



# 干燥冬季 补水保湿是王道

今年是个干燥的冬天。北京已经连续两个多月无降水，济南连续58天无有效降水、青海入冬以来降水偏少近五成……可以说，入冬以来全国大部分地区天气模式都是晴、冷、干是主题。干燥带来的小毛病也随之而来，皮肤瘙痒、鼻子出血、喉咙痛、咳嗽、眼睛干涩……这些小毛病看似不大，却十分影响我们的生活。

这种油脂可以对皮肤干燥有很好的预防作用。除了市面上的润肤霜，不少医用护肤品如硅酸、维E乳等，都有很好的滋润皮肤的效果。

## 嘴唇干抹唇膏别去舔

冬天，有些孩子喝水少，吃饭不注意，也不抹润唇膏，嘴唇干得很严重。于是就去舔嘴，但是越舔越干，使情况加重。

嘴唇是皮肤和黏膜的一个腺体组织，冬天特别容易开裂。我们可以从几个方面进行改善。首先饮食要清淡，少吃辛辣、油炸等刺激性食物。

多吃新鲜蔬菜、富含蛋白质的食物。及时补充足量水分，充足的饮水量，对于人体机能的均衡有很大帮助，能有效防止嘴唇干裂。其次要注意使用的牙膏，有些嘴唇的干燥可能是牙膏过敏刺激而导致的唇炎。

另外，纠正不良习惯，少吸烟，少喝酒，尽量避免风吹日晒等外界刺激，做好防晒补水的工作。不要老舔嘴，不管是大人还是小孩，都可以使用滋润的润唇膏来改善嘴干情况。如果唇部的皴裂、结痂症状长期不愈，应及时到医院就诊。

## 嗓子干其实是体内“起火”

人体最敏感的部位是口、鼻，冬季空气干燥，人们长时间待在密闭的空调房里，而且很多年轻人睡眠不足，爱吃辛辣、油炸的食物，这会导致身体“起火”，免疫力下降，最常见的表现是嗓子干、流鼻涕，还有可能

会诱发感冒及其他慢性病。

如果干的症状不重，可以自行在生活方面加以调整。清淡饮食，多吃素食，辅以蔬菜水梨、苹果、猕猴桃都是不错的选择。可以选用金莲花、麦冬、青果、芦根等代茶饮，适量饮用。

咽喉干燥明显者也可以选用各种润喉糖、具有滋阴清热作用的含化片等口服。鼻腔干燥明显的患者也可以选用橄榄油、香油、薄荷油、海盐水等外用以缓解症状。

## 眼睛干可以多多眨眼

由于空气干燥，室内气温较高，眼睛所接触到的空气中水分变少，于是就容易引起眼睛干涩。

若要应对眼睛干涩，可以在室内使用加湿器，增加身体周围的空气湿度。平常让眼睛适度放松，可以尝试多眨眨眼。眨眼可以使泪水均匀地分布在角膜和结膜的表面，保持眼睛湿润。眼部酸胀者可每日用热毛巾敷眼4~5次，每次5分钟，也可以用菊花茶熏眼，保持眼睛湿润。

冬季气候干燥寒冷，饮食上应当多喝些开水，也可以选择淡茶、豆浆以及牛奶等饮品。此外，可以多吃些番薯、玉米、芝麻、青菜、柿子、香蕉、蜂蜜、红枣等柔润之品。

另外，在暖气屋里尽量少戴隐形眼镜，因为它阻隔了泪液交流，高含水量镜片还会吸走眼部分水分，不妨使用人工泪液眼药水给眼睛“补水”，多用枸杞、菊花等泡水喝。(艾美)

## 生活资讯

# 家有“二宝”需当心儿童疾病交叉感染

随着新一轮冷空气“造访”，各大城市的儿科又出现患者扎堆的情况，特别是一些二孩家庭，往往是两个孩子轮番生病。专家提醒，冬季是呼吸道等疾病高发季节，“二宝”家庭一定要注意避免两个孩子交叉感染。

近日常常有父母带着大小两个孩子去医院就诊。二孩父母纷纷诉苦：往往是大宝感冒，快好了，小宝开始感冒且越来越重；或者大宝没有生病，小宝却频繁生病；甚至两个孩子轮番生病，弄得全家疲惫不堪。

专家提醒，冬季本来就是孩子呼吸道疾病多发季节。孩子自身的呼吸系统发育不完善，抵抗力差。且冬季病源毒力比较强，再加上因为寒冷家中不经常开窗通风，室内空气流通度不够，所以病源容易聚集。而家中有两个孩子，就更加容易发生交叉感染。

专家称，目前有两个孩子的家庭，如果大宝是在上幼儿园或者小学，就会从学校带回来各种

病毒和细菌的几率大大增加，即使大宝不生病，也可能造成小宝生病，因此建议大宝从学校回来后一定先漱口、洗脸、用肥皂洗手，更换衣服后再接触小宝，这样能大大减少手口和飞沫的传播几率。此外两个孩子的家庭，孩子互动多会打闹等，相对来说运动量会比一个孩子要大很多，所以需要注意的是要适时减少衣物，穿的过多容易出汗，反而容易着凉生病。

而一旦有一个孩子生病了，专家建议护理上也要注意：如果孩子生病前两个孩子没有接触过，可以隔离；如果没有条件必须要住在一起，那么家里一定要注意通风。如果是消化道疾病，在处理完患病孩子的排泄物、呕吐物后，家人一定要注意清洁便盆、水池和手。最好由专人照顾患病的孩子，此人不要去接触健康的孩子。同时，两个孩子的餐具、水杯也都要分开清洗、消毒和摆放。(新华)



# 丰台工商分局召开“窗口干部”警示教育大会

12月15日，为进一步提高登记窗口工作人员廉洁自律意识，加强党风党纪和廉洁从政教育，强化对权力的制约和监督，丰台工商分局登记科召开警示教育大会。

会上，登记科负责人首先介绍了登记科在党建、队伍建设、工作作风、党风廉政等方面的工作思路。

随后，分局纪检组长传达了上级警示教育大会的会议内容，重点就工商系统13类存在的问题进行了传达，并重点强调，登记窗口人员代表的是工商部门的形象，必须全面落实从严治党的要求，要有担当、守纪律、守底线、出成绩，做忠诚、干净、担当的工商人。

最后，登记科主管副局长提出三点工作要求：

一是严守纪律、恪守原则。登记干部必须严格按照法律法规及内部规章制度开展工作，提高自我监督、自我约束的能力。二是提升业务能力，严把质量关。通过开展各环节的抽查等方式，加强监督，确保登记工作保质保量完成。

三是坚定理想信念，自觉抵制各种诱惑，加强自身党风廉政教育，把权力关进制度的笼子里。全体干部还签署了《丰台工商分局党风廉政建设责任书》。(刘亚亚)



北京大峪谷山庄有限公司营业执照副本丢失。统一代码证号 91110117102945961N。特此声明作废。

注销公告		公告		公告		公告	
北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N	北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N	北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N	北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N
北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N	北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N	北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N	北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N
北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N	北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N	北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N	北京大峪谷山庄有限公司	1101020117102945961N

刊登电话：13311403427