



阴雨湿冷天 婴幼儿游泳热

本报讯(记者 赵聪聪)连日的阴雨天气,导致气温骤降。不少婴幼儿父母觉得孩子在家洗澡会着凉,于是街头巷尾的婴幼儿游泳馆变得火热起来。有些游泳馆需要提前预约才能给宝宝游泳洗澡。

婴幼儿游泳受到家长青睐

5个月多的小宝,每周都要到游泳馆游泳洗澡。“听说游泳对宝宝发育有很多好处,所以我们从宝宝出生开始,就带他到游泳馆游泳了。感觉宝宝在水里玩得很开心,回家睡觉也很好,效果还不错。”小宝的妈妈王女士告诉记者。

有专家认为,由于婴儿在母亲体内一直生活在羊水中,他们更喜欢亲近水。婴儿及早参加游

泳训练,将有效地刺激神经系统、消化系统、呼吸系统、循环系统及肌肉和骨骼系统,促进婴儿大脑、骨骼和肌肉的发育,激发婴儿的早期潜能,为以后提高婴儿的智商、情商打下坚实基础。

由于婴幼儿游泳受到许多家长的青睐,新郑市区的婴幼儿游泳馆在近年来如雨后春笋般增多,甚至各乡镇婴幼儿游泳馆的数量也在增加。记者在走访中了解到,贝贝拉姆、小太阳等婴幼儿游泳馆每日都能接待10至30名宝宝到店游泳,做抚触。

安全卫生是首选标准

在新郑市新华路的一家婴幼儿游泳馆,每个游泳缸内都套着一层塑料薄膜。他们这里,在每个孩子游完之后都会换水换薄膜,而且定

期消毒。

在市区某家游泳馆里,一位宝宝的妈妈李女士告诉记者,她的孩子已经换了三家游泳馆了,有医院办的,也有私人开的。“安全卫生是我给孩子选择游泳馆的首要标准。”为了保护宝宝的健康,李女士还总结了一套攻略:一是不在周末带孩子去,因为周末人多,换水等服务都不及时;二是看着工作人员消毒换水,这样才真正放心;三是自备毛巾,游泳馆的毛巾再干净也不放心。

游泳好处多但也要注意细节

新生儿游泳可以很好地促进脑部发育,锻炼身体协调性,出生3天至1岁的婴儿只要是健康的,且皮肤无破溃,都可以游泳。但在

游泳过程中要注意一些事项。

一家游泳馆的相关负责人介绍说,游泳池放水的深度,要视宝宝的身高而定,以宝宝在游泳时脚不触及池底为标准。给宝宝套游泳圈时,要两个人操作,动作要轻柔。在宝宝游泳的过程中,和宝宝的安全监护距离要保持在一臂之内。妈妈不可手抓泳圈来移动泳池中的宝宝,只能握住宝宝的手让宝宝在水中移动。3个月以上的宝宝在游泳的过程中,要尽量避免宝宝在游得高兴时双腿向前蹬泳池壁,造成身体后仰。一般宝宝游泳的时间,控制在15~20分钟比较合适。游泳的频率,大约每周1次即可。在家游泳时的室温也很重要,冬天控制在28摄氏度,夏天控制在26摄氏度,不然宝宝容易受凉。

生活资讯

秋季腹泻防治 加固肠胃很关键

与骄阳似火的盛夏相比,凉爽的秋日要舒服许多。由于天气转凉,人们的食欲旺盛,食量增加,加重了胃和肠道的负担,再加上工作压力大、身体劳累、饮食不规律等原因,从而诱发机体免疫力下降,这些都是导致腹泻发生的常见原因。

在秋季,我们应该通过注意饮食卫生和养成良好的生活习惯来加固胃肠功能,时刻警惕秋季腹泻等疾病的发生。

注意饮食卫生

不吃腐烂变质食物。如剩饭、粥、乳制品、肉类、蛋类等食物,容易遭受细菌或霉菌毒素污染,若进食此类食物,会导致腹泻。同时,餐具、炊具使用前要进行消毒。通过开水烫或放入消毒柜中消毒的方式可以有效地进行杀菌,保持健康饮食。这样可以有效避免病从口入,预防细菌感染引起的腹泻。

避免进食凉食

食物在进食前需要加热,尤其是吃剩饭时一定要充分加热。即使是从冰箱中取出的食物也需要加热后方可食用。同时,尽量避免吃凉拌菜,如果要吃,也需要充分清洗蔬菜后食用,且进食凉菜的量不可过多。另外,不用未煮沸的水拌菜,拌菜时最好加点醋或蒜,这样也能起到杀菌的作用。

