



寒假安全不松懈

这份“平安礼包”
请查收

寒假是孩子们放松身心、充电蓄能的好机会。不过,冬季也是呼吸道传染病的高发季节,加上假期生活作息容易打乱,孩子的健康管理千万不能“放假”。为了让孩子们度过一个健康、安全、快乐的假期,这份寒假健康生活要点,请各位家长和同学查收!

新华社发 王鹏 作

偏方食谱可治疗肺结节?
专家:不建议尝试

近日,一则“洋葱+雪梨+绿豆+醋,可消除肺结节”的帖子引发网友热议,一些患者将偏方当成“救命稻草”。这类偏方真的可以治疗肺结节?陆军军医大学西南医院呼吸内科专家告诉记者,不建议患者随意尝试,否则反而可能加重病情。

陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任医师罗虎表示,“以所谓的‘洋葱+雪梨+绿豆+醋’,可消除肺结节的偏方为例,患者如尝试此类偏方,可能会造成脏器不适。因为醋的酸性较强,长期大量饮用会刺激胃黏膜,胃炎、胃溃疡患者可能会加重反酸、胃痛症状;绿豆性寒凉,脾胃虚弱的人长期食用容易引发腹泻、腹胀。”

专家介绍,有些偏方中的食材或药材可能成为过敏原,服用后可能导致皮肤瘙痒、皮疹,甚至呼吸困难;非专业的药材搭配还可能引起药性冲突或不良反应,导致头晕、恶心等不适,重者甚至引起肝肾等脏器损害。

那么,对于肺结节,主要有哪些治疗方案呢?“对于临床判断为高危的肺结节,可以考虑直接手术或者介入消融。”罗虎说,手术方式通常为楔形切除或肺段切除,以及肺叶切除,其中楔形切除或肺段切除适用于小结节或肺功能较差者,肺叶切除则适用于较大结节或中央型病灶。

(新华社)

国网无极县供电公司
开展主动走访
保障企业用电无忧

本报讯(全云涛)“现场有任何用电需求可随时联系我们。”近日,国网无极县供电公司员工到无极县安饶物流有限公司建设施工现场实地走访,与企业客户深度对接,主动了解用电需求,强化安全用电指导,助力企业稳健发展。

为满足辖区企业用电需求,国网无极县供电公司主动作为,积极响应,推动报装到送电“一条龙”服务。在用电报装初期,该公司成立专项报装团队,组织各专业工作人员多次前往企业进行实地勘察,全面了解项目用电需求。同时,该公司建立专属服务档案,通过联合走访、协同办公、专项检查、主动服务等方式,推动各环节的高效衔接,为企业量身定制供电方案,确保企业用电无忧。

接下来,国网无极县供电公司将持续优化服务举措,聚焦企业实际用电需求,建立常态化沟通渠道,积极响应各项诉求,持续优化电力营商环境,为企业发展提供坚实的电力支撑。

均衡营养 拒绝“每逢佳节胖三斤”

春节期间美食众多,孩子容易出现暴饮暴食、零食不断的情况。规律饮食:一日三餐定时定量,不暴饮暴食,不以零食代替正餐。营养搭配:多吃蔬菜水果、全谷物、奶类和豆类。少吃油炸、高

糖、高盐的食物。足量饮水:首选白开水,不喝或少喝含糖饮料(碳酸饮料、奶茶等)。

小贴士:许多饮料含糖量“隐形”超标,是导致儿童肥胖和龋齿的元凶之一,家长要严格把关。

作息规律 不做“熬夜小冠军”

放假不是放纵,由于不用早起上学,很多孩子会熬夜玩耍,导致生物钟紊乱。保证充足睡眠:小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生9小时,高中生8小时。调整作息:尽量保持与上

学期期间基本一致的起床和睡觉时间,避免开学前出现“假期综合征”。动起来:每天进行至少1小时的中高强度身体活动,如跳绳、慢跑、球类运动等,能提高睡眠质量。

关注心理 亲子关系要“升温”

假期是增进亲子关系的好时机,但也容易因为作业、手机等问题产生摩擦。多沟通、多倾听:家长要多关注孩子的情绪变化,多与其面对面交流,倾听他们的想法,而不是一味地

催促写作业。合理安排学业:与孩子一起制定合理的假期计划,劳逸结合。共同参与:利用假期一起做家务、置办年货、进行体育锻炼,增加亲子互动的乐趣。

安全第一 意外伤害要防范

冰雪安全:选择到正规场所活动,防止溺水和坠冰意外。烟花爆竹:遵守当地规定,不违规燃放烟花爆竹,儿童燃放时必须有家长陪同。交通安全:遵守交通规则,未满12周岁不

骑自行车上路,未满16周岁不骑电动车上路。健康是给孩子最好的新年礼物。希望家长们陪伴孩子度过一个安全、健康、充实的寒假!

