发育测量、心肺听诊、视力检测、口腔检查、耳鼻喉检查、血常规检查、乙肝表面抗原检测等入园体检项目。当天,共检查小朋友106名。

据了解,我市2021年秋季幼儿园新生入园体检工作已经开始了。对于幼儿园新生入园体检,很多家长有些迷惑,不知道去哪检查,如何检查,那么宝宝入园体检到底应该怎么做呢?请关注这份入园体检攻略。

一、我市准备入学的幼儿园小朋友到哪里体检?

市妇幼保健院是汝州市唯一指定的体检单位。为切实做好秋季新入园儿童体检工作,煤山街道、洗耳河街道等6个街道区域内新入园的儿童入园前在规定时间内直接到市妇幼保健院体检;乡镇新入园的儿童在规定时间内由市妇幼保健院派体检人员直接到各乡镇进行体检。

直接到市妇幼保健院体检具体时间安排如下:

- 煤山街道 2021年6月5日至6月20日
- 洗耳河街道 2021年6月21日至6月30日
- 钟楼街道 2021年7月1日至7月15日

风穴路街道 2021年7月16日至7月31日
汝南街道 2021年8月1日至8月15日
紫云路街道 2021年8月16日至8月25日
市妇幼保健院派体检人员直接到各乡镇进行体检

具体时间安排如下:

- 临汝镇 2021年6月7日至6月11日
- 杨楼镇 2021年6月12日至6月16日
- 庙下镇 2021年6月17日至6月21日
- 温泉镇 2021年6月22日至6月26日
- 寄料镇 2021年6月27日至7月1日
- 小屯镇 2021年7月2日至7月6日
- 纸坊镇 2021年7月7日至7月11日
- 蟒川镇 2021年7月12日至7月16日
- 王寨乡 2021年7月18日至7月21日
- 焦村镇 2021年7月22日至7月26日
- 米庙镇 2021年7月27日至7月31日
- 大峪镇 2021年8月1日至8月5日
- 夏店镇 2021年8月6日至8月9日
- 陵头镇 2021年8月11日至8月15日
- 骑岭乡 2021年8月16日至8月20日

二、入园体检时间是什么时候?

每天早上8:00-11:30,下午2:30-5:00,节假日除外。建议家长合理安排时间,避开高峰期来体检。

三、幼儿园入园体检需要检查的项目有哪些?

体检主要分为常规体格检查、验血和视力检查三个方面。

(一)体格方面包括:测量身高体重;心肺听诊;口腔检查;发育评估。

(二)血常规、乙肝表面抗原

(三)视力检查:查看眼外观;视力筛查。

四、幼儿园体检需要携带哪些相关资料?

(一)孩子的户口本。

(二)最重要的是要把孩子一起带来哦。

五、什么时候可以拿幼儿入园体检卡?

检查结果正常的情况下当天即可领取。

六、需要注意什么?

(一)体检当天尽量由孩子父母带着孩子办理,需要填写的资料较多。

(二)如果孩子有不舒服或者在服药期间,为避免影响血液检查结果,请延期办理入园体检。

温馨提示:宝宝体检不需要空腹。

来源:汝州市妇幼保健院微信公众号

我市29处路口、11处路段交通电子监控对交通违法行为抓拍取证



朝阳路与风穴路交叉口监控设备 宋乐义 摄

本报讯(融媒体中心记者 宋乐义)6月10日,记者从市公安局交警大队获悉,为进一步规范全市道路交通秩序,预防道路交通事故,确保道路安全畅通,近期,该大队对全市道路交通技术监控设备系统进行了升级改造,共有交通路口交通技术监控设备设置地点29处,路段交通技术监控设备设置地点11处。

据了解,全市道路交通技术监控设备系统的升级改造,有效提升了我市道路交通管理效能,全市道路交通技术监控设备对驾驶机动车违反道路交通信号灯通行、违法禁止标线指示、违反禁令标志指示、不按导向车道行驶、未按规定停车、逆向行驶、驾驶人未按规定使用安全带、驾车接拨手持电话、信号灯路口越停车线停车、违反限制或禁止通行规定、遇行人正在通过人行横道时未停车让行等交通违法行为进行抓拍取证。

