

如何与孩子们一起过一个愉快而有意义的寒假

春节临近，孩子已经迎来寒假生活。在这个假期里，家长们不仅要引导孩子做好自我身体的防护，更要关注自我心理的健康。为了让孩子们的假期过得充实而快乐，也为了家长们带孩子在家省心，日前，市妇幼保健院儿科主任王豪各为大家准备了假期心理调适需要注意的事项。



图片来源网络

一、学生篇

1.合理规划，自我管理

假期的学习生活质量决定了下学期的开学状态，所以要变被动为主动，自主且合理地制定寒假计划！定一个小目标，趁着假期查漏补缺，努力让学习状态持续，保持常态化，这样既不会无聊，也不会因返校时变得焦虑和恐惧。放假期间可以适当利用网络学习和娱乐，但要注意身心健康和网络安全。

2.适度使用电子产品

适度使用电子产品，电子产品在消耗我们的视力的同时也在剥夺我们的注意力和与家人朋友的交流质量。快放下电子产品，更多的去感受和探索自己所喜欢的事物，以及与他人切实的相处。

3.健康饮食，坚持运动

身体是一切的基础！运动能够提升人体脑中多巴胺(快乐元素)的分泌，不仅可以强身健体，还可以缓解焦虑情绪。假期里，应该坚持运动，以充沛的精力迎接每一天。

4.分担家务，积极沟通

在我们长大的同时，父母也渐渐老去，应该珍惜陪伴亲人的时光，积极学习和探索与父母相处的方式。我们要和家人换位思考，包容接纳他们的缺点和局限，不带责难地表达自己的感受。同时，可以多加家务劳动，这不但是一种家庭责任的分担，还能培养我们的生

活技能。

5.卫生健康不放松

在寒假期间保持个人清洁卫生和作息规律，保证睡眠时间，合理膳食均衡营养，增强自己的免疫力。

6.保持觉察，调整情绪

当出现消极情绪时，允许自己宣泄情绪，并寻找他人的陪伴、倾听和理解。也可以采用适度运动、欣赏音乐、阅读书报、自我暗示等方法自我调适。如果长时间无法自行调节，可以寻求家长、老师或专业人士的帮助。

二、家长篇

1.协助孩子制定计划

协助孩子制定合理的假期生活计划，督促孩子按计划有规律地生活，提高学习自主性，鼓励保持适当运动与课外阅读。要注意劳逸结合，健康饮食，增加运动，融入大自然，制定寒假计划的目的是帮助孩子养成时间管理习惯，不是为了给亲子关系设置障碍。

2.积极沟通需要恰当时机

当孩子有情绪时，不要急于着手沟通和解决问题，而是要保持平静，用“我知道你伤心/生气/愤怒……”的句式，帮助孩子说出他的情绪，允许孩子用独处、呐喊、跺脚、捶枕头等方式去发泄，并在不断的尝试中，找到适合自己孩子的节奏和方式。

3.引导合理利用电子产品

家长应了解孩子使用电子产品的真实情况，引导孩子健康上网，浏览合法、健康正面的网页及平台。作为家长，应该给孩子树立一个好榜样，尽量减少使用电子产品时间，做到全心全意地陪伴。

4.进行有效监督

孩子在假期学习、运动、玩手机等活动都需要家长的监督，以下是一些监督小技巧：

- (1)相信孩子：激发孩子的自律心并充分相信孩子的潜能；
- (2)共同约定：照顾彼此的需求、尊重彼此的感受；
- (3)放平心态：教育孩子切勿操之过急，试着放缓速度，放低要求；
- (4)学会鼓励：欣赏孩子一点一滴的努力与改变，赞美孩子的微小进步与成长。

5.建立平等沟通

真正入心的沟通不是命令和要求，而是平等和共情。认真倾听孩子的感受，和孩子表达自己的情感，尊重他们的想法，促进孩子对爱的领悟，从而改变行为。

岁月深处有温暖，寒冬尽头是春天。从这个寒假起，家长们应以理性的角度看待问题，以乐观的心态面对问题，避免消极，减少抱怨，积极面对，乐观向上，与孩子们一起度过愉快而有意义的假期。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 范鸽子

