



大美新郑 爱心涌动

本报记者 赵晓晓

11月24日,天空飘着雪花,黄帝故里新郑银装素裹。可纷飞的雪花并没有阻挡爱心人士献血的热情。在献血车上,市民捋袖献血的举动让人感到温暖如春。据该市红十字会工作人员介绍,每周二、周四他们都会开着献血车到新郑炎黄广场,不论天气怎样,新郑市民献血的热情总是很高,这不仅仅是市民个人素质的体现,更是整个城市社会风尚的完美展现。

时间倒回至11月16日,新郑市一名4岁

的小男孩被查出患白血病。男孩的母亲在微信上发出了这个令全家人悲痛的消息,这个消息得到了很多爱心人士的关注。他们与男孩一家并不认识,可他们纷纷添加男孩母亲的微信号,送上了微信红包,想着为孩子献上一份微薄之力。源源不断的爱心捐助和鼓励,让受到打击的男孩家人变得更加坚强,也让他们看到了希望。

这个冬季,新郑因无处不在的爱,让生活在此处的人倍感幸福。

积细土成高山,积小流成江河,积尚德为厚地。谁说不是呢,一座城市的力量,不光来自于经济,更重要的是爱心和齐心。由此追溯:每年的10月15日,郑州市慈善日,新郑市广大党员干部积极参与,主动为慈善事业奉献出自己的一份力量;各部门立足实际,竭尽所能,妇联组织开展的“关爱留守儿童”、民政部门开展的“慰问贫困群众”等活动,在新郑已经成为一种习惯;众多企业和社会团体在关注新郑发展的同

时,也积极主动地参与到一些慈善活动中,他们自发组织的关爱环卫工、资助贫困生以及各种义卖活动成为新郑文明建设的一道风景线。

时代进步需要健康向上的道德风尚来引领,社会发展需要积极崇高的精神力量来支撑,如今,精神文明建设已成为新郑临空经济强市建设的坚强基石,让广大市民在享受经济社会发展成就的同时,也感受到道德的正能量。

“暖气病”预防须提早

寒冬季节,因门窗紧闭,空气流通不好,加上暖气、空调等取暖设施会造成室温过高,使得室内空气干燥、污染加剧,为病菌的滋生和传播提供了“温床”,致使感冒等呼吸道疾病发病率猛增,引起免疫功能和抵抗力下降,从而导致人们出现不同程度的内热及种种不适感,如烦躁不安、皮肤发紧、鼻咽干燥、胸闷、头晕眼花、出汗、血黏度增高、血压改变、尿量减少、软弱无力等症状。这就是暖气在驱寒的同时给人们带来的“暖气病”。

据专家介绍,环境温度在18℃~25℃,空气湿度在40%~70%时,人体感觉是较为舒适的。因此,如何既能预防“暖气病”,又能温暖滋润过冬呢?

首先,供暖前,一定要清扫家中的卫生死角。供暖后,随着室内温度上升,一些灰尘、细菌等过敏源容易随着温度的升高飘浮在空气中,引起咳嗽、哮喘等呼吸道疾病。家里的窗帘、被单、床单、沙发罩也是灰尘集中地,要勤换、勤洗,才能保证家人的健康。

其次,养一些绿色植物也可以帮助房间改善空气质量,预防“暖气病”,如会“吐”氧气的仙人掌类植物,它可以在夜晚呼出氧气,在清新空气的同时,可使室内感觉湿润温和;而吊兰、巴西木、发财树等大叶绿色植物可以从叶子中蒸发出更多的水分,增加室内湿度;富贵竹、百合、水仙等观赏绿植也有很好的“消毒”功能。

同时,人们在饮食方面应尽量多喝水,多吃各色蔬菜,还要多吃水分充足、含有多种维生素的水果,如苹果、梨、香蕉、橘子等。另外,要选择一些温热性质的食品,如芝麻、萝卜、豆腐等,不吃或少吃辛辣食品,也要注意不饮或少饮酒。

