



通信

刷微信、追剧、网购、煲电话粥……丰富多彩的校园生活，怎能少了4G套餐？随着各大院校相继开学，三大运营商也铆足了劲儿，为学生一族制定多款校园专属优惠套餐，并有定向流量包、专属视频包等低价高配产品，解决学生的流量、通话需求。此外，各大运营商的购机政策也焕新出炉，让学生客户尽享划算。

小小套餐“能量”大

本报记者 苏立萌

校园套餐主攻流量

度过了一个假期，你手机中的流量还够吗？话费又剩下了多少？临近开学，选择一个性价比高的4G套餐是很多学生的当务之急。对此，运营商早已备好多款低价套餐，并针对学生使用习惯增加套餐中流量比重，满足学生需求。

“近期，郑州联通将推出全新4G沃派校园专属套餐，有16元、36元、56元三种价位可选，所包含的国内流量、省内流量、校区流量总计分别为6G、16G、42G，另外，套餐内还包含国内语音通话时长，并且开学期间入网，还可享受前六个月每月赠送100分钟/300分钟/500分钟的全国通话时长。”郑州联通工作人员介绍，“从往年校园营销情况、学生办理数据来看，流量是学生选择套餐时关注的重点。所以，今年的校园套餐将国内流量比重增加，而且通话分钟也全部升级为全国通用。”

郑州移动中原路营业厅工作人员也表示，流量是学生用户的主要诉求。“根据学生客户群特性，今年的校园套餐中流量补充力度加大，校园任我用18元套餐包含100M全国流量、412M省内流量和2.5G的校园流量；38元套餐赠送包含全国流量、省内流量、校园流量总计15G左右；58元套餐则赠送流量总计40G左右。开学期间办卡入网，可享受前六个月每月赠送100分钟/300分钟/500分钟的全国通话时长。”

不难发现，今年校园套餐流量均为国内流量、省内流量、校区流量组合装，

其中校园流量占比最大。有专业人士提醒，由于校园流量仅限校园区域内使用，所以建议学生按需选择。

专属“救急包”频繁入市

月底忍、路上忍、没有WiFi继续忍？面对流量吃紧，不少学生会忍痛关掉移动网络。随着三大运营商各种专属流量包、“救急包”的出现，手机流量随时随地都能“满血复活”。

记者从各高校联通营业厅了解到，目前，联通针对校园学生推出线上线下的集中优惠活动，包含学生专属流量包、专属视频特权、预存送优惠等多重“救急”活动。“这些学生专属产品价格便宜，包含的流量却格外充足。”该营业厅工作人员说，“比如我们即将推出的视频流量包，学生订购之后，就可在合作的视频APP上免流量观看视频，完全不用担心流量超标。”

而郑州移动除了之前就推出的流量7天包，还新增了校园专属流量包、提速降费包等多款产品，为月底流量告急的学生解忧。据介绍，目前开通提速降费包还可享受5折优惠，即之前30元500M的产品，现在只需15元就能享受500M+2.5G的流量。

另外，中国电信也有不少专属流量包，10元100M、30元500M、100元3G……随时为用户流量“加餐”。“有了这些专属‘救急包’，再也不用担心用的流量触底了，而且假期游玩流量不够时，也可以用来救急，又划算又方便。”

即将入学的大一新生小林开心地说。

购机政策实惠来袭

手机是大学生必备产品。面对巨大的刚需人群，三大运营商在购机优惠政策方面也不遗余力，超值合约、购机送话费、购机送流量等活动应有尽有。

记者从电信网上营业厅了解到，不同品牌不同价位机型的合约优惠政策不尽相同，苹果手机大多送90G天翼视讯流量，华为、OPPO等品牌部分手机入网即送省内流量及天翼视讯流量。

“现在各个移动营业厅都有合约套餐活动，学生选择最多的是两年合约38元最低套餐，返还299元话费。另外，选择任何合约套餐，前六个月都免费赠送每月2G的国内流量。”郑州移动相关负责人表示，不捆绑任何套餐的裸机也是学生首选，购买裸机会赠送流量，毕竟，对学生来说流量才是最实用的。

“联通现行的购机活动是购手机送话费，凭联通卡手机可享成本价，还可参加套餐回馈活动。比如2500元手机，客户付款之后，其中300元会当作客户自由话费进行返还，随后每个月还给客户返还54元的话费，返还期两年。”郑州联通中原路营业厅工作人员说，另外，联通推出适合学生群体的“免息分期”购机政策，对准备购买手机的学生来说，此时正是购机佳期。