全市道路交通技术监控设备设置地点

交通路口交通技术监控设备设置地点

- 1.丹阳路:
 - 丹阳路与洗耳路交叉口
 - 丹阳路与城垣路交叉口
 - 丹阳路与双拥路交叉口
 - 丹阳路与望嵩路交叉口
 - 丹阳路与云禅大道交叉口
 - 丹阳路与广育路交叉口
- 2.广成路:
 - 广成路与望嵩路交叉口
 - 广成路与龙山大道交叉口
 - 广成路与洗耳路交叉口
 - 广成路与双拥路交叉口
 - 广成路与云禅大道交叉口
 - 广成路与城垣路交叉口
 - 广成路与风穴路交叉口
 - 广成路与安国路交叉口
 - 广成路与宏翔大道交叉口
 - 广成路与建兴街交叉口
- 3.朝阳路:
 - 朝阳路与洗耳路交叉口
 - 朝阳路与城垣路交叉口
 - 朝阳路与建兴街交叉口
 - 朝阳路与双拥路交叉口
 - 朝阳路与锦绣路交叉口
 - 朝阳路与云禅大道交叉口
- 4.双拥路:
 - 双拥路与梦想大道交叉口
- 5.建设路:
 - 建设路与宏翔大道交叉口
 - 建设路与望嵩路交叉口
- 6.3238线与崆峒路交叉口
- 7.中大街宏翔大道交叉口

路段交通技术监控设备设置地点

- 1.广成路:安国路至城垣路段
- 2.丹阳路:望嵩路至洗耳路段
- 3.常付线 238省道 149公里 200米
- 4.常付线 238省道 186公里
- 5.常付线 238省道 199公里
- 6.侯饭线 325省道 399公里
- 7.锡海 207国道 1467公里 800米
- 8.广成路:广成路与龙山大道交叉口 200米
- 9.锡海 207国道 1482公里
- 10.广成路:广成路与双拥路交叉口南 250米
- 11.朝阳路:朝阳路与风穴路交叉口北

夏天脾胃弱 按按这三处

夏天是脾胃最为脆弱的时候。中医认为人体的气血是由脾胃将食物转化而来。脾胃若正常运转,则人体能时时得到营养的补充,获得源源不断的生命力;脾胃若受损失调,身材走样事小,长期如此,就可能出现容颜憔悴、气血亏虚等状况。夏天不少人喜欢吃冷饮,生冷的食物不但会刺激胃黏膜,导致胃部神经失调,油腻甜食还会增加脾胃的消化负担。

生活中,有很多人在脾胃出现不适时会选择按摩穴位来缓解,广为人知的穴位包括神阙穴、中脘穴、天枢穴、足三里等……其实,除了这些常见穴位,我们身上还有3个健脾益胃的“特效穴”常被我们忽略,快看看吧!

腹哀穴

腹哀穴位于腹部中线旁开四指,肋骨下缘的地方,触摸肋骨下缘会摸到明显的颗粒感,是足太阴脾经的穴位。

按摩手法:把手掌放在肋骨下缘,手掌凸起来,用掌指关节骨节位置,放到肋骨的边上,沿着肋骨的边缘擦。

作用:加速胃肠蠕动,缓解胃胀不适。

注意:不要隔着太厚的衣服,最好直接放在皮肤表面,速度不限制。

鸠尾穴

在临床中,很多人会感到心口窝下胀满不适,感觉心口窝下憋了一口气,胀满不舒,中医称之为痞满、心下痞或心下痞塞。

对于这种情况,可以选择既能治胃又能治心的穴位——鸠尾穴。

鸠尾穴位于胸膈联合的下方,是横膈肌韧带的附着点。按一按,可以松懈腹直肌,养心又暖胃。

按摩手法:用刮痧板圆钝部分从上往下刮拭,松懈腹直肌,改善胃肠功能。一般刮5-10分钟,有酸胀感为宜。

作用:对同时有心慌、气短、胸闷及胃部部的一些症

状的人特别适用。

章门穴

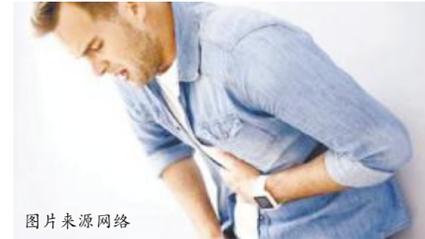
章门穴是脾的募穴,屈肘,双手夹住两肋,肘尖平行过去,和肋骨交界的部位,十一游离肋端就是章门穴。

游肋:在吸气的时候可以摸到肋骨,而且往下撸会动,这就是十一游离肋。

章门穴是腹壁附着的外侧附着点,越是脾胃功能异常的人,这个位置越酸痛。

按摩手法:双手放在髂骨和肋骨之间,有节奏的捏腰,稍微用一些力,左右两边交替进行,力度以出现酸痛或刺痛的感觉为宜,经常按一按,没有时间限制。

来源:养生中国微信公众号



图片来源网络

端午节解腻 谷麦芽陈皮瘦肉汤



图片来源网络

主要功效:消面食积滞

推荐理由:端午节吃粽子以后容易积食

材料:谷芽 20g、麦芽 20g、陈皮 1小瓣、瘦肉 100g、蜜枣 1个(1-2人)

