

写给学生的一封信

寒假后的开学季,学生们应及时调整生活习惯,培养健康生活方式。通过减少电子屏幕使用时间、合理饮食、增加运动量、维持良好心态等,更好地迎接新学期的挑战,保持身心健康。

1. 预防近视,呵护明亮双眼

长时间使用电子设备容易导致眼睛疲劳和近视。为了预防近视,我们需要采取健康的生活方式预防近视的发生。

控制电子屏幕使用。尽量减少持续注视电子屏幕的时间,如手机、电脑等。多阅读纸质书籍,并合理安排学习和娱乐时间。

增加户外活动和体育锻炼。多进行户外活动,如散步、跑步、骑自行车等,让眼睛得到充分的休息和远眺的机会。体育锻炼也有助于改善血液循环,对眼睛健康有益。

注意环境照明。确保学习和生活的环境有适宜的照明,避免在昏暗或强烈的光线

下阅读或使用电子设备。

定期眼科检查。每学期至少进行一次眼科检查,及时发现并处理近视问题。如果已经被诊断为近视,要定期配镜,确保视力矫正。

2. 控制体重,避免营养失衡

饮食不规律和运动缺乏容易导致学生体重增加,进而引发超重肥胖。过度饮食控制可能造成营养不足。因此,我们要尽快调整并保持健康生活方式,预防超重肥胖或营养不良的发生。

注意合理饮食。减少高热量、高脂肪食物的摄入,保证优质蛋白、蔬菜、水果和全谷类食物摄入的同时,控制总热量,避免暴饮暴食。

增加运动量。每天至少进行60分钟的中等强度运动,如快走、跑步、游泳等。可以选择喜欢的运动方式,坚持下来,让运动成为生活的一部分。

规律作息。保持规律的作息时间,避免熬夜和睡眠不足,有助于调节身体代谢和减少体重增加的风险。

3. 注重体态,保护脊柱健康

保持正确姿势是保护脊柱健康的关键。我们需要做到:

强化锻炼与户外活动。多参与各类体育锻炼,增强肌肉力量。同时,经常参与户外活动,让身体得到全面锻炼。

注意日常姿势,保持健康体态。无论在学习还是生活中,都要保持正确的坐姿、站姿和行走姿势。避免长时间低头、弯腰或扭曲身体。

定期休息。长时间保持同一姿势容易导致肌肉疲劳和脊柱压力增加。要经常起身活动,做一些伸展运动,缓解肌肉紧张。

4. 关注心理健康,培养阳光心态

学习压力过大和人际关系紧张等都可

能对学生的心理健康造成不良影响。为了维护心理健康,我们需要做到:

保持积极心态。保持积极乐观的态度,遇到困难时勇敢面对,寻求解决方案。可以尝试进行心理暗示或自我激励,增强自信心和应对能力。

加强沟通交流。与家人、朋友和老师保持良好的沟通,分享自己的感受和困惑,寻求支持和帮助。可以经常与家人或朋友聚会,分享彼此的生活和学习经历。

培养兴趣爱好。参加自己感兴趣的社团或活动,培养兴趣爱好,这样可以转移注意力,减轻学习压力,增加快乐和满足感。

主动寻求专业帮助。如果感到情绪低落或焦虑,可以及时寻求心理咨询或专业帮助。心理咨询师或心理医生会给予专业的指导和帮助,帮助学生走出困境。

换手机指南

过年换了新手机,旧手机就会闲置下来。旧手机送去回收靠谱吗?该如何处理旧手机数据?

1. 旧手机可能会泄露哪些信息?

旧手机上的信息如果没能彻底抹除干净,容易泄露以下信息:

①个人信息:容易泄露个人姓名、身份证号、手机号等关键信息,这是不法分子最关注的信息,一旦数据被成功恢复,后果不堪设想。

②照片和视频:虽然你可能已经删除了旧手机里的照片和视频,但不法分子也可能通过技术手段恢复已删除的内容信息,用来盗取机主的个人信息,还可能伪造诈骗信息,进行敲诈勒索。