热点追踪

栏目记者 何晶晶

“零添加”食品一定安全吗

随着生活质量的提高，人们健康意识也逐渐增强。近年来，很多人把食品安全问题归结到食品添加剂上。俗话说，入口即是大事，食品安全牵动着大众敏感的神经。在超市买东西时，经常看到一些食品包装上标注“本品不含任何添加剂”字样的食品销售火爆，可是完全不含添加剂的食品就是好的吗？

一项数据表明，现代人的食物97%都含有添加剂，有2000多种添加剂充斥我们的生活。以日常大家常吃的口香糖为例，从“木糖醇”“麦芽糖醇”到“胶基”“食用香精”等，全部都是添加剂，但其其实远没有大家想象的可怕，只要是其添加量在国家法律规定的范围内，对人们并不会产生健康威胁。

食品添加剂本身未必会降低食品的安全性，有很多甚至是保证食品安全所必需的。根据《中华人民共和国食品安全法》(2009年)的规定，食品添加剂指为了改善食品品质和色、香、味以及防腐、保鲜和加工工艺的需要，而加入食品中的人工合成或者天然物质。省食药监局相关部门负责人介绍，“完全不含添加剂的食品就是好的”这种观点并非完全正确。比如：如果没有防腐剂，食品在很短的时间内就腐败变质，带来的食品安全问题会非常严重。合理使用防腐剂后，保质期延长让消费者得到丰富的食物，但食品添加剂必须严格控制使用范围和使用剂量。反之，过分排斥添加剂也会付出其他方面的代价。一些产品号称不加防腐剂，但却用盐或者糖来防腐。盐摄入过量会造成血压升高、皮肤浮肿、肾脏负担加重、胃癌风险上升等危害。

专家表示，生活中人们没有办法完全与含添加剂食品隔绝，只能采取一些方法尽量减少摄入，给出了几点建议：一是买熟食要当心。一般正规企业按国家规定在食品中添加香精香料，是不会对人体产生危害的。绝大部分产品如果添加了香精香料，也会在配料表中标明。路边摊上的烧烤、熟肉等产品最好别吃，因为缺乏监管，加入非食用物质或滥用食品添加剂的机会较大。二是饭店点菜少点鲜艳的。比如，有一些餐馆制作的三黄鸡会加入色素，让肉看起来更黄。三是花半分钟看一下标签。消费者在逛超市买食品的时候，仔细看看标签，尽量选择无添加剂或是含有少量添加剂的食品。四是买原材料回家自己做。除营养强化食物外，最好多吃新鲜的、加工程度较少的食物，最好的办法就是将食品原材料买回家，自己动手做。此外，少吃高糖高脂加工食品，如薯片、饼干、派等。喝饮料不如吃水果，但不提倡榨汁。要选择富含各类维生素、矿物质等营养素的食物，如果遵照这个原则，也能将一些添加剂排除在外。

网友面面观

@李哈哈：与其计较一种食品中所含食品添加剂的品种、数量，不如直接去买新鲜天然的食品。

@小莫爱吃肉：零食控表示不纠结，没有添加剂那零食味道就大打折扣了，毕竟事情都有两面性。

@Mina酱紫：食品添加剂不等于非法添加物。不能“谈虎色变”，平时多学些相关科普知识，买东西时多关注食品配料表，精挑细选就好。



提前防护为健康

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 尹歌 楚萌

健康

暑期已近尾声，新学期近在眼前，然而，很多孩子还尚未从假期的轻松愉悦中转换过来，对此，很多家长或调整孩子作息，或制定学习计划，帮助孩子“收心”。不过，在专家看来，在调整孩子状态的同时，身体健康也不容忽视，家长应了解、预防一些学生较为高发的健康问题，保障孩子健康快乐地迈进新学年。

调整作息 防治“开学综合征”

随着新学期的到来，许多孩子出现生活作息、心态等方面的转换困难，以至于开学初期容易出现上课走神、食欲不振、情绪低落、嗜睡，甚至还有头晕、恶心等状况，这就是所谓的“开学综合征”。