市消防救援大队发布春节消防安全提示

春节临近，正值用火、用电、用油、用气高峰，人流、物流聚集，火灾风险加大，极易引发火灾事故。我市消防救援大队1月16日发布消防安全提示，提醒广大群众节日期间注意消防安全：

- 1.召开一次春节期间消防工作部署会议，明确单位消防安全责任人、消防安全管理人及工作职责，落实消防安全责任，维护公众消防安全，保护消防设施，积极预防火灾事故。
- 2.组织人员开展一次消防设施、器材自检，掌握正确的使用方法，定期开展防火检查，每日开展防火巡查，消除身边的火灾隐患。
- 3.加大对居民住宅区的消防管理，督促居民不要在公共通道、楼梯、安全出口等处堆放杂物；不要在住宅阳台上堆放易燃易爆物品，保持通道和安全出口畅通。
- 4.按规定敷设电气线路，正确使用电器设备，不乱拉接电线，不超负荷用电，及时更换老化电器设备和线路，外出时要关闭电源开关。请在指定的区域对电动车充电，请勿私拉电线或楼道充电。
- 5.正确使用、经常检查燃气设施和用具，发现燃气泄漏，迅速关闭阀门、开窗门，切勿触动电器开关和使用明火。
- 6.明确春节期间值班人员，加强春节期间保卫值班巡逻，对重点部位要加大巡检力度并认真做好交接班登记，确保消防控制室24小时有人值守，不得随意顶岗、串岗、脱岗，履行员工职责。发生火情时能熟练操作基本消防设施、器材并拨打报警电话及协助消防人员疏散被困人员。
- 7.要充分利用LED电子显示屏、宣传栏、微信等各种媒介，全天候滚动播放消防安全宣传标语、消防宣传视频等方式开展消防宣传。
- 8.消防安全是关乎全市人民切身利益的大事，希望我们每个人都加强对消防安全的重视程度，主动预防火灾事故，及时把隐患解决在萌芽阶段。

融媒体中心记者 陈晶 通讯员 张彪

转阴后一直咳嗽要注意饮食

很多新冠病毒感染的患者“阳康”后，仍有咳嗽的症状。有些听从医生的建议，服药的同时做好忌口，咳嗽很快痊愈了；有些患者虽不太注意忌口，但体质比较好，也能痊愈；还有些人的咳嗽却迁延不愈，甚至一个多月也没见好转，这些人往往身体就弱，还不太注意忌口。那咳嗽到底该怎么吃呢？

忌寒凉食物。中医认为“形寒饮冷则伤肺”，即寒凉的东西会损伤人体的肺脏。咳嗽与肺脏息息相关，如果肺脏被寒邪所伤，咳嗽则随之而来或随之加重。中医还认为“脾为生痰之源”，痰是脾胃功能失调而产生的，而脾胃不耐寒热，寒凉食物会损伤脾胃，从而产生了痰液。故应尽量不吃水果、冷饮，这些食物易助湿生痰。

忌滋腻之品。滋腻之品，如奶油蛋糕、巧克力等，往往含有各种添加剂，会加重对气道的刺激，且不易消化、易胀气，吃多了也容易生痰，所以不建议吃。牛奶甘寒滋腻，同样容易生痰。咳嗽时，尤其风寒咳嗽、痰湿咳嗽、肺脾气虚的患者，不建议喝牛奶，尤其是没有加热的牛奶。

忌辛辣食物。俗话说“鱼生热，肉生痰，青菜豆腐保平安”。咳嗽期间，人体正气在抵抗炎症，病毒等代谢产物的侵袭，这时候吃辛辣食物会加重脾胃负担，容易影响身体排痰，犹如火上浇油。中医也有“食肉则复”的说法，意思是疾病刚好好转，立即吃肉则易复发。如果是风邪引起的过敏性咳嗽，咽喉则咳、鸡肉、鱼类、海鲜更要少吃，会加重过敏症状。