养成良好习惯

如在生活中出现轻度腹泻的症状,不要自行盲目禁食,而要根据自身情况适量补充水分和营养。很多人都认为“多吃多拉,不吃不拉”,便自作聪明地禁食,这无异于火上浇油,因为禁食只会加重体内脱水程度。因此,腹泻时更应多补充水分,特别是营养丰富的流质或半流质饮食,如米粥、面条、牛奶、肉汤之类。同时,保持充足的睡眠和均衡的营养,可以有效提高人体免疫力,有助于预防肠道传染病。

出现秋季腹泻的情况时,不要盲目使用收敛药。因为感染性腹泻是自身的一种保护性反应,有助于病原体和毒素的排出。症状较轻者可以通过饮食和生活习惯来调理,症状较重者应当寻求医生的帮助。此外,儿童得了感染性腹泻,应该引起注意。儿童由于不能正确表达自己的感受,往往延误治疗。如果外观是脓血便,家长就要高度警惕,可能是中毒性菌痢,治疗不及时容易引起生命危险。

本报记者 刘冬 高凯 整理

6年免检车辆 可直接申领环保标志

本报讯(记者 刘冬 高凯 通讯员 高永发)为配合9月1日起实施的私家车“6年免检”政策,新郑市出台新规,自9月1日起,6年内免检车辆将不再进行尾气检测,符合条件的车主可到环保标志发放点直接申领环保标志。

根据规定,6年内环保免检车型包括:非营运轿车(含大型轿车)、非营运小型和微型载客汽车,但其中面包车、7座及7座以上车辆不属于免检车型。此外,以下三种情况不享受免检政策:6年内新车发生过造成人员伤亡的交通事故的;自车辆出厂之日起,超过4年未办理注册登记手续的;警车、救护车、消防车、工程抢险车等执行特殊任务的车辆以及营运转非营运、出租车等非出租车车辆。

新郑市环保局相关负责人介绍,车辆是2012年9月1日后注册登记的,今年、2016年车辆年检时,领取环保标志可享受两次免检;注册时间在2010年9月1日至2012年8月31日的,可以享受1次免检;2010年8月31日之前注册登记的,不享受免检优惠,如小型、微型非营运客车6年内每两年检验1次,超过6年的每年检验1次,超过15年的每6个月检验1次。

新郑市环保局提醒,目前新郑共设有两个环保标志发放点,分别为新郑市交警大队车管所中队业务大厅和新郑市腾飞机动车检测有限公司办事大厅。6年内环保免检的车辆,车主可凭机动车行驶证原件及复印件,就近到环保标志发放点办理。



近日,新郑市八千乡在“百千万”文化惠民工程中创新举措,举行首届书画展,展出书画作品40余幅,作者全是本乡群众。图为观看展览的群众用手机拍摄作品。 本报记者 沈磊 摄

健康养生

好想你

中国红枣领导品牌

美检测机构揭晓 好想你红枣十大秘密

本报讯(记者 刘冬 通讯员 周明杰)近年来,红枣品牌“好想你”迅速崛起,现已成为全国知名品牌。在许多都市白领办公桌上,红枣俨然成为必不可少的营养补给库。近日,美国赛托检测中心对“好想你”红枣按美国食品标准进行检测研究,并发布《红枣营养成分和功能成分及作用机理研究报告》。报告中揭晓了“好想你”红枣的十个不为人知的秘密:

1. 新郑灰枣中的蛋白质、水溶性膳食纤维、维生素C明显优于其他品类。
2. 新郑灰枣的矿物质元素(镁、磷、铁、锌、硒等)含量远远高于其他品类。
3. 每100g新郑灰枣中维生素A的含量为2.46mg,含量是和田骏枣的两倍。
4. 每100g新郑灰枣中钙的含量高达98.37mg,是苹果的25倍、桃的16倍。
5. “好想你”红枣是儿童、女性、老年人补充钙质的佳品。
6. “好想你”红枣有调节细胞生长与抗衰老的作用。
7. “好想你”红枣能预防心血管疾病,还有助于治疗缺铁性贫血。
8. “好想你”红枣能保持皮肤、骨骼、牙齿、毛发健康生长,促进视力和生殖机能良好地发展,还具有一定抗癌功能。
9. 新郑灰枣中含有较高的活性多糖成分。
10. 红枣多糖具有明显抗补体活性,可调节血脂,保肝护肝。

《小麻雀找凤凰》 新郑上映

本报讯(记者 刘冬 高凯)9月13日,由河南电影电视集团、雷子乐笑工厂(北京)文化发展有限公司等联合推出的亲子互动儿童音乐喜剧《小麻雀找凤凰》在郑州大学西亚斯国际学院歌剧院上演。演出中,孩子们充满感染力的歌声和童趣十足的舞蹈赢得观众的交口称赞。

