

天冷更容易把孩子捂感冒

□本报记者 张江艳

天儿冷了，又到了感冒等呼吸系统疾病的集中爆发期，尤其是抵抗力较弱的幼儿更容易中招，最近一段时间里医院里可以说人满为患。其实感冒是可防的，家长们与其心疼孩子生病遭罪，不如平时照顾好宝宝，做好家庭护理，让孩子远离疾病。结合多年儿童护理经验，北京儿童医院顺义妇儿医院儿科护士长孔艳艳为大家提出了几点实用的幼儿家庭护理建议。



室温不宜过高

温度的突然变化也是感冒的重要原因。室温不宜过高，室外温差不要过大，温度18~20℃，湿度50%~60%。

如果从温度较高的室内突然到温度较低的室外，人体的调节功能不能一下子适应，这样就容易发生感冒。所以此时外出应多穿衣服，注意防寒保暖。

定时开窗通风

冬季天气寒冷，许多家庭不愿经常开窗通风，造成室内空气污浊、不流通，这样空气中的病原微生物含量增多，极易侵入人体呼吸道造成感染。

开窗通风，可以保持卧室内空气流通和新鲜，室内的病菌等也能通过空气对流及时排出。此外，空气徐徐进入房间，可增强孩子对冷环境的适应能力，利于防止感冒。

建议每天早中晚定时开窗通风15~30分钟，开窗通风的同时让孩子避开对流风。

加强户外锻炼

要预防小孩感冒，提高免疫力很关键，因此要加强锻炼，增强体质，多做户外活动。

户外活动给孩子增加锻炼的机会，户外新鲜空气可减少生病

的几率。经常参加户外活动的儿童患感冒的机会明显少于户外活动少的孩子。冬季可以选择风小，空气新鲜，阳光充足，一天中气温相对较高的时段让孩子在户外运动。

此外，建议宝宝尽量不要去人口密集的地方以免感染病毒引起感冒。感冒病毒的主要感染途径是飞沫传染，当室内空气流通不畅，又有许多人在一起时，对于这种通过飞沫感染的病毒来说，就成为最有效的感染场所。

饮食营养均衡

如果身体内的维生素不能得到及时补充，会导致抵抗力下降引发感冒。

饮食上注意营养均衡，不吃辛辣油腻刺激性食物，多吃一些维生素C含量高的水果蔬菜，能帮助白细胞增强抵抗病毒的作用，从而起到预防感冒的作用。

养成多喝白开水的习惯，多喝水可以稀释体内毒素，促进血液循环，将毒素排出体外。

热水泡脚 冷水洗脸

天气一冷，孩子抵抗力下降容易生病。经常生病的孩子体质相对较差，除了先天体质问题外，家长的喂养和护理方式不当也是重要原因。家长只注意孩子吃饱穿暖，不重视孩子的体格锻

炼，是十分普遍的现象。“生病的孩子普遍存在家长过度保护的问题。”孔艳艳说，来看病的孩子无一不是穿得厚厚的、包得严严实实，家长生怕孩子再受凉。事实上，适当的冷空气刺激，有助于提高孩子的耐受力及免疫力，比如每天深吸一口冷空气，坚持一年四季用冷水洗脸等等。

3岁以上的孩子可以用冷水清洗鼻孔脸部，上下按摩鼻翼两侧，反复多次，然后用干毛巾擦干。这样可以增加孩子对冷刺激的适应能力，降低感冒几率。

避免接触传染源

尽量少带孩子去人多，空气污浊的地方，尽量避免到有感冒患者的亲戚朋友家做客，减少被传染的机会。

家里有大人感冒的，要第一时间隔离开来，自我隔离，或戴口罩，防止病毒传染给孩子。

家中常备退烧药

对于已经出现感冒症状的孩子，大量多喝水、注意休息可缓解病情。如出现症状加重、高烧等情况应第一时间就医，孩子病情发展很快，不能在家扛。

家中常备儿童退烧药，建议备两种，一种药物无法退烧可以换另一种服用。此外，孩子发烧38.5度以上要先吃了退烧药再去就医，避免高热惊厥。

生活资讯

受降温天气影响 猪肉蔬菜批发价季节性上涨

粮油批发价格持续稳定。进入年末，随着两节临近，粮食类加工企业进入生产备货高峰期，但受原粮价格稳定影响，粳米及富强粉价格上涨空间较小，仍将以稳为主。由于前期大豆期货价格持续稳定，豆油价格上涨空间有限，随着后期元旦、春节假期逐渐临近，市场备货即将开始，本市粮油批发市场销售已开始回暖，但受供应充足影响，预计本周粮油批发价格持续稳定。

猪肉价格季节性上涨。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.73元，周环比上涨4.35%；屠宰量3914头，周环比减少9.06%。

随着本市气温逐渐降低，猪肉需求量季节性增加，价格波动上行，但仍低于去年同期水平。预计受生猪收购价格持续上涨带

动，本周猪肉批发价格呈季节性上涨趋势。

鸡蛋价格高位企稳。随着“元旦”节临近，受节日效应增加影响，鸡蛋需求量规律性上升，但由于产区鸡蛋产能逐渐恢复，出场价格趋于稳定，受其带动，预计本周鸡蛋批发价格持续上涨空间有限，将在高位企稳。