忌香燥之物。香燥之物即辛辣刺激、油炸烧烤、干果类等食物，容易化燥上火，损伤肺阴。可使风寒咳嗽等出现化火燥现象，如咽干、咽痛、鼻干等；还可使风热咳嗽、肺燥阴虚咳嗽的症状加重，也会加重脾胃负担。

忌补品。很多患者认为孩子及老人反复咳嗽难愈是因为体质弱，因此会给孩子老人进食燕窝、人参等补品，希望能提高抵抗力。实际上，补品的偏性较大(过热或过寒)，儿童服用易上火，老人服用易加重脾胃的消化负担，进而损伤脾胃的消化功能，反而加重病症。

咳嗽期间的饮食应尽量清淡，如青菜、豆腐、萝卜、面条、米饭、大米粥、小米粥等。此外，若是肺燥阴虚的咳嗽，可以用冰糖炖梨，或用百合、银耳煮粥。若平时吃肉过多，咳嗽痰声漉漉，可以煮点丝瓜、萝卜汤喝。若是风寒咳嗽，痰多质稀的，可泡点生姜陈皮水喝。

来源：大河健康报

护肺做好五件事

肺为“人之气本”，其主呼吸之气，又主一身之气，与人体气的生成和运行关系密切，为体内外清气、浊气交换的通道，可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。护肺要做好五件事：

摩鼻。将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后，沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次，然后按摩迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕，经常按摩鼻部可缓解症状。

摩喉。拇指与其他四指张开，虎口对住咽喉。端坐或站立，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直到胸部，双手交替30次为一遍，可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳。临睡前或刚起床时，躺在床上做腹式呼吸，慢慢地深吸吸气后再吐气，反复30次。

捶背。端坐，腰背挺直，双目微闭，两手握成空拳，沿脊背捶打，从下向上，再从上到下，如此一遍。先捶背中央，再捶左右两侧，如此3至4遍。捶背时暂停呼吸，同时叩齿5至10次，并缓缓吞津液数次。这个方法有助于预防感冒。

常笑。笑能使人胸廓扩张，胸肌伸展，肺活量增大，在笑中还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道。人在开怀大笑的时候，可以吸入更多的氧气，呼出废气，加快血液循环，有助于解除疲劳，恢复体力。

此外，一些药膳也有补气益肺、养阴清肺的功效。如黄芪菊花茶，取黄芪、枸杞子各10克，加水1200毫升，大火煮沸，小火煎煮10分钟，再放入菊花6朵，小火煮5分钟，加入适量冰糖调味，当茶饮用；生梨贝母汤，取鲜梨一个，洗净去皮、核，切成小块，与川贝母3至5克、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内，加水300毫升，上笼蒸半小时，拣去贝母和橘皮，喝汤食梨。

来源：人民日报

重点人群这样做好防护

国务院联防联控机制16日召开新闻发布会，呼吸、心血管、妇幼健康及营养领域专家出席发布会，介绍重点人群健康保障有关情况，并答记者问。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说，随着疫情防控进入新阶段，全国正在有序开展老年人、儿童、孕产妇、慢性基础性疾病患者等重点人群感染早发现早用药，做好定期联系服务和日常健康监测；重症风险人群早识别早转诊，畅通转诊通道；重症人群早干预早集中，加强急救力量配备，对高危患者优先安排就诊，优化住院收治，保障患者住院需求和重症患者救治需要。

冬春季节是流感的高发季，叠加疫情，老年人如何做好防护？北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明说，老年人是新冠和流感感染以后出现重症的高风险人群，也是防护的重点人群。新冠病毒和流感病毒的传播途径类似，都是通过飞沫和接触传播，因此防护手段也类似，主要包括外出时、到人多和密闭空间时要佩戴口罩，注意清洁双手、多通风。接种疫苗是最经济、最有效的预防手段，建议没有接种且符合接种条件的老人及时接种新冠病毒疫苗和流感疫苗。