烹调方法:冲洗所有材料,瘦肉切大块。把所有材料放入煲汤中,加入清水 800ml,大火煮沸后小火再煮半小时,加盐调味即可。

汤品点评:端午节吃粽应节。粽子的原料里有糯以及不少油。这种油和糯米的结合体非常难消化,不建议多吃。

除了可以喝茶解腻以外,我们还可以煲这个谷麦芽陈皮瘦肉汤来消滞。谷麦芽和山楂常见,但其实几种食材有所不同。谷麦芽主要消面食积滞,山楂主要消肉食积滞。如果只是粽子吃多了,用点谷麦芽也就够了。再加上陈皮健脾运脾,也有助于消化。注意这个汤肉类不用多,点点调个味就好了。如果舌苔不是很厚,加个蜜枣味道也会更好。

来源:广州日报



美味宝典

汝州市残疾人联合会 国家税务总局汝州市税务局 汝州市财政局 关于2021年汝州市按比例安排残疾人就业审核和残疾人就业保障金申报缴纳工作的公告

根据《中华人民共和国残疾人保障法》、《残疾人就业条例》、《河南省按比例安排残疾人就业办法》、《残疾人就业保障金征收使用管理办法》、《关于完善残疾人就业保障金制度 更好促进残疾人就业的总体方案》(发改价格规[2019]2015号)、《关于完善残疾人就业保障金制度 更好促进残疾人就业的实施意见》(豫发改价调[2020]1038号)等规定,现就开展2021年汝州市按比例安排残疾人就业审核和残疾人就业保障金(以下简称“残保金”)申报缴纳工作,将有关事项公告如下:

一、主要政策内容

(一)残保金申报缴纳标准

残保金年缴纳额按上年用人单位安排残疾人就业未达到规定比例的差额人数和本单位在职职工年平均工资之积计算。计算公式如下:

残保金年缴纳额=(上年用人单位在职职工人数×1.6%-上年用人单位实际安排的残疾人就业人数)×上年用人单位在职职工年平均工资。

(二)实行分档征收政策

对残保金继续实行分档减缴政策。其中:用人单位安排残疾人就业比例达到1%(含)以上,但低于我省规定比例1.6%的,按规定应缴费额的50%缴纳;用人单位安排残疾人就业比例在1%以下的,按规定应缴费额的90%缴纳。

(三)小微企业暂免征收政策

在职职工总数30人(含)以下的企业,暂免征收残保金。

(四)明确征收标准上限口径

残保金征收标准上限,按照我市平均工资的2倍执行。我市社会平均工资按照我市城镇非私营单位就业人员平均工资和城镇私营单位就业人员平均工资加权计算。

(五)合理认定按比例安排残疾人就业形式

用人单位依法以劳务派遣方式接受残疾人在本单位就业的,市残联所属的残疾人就业服务机构在审核时要相应计入并加强动态监控。派遣单位和接受单位在审核前要协商一致,将残疾人人数计入其中一方的实际安排残疾人就业人数和在职职工人数,不得重复计算。

(六)应届高校残疾人毕业生就业优惠政策

用人单位安排应届高校残疾人毕业生就业超过6个月的,当年全年计入用人单位安排人数。

(七)纳入社会信用评价体系

对未按比例安排残疾人就业且拒缴、少缴残保金的用人单位,将其失信行为录入全国信用信息共享平台。

二、审核、申报事项

用人单位每年应当根据本单位安排残疾人就业情况,在规定时间内进行按比例安排残疾人就业审核和申报缴纳残保金。

(一)审核、申报时间

为进一步方便用人单位及缴费人,2021年度按比例安排残疾人就业审核时间为2021年6月1日至2021年10月31日。未在规定时限审核的,视为未安排残疾人就业。

残保金由用人单位自主申报缴纳,当年度申报缴纳上一年度残保金。2021年度残保金申报缴纳的时间为2020年度全市社会平均工资公布的次月起至2021年12月31日。

(二)申报、审核机构

用人单位应当向汝州市残联所属的残疾人就业服务机构,申报上上年度本单位安排的残疾人就业人数。用人单位需提供合法有效的残疾人证及相关材料,不在有效期内的残疾人证不予认定,请有关用人单位及时督