蔬菜价格小幅上涨。目前，本市蔬菜供应主要以北方地区“暖棚菜”及南方“南菜北运”蔬菜为主，生产及流通成本增加，批发价格进入季节性上涨区间。从市场上了解，蔬菜供应充足，涨幅空间明显减小，蔬菜批发价格较去年同期下降23.66%，预计本周蔬菜持续呈季节性小幅上涨趋势。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会价格监测中心

北京市东铁营工人文化宫不慎将组织机构代码证正本丢失(组织机构代码:40085076-8),特此声明作废。

兹有北京市城市排水监测总站有限公司工会《工会法人法定代表人证书》(编号:01753000560)不慎丢失,特此声明并作废。北京市城市排水监测总站有限公司工会 2017年12月4日

李鑫: 依据《劳动合同法》第三十九条第六款规定被依法追究刑事责任。因以上条件成立,北京华医医疗评估信息技术(北京)有限公司决定解除与李鑫的劳动合同。劳动合同解除日期为2017年11月25日。特此公告

王雪静, 身份证号:110228198611××××220, 我单位于2017年10月30日, 解除与你的聘用合同, 现向你公告送达, 内容如下: 你于2017年8月1日至2017年9月30日旷工达60天, 依据我单位于2014年1月1日与你签订的《事业单位聘用合同书》第七条第二项之规定和《事业单位人事管理条例》第十五条之规定, 于2017年10月1日与你解除事业单位聘用合同关系。望你在本公告发布之日起三十日内到我单位办理解聘后的相关手续, 逾期后果自负。特此公告! 北京市密云区农民专业合作社服务中心 2017年12月12日

公告
关于解除聘用合同的通知
夏业良老师:
我校于2013年10月20日向你发出《北京大学聘用合同》终止通知》(编号2013年007号)。你于2013年12月19日向北京市海淀区人民法院提起诉讼, 认为该终止通知违反了《劳动法》、《劳动合同法》及《关于在事业单位试行人员聘用制度的意见》等法律规定, 要求继续履行《北京大学聘用合同》。
我认为, 按照《关于在事业单位试行人员聘用制度的意见》第五条“建立和完善考核制度”以及第六条“规范解聘辞聘制度”的有关规定及北京大学的有关规章制度, 北京大学有权对你的工作情况进行考核。因你于2012年、2013年两次续聘考核结果为不通过, 北京大学有权解除与你之间的聘用合同关系。为了减少解聘对你今后再就业的影响, 我校于2013年10月20日所发通知采用了相对缓和的“终止合同”的提法, 以达到解除北京大学与你之间聘用合同关系的目的。
现北京大学通知如下:
自2014年1月31日起, 北京大学解除与你的聘用合同关系。
北京大学
2017年11月24日

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com
心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设
心理健康·北京五二五科技有限责任公司

2018锦绣江山全国旅游年票开始发售



仅需98元, 可畅游北京十三陵、太平洋海底世界、云居寺、临汾壶口瀑布、本溪水洞、黄山西递、四川熊猫乐园等28个省市1041家场馆, 其中813家免票不限次, 191家免票一次, 合计免票价值6.1万元。

2018版锦绣江山年票新增400多家知名风景区、森林公园、博物馆、温泉大世界、滑雪场、亲子乐园、儿童体验馆、文化演出、快乐农场、采摘园、自助烧烤等。
年票办理手续简单, 购买没有户籍年龄等限制, 购票后贴上自己的一寸照片, 即可全年使用, 有效期至2018年12月31日。随卡赠送使用手册一本, 每个景区的介绍、地址、电话等信息一目了然。使用不分年龄, 老少皆宜, 不限人群, 四季适用, 冬季滑雪泡温泉, 春季踏青赏花, 夏季戏水逛博物馆, 秋季采摘登山观红叶。
含京津冀245家, 北京天津包含乐多港奇幻乐园、蟹岛嘉年华、蓝

调庄园温泉、红栎温泉、阳光丽城温泉、龙脉温泉、莲花山滑雪场、昌平雪世界、红剧场功夫传奇、功夫剧熊猫、杂技汉风、考拉大冒险儿童成长乐园、蝴蝶来野艺术生态乐园、爱乐城儿童乐园、洼里、乐ZOO动物乐园、索尼探梦科技馆、清凉谷玻璃栈道、金翠湖农庄自助烧烤、十三陵、云居寺、定都阁、龙门涧、丫髻山、八达岭水关长城、圣莲山、西山森林公园、鹫峰、金海湖、太平洋海底世界、白草畔、圣泉山、喇叭沟森林公园、百花山、云蒙山、冶仙塔旅游风景区、呀路古热带植物园、第五季生态农场、宝成博物苑、小站练兵园、张学良少帅府、大觉寺、大钟寺、石刻艺

术博物馆、中国地质博物馆、国家动物博物馆、中国紫檀博物馆、正阳门城楼、先农坛、白塔寺、智化寺、东岳庙、孔庙和国子监博物馆、中国铁道博物馆、郭沫若纪念馆、李大钊故居、野三坡、五岳寨、抱犊寨、秦皇岛滑沙、唐山清明上河园等。全国1041家场馆名单请登陆:
中国通票网: www.tongpiao.cn
微信公众号: 通票网查询
订票热线: 400-700-8448
团购热线: 010-82001231
购票地点: 双秀公园、国际雕塑公园、北展剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、紫檀博物馆、世界花卉大观园、顺义河北村体验园等。