“合并慢性呼吸系统疾病，是新冠病毒感染后发生重症的一个高危因素。”李燕明说，新冠病毒感染和慢性呼吸道疾病都属于呼吸系统疾病，一旦罹患新冠病毒感染，这类人群还容易出现基础肺病的急性加重。因此，不管是尚未感染，还是感染之中和“阳康”后，都要加强慢性呼吸道疾病的诊断和治疗，需要规律用药，不能随意停药。有呼吸系统慢性疾病的人，特别是老年人，要对自己

的健康状态充分了解，要知道基础血压、基础心率、基础呼吸状况、基础氧饱和度和状态。如果感染，这类人群要加强呼吸整体状态的监测。如果出现体温再次升高，特别是血氧饱和度下降的情况，要及时就医。

北京安贞医院常务副院长周玉杰介绍，有基础心脏病的患者，特别是老年患者，血管内皮功能发生紊乱，血管斑块容易发生炎症反应，并且血栓的发生率也可能增高，导致原有心脏病加重。患者在咳嗽、发烧的时间段容易合并低氧血症，一些老年心血管患者的症状是沉默型表现，不像年轻人那么明显。这类患者平时已经服用了一些药物，感染新冠病毒又服用退烧药等，如果喝水少，水电解质平衡有时可能发生障碍。此外合并用药时会有重叠用药问题，因此需要经过医生的指导来进行用药。

孕妇也是新冠病毒的易感人群。北京大学第三医院妇产科主任赵扬玉说，孕妇没有基础病、合并症，感染新冠病毒的临床表现和普通人群相似。有一些孕妇患有哮喘、高血压等基础病，病情可能加重，应该及时就医。在妊娠晚期的孕妇，如果出现胎动异常、出血、肚子疼、乏力等，即使不发烧也要到医院就诊，不一定是新冠病毒感染，有可能是妊娠晚期并发症。

“目前没有新冠病毒能够通过母乳传播的证据，因此没有理由停止母乳喂养。”北京儿童医院急诊科主任王荃说，哺乳期妈妈感染了，如果身体允许，没有其他禁忌症，在做好清洁和消毒的基础上，推荐继续母乳喂养。

来源：人民日报

健康知识

一文读懂我市城乡居民社会养老保险政策

城乡居民基本养老保险参保对象有哪些？城乡居民基本养老保险缴费标准是多少？如何缴纳城乡居民基本养老保险费？参保人员如何领取养老保险待遇？养老保险待遇领取标准是多少？日前，记者咨询了市人社局城乡居民社会养老保险中心相关人员，就群众比较关心的城乡居民社会养老保险政策作了详细解答。

一、城乡居民基本养老保险参保对象有哪些？

年满16周岁(不含在校学生)，非国家机关和事业单位工作人员及不属于职工基本养老保险制度覆盖范围的城乡居民，可以在户籍地参加城乡居民基本养老保险。

二、城乡居民基本养老保险缴费标准是多少？

缴费标准目前设为：每年200元、300元、400元、500元、600元、700元、800元、900元、1000元、1500元、2000元、2500元、3000元、4000元、5000元15个档次。参保人可自主选择缴费档次并享受政府补贴，多缴多得。

对符合规定的贫困人员、低保对象、特困人员、重度残疾人、长期贫困残疾人等缴费困难群体保留每人每年100元的最低缴费档次和政府给予每人每年不低于30元的缴费补贴政策。对重度残疾人或长期贫

困残疾人市财政每人每年代缴100元养老保险费。

三、如何缴纳城乡居民基本养老保险费？

1.城乡居民基本养老保险原则上按自然年度一次性缴纳，由汝州市税务局组织征收。个人缴纳的保险费全部记入参保人员养老保险个人账户。

2.缴费方式灵活多样，群众可以根据情况自由选择，线下通过市民之家税务缴费窗口、乡镇税务分局，线上通过支付宝(豫事办·社保缴费/河南税务)、微信(河南税务公众号)、云闪付等方式自主选择缴费档次缴费。

