

课间午休不许出教室怕什么

新华社北京11月23日电(记者胡浩)课间和午休,除了上厕所不许出教室是不少中小学校的规定。究其原因,是一个“怕”字。

首先是怕孩子出事。走廊里、楼梯间、操场上,孩子们难免奔跑打闹,万一磕了碰了咋办?进而是怕家长“闹事”。孩子在学校受伤,家长可能不依不饶,要求学校赔偿。最后是怕给自己找事。一个班40多人,全校1000多个孩子,同时拥到操场上玩儿,老师们管不过来。

然而,因噎废食绝非良策。一张一弛文武之道。课间、午间给学生一定时间休息,既是为了孩子们调剂身心更好地学习,也是为了学生全面发展的长久之计。避免了眼前的“怕”,忽略了长远后果,其实更可怕。

针对孩子们户外活动不够,身体素质下降,“小胖墩”“小眼镜”越来越多的现象,“让孩子们跑起来”日益成为全社会共识。毕竟,未来要靠身心健康的他们创造,希望寄托在全面发展的他们身上。

面对矛盾不退缩不逃避、勇于承担一定的

风险挑战,本应当是言传身教给孩子们的成长姿态。何不开动脑筋在安全与快乐之间找到平衡点,把课间十分钟和午间一小时还给孩子,让他们走出教室,到操场上换换脑筋、放松心情、舒活筋骨?

做好保护和准备工作,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志,这一定是孩子、家长和学校共同的期待。要实现这个目标,一方面需要家庭、学校强化安全教育,让学生们知道危险在哪里、如何去防范;另一方面,应从制度上予以保障,建立完善校园伤害保险机制,错开户外活动时间、学校分不同区域分年级自由活动等等。

其实,在课间、午休问题上,最需要的是学校和老师在共情基础上达成共识。学校和老师们应当把胸怀放得大一些、担当的勇气多一些。当然,家长们也应有科学、正确的认识,将室外活动的风险视为孩子成长的“必修课”。须知,得与失从来就是共生并存。不经风雨,怎能见彩虹?大人不怕,孩子们的空间才会更广阔些!

人脸识别就不能上门服务吗?

新华社武汉11月23日电(记者梁建强)湖北广水一名行动不便的94岁老人为了激活社保卡,被亲属抬到银行,抱起进行人脸识别的视频,近日在网上广为传播。银发老人被抱起时,瘦弱而困窘的身影,刺痛人心。社保卡本是便民利民之卡,如此激活,相关部门及单位应当反思。

事实上,类似问题并非首次出现。早在两年前,湖北红安县一名九旬老人社保年审时被家人抬上三楼的新闻就曾引发热议。彼时,针对领取社保待遇资格集中认证工作不够人性化的问题,人社部曾明确提出要求,全面取消领取社保待遇资格集中认证,构建以信息比对为主,退休人员社会化服务与远程认证服务相结合的认证服务模式,“寓认证于无形”。

各类服务为什么不能更人性化一些?“让数据多跑路,让群众少跑腿”在实践中一再“卡

壳”,说到底还是服务意识缺失、责任心缺失。各类“互联网+”平台建设好是基础,应用好、管理好是关键。每一环节都环环相扣,不“掉链子”,才能让群众少些麻烦与负担,真正增加群众对政策的获得感。

便民利民,心到情意才会到。目前,尽管涉事银行已作出回应称,此事的发生暴露了该行宣传不到位、服务意识不浓的问题,工作人员已赶到老人家中道歉。我们仍要追问:与其事后上门道歉,为何事前没能想到上门服务?举一反三,相关部门和单位同样也应思考:对于确有人脸识别需求的事项,如何推出更多人性化的解决举措?对于老人等特殊人群,能否更多进行远程办理或者预约上门服务?相应的便民制度执行中,是否还有“打折扣”问题?用实际行动去回答好这一个个问题,我们的工作离群众满意才能更近一些。



抗生素别再当成消炎药乱用了

感冒嗓子发炎?
“吃点阿莫西林吧,消炎的。”
咳嗽咳,咳不停?
“吃点头孢吧,消炎的。”

你是不是经常听到这样的对话?