促相关人员按时申领有效证件。

残保金由用人单位主管税务机关负责征收,实行属地管理。

(三)申报缴费工作

用人单位可选择登录河南省电子税务局或纳税服务大厅,填报《残保金缴费申报表》,申报缴纳残保金。

(四)催报催缴工作

根据《残疾人就业保障金征收使用管理办法》(财税[2015]72号文件印发)第二十六条规定,每年征收期结束后,主管税务机关需与财政部门对接,将上一年度征收期内已缴费认定且未申报残保金的用人单位数据,书面提交同级财政部门,由财政部门予以警告,责令限期缴纳;逾期仍不缴纳的,除补缴欠缴数额外,还应当自欠缴之日起,按日加收5‰的滞纳金。

有关审核方式、申报流程、需提交的资料等,与以往年度相同,可在相关网站查阅。

三、其他事项

(一)今年有关审核和申报征收事项按照此公告执行,如有政策变化以通知或文件为准。

(二)自公告之日起,用人单位可向税务部门纳税服务大厅、12366纳税服务热线咨询申报缴纳残保金相关事宜;向我市残疾人就业服务机构咨询按比例安排残疾人就业审核相关事宜。

汝州市残疾人就业服务机构:汝州市残疾人就业服务机构

审核地址:汝州市市民之家二楼残联窗口
联系电话:0375-7132358 0375-6799568

汝州市残疾人联合会
国家税务总局汝州市税务局
汝州市财政局
2021年5月31日

4招缓解肩颈痛

随着社会的发展,肩颈痛似乎不再是老年人的专利,越来越多的年轻人成为骨科门诊的常客。说起这事,办公室的白领们最有发言权,久坐加长时间操作电脑让很多人都直呼“抬不起的肩膀,承不起来的脑袋”。肩颈疼痛会造成什么影响?怎样缓解肩部疼痛才是有效的呢?

为什么说“肩颈不分家”?

肩颈疼痛之所以常常同时出现,主要有以下原因:第一,头颈部中有很多肌肉和肩部相连,长时间保持一个姿势不变,会导致相关肌肉得不到充分的休息而疲劳酸痛。第二,很多人的坐姿有一定的问题,现代社会平板电脑和手机成为很重要的工具,但是因为屏幕位置较低,很多人养成了低头的姿态。这样容易使头部重心前移,肩颈部肌肉需要更大的拉力维持脊柱的平衡。第三,颈肩部有丰富的神经分布,疲劳僵硬的肌肉和失衡的脊柱会对神经造成卡压,加重酸痛感。

到底是“肩周炎”?还是“颈椎病”?

很多人一提起肩颈痛,就蹦出了“肩周炎”“颈椎病”两个字眼。其实,这类疼痛可以分为颈性的疼痛,肩关节本身的疼痛,更多时候则是肩颈并发的疼痛。

区分疼痛主要在于观察是颈部还是肩关节自身的问题,可以采用一个简单的方法来进行鉴别:活动一下肩关节,看看活动的幅度是否正常,如果肩关节本身活动范围能达到正常,活动中也不觉得明显疼痛,则主要是颈肩部肌肉的问题。反之,如果肩关节活动受到了限制,或者活动时伴有疼痛感,则可能是肩关节本身发生了问题。

久坐人群如何缓解肩颈部酸痛感?

1.避免长时间地保持一个姿势。使用平板或手机时,可以用支架抬高屏幕,使得屏幕和坐直之后的视线基本平齐。这个时候颈肩部的肌肉处于放松的姿态,不容易疲劳。把长时间的工作分成几个阶段来完成,一个小时左右起身休息,活动一下颈肩部。

2.适当拉伸。肌肉长时间保持紧张状态容易酸痛僵硬,可以做一些颈肩部拉伸的动作,放松紧张的肌肉,增加颈肩部的活动度和柔韧性。

3.有意识地进行肌肉力量训练。很多人因为职业的原因不得不长时间低头,久而久之形成探头驼背的姿态,此时可以做一些对抗性的动作来改善。如昂首挺胸,将两手交叉放在脑后,手臂向前拉,头往后顶。这样可以训练到颈肩部的肌肉,使颈椎保持一个健康的姿态。

4.缓解肩关节疼痛,还需要增加肩胛骨的稳定性。不少肩痛的病人都有“圆肩含胸”的状态,其实这是肩胛骨后方肌肉薄弱的表现。这时可以通过做挺胸夹背的运动来缓解;胸部尽量打开,两个肩膀尽量向后背中间夹。这样可以使肩膀保持一个好的姿态,从而有效缓解肩部的疼痛。

来源:人民网

健康知识