(中国疾控中心)

筑牢防线
远离“呼吸道刺客”

冬春季是流感、支原体肺炎等呼吸道传染病的高发季节,人员流动和聚集增加了感染风险。

勤洗手、讲卫生:养成良好的个人卫生习惯,饭前便后、触摸公共物品后要洗手。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻。多通风、少聚集:尽量避免带孩子去人群密集、空气流通不畅的场所。家中每天定时开窗通风,保持空气清新(注意保暖,避免穿堂风)。强体质、打疫苗:对于流感等有疫苗可预防的疾病,建议符合条件的孩子及时接种。划重点:如果孩子出现发热、咳嗽等症状,建议居家休息,必要时及时就医,不带病参加课外班或聚会。

“目”浴阳光
打好视力保卫战

寒假期间,孩子接触电子产品的时间往往会增加,加上户外活动减少,是近视发展的“高危期”。户外活动是关键:每天2小时以上的日间户外活动,是预防近视有效的方法。控制屏幕时间:遵循“20-20-20”法则:每看屏幕20分钟,抬头远眺20英尺(约6米)外至少20秒。非学习目的使用电子产品,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。读写姿势要端正:牢记“一尺、一拳、一寸”,不要躺在床上或在昏暗的灯光下看书。

长期糖尿病患者
需警惕红细胞变化损害血管

患糖尿病时间越长,并发心血管疾病的风险通常就越高。一项新研究发现,这种风险的上升可能与患者血液中的红细胞变化有关,关注红细胞中一种特定分子的变化或许有助于并发心血管疾病的预防和早期发现。

瑞典卡罗琳医学院的研究人员近日在美国《糖尿病》月刊上发表文章指出,对于2型糖尿病的长期患者,其血液中的红细胞会发

生变化,损害血管功能,进而增加心脏病等心血管疾病的发病风险。

进一步研究发现,红细胞的这种变化与患病时间长短有关:新确诊时,2型糖尿病患者的红细胞不会损害血管功能,但在病程达到或超过7年时,他们的红细胞则出现了损害血管功能的现象。小鼠实验也出现了类似情况。

研究还发现,一种名为微小核糖核酸-210-3p的

分子在其中扮演重要角色,恢复患者红细胞中这种分子的水平有助改善血管功能。研究人员认为,或许可将其作为生物标志物,用于评估糖尿病患者并发心血管疾病的风险。

研究人员表示,这项研究揭示了2型糖尿病患病时间长短对血管损伤的影响,如果能在损伤发生前就识别到风险,将有助于更好地预防并发症。

(新华社)

声明: 河北周旗建筑安装有限公司(统一社会信用代码:91130435730289256Y)公章不慎损坏,声明作废。	声明: 朱贵良,冀BMC281,小型普通客车,机动车登记证书、行驶证、牌照遗失,该车已申请报废,特此声明。
通知: 邯郸市军辉房地产开发有限公司及股东蔡明尧、任志华、王迎春、吕东风:请于见报起15日内来我公司协商债权转让事宜,逾期按相关规定处理。特此通知 债权人:邯郸市顺风汽车运输队 2026年1月28日	声明: 唐山供销物流有限公司,财务专用章丢失,编号:1302030103965,特此声明作废。
声明: 杨延浩购买北京畅畅房地产开发有限公司开发的京南天地8-428室,房款20000元,收据号0111521;房款298629元,收据号0160876。京南天地8-429室房款20000元,收据号0111520;房款298629元,收据号0161225,声明丢失。	声明: 本人刘建锁,不慎遗失驾驶证,驾驶证证号:132337197811244458,准驾车型:A2D,声明作废。
遗失声明	
裕华区安圣汽车维修服务中心公章、财务章、法人章、发票专用章以及裕华区安顺汽车租赁服务处公章、财务章、发票专用章、法人章不慎遗失,声明作废。	

债权转让通知书

邯郸市第四建筑安装有限公司:
根据《中华人民共和国民法典》第五百四十五条规定,于会林(身份证号13020319570202363X)与邯郸市复兴区山水宾馆有限公司(统一社会信用代码:91130404MA07MMPW4G)达成了《债权转让协议》,现将唐山市中级人民法院作出的(2012)唐民初字第92号调解书所确认的对您单位的全部债权【即:本金3774341.07元及违约金(以欠付的本金为基数,自2010年5月19日起至实际付清之日止,违约金按年息20%计算),迟延履行期间的利息及诉讼费18497.36元】全部转让给邯郸市复兴区山水宾馆有限公司,你公司请直接与邯郸市复兴区山水宾馆有限公司履行。特此通知。
通知人:于会林 2026年1月26日

声明:河北品赛水处理设备有限公司公章遗失,特此声明。