四、城乡居民基本养老保险是否可以补缴？

距规定领取年龄不足15年的，应逐年缴费，也允许补缴，累计缴费不超过15年，补缴不享受政府补贴；距规定领取年龄超过15年的，应按年缴费，累计缴费不少于15年，中断年限可以补缴，补缴不享受政府补贴。

五、参保人员领取养老保险待遇的条件是什么？

年满60周岁、累计缴费满15年，未享受职工基本养老保险待遇以及国家规定的其他养老待遇的，可按月领取城乡居民基本养老保险待遇。对于汝州市城乡居民

会养老保险制度实施时(2011年)距离法定退休年龄不足15年的，连续缴费无中断，由经办机构核定，也可按月领取养老金。

六、参保人员如何领取养老保险待遇？

符合领取养老金条件的人员应在到龄的当月携带户口簿、身份证、社保卡到户籍所在地的乡镇、街道社保所办理有关手续。在社保所核准待遇后从到龄的次月起开始领取养老金，养老金通过社保卡发放。

七、养老保险待遇领取标准是多少？

参保人年满60周岁、缴费符合规定年限，从年满60周岁的次月起，按月领取养老金。月养老金=基础养老金+个人账户养老金。(一)基础养老金为每人每月125元；(二)个人账户养老金=(个人缴费+政府补贴)÷139；(三)为鼓励引导城乡居民早参保、长缴费、不断保，自城乡居民养老保险制度实施的2014年起，连续缴费满15年的参保人员，再逐年连续缴费的，每多交一年，在领取待遇时，每月增发缴费年限养老金3元，随本人养老金发放。

八、养老保险待遇是否会逐步提高？

按照国家规定，根据地方经济社会发展情况，适时调整城乡居民基本养老保险基础养老金领取标准，目前汝州市城乡居民基本养老保险基础养老金发放金额已由2011年的60元增长到现在的125元。

九、参保人死亡怎么办？

1.个人账户可依法继承。参保人员死亡，个人账户资金余额可以依法继承，个人账户中的资金余额一次性支付给法定继承人或指定受益人。

2.可以领取丧葬补助金。按照河南省城乡居民基本养老保险丧葬补助制度规定，城乡居民在参加基本养老保险期间或领取待遇期间死亡的，按规定办理相关手续后，发放丧葬补贴，目前丧葬补贴标准为1356元。死亡人法定继承人或指定受益人应当在参保人死亡之日起6个月内，持户籍注销证明或火化证明办理养老保险关系注销手续，申请领取丧葬补助费。超过6个月未办理养老保险关系注销手续的，不得领取。

十、其他事项。

1.参保人个人账户包含：个人缴纳的养老保险费总额及其利息；财政补贴及利息。

2.个人账户储存额利率计算：个人账户储存额按国家规定计息。个人账户储存额只能用于个人账户养老金支付，除出国(境)定居、死亡等情形外，不得提前支取或挪作他用。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 吴磊

葛根鸽子汤



图片来源网络

材料：老鸽1只，葛根500克，怀山药250克，胡萝卜1根，玉米1根，马蹄10只，竹蔗200克。

做法：1.将老鸽宰杀，去除羽毛及内脏，洗净后斩大块，放进沸水中稍焯，捞出，冲洗干净血沫备用。

2.葛根洗净(注意别去皮)，切厚片备用；铁棍山药、胡萝卜分别削皮、洗净，切厚块备用；玉米洗净，横切成6段备用；荸荠削皮备用；竹蔗洗净，斩成约5cm长的段，再破成小条备用。

3.把所有备好的食材一起置于砂锅内，加入清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬1.5小时，加精盐调味，即可。

功效：该汤可健脾益肺、开胃消食、生津止渴、化痰止咳。适宜一般人群服食，尤其适用于过食甘肥厚腻、脾胃积热者。

来源：大河健康报