由中国当代童话作家余师夷历时四十年创作的民族经典童话集《小麻雀找凤凰》生动形象地反映了民族精神的博大内涵,寄托了伟大民族复兴的光荣梦想。北京电影学院、河南电影集团等单位已获国家立项,与美国冰翼数码技术公司合作,开拍三维动画电影《小麻雀找凤凰》系列作品。

《小麻雀找凤凰》由河南省小麻雀动漫影视文化传播有限公司挖掘,京城小剧场话剧领军品牌“雷子乐笑工厂”创作并出演,讲述了一段发生在神秘百灵鸟园里的故事:在小麻雀丢丢18岁的成人礼上,所有的鸟儿都来为她庆生,就在丢丢许下愿望说出想成为凤凰的梦想的时候,秃鹫派老鹰抓走了最漂亮的百灵鸟姐姐,并声称要拔光它的羽毛做外衣。小麻雀和他的好朋友淘淘、肥仔决定一起去找到凤凰救出百灵鸟,他们历经千辛万苦找到了智慧魔棒、力量战衣、勇气手镯,最终,在小麻雀的帮助下,一起念出古老的咒语召唤出了凤凰成功打败秃鹫。

9月10日,新郑滨河帝城幼儿园小朋友赵森洁在田间拔花生,满满的成就感写在脸上。近期,该园组织小朋友到八千乡香炉村朱村拔花生,让孩子们走出课堂,走进田间,感受劳动乐趣。

本报记者 李伟彬
通讯员 刘玉芹 摄



生活感悟

“拍照时喜欢露牙齿,旅游纪念品爱摆放在桌上,很享受地读书,爱品茶或饮酒,再忙也要运动,爱收拾自己的小空间,有两个交心的朋友,心里甜蜜地想着一个人,早晨起床后感觉一身轻松,走在路上突然发笑……”对照这个幸福规则,我联想到自己。

我喜欢旅游,桌上摆满了各式各样的纪念品,闲暇时把玩,何等惬意。常常在音乐中静静地品茶。在水杯里投两朵干菊花、一块冰糖,看菊花在水中悠然绽放,呷一口,馨香无比。我喜欢散步,能步行绝不乘车。清风徐徐,轻松散步,心情宁静而美好。我喜欢逛街,十分享受“淘”到可爱的小工艺品时的快乐。喜欢在家里

摆放可爱的小物件,玲珑精致,这样的点缀恰到好处,处处透出我对生活的热爱。常常走在路上,独自微笑,因为眼前的风景让我深深迷恋。聆听花开的声音,惊喜于四季的不同。

平凡的生活,日复一日。每天,热好牛奶,煎好鸡蛋,餐桌上还有刚出炉的面包。我去叫醒儿子,让他吃了早饭去上班。然后我静静地吃早餐,看刚送来的散发着油墨清香的当天报纸。

站在阳台上,享受阳光的拥抱。打开电脑,上网,和朋友在QQ上闲聊几句。然后打开文档,开始写作。

中午,精心烹煮两道小菜,然后打开一瓶

红酒,听着曼妙的音乐,一个人优雅地用餐。

午后,在阳台小坐,看我喜欢的书。

傍晚时分,朋友来电话,说:“出去吃晚饭吧。我说,好。穿上刚买的新衣,在衣镜前从容地转身,看自己镜中的形象,是那么优雅。

和朋友小聚,气氛轻松。晚餐丰富,都是我爱的东西。朋友的笑脸,如此温馨。回家的路上,买了水果去看母亲。母亲气色不错,正在为我织毛衣。我说,还早呢,不着急织。母亲说,等到了冬天再织,就晚了,毛衣就得现在织。

温暖在心。顺路买了儿子最爱吃的食品回家。看儿子吃得开心,我也很开心。饭后,我们各进各的房间,他玩电脑游戏,我在书房里

写作。生活就是这样,日复一日,甚至觉得有点单调。

年已不惑,我才猛然醒悟,这平凡的生活,其实就是极致的快乐。人生路上,我终于懂得了知足常乐,有了感恩的心。我甚至感谢自己曾经遭遇到的种种坎坷,让我懂得了珍惜,明白了平平淡淡才是真。

能够惬意地享受阳光下的“微幸福”,人生其实无比美妙。因为幸福,这个看似遥远的字眼,其实就在普通人每一天的生活之中。每个“微幸福”都像是一颗晶莹剔透的珍珠,把它们一一串起,人生就变成了串串美丽的珍珠项链。绚丽而璀璨,浪漫而温馨。

享受阳光下的“微幸福”

夏爱华