



# 儿童呼吸道感染，饮食应该怎么吃？

## ▶ 摄入优质蛋白

蛋白质是构成机体组织和器官的重要成分。如果没有足够的蛋白质，免疫细胞就无法修复和快速增殖以对抗细菌和病毒入侵

建议吃一些富含优质蛋白的食物，比如精瘦肉、鱼肉、鸡蛋、大豆制品等，以提高人体免疫力，帮助身体恢复



## ▶ 加强补充维生素

维生素是调节机体代谢所需要的重要元素

建议患病期间多吃新鲜水果和蔬菜，如柑橘、苹果、胡萝卜等



## ▶ 清淡饮食，多饮水

儿童患病后消化功能减弱，要注意饮食清淡，避免油腻辛辣的食物

可以将容易消化的食物做成粥、面，再添加蛋、肉等



儿童呼吸道感染可能合并发热，会造成不显性失水增多，痰液容易变得黏稠、不易咳出

## ▶ 保证充足水分摄入，有助于痰液，促进机体新陈代谢



## ▶ 忌刺激、寒凉食物

忌刺激性食物，如辣椒、生姜、大蒜等，避免加重呼吸道黏膜的损伤



忌含糖量高的食物，避免引发代谢紊乱，使白细胞的杀菌作用受到抑制



忌生冷寒凉食物，如各种冷饮等，避免损伤肠胃，造成病情难愈



## 支原体肺炎完全可以在家自愈？

童朝晖表示，大多数情况下，不管是病毒还是支原体，如果它局限在上呼吸道，大部分可以自愈，一小部分可能会发展到肺炎。

张文宏表示，一般来说，支原体肺炎在家用一些对症药物就能好转，但需要注意有没有向重症的方向发展。比如，孩子用药后情况没有好转，就可以在家观察；如果吃了退烧药仍高烧不退，状态萎靡不愿吃东西，这种情况应尽早就医。

**误区5 冬季增大运动量 发场大汗就可以提高免疫力？** 刘清泉表示，从中医的角度来讲，过分出汗会伤人的阳气。冬季运动身上微微发热，微微出汗就可以。大汗淋漓地运动也没问题，但不天用天如此。

张文宏表示，提倡大家维持一定量的运动水平。“哪怕今天很忙，走个5000步也很好。”

特别提醒：冬季请关注天气情况，并酌情佩戴口罩。

# 推荐给慢阻肺患者的呼吸训练

冬季天寒地冻，慢阻肺患者往往会发愁：每到这时候，可太难受了，天天咳嗽、咳痰停不下来，痰色变得又黄又浓稠，呼吸困难，甚至发热乏力等。

其实，有办法可以尽量避免冬季慢阻肺病情加重，那就是做呼吸训练。

呼吸训练不仅可以锻炼肺功能，还能减少憋气、气短等肺部功能障碍。

这里，教大家两个简单易行的肺功能锻炼法。

## 一、缩唇—腹式呼吸训练

此训练可以改善腹部脏器的功能，扩大肺活量，改善心肺功能，减少肺部感染，尤其是降低肺炎风险。适用于老人、体质较弱及肺活量差者。

### 具体操作如下：

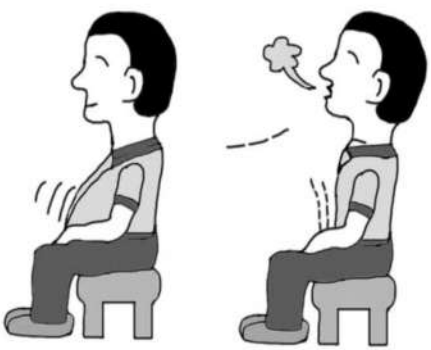
步骤一：选择合适体位，保持胸部不动，用鼻子缓慢吸气3至5秒。吸气要深长而均匀，不要中断，同时缓慢鼓起肚子，直到最大限度；

步骤二：吸气停止后，稍屏气1秒，再呼气8至10秒。呼气时，舌尖放在下颌牙齿内底部，舌体略弓起靠近上颌硬腭、软腭交界处，以增加呼气气流的阻力。

缩拢口唇呈吹口哨状，使气体通过缩窄的通道，徐徐将肺内气体吹出，同时最大限度回缩肚子。

### 注意事项：

- 1. 锻炼前，建议患者咨询医生选择立位、坐位还是卧位；
- 2. 吸呼比例，保持在1比2进行，即一呼一吸掌握在15秒钟，1分钟可做4个呼吸周期。每天锻炼3次，每次进行时间持续约10至15分钟，30分钟更好。
- 3. 生命体征不稳定者、发生过气胸者、肋骨骨折或脊柱损伤者禁用。