“每年新学期开学之后，会有部分中小学生学习不踏实、心理焦虑、学习不起劲等‘开学综合征’现象，心理素质低且适应能力较差的学生，以及经常受批评的学生，成绩不好的学生是易发人群。另外，自制力较弱的低年级学生的症状会更明显，一般会持续两到三周左右。”郑州市第九人民医院专家告诉记者，出现这种症状的原因主要是孩子进入新环境还不适应，还有一种原因是面对即将到来的学习压力过于紧张、焦虑。而当人处于焦虑环境中时，身体就会做出一定的反应，比如头疼、失眠等症状。不过，“开学综合征”是正常现象，家长不必过于担忧，只要正确引导，孩子就会很快适应开学生活。

专家建议，家长可以适当与孩子聊聊对新学期的憧憬，制定新学期学习计划，及时调整作息，帮助孩子尽快找到学习状态，也可通过说一些欣赏和鼓励的话语，从正面角度给孩子信心，让孩子放松心情。此外，对于敏感、内向的孩子，家长在开学之初应适当降低对孩子的要求，让他们减少压力和紧张感，有更多的时间适应变化。

及时干预 减缓视力下降

两个月的暑假，不少孩子对手机、电脑爱不释手，使眼睛长时间处于“工作”状态，很容易用眼过度，对视力造成伤害。暑假在即，不妨先给孩子的视力做个全面检查，及时纠正不良用眼习惯，保护孩子视力健康。

“现在孩子近视高发，这与孩子读写姿势不正确、户外活动少、接触电子产品多、持续用眼时间长有很大的关系。”郑州市第二人民医院斜视与小兒眼科二病区主任医师熊凤枝说，一般情况下，每天应进行三小时的户外活动。跑、跳、向远处看、多看绿色，都会对孩子的视力发育起到积极的作用。建议家长定期给孩子进行视力检查，一旦发现孩子视力有问题要及时去医院就诊，及早发现及早治疗。

孩子戴眼镜会不会度数越来越高？戴久了会不会凸眼？记者了解到，不少家长在得知孩子近视后，会纠结要不要给孩子配眼镜。“如果一个近视200度的孩子不戴眼镜，看东西模糊、吃力，时间久了眼睛就会感到劳累，久而久之，疲劳加重，近视也随之加重。而正确佩戴眼镜，会减轻视觉疲劳，减缓近视度数的增长。”熊凤枝解释，“另外，眼球凸出并不是眼镜的错。当近视度数增大，眼轴的长度就会增加，在外观看就有凸出，凸眼是近视度数高引起的，而正确配戴眼镜只会让近视度数增长缓慢，减轻凸眼症状。”

在外用餐 当心急性肠炎

“放假时最想念的就是校门口的各种小吃。”一位小学生告诉记者。据了解，每逢学生放学，校门口的美食店都会爆棚。随着秋季开学，校门口小吃摊和早餐店的生意也将红火起来。而与此同时，一些健康隐患也凸显出来。

“这个季节，大肠杆菌繁殖依然非常活跃，很多常见的食物上都有大肠杆菌的身影。稍不留意，就会让病菌有机可乘，给身体造成伤害。”郑州市中医院脾胃肝病科主任医师王昊说，“学生开学后，在外面买小吃、食物的情况很常见，但一些小商贩的食物卫生没有保障，甚至加工不彻底，加热不均匀，不能彻底灭菌，大肠杆菌的存活几率就会很大。这样的食物进入人的肠胃系统，很可能会发生上吐下泻、腹痛、发烧等情况，导致急性肠炎的出现，严重的话，还会出现乏力、抽搐等症状，因此，在外就餐时，一定要选择加热彻底的食物。另外，变质食物也是大肠杆菌的主要传播途径，建议不要食用。”

需要提醒的是，学生经常食用的早餐就是豆浆，而有部分外售豆浆煮的时间过短，存在毒素几率很大，食用后容易出现恶心、呕吐的症状，一定要饮用煮沸时长达到10分钟以上的豆浆。王昊表示，由于低年级学生的免疫系统发育尚不完善，在饮食方面，家长不可掉以轻心，应帮助孩子养成健康卫生的饮食习惯，筑起肠胃健康屏障。



医讯速递

市一院 开展文明单位结对帮扶

本报讯(记者 王治 通讯员 胡秋含)近日，市第一人民医院一行前往荥阳市环翠峪风景区陈庄村，开展文明单位结对帮扶工作。

市一院人员听取了当地村情村貌、农村发展等方面的介绍，询问了陈庄村村委在农村精神文明创建工作中存在的问题和困难，并做了详细记录。

随后，与该村共同签订了《第四轮文明单位结对帮扶农村精神文明创建工作协议书》，进一步明确帮扶内容与重点。据介绍，下一阶段，市一院将通过开展“走访慰问送温暖”“义诊服务送健康”“文体下乡”“村镇道德讲堂”等文明创建活动，共同助推陈庄村精神文明建设迈上新台阶。

