

为老人分忧 替儿女行孝

■余润华 丁德纯

我们老俩口都快80岁了，经济上没有负担，身边孩子们很有孝心，但是他们工作忙、压力大，我们一边不想长期依靠他们，一边担心将来有病腿脚不便时该怎么办。之前，对老年公寓的认识很片面。日前，有幸跟随漯河日报社老爸老妈俱乐部参观金康万安老年公寓，让我们对自己的晚年生活有了多一种的选择。

一路进万安老年公寓的大门，不由得眼前一亮：优美的内部环境、整洁的养老房间、规范的安全消防设施让人倍感安全舒适，住在这里就像住在自己家一样；来到餐厅，就餐环境

非常整洁，透明厨房可以让你看到厨师做饭的流程，吃起来也更放心；现代化的手术室功能完善，且拥有先进的医疗设备；公寓还设置了多功能厅，供老人打牌、下棋等；屋顶花园设计得更周到，让老人随时都能置身优美的环境中；另外，老人入住公寓后就会为其建立个人档案，实行跟踪服务，定期检查病情，吃药定时定人……种种严格规范的制度让老人和家属很安心。

“你好”“需要帮助吗”……这里除了各种硬件设施尽善尽美，任何人来到这里时，医护人员都会主动热情地打招呼，如果你需要帮助，他们

还会放下手中的工作，认真耐心地为你解答并指引，这种无微不至的服务，让人感到亲切、暖心，不愧是被省、市认定的医养结合先进单位，也无愧为漯河市社区卫生服务和医养结

合的模范标兵。

相信在上级领导的大力支持下以及“金康万安”领导班子的高标准严格要求下，万安老年公寓必将在为老人分忧、替儿女行孝的路上越行越远。



健康课堂

这些食物有利于降血压

黑木耳 黑木耳是一种降血压的好食物，不管怎么烹饪，它的降压功效都不会被改变。另外，黑木耳还有排毒的功效，经常吃可以帮助排除患者身体的毒素，从而防止便秘的出现。

芹菜 芹菜是很多人都知道的降压法宝。芹菜对于高血压引起的头痛、头胀有明显的改善效果。

绿豆 可能很多患者都不知道绿豆有帮助降血压的功效，只知道绿豆有清热解暑的作用。绿豆不仅可以降血压，还可以防止血脂升高，避免因血压的不稳而引发血脂上升，导致高血脂的出现。

红薯 红薯也是一种帮助降血压的好食物，红薯中含有丰富的铁、钾、维生素b6以及膳食纤维等，可以促进肠胃的蠕动，让体内多余的毒素排泄出来，可以有效降低因为便秘而导致升高的血压。

温馨提示，高血压患者日常的饮食是很重要的，一些食物虽然能够帮助降血压，但是也有一些食物会导致血压上升，所以要特别注意。另外，患者要注意盐的摄入，过多的摄入盐是导致血压上升的原因之一。因此，保持饮食的清淡，尽量做到低盐，才能更好地稳定血压。

人民网



为进一步控制院内感染的发生，市第二人民医院二分院采取有效措施，积极做好医疗废物及污水处理工作。图为近日医务人员进行排污监测。 左朝曦 摄

母婴健康

认识以下断奶误区

断奶是宝宝成长过程中的一个重要的转折点，如果断不好很容易给孩子心理、生理上留下不必要的伤害，也不利于健康成长。以下误区尤其要避免。

误区一：宝宝长牙必须断奶。一些母亲担心宝宝第一颗牙齿的出现可能会影响母乳喂养，担心自己的乳头或乳房被咬伤，于是认为这个时候应该给宝宝断奶了。其实大可不必，因为母亲若喂养方式正确，一般不会被宝宝咬伤。

误区二：断奶时让母乳变“味”。有的妈妈听别人经验，断奶时往乳头上涂清凉油之类的刺激物，以为这样会让宝宝对母乳产生反感从而放弃母乳。这样的做法并不可取。因为这样做，不仅让宝宝产生惧怕心理，还可能因此拒绝吃其他东西。

