

经过五年的搜集整理,冀老师编撰的《漫谈养生保健》一书即将出版问世,这是一件实事好事。确实可喜可贺!

总的来说,这本书编的很好。此书既讲了养生理念,又讲了养生保健;既讲了老年生活,又讲了疾病预防;既讲了就医用药,还囊括了做人理念。可以毫不夸张地说,它是健康的指南,也是养生的导师。它顺应了广大民众的需求与愿望,它是读者的良师益友。它是养生的教科书,是长寿的好帮手。此书的出版发行,无疑会让大家,尤其是老年朋友爱不释手,举手点赞!

健康长寿,是世人共同的追求。如何才能达到这一目的呢?我觉得,养生至关重要。我们所见过的长寿老人,无一不是特别注重养生。长期的实践证明,学习健康知识,践行健康行为,坚持健康的生活方式,人们就能抵御各种疾病的侵袭,就能享受健康快乐长寿的人生。老年人常说:“我们健康了,自己少受罪,儿女少受累;我们健康了,节约医药费,造福全社会”。基于以上认识,冀老师顺应民意,特出版此书,与大家共勉。

冀老师,是县老促会的骨干理事。他一生躬耕教坛,爱岗敬业,育才培德,无私奉献,忠诚党的教育事业。在学校,他是备受师生推崇爱戴的好教师;在教育局,他是单位工作的台柱子,任副校长,他成绩卓著,是十分敬业的优秀的好领导,他可以说是众人学习的一面旗帜。他教出的学生无数,可谓桃李满天下。他的先进事迹,还被载入《中国优秀领导管理艺术的宝典》。退休后,冀老师仍老骥伏枥,继续默默奉献。在县老促会,他曾是多年的文教组组长。下乡讲课,他潜心帮学助教。年近八旬的人了,他仍呕心沥血,自费编撰了15万字的养生一书奉献给大家。这种无私的奉献精神,可以说令人叹服,使人钦佩。他的一生,是敬业的一生,勤奋的一生,奉献的一生,是我们大家效仿学习的榜样。

《漫谈养生保健》一书出版发行后,我衷心希望大家能认真阅读,从中领悟养生秘诀。尤其是老年朋友,定能从中受到诸多裨益。这样,既能使我们健康长寿,又不辜负冀老师潜心编撰所付出的心血与厚望。这样,我们才不至于在生病卧榻时,因未重视养生而惋惜懊悔。我们人老了,世事都已看淡,正所谓“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头,便是人间好时节。”我在退休时,也说过这样的一句话“高兴面对每一天,舒心快乐度晚年”。快乐,是健康的基石,快乐,是长寿的秘诀。珍惜生命,养好身体,是我们步入晚年后的第一要务。有人调侃“东风吹,战鼓擂,就看谁活过谁”。在漫长的生命征途中,我们长途跋涉,还任重道远。我衷心希望大家能好好钻研养生知识,争取多活几年,多看看盛世中华的美景,领略大千世界的演变。

## 乘坐自动扶梯注意事项

### 三、自动扶梯发生状况乘客怎么自救!

突发事件的救助顺序为:第一救人、第二疏散、第三报警、第四保护现场,而且应当优先救助未成年人。1、每台扶梯的上部、下部和中部都各有一个紧停按钮,一旦发生扶梯意外,靠近按钮的乘客应第一时间按下按钮,扶梯就会自动停下,这能有效避免事态的进一步恶化。2、两手十指交叉相扣、护住后脑和颈部,两脚向前,护住双侧太阳穴。因为滑倒或从高处跌落时,如果颈部分受到强烈的撞击,是很危险的。3、不慎倒地时,双膝尽量前屈,护住胸腔和腹腔的重要脏器,侧躺在地。4、当发现前面有人突然摔倒了,马上要停下脚步,同时大声呼救,告知后面的人不要向前靠近。5、尽量保护好老人、儿童。6、尽量保持情绪稳定,因为在意识到危险时,逃生是人类的本能。大多数人都会因为恐惧而“慌不择路”,这样就可能引发拥挤甚至踩踏。每个人都应该积极参加急救培训,危急时刻最可靠的还是自己的应急避险能力。公众不要围观,以免妨碍公安、医务人员等开展工作。

## 孩子我想抱抱你

这是一个真实的故事,却真实得让人难以置信,读它之前,让我们先把思绪拉回到2014年12月25日的中午,把目光聚焦到中央电视台大型公益栏目《等着我》的节目现场。

静寂的演播大厅里,传出了一个老一小两个人的声音:

“孩子,告诉奶奶,你叫什么?”