此外,冬季室温稍微低点对健康更有益,室温在15℃~20℃(17℃最佳)时,脑力工作者的工作效率最高。一般早晚各开窗通风一次,每次开窗时间不少于30分钟。一方面可以避免室内外温差过大,另一方面也避免室内太干。同时平均两天进行一次熬醋熏蒸或过氧乙酸消毒。

本报记者 吉祥 整理



一场雪后气温骤降,在新郑市街头,千余名环卫工人不畏严寒全员上岗,为市民安全出行和市容整洁卫生付出了艰辛劳动,该市各界人士纷纷献出爱心,组织了各种各样的活动感谢环卫工人的无私付出。图为11月30日,新郑妇产医院医护人员为正在该市新建路工作的环卫工人送去了热腾腾的姜糖水、“暖心”围巾和棉手套。

本报记者 李伟彬 摄

健康顾问

冬季养生把握十个“点”

冬季是一年当中最寒冷的季节,此时草木凋零,万物生机皆闭藏潜伏,昼短夜长,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内,冬季养生应顺应自然界的闭藏规律,讲究“以藏为主”,以敛阴护阳为根本,通过饮食、睡眠、运动等养生方式,达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。具体来说,把握十个“点”能够保平安。

进“点”补

冬季应以补肾为宜。冬季进补包括食补和药补两类。食补方法因人因地而异,一般阳气偏虚的人,可选羊肉、鸡肉、狗肉等。气血双亏的人,可用鸡肉、鸭肉、乌鸡等。对于不宜生冷又不宜食燥热的人,可选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等;药补则一定要遵医嘱,一人一法,切不可不顾实际情况,全家上下齐进补。

出“点”汗

冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。锻炼身体要动静结合,跑步做操只宜微微出汗为度,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

喝“点”粥

冬季养生宜多食热粥,常吃此类粥具有增加热量和营养功能。晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。特别是糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。此外,还可常食可安神养心的桂圆粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥等。

调“点”神

冬季寒冷,易使人心身处于低落状态,感到压抑。要改变情绪低落最好的方法就是活动,当然要因因人而异,根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、跳舞、滑冰、打球等强度不等的体育活动,这些都是消除冬季郁闷、调养精神的良药。

早“点”睡

古人主张人们在冬日要“早睡早起”。早睡以养阳气,早起以固阴精。因此冬季养生要保证充足的睡眠,这样有利于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。要注意保暖,多晒太阳,外出注意防寒,减少冷空气对身体的刺激。

通“点”风

冬季天冷,有些人喜欢紧闭门窗或蒙头入睡,这是不好的习惯。因为冬季室内空气污染程度比室外要严重,应注意经常开窗通风换气,以清洁空气、健脑提神。除了白天要开窗户,让空气对流外,晚上也应开小窗通风。

护“点”脚

冬季健脚即健身。人们必须经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,有条件的最好同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环。此外,选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。用心护“点”脚,冬季养生才能事半功倍。

饮“点”茶

茶是人的最佳饮料之一,含有人体需要的多种维生素和微量元素,特别是绿茶还能防癌抗癌,对人体起到良好的保健作用,长期从事电脑工作的人更应常饮茶。但是胃病患者或是贫血服药者不宜喝茶,尤其是浓茶。

多“点”水

有些人可能认为,冬天的活动量减少,因此不太需要喝水,这种认识其实是错误的。冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作仍然需要水分滋养,这样才能保证人体正常的代谢。冬季一般每日补水应不少于2000~3000毫升。

防“点”病

冬季气候寒冷,容易诱发慢性病复发或加重,寒冷还会诱发心肌梗死、中风的发生;使血压升高和溃疡病、风湿病、青光眼等病症加剧。因此,患者应注意防寒保暖,特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激,备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。