头孢,××沙星,××霉素……仿佛是人手必备的万能药,然而经常服用这些药物真的好吗?抗生素和消炎药到底是不是一回事?感冒了能不能吃抗生素?抗生素使用过程中又存在哪些误区?

今天,小编就和大家聊一聊关于抗生素的那些事,一起来看看吧。

抗生素就是消炎药?乱用会“药”你命

抗生素并非消炎药,它们是两种不同的药物。抗生素,又称抗菌药物,主要用于由微小病原体等引起的感染性疾病,如细菌感染、衣原体感染等,能杀死细菌或者抑制体内细菌的生长繁殖。

消炎药主要用于抑制、消除炎症。所谓“炎症”是机体对外界刺激产生的防御反应,如病毒、真菌、细菌感染引起的红肿、发热、疼痛等。

虽然同样是红肿、发热、刺痛等“炎症”表现,但产生的原因可能是完全不同的。有的是感染导致的,有的则不是。感染性炎症是由致病微生物引起,常见的有细菌性感染和病毒性感染;非感染性炎症也有多种,如骨关节炎、痛风、外伤、高温、紫外线引起的炎症等。

抗生素仅对由细菌感染引起的炎症有用。对于其他炎症,尤其是像普通的病毒性感冒、流感引起的发热、流鼻涕、喉咙痛等,则完全无用。

滥用抗生素会导致不良后果的发生,如脏器受损、二重感染、细菌耐药性的增长等,甚至会造成立命危险,须谨慎使用。

抗生素副作用太大千万别用了?该用就用,还得足量用

现在有很多人知道了滥用抗生素的危害,就开始“谈虎色变”,对抗生素一概拒绝。事实上,有些感染,该用抗生素时一定要用,还得足量用,及时控制感染,避免病情进展,否则可能威胁生命。常见的如中耳炎、链球菌喉炎、细菌性鼻窦炎、细菌性肺炎、尿路感染等,都需在医务人员的指导下及时使用抗生素。

需要注意的是,服用某些抗生素(如头孢菌素类、甲硝唑等)期间饮酒会发生双硫仑样反应,出现腹痛、嗜睡甚至血压下降、呼吸困难、休克等症状,因此在服用抗生素前后至少一周时间不可饮酒,服用喹诺酮类、四环素类等抗生素后暴露于阳光或紫外线照射下,可能会发生光敏性反应,因此在服用这类药物时应避免过度暴露于光源下。

抗生素该如何正确使用?这些常见误区要避免

误区一:抗生素做预防性使用
抗生素预防感染只能在特定情况下使

用,有严格的适应症,如某些手术的术前可使用等。若在没有感染性疾病的情况下使用抗生素来预防,反而会引起细菌耐药和体内菌群紊乱,增大感染风险。

误区二:频繁更换药物

频繁更换药物会引发不良反应,容易使细菌对多种药物耐药,最终导致无药可用。抗生素通常不会立即起效,如果疗效不明显,应先考虑用药时间是否足够。此外,抗生素效果还受患者免疫功能状态等因素影响,患者只要遵医嘱加以调整,一般都能提高疗效。

误区三:联合使用其它抗生素

有人认为使用抗生素种类越多,就越能有效控制感染。其实,这样不仅不能增加疗效,反而容易产生不良反应或造成细菌耐药。因此,能用一种抗生素解决的问题绝不应使用两种。

误区四:见效就减药量

病情好转时,不要随意减量,因为,抗生素的药效有赖于其有效的血药浓度,如达不到一定浓度,不但不能彻底杀灭细菌,反而会使细菌产生耐药性。

特殊人群使用抗生素有讲究

儿童 可供儿童使用的抗生素种类较少,常用的只有β-内酰胺类(青霉素类和头孢菌素类)、大环内酯类和碳青霉烯类。儿童处在生长发育时期,肝、肾的解毒和排毒功能以及血脑屏障的作用还不健全,用药一定要在医师指导下进行。