“小宝”

“为啥住院?”

“生病了。”

“你得的是什么病?”

“白血病”

“到医院多久了?”

“三年,我三岁的时候就进来了。”

“谁在医院陪你呢?”

“奶奶,有时候是姑姑。”

“爸爸妈妈呢?”

“不知道,奶奶说他们离婚了。”

“想爸爸妈妈吗?”

“想,想让他们回家看小宝,想一家人团圆——”

答话的孩子叫李金权,乳名小宝,是郑州人民医院的一名白血病患者,两岁的时候,父母就离异了,小宝跟着父亲生活了一年后,父亲忽然间神经失常,也撇下他离家出走了。不久,小宝就被查出患了白血病,住进了医院。从此,三年多的时间里,一直是奶奶在照料他。那位手拿话筒,正蹲在小宝面前的老太太,想必大家都很熟悉,她就是原中央电视台著名的节目主持人——倪萍,此时,倪萍正拉着小宝的小手,怜爱地看着孩子,用不太流利的河南话,同这位来自河南农村的特殊的嘉宾亲切地交谈。

再看小宝,圆圆的脸蛋已被病痛摧残的毫无血色,稀疏的头发掩盖不住白白的头皮。瘦弱的小胳膊小腿套在干净整洁而略显宽大的病号服中,微弱的声音经过扩音器的播放,怯怯地回荡在演播厅的每个角落。

倪萍抱起小宝,让他坐在自己的双膝上。面对这个脆弱的小生命,她只觉得喉间一阵阵地堵塞,眼泪不由自主地滚

落。小宝伸出手,帮倪萍奶奶擦去泪水。用微弱稚嫩的童音安慰着“小宝不哭,奶奶也不哭……”

倪萍强忍着泪水,极力地掩饰着自己的内心,试图通过一些孩子们感兴趣的话题,来调节现场的气氛。

“小宝,你最喜欢做什么?”

“喜欢吃米饭,喜欢上学。喜欢和小朋友一起玩。”

“等病好了,你最想干什么?”

“好好读书,将来考大学。”

“医院里的叔叔阿姨,哥哥姐姐们都喜欢你,你对自己的表现满意吗?”

“有时满意,有时不满意。”

“来,告诉大伙儿,你最满意的是什么?”

“我做腰穿,做骨穿都不哭——叔叔阿姨都说我最棒!”

“那么,不满意的是?”

“有时候,我老想哭。我一哭,奶奶就要哭,我不想让奶奶伤心。”

谈话还在继续,小宝的脸上偶尔掠过一丝笑意,露出两颗还没长齐的小门牙,但笑容是那样僵硬,那样短暂。暂时漫着阴郁而悲伤的气氛,有好多人已经泣不成声了。难以想象,一个六岁的孩子,在不能实施麻醉的情况下,是怎么忍受白血病人腰穿,骨穿这些治疗而做到“不哭”的,据医院的医生护士说,小宝为了不发出叫声,每次腰穿的时候都用牙齿咬着被角,不让奶奶在旁边,而每次做完这些后,嘴角和被角上都留有鲜红的血迹……

看到这里,我真不知道还有什么样的语言能表达我内心的感觉。仿佛有一把生锈的锯条在心口间来回拉扯,生生地疼,剧烈又持久。我从他那双黑眸子里,看到的是对奶奶的依恋,对爸爸妈妈的企盼。看到的是对学校生活的向往,对生命的渴求。白血病,像一个巨大的恶魔,张着血盆大口,吞噬着他幼小的身躯,死亡,像一团黑色的云雾,笼罩在他的头顶,他却像误入瓶中的一只小青虫,拼命挣扎,顽强抗争。他是那么弱小,那么无助,让他所有看到他的人心酸,心疼,心碎。此时此刻,我是多么想拥他入怀啊!我想把他抱得紧紧的,永远不要