误区三：断奶期需母婴分离。宝宝从生下来一直习惯于母亲温暖的怀抱，突然长时间的分离，会使对母

乳依赖较强的宝宝产生焦虑情绪，哭闹剧烈，睡不好觉，不利于自然断奶和成长。

误区四：断奶之后又喂奶。有的新手妈妈受不了孩子的啼哭，断奶之后又给孩子哺乳，使得孩子的断奶周期越来越长，也易造成宝宝情绪不稳、夜惊、拒食，更不容易断奶。

误区五：下狠心一次断掉。断奶之前要先做好减奶，最好先从减少白天喂母乳次数开始，然后，逐渐过渡到减少夜间喂奶次数，直至过渡到完全断奶。

误区六：在宝宝生病的时候断奶。断奶应该选择在宝宝身体和精神状态都比较好的时候，宝宝生病时抵抗力比较差，而且身体不适，心情不好，断奶会让宝宝无心进食，加重宝宝病情。

误区七：断奶期宝宝摸乳头无妨。断奶时，不要让宝宝看到或触摸母亲的乳头，以免宝宝产生对母亲乳汁的依恋。

误区八：断奶跟爸爸没关系。断奶的成功也需要父亲的积极参与。比如在准备断奶前，妈妈可有意识地减少与宝宝相处的时间，增加爸爸照料宝宝的时间，给宝宝一个心理上的适应过程，提前减少宝宝对妈妈的依赖。

杨璞

三招护好“六龄齿”

很多粗心的家长都觉得孩子的乳牙迟早都会换掉，所以，即便孩子爱吃糖、发现牙上有龋坏的痕迹也都泰然处之。但是，并不是所有的牙都会换掉，一种叫“六龄齿”的恒牙，是人类最早长出的恒牙，即第一恒磨牙，一生就长一次，一共有4颗，如果坏掉的话，是没有机会再换的。“六龄齿”的早失不仅会大大降低幼儿的咀嚼能力，造成儿童营养不良，还会影响颌骨的发育，引起邻近牙齿的倾斜以及对颌牙的生长，造成咬合关系紊乱，进而影响儿童的身心健康。有三种办法可以有效预防龋齿的产生。

1.窝沟封闭。“六龄齿”最脆弱的地方是窝沟，正常状态下，磨牙咬合面是“沟整纵横”的，进食的时候，被咬碎的食物残渣也随之嵌在窝沟里。如果长时间得不到清理，加上细菌的积累，就会形成窝沟龋。窝沟封闭剂是一种口腔医用高分子材料，将其涂于“六龄齿”牙面的窝沟处，固化后形成一个屏障，有效封闭窝沟，从而隔绝口腔环境中致龋因素对牙齿的侵害。一般情况下，家长最好在孩子的“六龄齿”完全萌出时（6~7岁）就去做窝沟封闭，整个过程不会产生

明显疼痛。

2.涂氟。并不是所有的孩子都适合做窝沟封闭，如果“六龄齿”表面没有明显的窝沟且未龋坏，可考虑涂氟防龋材料进行预防。氟化物局部应用的防龋效果对新萌出的牙齿效果尤为明显，所以，乳牙全部萌出后，家长可每隔半年带孩子做一次口腔检查，按口腔情况和医生的建议，考虑做全口腔牙齿涂氟，从而有效坚固牙齿、预防龋齿。

3.好好刷牙。虽然窝沟封闭剂作用明显，但也只能保护“六龄齿”的咬合面，涂氟也只能起到一定的防御作用。所以家长一定要协助幼儿认真刷牙，清洁口腔，培养好好刷牙的习惯。