老年人 老年人对抗菌药物的敏感性和耐受性均降低,宜选用毒性低、杀菌作用强的抗生素,如青霉素类、头孢菌素类。此外,当有急性感染时,一定要告知医生当前在用的所有药物,在医师指导下使用抗生素。

孕产妇 孕妇一般应尽量避免使用药物,如出现细菌感染,可选择青霉素类和头孢类相对较安全的抗生素。哺乳期妇女如使用抗生素,用药期间须暂停哺乳。

如何区分抗生素和消炎药?

最简单的方法就是看说明书。抗生素的说明书里会有“对于**细菌有较好的抗菌作用”字样,而解热镇痛药的消炎药则没有。

如果说明书看不懂,小编再教你一个方法。一般药名里含有“西林”“霉素”“环素”“沙星”“头孢”“磺胺”等字样,大多是抗生素,像阿莫西林、氨苄西林、卡卡西林等,都属于经典的“青霉素类”抗生素。而消炎药种类则较多,如解热镇痛类消炎药,常用药物有阿司匹林、双氯芬酸、布洛芬等。此外,一些激素也有消炎作用,代表药物有泼尼松、地塞米松、可的松等。

抗生素和消炎药之间的关系,就跟“柴可夫斯基和公交车司机”差不多,千万不要弄混了。什么菌感染用什么药,患者一定要严遵医嘱。
据新华社电

重金征集 各种陈年老酒 老茅台

征集范围 1953-2020年茅台五粮液以及2000年以前的各种老酒、老药丸、阿胶、虫草本着公平、公正、公开的方式面向全国收购。为了方便广大市民朋友可安排专业人员上门鉴定收购。并在店一楼大厅有专业接待人员。交易成功报销车费交易额达到一万元以上送100-500元购物卡先到先得送完为止。周边县市均上门鉴定收购,酒店以外均为假冒,以防上当。

整箱价更高 可上门回收 此号码长期有效

工作时间:全天不休节假日不休

以下是茅台酒收购价格表品像好,不跑酒,53度包装齐全



年份	价格	年份	价格
2012年	3300元/瓶	1992年	17300元/瓶
2011年	3500元/瓶	1991年	18000元/瓶
2010年	3700元/瓶	1990年	18500元/瓶
2009年	3800元/瓶	1989年	19100元/瓶
2008年	4300元/瓶	1988年	19600元/瓶
2007年	4400元/瓶	1987年	20500元/瓶
2006年	4500元/瓶	1986年	22500元/瓶
2005年	4800元/瓶	1985年	23500元/瓶
2004年	4900元/瓶	1984年	24500元/瓶
2003年	5400元/瓶	1983年	25500元/瓶
2002年	5700元/瓶	1982年	26500元/瓶
2001年	5900元/瓶	1981年	27500元/瓶
2000年	6900元/瓶	1980年	28500元/瓶
1999年	8000元/瓶	1979年	29500元/瓶
1998年	8100元/瓶	1978年	30500元/瓶
1997年	8400元/瓶	1977年	35650元/瓶
1996年	9000元/瓶	1976年-1970年	38650-48650元/瓶
1995年	16000元/瓶	1969年-1966年	50650-150550元/瓶
1994年	16500元/瓶	1965年-1960年	51650-151550元/瓶
1993年	17000元/瓶	1959年-1953年	150650-200550元/瓶

手机呼叫占线或正忙可直接加拨打的手机号微信同号

联系人:13752760910 刘老师 13966835760 苑老师

活动地址:西宁市城西胜利路21号(蓝宝石大酒店14楼1403贵宾室)

乘坐公交车1路4路7路15路26路63路83路101路106路504路到同仁路口下车即到