## 综合

# 心血新闻

## 这18种证明公安机关真办不了

9、居民身份证丢失证明  
解释:公安机关对丢失居民身份证的补办没有附加任何条件,丢失即刻给予办理,同时可办理临时身份证。因此,派出所不予出具证明。

4、持有居民身份证和户口簿等合法证件,要求派出所出具身份信息证明的。

解释:居民身份证和户口簿是公安机关为公民发放的法定身份证件,派出所无需再出具身份信息证明。

5、偿还能力证明

解释:居民是否具有偿还能力,不在公安派出所所掌握情况之内,派出所属不知情,因此不予出具证明。公民应到公证机关进行公证证明。

6、生存(健在)、死亡证明

解释:确定公民生存、死亡是卫生防疫部门的责任,应由卫生防疫部门负责确定。派出所不予出具证明。

7、亲属关系证明

解释:家庭成员在户口登记以外的亲属关系,不在派出所所掌握的范围内,派出所属不知情,因此不予出具证明。应到公证机关进行公证证明。

8、婚姻状况证明

解释:民政部门是婚姻的登记机关,婚姻状况属于民政部门的责任范畴,公民应到民政部门开具证明。派出所不予出具证明。

13、保险事故证明

解释:保险公司内部有专人负责事故现场勘查,公安派出所无法对现场损失作出核定,因此,派出所不予出具证明。

14、违法犯罪记录证明

解释:违法犯罪记录是公安机关内部掌握情况。国家行政、司法机关政审、调查或企事业单位重要岗位人员任用需

要调查了解的,应由需要单位派人持有有效证件及单位介绍信,到公安派出所给予出具证明。对个人一律不予出具。

15、各类证件、印章的丢失证明

解释:公民因各类证件、印章丢失到派出所所登记备案的,派出所给予出具报案登记证明,只证明该人曾报过案登记,至于是否丢失派出所不知情,因此,不予出具证明。

16、非组织行为索取现实表现证明

解释:现实表现证明属于政审范畴,应由组织方面了解,个人索取属于非组织行为,派出所不予出具证明。

17、房产情况证明

解释:公民房产情况不在公安机关业务范畴之内,派出所属于不知情,因此,派出所不予出具证明。应到责任单位房产部门或公证机关索取证明。

18、本人持招工单位调查表,让派出所出具现实表现证明的

解释:任何劳动者都依法享有平等的就业和选择就业的权利。让就业者本人到派出所政审,是对就业者一种歧视,是违法的。确因工作需要应由组织方面进行外调。因此,派出所对个人持调查表的不予出具证明。

来源:山西新闻网



## 入园前做好六大准备

新学期开始,许多宝宝要入学了,对于幼儿家长来说,宝宝入园该注意些什么?幼儿专家支招,宝宝入园要做好以下六个方面的准备:

首先是生活自理。在家里事事有人照顾,到了幼儿园,宝宝就要开始独立生活了,这就要培养孩子的的生活自理能力,收拾物品、摆放碗筷等简单家务尽量让孩子自己完成。还要给孩子准备好水杯等用品,并教给孩子如何照顾好自己。

其次要调整作息。从早上起床时间到路上交通时间,再到上课时间、休息时间、活动时间、上床睡觉时间……幼儿园的作息时间就是这样环环相扣的。为适应幼儿园的生活,一定要培养孩子良好的时间观念,还要提前调整好作息时间。在开学前一周安排孩子完全按上学时间起床、吃饭和睡觉,特别注意训练孩子的上厕所时间,为适应幼儿课堂做准备。家长要提醒孩子,如果课上想上厕所,要敢于举手请示老师,千万别憋着。

第五是准备好学习用品。书包、文具盒、铅笔、橡皮等,是必需的学习用品,文具不要买太卡通的,防止孩子上课分神。另外,别忘了教孩子学会整理书包、文具。

最后是学习基本社交礼仪。为了让孩子们更快地摆脱对父母的依赖,更好地适应校园生活,教会孩子基本的社交礼仪,结交新朋友是一个不错的选择。

除此以外,还要训练宝宝的语言表达能力,让老师和其他小朋友能更容易与其进行沟通,和谐相处。

第三是学会学习。督促孩子养成正确的坐姿、握笔姿势和书写习惯;培养孩子的注意力,可通过和孩子一起比赛拼图、下棋等游戏来培养;教孩子学会学习自理,养成正确的阅读习惯。

第四是提前熟悉校园生活。孩子上学前,可带孩子提前参观几次校园,熟悉校园环境,包括幼儿园的操场、教室、厕所等等。然后大体给孩子描述一下校园生活,如学习科目、上课形式等,让孩子做到心中有数。

