

养生的教科书 长寿的好帮手

——祝贺冀守中老师《漫谈养生保健》一书出版

张俊芳

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。任职校长，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，就看谁能活过谁”。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，两肘向前，护住双侧太阳穴。因为滑倒或从高处跌落时，如果颈部受到强烈的撞击，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、医疗人员等开展工作。

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，正蹲在小宝面前的慈祥的老大姐，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，怯怯地回旋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，她只觉得喉间一阵一阵地堵塞，眼泪不由自主地滚

落。小宝伸出手，帮倪萍奶奶擦去泪水。用微弱稚嫩的声音安慰着“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，告诉大家伙，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，不满意的呢？”“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。现场弥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，是怎么忍受白血病入腰穿，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动，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，他让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



入园前做好六大准备

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。为了让孩子能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。

这 18 种证明公安机关真办不了

心补办身份证，同时可以办理临时身份证(两个工作日即可领取)。公安机关在办理补办身份证上没有附加条件，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，不在公安派出所掌握情况之内，派出所属不知情，因此不予出具证明。公民应该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，应由为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，不在派出所掌握的范围之内，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取证明。派出所不予开具证明。

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。

10、家庭收入状况证明
解释：家庭收入情况不属于派出所工作业务范畴，派出所属不知情，因此，派出所不予出具证明。应到公证机关进行公证。

11、实际居住地证明
解释：派出所负责户口登记，是否实际居住派出所属于不知情。因此，派出所不予出具证明。公民应到实际居住地社区(村)委员会出具证明即可。

12、人员失踪证明
解释：宣告公民失踪是人民法院受案范畴，不是派出所的责任范畴，派出所无权证明人员是否失踪，应向人民法院申请出具证明。

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，应由组织出面了解，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出面进行外调。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



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”、“慈惠民物”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，只准祈祷治病，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”。三贼自称为基督主张火礼，即信徒要从火中走过，小孩子要从火中扔过。信徒犯罪记是来，交三贼放入约柜，名字才能记在生命册上。禁止信徒读圣经，只许读三贼之复印稿。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养分，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。

农事百科

慢性疼痛大多源于缺水

很多人对喝水重视不够，总要到渴了才想起喝水。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性糖尿病等。为了健康，请记得要常饮水，千万不能渴了才喝水哟！

养生堂