人民网

诚信二院·健康万家

小儿听觉发育知多少

每个新生命的诞生，都会带给人一种家庭无尽的喜悦，市二院耳鼻喉科副主任医师王国强提醒家长，同时不要忘记关注宝宝的每一项发育指标，其中，有一个非常重要却又易被忽略的指标即听觉发育，与儿童言语发育息息相关。王国强指出，家长要根据各个年龄段宝宝的听觉发育规律，判断宝宝是否存在听觉发育障碍，一旦出现问题，应及时进行听功能检查。

0~3个月 小儿刚出生时对声音还不太敏感，对于50~60dB的声音，小儿可表现为眼睛睁开，全身抖动，两手握拳；对大声可有惊跳反应；听到自己声音会咯咯笑。

3个月 可被熟悉的声音安抚，被大的声音惊吓、惊醒、哭泣；从喉咙鼻子发出呼噜声；哭闹时，一打招呼会停止哭声，哄时会笑；跟他（她）说话时会发出“啊”“呜”的声音。

6个月 喜欢发声玩具，对喜欢的声音会发出咕咕声；有人交谈时会停止玩耍聆听对话；能笑出声，对饥饿、痛、不舒服有不同的哭泣反应；能寻找声源，能分辨父母及熟悉人的声音。

9个月 对“不可以”会有短暂的暂停，会将头转到有

兴趣的声音方向；逐渐能将语言和动作联系起来；被叫名字时会回头；会发出ma、pa、ba等声音。

12个月 能听从与手势结合起来的指令，如“来”；能转身寻找各个方向的声音来源；能发出声唤起家长注意；会模仿大人说话。

18个月 知道熟悉的人、宠物的名字；不需手势也可明白常用的指令；能注意到来自其他房间的声音；喜欢音乐，甚至想跳舞；能模仿2~3个较简单的字词。

24个月 能指认自己的五官和身体部位；能看图识物；能至少使用20个左右的字或词。

30个月 能理解“把”字句；开始听故事；能说出简单的句子。

36个月 能回答“什么”“谁”之类的问题，可以跟得上对话。



召陵区人民医院

对通讯员队伍进行培训

本报讯（记者 刘彩霞）11月21日下午，召陵区人民医院邀请漯河日报社记者部主任梁晓峰，为该院的35名通讯员进行新闻知识写作培训。

培训会上，梁晓峰围绕“如何提炼新闻”“消息和通讯的写作要

领”及“新闻标题的制作”等内容，结合医疗卫生行业相关事例进行了详细阐述，并从大众对事件的关注度、创新性、唯一性、实效性等方面，讲解如何对新鲜事、突发事件进行捕捉与采写。现场气氛活跃，交流、互动频繁。

饮食健康

喝牛奶的好处

健骨。喝牛奶是最快速、简单的补钙健骨方法。从补钙角度说，牛奶中的钙磷比例较为合适，它还含有维生素D、乳糖、氨基酸等可以促进钙吸收的因子，是膳食优质钙的主要来源。

健脑。牛奶可能有助于大脑健康。研究发现，饮用牛奶较多的人大脑中谷胱甘肽的含量比其他人要高出很多。谷胱甘肽能减少大脑正常运作过程中所产生的氧化损伤。

助长。研究数据表明，儿童每天喝一杯（250毫升）牛奶的平均身高比每天喝一杯其他植物性乳饮品的平均身高要高0.4厘米。举个例子，一名3岁儿童如果每天喝750毫升的牛奶，就要比每天喝同样多其他植物性乳饮品的儿童高1.2厘米。