本报记者 赵地 高凯 整理



在新郑逛吃逛吃 第八季



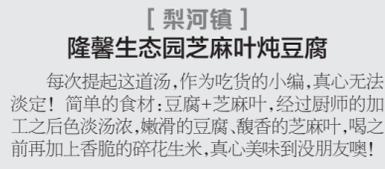
【西关桥头】利福源辣子鸡

利福源辣子鸡味道的好吃程度绝对不亚于大盘鸡,鸡肉鲜嫩,口感香辣,里面的红辣椒可以用馍卷着吃,辣椒选自新疆,不是直辣而是香辣,味道爽爽的!另外小编还推荐辣子肚、凉凉粉、烧三菌、鸡蛋汤等几款菜,也都很美味。



【文化路】信阳炖菜炖排骨

这家的炖排骨实在是大人味了,选用上等的猪排,加上大料熬炖,肉烂鲜美,再加入冬瓜荆芥又利口。小编推荐的还有这家的烧茄子,茄香味浓郁,再加上少许蒜和辣椒,油而不腻,农家味道十足,虽然没有光鲜的外表但是好吃得不得了!



【梨河镇】隆馨生态园芝麻叶炖豆腐

每次提起这道汤,作为吃货的小编,真心无法淡定!简单的食材:豆腐+芝麻叶,经过厨师的加工之后色淡汤浓,嫩滑的豆腐,酸香的芝麻叶,喝之前再加上香脆的碎花生米,真心美味到没朋友!



【体育场】煲仔旺煲仔饭

这是小编在新郑吃过的最好吃的煲仔饭,就一个字,香!采用了专门做煲仔饭的陶瓷用具,选用顶级丝苗米,香软爽口,去吃的时候一定要尝尝饭焦,又香又脆,包你一试难忘。提醒吃货一点,为了让煲仔饭的质量更有保证,做的时间较长,想吃记得提前打电话预订。



【南关】小鱼馆饭庄黄拉丁干锅

黄拉丁干锅,里面的黄鱼含有丰富的蛋白质、矿物质和维生素,对人体有很好的补益作用,这家小黄鱼的肉质鲜嫩,没有乱刺,用的是红烧的做法,先将小黄鱼油炸一下,再开始炖,鲜香美味,浓汤汁还可以下面哦!

本报记者 赵地 高凯 整理



生活快讯

新郑市农发行举行职工运动会

本报讯(记者 孙瑞 通讯员 孟佩娜)近日,新郑市农发行举行“我运动、我健康、我快乐”职工运动会。

本届运动会共设置了拔河、快走、象棋、跳绳、乒乓球等九个比赛项目。此次活动,领导带头报名,全行员工踊跃参与,大家利用业余时间,抓紧开展赛前训练。集体比赛项目中,比赛双方奋力拼搏,高潮迭起,喊声、加油声、欢笑声接连不断;个人比赛项目中,大家你拼我赶,难分伯仲;男女对抗赛项目中,展示出巾帼不让须眉的气魄。此次活动,竞技性和趣味性相结合,既愉悦了身心,切磋了技能,又交流了感情,提振了士气。

“我看‘十二五’、新郑新变化”主题征文启事

“十二五”期间,新郑市委、市政府带领全市人民,凝心聚力、开拓创新,积极推进临空经济强市建设,城乡面貌发生了翻天覆地的变化,市民生活质量明显提升,经济社会取得了令人瞩目的发展成就。

在“十三五”即将启幕之际,新郑市委宣传部、新郑市新闻中心面向社会各界开展“我看‘十二五’、新郑新变化”主题征文活动。广大市民可围绕“十二五”期间新郑所发生的变化,畅谈您的所见所闻所思,讲述身边的故事,与大家分享工作、学习、创业的历程和收获的喜悦。

征文须为原创作品,体裁字数不限。征文作品将择优在本报及《河南手机报·新郑版》、新郑宣传网、新郑新闻中心网刊载。征文活动结束后,将对作品进行评审,并设一、二、三等奖和优秀奖表彰奖励。

征文时间截至2016年1月31日
征电子邮箱: zzzhengwen@qq.com
(请注明作者姓名及联系方式)