阜外华中中心血管病医院 为患者植入心脏永久双腔起搏器

本报讯(记者 王治 通讯员 邢永田)近日，河南省人民医院、阜外华中中心血管病医院心脏电生理中心主任医师赵永辉、主治医师宋卫锋创造性地把“三维解剖标测”技术运用到希氏束心脏永久起搏电极植入手术中，不仅大大增加了手术精准度，而且把X射线降低了90%以上。

来自河南夏邑县的朱女士，59岁，近几个月时常感觉乏力、气短，有时伴有头晕、黑蒙等症状，遂至河南省人民医院、阜外华中中心血管病医院就诊。经完善相关检查后被诊断为心律失常病态窦房结综合征伴高度房室传导阻滞，建议植入心脏永久双腔起搏器。

术前彩超发现朱女士的心脏已增大，患者起搏器依赖，若应用传统双腔起搏技术，持续的心室起搏有导致未来发生心功能不全的风险。经科室研究讨论，决定为朱女士实施三维解剖标测指导下希氏束心脏永久起搏电极植入。整个手术历时1.5小时，手术过程顺利，术后朱女士未再出现乏力、头晕、黑蒙等术前症状。

郑大三附院 为新生儿实施连续性血液净化治疗

本报讯(记者 王治 通讯员 刘杨)近日，郑大三附院PICU病区为出生仅4天、体重仅3130g患儿成功建立静脉通路，为其实施连续性血液净化(CBP)治疗。

据介绍，患儿小宝(化名)出生仅4天就被诊断为多脏器功能衰竭，到院前患儿就已出现肾功能衰竭、呼吸衰竭、休克、水肿、心律失常等症状，经PICU病区主任乔俊英会诊后，确定连续性血液净化是目前最佳治疗方案。该患儿体重轻，血管内径小，循环差，穿刺难度非常大，在超声引导技术的帮助下终于成功为患儿建立两路中心静脉通路，打开了生命通道。

据悉，这是该院PICU自开展CBP技术以来救治的年龄最小、体重最轻的患儿。

市中心医院豫欣老年病医院 老年康复门诊开诊

本报讯(记者 王治 通讯员 靳巍巍)为了不断丰富和发展老年医学的内涵，结合老年人疾病的特点和病因，有针对性地给予老人精准治疗和护理。日前，郑州大学附属郑州中心医院豫欣老年病医院的老年康复门诊和老年综合康复室开诊。

老年康复就是以改善中老年人各器官功能，针对老年人同时患有多种慢性病、运动能力差、使用多种药物、病情容易反复的特点制定个体化康复方案，使老人在康复后提高生活质量，回归家庭生活。

据介绍，该院开展骨关节疼痛、长期卧床问题、痴呆等多种疾病种类的老年康复治疗，及艾灸、督灸(姜疗)、耳穴、埋线等老年康复的项目。



健康提醒

扁桃体发炎切不切 要根据病情来定

本报讯(记者 王治 通讯员 马一禾)家在平顶山的5岁男童浩浩(化名)，经常出现咽痛、发热，父母一开始没太注意，直到他出现血尿、蛋白尿，才慌忙来到郑州市儿童医院就诊。通过检查，发现浩浩患上了急性肾小球肾炎。经检查，发现是扁桃体炎引起的，专家提醒，扁桃体发炎切不切，还是要根据孩子病情来定。

郑州市儿童医院耳鼻喉科主治医师姜岚介绍，当身体抵抗力低下时，就容易细菌攻击而发炎，乙型溶血性链球菌就是攻击扁桃体最重要敌人之一。炎症开始发作时，出现咽痛、发热、疲乏乏力等症状。当链球菌释放的毒素长期侵犯肾脏，就有可能引起肾小球肾炎，甚至引发风湿性心脏病。

十年前，很多家长会选择给孩子切除扁桃体。如今，很多家长表示坚决不能切。其实，切不切，要根据孩子病情来定。姜岚说，反复发炎和肥大是判定手术的两主要指征。扁桃体切除手术没有明确的年龄界限，如果不是特别严重，可以3岁以后再做，若扁桃体肿大造成憋气，严重影响孩子健康和生长，就需尽早手术。