降低心血管死亡风险。研究显示，与不食用乳制品的人相比，每天摄入两份乳制品的人，总死亡风险率下降17%，心血管死亡风险率下降23%。（一份乳制品是指244克牛奶/

酸奶，或15克奶酪，或5克黄油）

降低2型糖尿病风险。牛奶、奶酪和酸奶等全脂奶制品中的奇数链饱和脂肪酸有助于降低2型糖尿病风险。

降低肠癌风险。调查发现，每天饮用250毫升牛奶的妇女，患结肠癌的概率比不怎么喝牛奶的妇女要低15%，而这个数字在男子中则为10%。

预防中风。美国一项最新研究表明，全脂牛奶有预防中风的功效。研究人员发现，体内来自乳制品的脂肪含量高的人（摄入高脂乳制品多），死于中风的概率要低42%。

降低抑郁风险。研究显示，每天喝全脂酸奶的人，患抑郁症风险可降低1/3。研究者认为，常喝酸奶有助于减少与情绪和疼痛感相关的大脑区域的活动。

河南省漯河市中级人民法院公告

(2018)豫11破7号

本院于2018年6月25日裁定受理河南省畜产品进出口公司漯河猪鬃加工厂破产清算一案,后指定该厂清算组为管理人。该厂的债权人应自本公告发布之日起40日内,向管理人(通信地址:河南省漯河市郾城区嫩江西路工商联大厦7楼703室漯河市国资委,邮政编码:462000,联系人:常莉丽,联系电话:0395-3176136、15839597227)申报债权。未在上述期限内申报债权的,可以在破产财产分配方案提交债权人会议讨论前补充申报,但此前已进行的分配无权要求补充分配,同时要承担为审查和确认补充申报债权所产生的费用。未申报债权的,不得依照《中华人民共和国企业破产法》规定的程序行使权利。该厂的债务人或者财产持有人应当向管理人清偿债务或交付财产。

本院于2019年1月11日15时在河南省漯河市中级人民法院第二审判庭召开第一次债权人会议。依法申报债权的债权人有权参加债权人会议。参加会议的债权人系法人或其他组织的,应提交营业执照、法定代表人或负责人身份证明书。如委托代理人出席会议,应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证,委托代理人是律师的,还应提交律师事务所的指派函;参加会议的债权人系自然人的,应提交个人身份证明。如委托代理人出席会议,应提交特别授权委托书、委托代理人的身份证件或律师执业证,委托代理人是律师的,还应提交律师事务所的指派函。

特此公告

2018年11月23日

公告

漯河市国资委与漯河市国信产权交易有限公司现面向社会公开选聘2019-2020年度中介机构和会员单位,选聘范围包括审计、评估、拍卖、招投标、法律咨询及项目可研分析咨询等。欢迎符合选聘要求,具有相关执业资格的单位到www.luohe.gov.cn下载或到漯河市工商联大厦6楼603室领取选聘公告。

联系电话:0395-3176136 18939555196
漯河市人民政府国有资产监督管理委员会
漯河市国信产权交易有限公司
2018年11月23日

注销公告

舞阳县志向种植专业合作社经决定,拟向登记机关申请注销登记,清算组由李红涛、李秋民、李付权、闫军甫、李永超组成,请债权人于2018年11月23日(公司发布公告之日)起45日内向本公司清算组申报债权。

联系电话:13603763416

舞阳县志向种植专业合作社
2018年11月23日

遗失声明

●漯河市众达运输有限公司豫LL5738营运证(证号:豫交运管漯字411102012000)丢失,声明作废。
●郾城区城关镇中奥伍福便利店营业执照正本(统一社会信用代码:92411103MA40TW691A)丢失,声明作废。
●漯河市丝柔纸业业有限公司开户许可证(核准号:J5040001589802)丢失,声明作废。
●马婕好人民警察证(证号:061208)丢失,声明作废。
●张明昌土地确权证(号码:NO.D4111020023720)丢失,声明作废。
●张庆云土地确权证(号码:NO.D4111020023694)丢失,声明作废。
●李全勇土地确权证(号码:NO.D4111020022946)丢失,声明作

411123198003122534)及道路危险货物押运员从业资格证(证号:411123198003122534)丢失,声明作废。
●漯河市源汇区俊新厨房电器店税务登记证副本(税号:33018219880101053603)丢失,声明作废。
●编号为A410105096,姓名为王铁凡,出生日期为2000年1月16日的出生医学证明丢失,声明作废。