来源：《中国国家医生》杂志社

## 二、呼吸体操

呼吸体操的做法有很多种，下面介绍一种简单有效的，具体有四个动作，前三个动作取坐位：

- 动作一：连续呼气3次后，吸气2次，重复5次；
- 动作二：双手叉腰，呼气3次，吸气2次，做5次；
- 动作三：呼气3次，吸气2次，呼气时身体前屈，吸气时还原位，做5次；
- 动作四：边散步，边呼吸，前3步呼气，后2步吸气；每次3分钟，每天2次。

同时，在生活中，慢阻肺患者应严格戒烟、注意保暖、保持心情愉快，选择优质蛋白饮食，要做到以下几点：

- 1. 不能自行停药！
- 2. 要定期复诊。很多慢阻肺患者都是中老年人，记忆力、理解力、执行力均有不同程度的下降，比较难正确地掌握吸入技术，影响了药物治疗的效果。建议患者复诊时演示给医生看操作是否规范。



# 长期抽烟的人突然戒烟身体会发生什么变化

人人都知道“吸烟有害健康”，一些资深烟

民也会因为健康原因果断戒烟。但是关于戒烟也有很多让人将信将疑的传言，比如像什么长期吸烟身体会习惯，突然戒烟反而会戒出病来等等。

那么这些说法正确吗？科学的戒烟手段到底是怎样的呢？下面咱们就简单聊聊。

## 不是戒烟不坚定而是患病需治疗

如果你身边有戒烟的朋友，你可能会发现，有人说戒，很快就戒掉了，而有些人戒烟的时候则“百爪挠心”，见到烟就想抽，结果反复戒烟，反复不成，还有“不就是戒烟吗，我哪天不戒个二三十次”的段子流传。这是因为前者意志更坚定吗？虽然戒烟跟意志力确实有一定关系，但戒不掉却不一定是因为意志力薄弱。

原来，就算都是烟民，也可以分为两类。一类是不成瘾的，另一类是成瘾的。对于没有成瘾的烟民朋友来说，确实可以依靠毅力戒烟。但是对于罹患烟草依赖的患者来说，事情就不那么简单了。这里说的“烟草依赖”本身就是一种致死性的慢性病。之所以会产生依赖，主要是因为烟草中的尼古丁能让人上瘾或产生依赖性。具体来说，吸烟时尼古丁会进入血液，促使多巴胺大量分泌，让人产生快感，让烟民有事没事就老想着来一支烟。而经常摄入尼古丁，身体很快就不再满足，想吸更多的烟，获得更多的尼古丁，以慢慢更多的多巴胺。这样一来，神经系统都会慢慢受到影响。一旦戒烟，多巴胺浓度一降下来，就会引起易怒、紧张、烦躁、情绪低落、手抖等戒断症状。那些“老烟枪”一跟按一根地抽，往往只是为了避免这些戒断症状，而不是因为吸烟真有什么快感可言。

烟草依赖者戒烟成功的可能性显著低于非烟草依赖者。对于已经产生依赖的吸烟者，其实是罹患了疾病，光靠意志力戒烟就很困难了，寻求专业的戒烟帮助，比如去戒烟门诊，才有可能提高戒烟成功率。目前科学有效的戒烟方法，包括心理干预行为疗法及戒烟药物等综合方案，可以有效提高戒烟成功率。

## 准备全面科学戒烟

吸烟者在戒烟前通常需要做一些准备工作。比如说首先给自己是设定一个戒烟日，戒烟日一般在开始戒烟前的两周内，同时要告诉家人朋友和同事自己已经决定戒烟的决心，取得他们的理解和支持。接下来要了解在戒烟过程中可能出现的一些问题，特别是在最初的几周内，可能出现不少问题和困难。比如说因为吸烟成瘾，出现尼古丁的戒断症状，我们就要使用相应的戒烟药物。另外还要处理掉身边与吸烟有关的一些物品，比如说打火机、烟灰缸等，使自己的家中或办公室成为无烟的环境，为接下来的戒烟做好充分的准备。这里还要强调一下，吸烟的朋友要记住，吸烟成瘾是种疾病，如果戒烟不成功，不要过分自责或者怀疑自己的意志力，吸烟成瘾是需要治疗的，只有找对正确科学的戒烟方法，才可能在戒烟路上少走弯路。

## 戒烟好处多

顺利戒烟，可以明显降低吸烟者的死亡风险，且戒烟的持续时间越长，死亡风险越低，更重要的是任何年龄戒烟均可获益，早戒烟的人比晚戒烟者的预期寿命要更长。与不吸烟者相比，吸烟者的平均寿命约减少10年，而60岁、50岁、40岁和30岁戒烟，分别可赢得约3年、6年、9年和10年的预期寿命。