第五是准备好学习用品。书包、文具盒、铅笔、橡皮等,是必需的学习用品,文具不要买太卡通的,防止孩子上课分神。另外,别忘了教孩子学会整理书包、文具。

最后是学习基本社交礼仪。为了让孩子们更快地摆脱对父母的依赖,更好地适应校园生活,教会孩子基本的社交礼仪,结交新朋友是一个不错的选择。

除此以外,还要训练宝宝的语言表达能力,让老师和其他小朋友能更容易与其进行沟通,和谐相处。

## 反邪教警示教育宣传资料(二)

### 反对邪教“门徒会”

#### 四、“门徒会”开展反动宣传的基本概况

门徒会以季三保杜撰的《七步灵程》为基本教义,其核心内容是“世界末日来临”,与其他邪教同样宣扬“末日论”,拯救者是季三保,他可以让信徒吃上“赐福粮”。同时,门徒会公开煽动推翻政府,说“黑暗掌权,魔鬼撒旦为非作歹”黑暗已深,白昼将近,要为‘执政’(指季三保)掌权竭力祷告,不获全胜决不收兵。”“君王(指国家领导人)管得住我们的肉体,管不住我们的灵魂,只要有一口气,就要与×××干到底”。邪教宣传品《汉中天国梦》、《透天机》狂热鼓吹季三保是“真龙天子”,是“明君”,鼓动信教者造反,杀尽党政领导干部,建立“基督天国”,他们的目标是占有汉中市,住上汉中的高级宾馆。在季三保的诱惑下,信徒虔诚地相信世界末日已经不远,主动放弃了世上的一切追求,专等教主指令,静候主的降临,并且多次闹事,围攻政府。门徒会邪教组织十分热衷于聚敛钱财,它鼓励信徒向神“献爱心”,缴纳“慈惠钱”、“慈惠粮”、“慈惠物”以助神国“万事复兴”,迫使信徒为此破产,它的根据是“交的钱物越多,将来神赐给的福越多”,赐福的内容是升官发财。为了聚财,不再顾及世界末日和升官发财的矛盾,但信徒趋之若鹜,很多信徒破家奉教。门徒会愚弄信徒,不准信徒就医服药,只准祈祷祛病,宣称生病是犯了罪,遭受报应,只能投身天国,让耶稣亲自治疗。门徒会头目以传教为名行淫乱,声称与信神的人结婚能避灾避难。发生性关系是“转经”“转灵气”。三赎自称基督主张火礼,即信徒要从火中走过,小孩子要从火中扔过。信徒犯罪是来,交三赎放入约柜,名字才能记在生命册上。禁止信徒读圣经,只许读三赎之复印稿。主张与政权、社会争战,反对有病服药。

### 西红柿膨果速度慢三个原因

1. 地力差,土壤有机质含量不足,沙土地保水保肥能力差。应增加有机肥用量,改良土壤。  
2. 棚室保温性差,棚膜透光率低,棚内温、湿、光等条件不能很好地满足西红柿生长。为蔬菜生长创造适宜的温、光等棚室条件,是保证其正常生长发育的关键。在调查中发现,棚室在建造中存在诸多弊端,如后屋面角度太小、棚面拱度小、覆盖草苫薄等。这样的设施条件保温性差,影响棚膜透光率,不能满足西红柿生长对适宜温度要求(白天25℃~30℃,夜间15℃~18℃,保持昼夜温差在15℃~17℃利于果实膨大)及光照条件。

3. 摘叶过重,茎蔓受伤,果柄弯折。蔬菜主要通过叶片进行光合作用制造有机产物,而后运输到果实部分供其膨大。可是在摘叶过早、过重的情况下,西红柿植株的有效光合叶片减少,势必会影响其正常生长。

### 慢性疼痛大多源于缺水

很多人对喝水重视不够,总要等到渴了才想起喝水。研究证明,一个体重为70公斤的人平均每小时所损失的水分,大约为体重的2%,进行剧烈活动时,这个数字会变得更大。当一个人的体液含量下降以致影响正常生理功能的发挥时,才会产生口渴的感觉,实际上这时,已经处于轻度脱水状态了。

人的身体内有一整套完善的储水系统,这个系统在人体内储存了约占体重70%的水,所以,人才能在短时间内适应暂时的缺水。与此同时,人体内还有一个干旱管理机制,主要功能是在人体缺水时,严格分配体内储存的水。其原则是:让最重要的器官先得到足量的水及由水输送的营养。于是别的器官水分就会不足。这时,它们就会发出口渴的报警信号,表明某个局部缺水;然而人们却错误的给它茶、咖啡、酒或饮料,因为它们含有大量的脱水的因子,不仅会让进入身体的水迅速排出,而且还会带走体内储存的水。这就是我们越喝茶、咖啡、酒或饮料越想小便的原因。久而久之,水的新陈代谢功能就会紊乱,干旱管理机制发出的信号就不仅是口渴,而会表现出比“口渴”多得多的症状:如腰疼痛、颈椎疼痛、消化道溃疡、血压升高、哮喘和过敏及胰岛素非依赖型糖尿病等。为了健康,请记得要常饮水,千万不要渴了才喝水哟!