

# 气温骤降 感冒患者激增

## 天冷注意保暖 每天泡脚可预防感冒

本报讯(记者 赵璐)近日气温骤降,不少大人小孩都中了招,出现咽喉发干、鼻塞、咳嗽、打喷嚏、头痛等症状,临淄各大医院、诊所内求诊人群激增。在此提醒,这个时节要注意保暖,预防感冒。

记者在临淄区中医院了解到,这个时节,预防风寒感冒要

特别注意头和脚的保暖。头部对温度变化比较敏感,一些人爱出汗,在秋冬季节躯干部位裹得比较严实的时候,头部出汗会增多,此时受风受凉,很容易感冒。在室内温度不高的时候,洗头后也要尽快吹干、晾干,头发还是湿漉漉的就出门,也很容易感冒。

另外,随着天气变冷,“露脚踝”“露膝盖”等时尚穿衣打扮就不合适了。脚踝和膝关节处有丰富的血管和神经,加之表面脂肪层薄,保温性能差,容易受寒冷的侵扰,脚部的温度过低会引起胃痛、腹痛、腰痛、静脉曲张等疾病,而膝关节受凉则会导致关节受损,严重的会引发关节炎。

因此,在日常生活中,要注意脚裸以及膝盖保暖,用衣裤将寒风隔绝在外。

在此,临淄区中医院急诊科梁医生提醒大家,此时每晚用热水泡脚,时间在15分钟至30分钟效果最好,泡到发热出汗,不仅可以有效促进睡眠,还可以预防风寒感冒。

### ■ 简讯

近日,临淄二中开展“烈士纪念日活动”,该校2800余名师生庄严肃立,同升一面旗、同敬一个礼,默哀一分钟,沉痛悼念革命先烈。该校团委书记李彪号召全体师生要时刻铭记英勇无畏的革命先烈,珍惜来之不易的幸福生活。全体学生承诺“争做诚实守信好少年,争做新时代好少年。”全体师生合唱《歌唱祖国》,用自己的心声庆祝新中国成立70周年。

赵清江 杨远林

近日,太公小学的学生用自己独特的形式庆祝新中国成立70周年。学生们有的画一幅画献上自己的祝愿、张贴到班级的墙壁上,有的亲手缝制了五星红旗,还有的用树叶或种子制作了中国的版图。全校50个班级举行了爱国歌曲大展示,新时代少年稚嫩又洪亮的歌声飘荡在校园,表达了自己的爱国情怀。

王玲

10月7日,临淄区举办了“老干部欢度重阳节‘我的家国故事’分享会暨退休干部荣退仪式”。活动现场播放了《荣退制度宣传片》,市区领导为新退休干部代表颁发了光荣退休纪念盘、荣誉退休证书和老年大学入学通知书。活动现场,老领导们与大家共同分享回顾了新中国成立70年来自己的奋斗历程。讲述亲身经历,回望峥嵘岁月,畅谈幸福生活,倾诉家国情怀,充分展现了老领导们甘于奉献、积极向上的精神风貌。

边凯玲 朱冲

近日,临淄二中举行2019年秋季田径运动会暨教职工趣味运动会。国旗方队、会徽方队、鲜花方队、红旗方队、裁判员方队、55支班级方队等依次通过主席台,豪迈的步伐,嘹亮的口号,高昂的斗志,充分展示出全体师生昂扬向上拼搏奋斗的精神风貌。为期两天的比赛中,550名体育健儿角逐赛场,拼洒汗水,挑战对手,战胜自我,为班级学校争光添彩。

杨远林

近日,淄博市工业学校举行了创新创业导引会,激发了全校师生创新创业热情,深化了创新意识。会上做了题为《互联网+背景下的创业创客活动》的讲座,鼓励师生在“大众创新、万众创业”的时代背景下,要激发内在求知欲和学习动力,挖掘自身潜力,培养兴趣、自信心,勇于专注于实践,充分利用互联网进行资源整合,在创新创业的过程中去体验成功。此次讲座,为学校师生创新创业实践提供了宝贵经验,对进一步提高师生创新创业能力起到积极指导作用。

刘强

近日,临淄区第八中学举办了“书核心价值观”书法比赛活动。学生通过书写24字核心价值观,树立正确的世界观、人生观,坚定热爱党、热爱祖国、热爱社会主义、热爱人民的情感信念。