而且，与持续吸烟者相比，戒烟者更少伴有疾病和残疾，吸烟者吸的每一支烟其实都在伤害自己的身体，有研究发现与不吸烟者相比，每天吸一支烟的人罹患心脑血管疾病、呼吸系统疾病、恶性肿瘤的风险均明显增加，吸烟者的目标应该是戒烟而不是减量。更何况我们也要考虑二手烟对别人的伤害。正所谓戒比不戒好，早戒比晚戒好，只要吸烟者有戒烟的决心，随时都可以加入戒烟者的行列。拒绝烟草，远离危害，戒烟一定会给身体带来益处。



# 柿子应该怎么吃

眼下正是柿子成熟采摘上市季，俗话说“一个柿子十副药”，柿子营养丰富，柿饼、柿霜、柿蒂、柿叶均可入药。

**柿饼**：成熟的鲜柿子不耐久储，所以，很多是晒干以后备用。柿子是将柿饼再干燥至含水量约30%的果干，能够清热益肾、治疗耳鼻喉塞不通。小儿秋季腹泻，可在粳米煮至熟时，加入适量干柿末，再稍煮后食用。

**柿霜**：柿霜是柿子的果实制成“柿饼”时外表所生的白色粉霜。柿霜具有清心肺之热、生津止渴、化痰宁嗽的作用，还能治咽喉肿痛、口舌生疮。柿霜不易取，日常可食用带霜的柿饼作为食疗。腹泻反胃，可将柿饼放在饭上一同煮熟后食用。

**柿蒂**：在生活中，可用干柿蒂煮水，治呃逆。此外，柿子中富含非瑟酮，可抗衰老。

不过，柿子虽好，不可贪吃，因为柿子中含有的鞣酸不少。鞣酸，也叫丹宁，是柿子的涩味来源。当胃里的胃酸较多的情况下，鞣酸蛋白和食物中的果胶等在胃内迅速形成胃石，也叫“胃柿石”，并造成胃部不适。

判断柿子鞣酸含量高不高，有个最简单的方法——尝起来越涩，鞣酸含量越高。建议不要空腹食用，一天吃的量不超过2个中等大小的柿子；不要吃未成熟的柿子。



# 你的保温杯选对了吗

对“养生一族”来说，保温杯不仅可以泡枸杞，还可以泡茶、泡枣、泡人参、泡咖啡……然而市面上某些保温杯存在以次充好的质量问题，不仅表现为保温效果一般，还可能重金属超标的问题。虽然“颜值”是很多人挑选保温杯时的重要考虑因素，但当你把它捧在手心时，会觉得比“颜值”更重要的是材质。

保温杯大多是不锈钢材质，耐高温且保温

# 坚持发展新时代“枫桥经验”“浦江经验”为建设美丽幸福新右玉提供重要支撑和保障

(上接第1版) 到目前，中央联席会议开展“集中治理重复信访、化解信访积案”专项工作共交办三批70件，第一批40件，第二批13件，第三批17件，其中第一、二批全部化解，第三批化解9件；已累计化解矛盾纠纷198个，解决群众反映强烈问题153个。建机制激活力。实行跨部门矛盾风险联调、突出问题联治、重点工作联动等机制，进一步凝聚工作合力。制定年度目标考核实施办法，将考核结果与评优晋升相挂钩，有力激发基层做好矛盾纠纷化解工作的主动性、积极性。

二、织密网格，撬动基层治理“大格局”。网格化社会治理是基层社会治理的有效创新举措，发挥着重要的基础性作用。右玉县坚持以网格化服务管理为切入点，推动问题在网格解决、感情在网格加深、幸福在网格聚集，构建共建共享的基层治理新格局。科学划分网格。按照“纵向到底、横向到边，规模适度、便于管理”原则，统筹考虑管理内容、人口数量、人员配置等方面因素，尽最大可能把“网眼”织小织密。目前，在全县范围内共划分网格281个(农村195个，社区41个，专属45个)，现有网格员394名(专职网格员38名、兼职网格员195名、辅助网格员116名，专属网格员45名)。推进多网融合。统筹整合各部门涉及党的建设、基层公共服务、公共管理、提升服务质量，充分发挥政法干警专业性强的优势，推动全县213名政法干警全部下沉一线，为群众提供更加优质、精准、高效的服务。同时，借助网格员“人熟、地熟、情况熟”的天然优势，使他们在基础信息采集、矛盾纠纷隐患排查、重点人员管控等方面密切协作配合，形成工作合力，推动问题有效解决。

## 【全面开展安全意识大教育】

## 消防部门提醒

# 防火于未“燃” 让火灾远离校园

校园人员密集，一旦发生火灾，危害十分严重因此，多掌握一些日常防火知识十分重要。消防部门提醒，要防火于未“燃”，让火灾远离校园。

## 学生宿舍防火“九个戒”

学生宿舍是学校防火重点区域。一般来说，生活用火、违规电器是引发学生宿舍火灾的要素。因此宿舍防火需要：戒违规使用大功率电器，戒私自乱拉电源线，戒床上吸烟乱丢火种，戒室内做饭，戒明火照明，戒室内燃烧杂物，戒室内存放易燃易爆物品，戒使用假冒伪劣电器，戒使用电器无人看管。

## 校园公共场所安全重点有哪些

教室、图书馆、餐厅等处，学生往来频繁，人员密度大，存在较高的消防安全危险。同学们应掌握以下四点学校公共场所防火知识。

性能好。不锈钢材料通常分为三种，“代号”分别是201、304和316。

### (1)201不锈钢

新闻里曝光的不合格保温杯，大多是采用201不锈钢作为保温杯内胆。201不锈钢的锰含量高，耐腐蚀性差，如果将其作为保温杯的内胆，长时间存放酸性物质就可能引起锰元素析出。金属锰是人体必需的微量元素，但过量摄入锰会伤身，尤其是会伤害神经系统。

### (2)304不锈钢

不锈钢与食品接触，其安全隐患主要是重金属的迁移问题。因此，与食品接触的不锈钢材质必须是食品级的。食品级不锈钢最常使用的是耐腐蚀性较好的304不锈钢，食品级304不锈钢一般含18%的铬和8%的镍。很多商家会在不锈钢产品的明显位置标注“304”字样，但标注“304”并不代表它就满足了食品接触使用的要求。

### (3)316不锈钢

304不锈钢比较耐腐蚀，但遇到含氯离子的物质，如盐溶液，还是容易出现点状腐蚀。而316不锈钢就是304的“进阶版”：它在304不锈钢的基础上增加了金属钼，拥有更好的耐腐蚀性，更加“扛打”。遗憾的是，316不锈钢成本较高，大多用于医疗、化工等高精尖领域。

来源：新华社、央视网等

抓实能力建设。加强对网格员在社会治安、食品药品、地质灾害、道路消防等方面的日常培训，不断提升他们的业务能力和服务意识，提高他们发现问题、处理问题的效能。截至目前，各级网格员共摸排上报各类问题线索92742条，办结率99.28%。

三、办好实事，彰显为民服务“大情怀”。始终将为民服务作为坚持和发展新时代“枫桥经验”“浦江经验”，提升基层社会治理现代化水平的出发点和落脚点，搭平台化矛盾，办实事解民忧，不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。多元共治，化解纠纷。构建以一站式联合解纷中心为主干，其他行业领域调解组织为枝干的多元共治、一体联动矛盾纠纷化解体系，并以人民群众法律需求为导向，采取有效措施将司法为民触角延伸到基层一线，有效提升矛盾纠纷的调处成功率和执行率。全县刑事、治安案件连续3年大幅下降，无诉村达107个，占比62.2%。今年以来，已调处人民调解案件43件。集成服务，提升质效。将县综治中心、“雪亮工程”指挥中心、一站式联合解纷中心有效整合，合署办公，打造“一站式接待、一揽子解决、一条龙服务”公共服务平台，实现矛盾纠纷化解“只进一扇门、最多跑一地”。科技赋能，感知民意。强化科技支撑，实施平安右玉视频监控建设，整合各类信息数据资源，推动线上“便民服务”全覆盖，有效沟通群众、及时掌握情况，进一步提升社会治理智能化、信息化水平。今年以来，共办理各类公证事项25件，援助案件43件，免费解答群众法律咨询700多人次。

“两大经验”弥足珍贵，传承发展永无止境。下一步，右玉县将持续保持战略定力，强化使命担当，以贯之学习贯彻习近平总书记对“枫桥经验”“浦江经验”重要讲话重要指示批示精神，坚持在继承中发展、在发展中创新，不断提炼新经验、谋划新举措、展现新担当，推动新时代“枫桥经验”“浦江经验”与加快建设美丽幸福新右玉的具体实践深度融合、同向发力，全面提升县域治理体系和治理能力现代化水平，奋力谱写“中国之治”右玉新篇章。

## 声明

苏平不慎将特种作业操作证丢失，操作项目为煤矿井下电气作业，证号：TM14060219770118151X，现登报声明作废。  
董日晗不慎将朔州市晋能·壹号公馆九号楼一单元1104号房的燃气管道建设费收据丢失，收据编号为：9702848，金额为三仟陆佰圆整(3600)元，现声明作废。