王晓

## 应急救护培训 进校园

近日,淄博市工业学校邀请临淄区红十字会专业人员到校开展“现场应急救护培训”。培训中,区红十字会专业教师通过具体实例、示范操作和现场演练等形式,系统讲解了心肺复苏的基本知识、操作要领等急救知识,并就如何调整体位、胸外心脏按压等应急救护方法进行了操作演练。本次培训活动,不仅是学校针对全体师生进行的一次普及性教育,更是推进平安校园建设的一项重要工作。 记者 赵璐 通讯员 刘强 摄影报道



## 展银龄风采 书爱国热情

近日,临淄区委老干部局举办“展银龄风采,庆新中国70周年”书画摄影比赛获奖作品展,共展出书画摄影获奖作品70幅。作品紧扣“庆祝新中国成立70周年”主题,充分表达广大离退休干部热爱党、热爱祖国、热爱人民、热爱新时代美好生活的真挚情感,表达对祖国母亲的真挚情感,更加坚定感党恩、听党话、跟党走信心,共同唱响时代主旋律,积极传递社会正能量。 通讯员 边凯玲 朱冲 摄影报道



### ■ 优秀习作

## 生命中的感动

临淄区敬仲镇第二小学 刘丹

时光流逝岁月如梭,看似平淡无奇的日子,总会遇到令我们感动的人和事,一个场景、一句话语、一个举动、一个眼神……都是我们感动的理由。当我们穿上母亲为我们缝的衣服时,我们会为“慈母手中线,游子身上衣”的亲情而感动;当我们听到远方朋友的一声问候时,我们会为“海内存知己,天涯若比邻”的友情而感动;当我们翻开毕业册时,看到“朋友,珍重”,同学的友情会让我们感动。

作为一名老师,当我们滴下汗水的时候,成功的果实已在萌芽,收获就在眼前。前几天由于感冒发烧,我请了一天假,给自己一个可以休息的理由。女儿放学回来,问长问短嘘寒问暖,一会端水一会量体温,俨然一个小大人,她这种

突然的成长让我感动。

打开手机,朋友同事纷纷发来问候的信息,竟然有这么多人牵念我,我感谢我的亲人和朋友们,你们让我体验到人生的各种美丽。

回到学校,我的学生们不约而同地把我围起来,还有学生因为一天没见到我都哭了,我惊呆了:这不就是一场小小的感冒吗?看着讲台上学生们留的一张字条,尽是对我的祝福,简短的语言中流露出深深的眷恋,我的学生让我感动着。

美丽之所以永恒,正在于生命的底蕴中,始终流动着人类对世界最纯的感动,感动是一种心灵的感觉,感动,更是一段生活的沉淀,让浓浓的暖意和感动在这阳光明媚的日子,尽情弥漫吧。

## 把爱的种子撒在孩子心中

临淄区敬仲镇第二小学 刘英英

爱是淡淡的,淡得几乎没有痕迹,爱是一颗耀眼的钻石,不经意,在我们的世界折射出一道道不同的光。

人们都说教师是太阳底下最光辉的事业,每天面对一个又一个活泼可爱的面孔,在教育他们的同时让我懂得了更多,让我在工作中锤炼得更加坚强。

我想让学生爱老师,那么我们先应该用一颗爱心呵护和关心他们。记得那次课间十分钟,大多数学生像一匹匹骏马冲出教室,只有赵凤同学坐在桌旁呆呆地看着自己的双手,正赶上我发练习册,我便问了问,她支支吾吾地说:“我的手沾水了,现在疼得厉害。”我仔细一看,原来两只手破裂很严重,我告诉她多吃水果、蔬菜,补充维生素A和C,我还把认识的大夫介绍给她。

没过多久,赵凤的妈妈告诉我,孩子的皮肤有好转,特意谢谢我,此时的我心里有种说不出的滋味。爱心也许只是一个微乎其微的动作和语言,但它可能产生的力量巨大无比。

班里学生个个生龙活虎,精力充沛,但个别学生在学习上遇到困难。针对这一问题,我利用课余时间到办公室单独辅导,功夫不负有心人,他们的成绩有所提高,我希望让孩子们感受别人爱的同时,也尝试着去爱别人……

作为班主任,要善于捕捉每位学生的特点,发现他们身上的闪光点,进行爱的教育,并注重日常生活教育,从孩子身边的点滴做起。我相信,爱是慢慢培养的,它是通过自然而然的模仿,潜移默化地渗透逐渐形成的。