③第三方支付信息:旧手机若流入不法分子手中,不法分子可能利用手机中包含的身份信息,重置银行卡或者其他支付密码,从而盗取机主的钱财。

④社交平台账号信息:不法分子在恢复机主的数据后,可以通过这些信息登录机主

的社交账号,查看机主的隐私信息,并有可能利用这些信息进行违法犯罪活动。

2. 删除APP登录设备

很多App登录时,会记录常用登录设备。淘汰旧手机后,务必要退出各App登录状态,同时在新手机登录App时删掉过往的登录设备,避免后续他人登录。

以微信App为例,点击【我】—【设置】—【账号与安全】—【登录设备管理】—【编辑】删除记录即可。

3. 彻底删除所有数据

将旧手机进行恢复出厂设置,仍然可能被他人通过技术手段恢复数据。正确做法是将旧手机恢复出厂设置后,再存储一些没用的内容,如电影、图片等将存储空间占满,然后再进行恢复出厂设置操作。如此反复几次,这些没用的内容就会将手机里之前存储的个人信息覆盖。也可以到正规旧手机回收机构、维修中心等,请专业人士彻底删除旧手机数据。

这些处理旧手机数据的方法,你记住了吗?

阳春时节迎来新一年的春暖花开,冬季保暖服装的清洗和收纳在此时也是一项重要的工作。

冬季服装的保暖性能优异,单件价格普遍较高。对冬季服装的合理清洗和收纳将有利于保持服装良好的保暖性能和外观美感,延长服装的使用寿命,在下一个冬季到来的时候再次充分发挥它们的作用。

今天就跟大家聊聊,日常最常见的冬装像羽绒服、呢子大衣、毛衣等等该怎么洗怎么收。

羽绒服,千万别干洗

羽绒服是很多人冬季御寒的首选服装品类,羽绒服的优异防寒性能主要来自于其填充物——羽绒的特殊结构。

羽绒服一般采用防风防水的致密面料,羽绒就填充在面料与里料之间,蓬松而富有回弹性,固定了大量的静止空气,使得羽绒服的热阻很高,达到很好的保暖效果。

羽绒服的这种特殊材料组成和结构特征,决定了羽绒服在清洗时有诸多注意事项。所以,清洗前要仔细阅读水洗标,羽绒服的水洗标通常会明确标识“不可干洗”。

这是因为服装干洗的原理是使用有机化学溶剂对服装进行处理,去除服装上的污渍,所用的溶剂中不含有或只含有极少的水,是一种“干进干出”的洗涤方式。

但羽绒的主要成分是蛋白质,目前最常用的干洗剂四氯乙烯会损坏羽绒的蛋白质成分。对羽绒强烈的脱脂作用也会造成羽绒毡并、板结,使羽绒发硬,失去蓬松性,保暖性能受到损坏。

同时,很多羽绒服的面料经过防水涂层工艺处理,干洗剂会对某些化学组成的涂层进行部分溶解,造成羽绒服面料的损害。

羽绒服,用水这样洗

羽绒服一般推荐轻柔手洗,轻柔手洗的主要目的是尽量减少对绒朵结构的破坏。另外,选择中性洗涤剂或者羽绒服专用洗涤剂,加水待洗涤剂溶解后,将羽绒服充分浸湿进行清洗。面料表面比较脏的部位可以使用小软毛刷轻轻刷干净(有涂层面料不建议轻刷,轻刷会破坏涂层)。

清洗干净的羽绒服轻轻挤压干水分之后,悬挂在通风处晾干,避免暴晒。在晾干的过程中可以轻轻拉扯结成坨的羽绒,使其

散开,达到充分晾干的目的,防止长时间处于潮湿状态而发生霉变。

毛呢大衣,千万别水洗

毛呢大衣也是常见的冬季保暖服装,一般采用纯羊毛、纯羊绒或者羊毛、羊绒与化学纤维混纺制成。

羊毛纤维具有特殊的表面结构,在显微镜下可以看到羊毛纤维表面覆盖着鳞片。鳞片具有棘齿特征,鳞片根部附着于毛干,鳞片的梢部伸出毛干的表面而指向毛尖。

羊毛的这种鳞片结构造成纤维之间的摩擦因数较大,当使用水洗方式,特别是热水、碱水洗涤时,鳞片组织膨胀张开。此时如果揉搓或者搅拌,就会造成相邻的鳞片之间纠缠缠绕,相互牵制。

表现在宏观上,就是织物长度收缩、厚度变厚,用纺织术语说就是“缩绒”“毡化”,毡化严重的羊毛材质服装难以恢复原状。

羊毛材质的毛衣同样具有这样的“烦恼”,所以羊毛材质的大衣和毛衣最好送到专业的洗衣店采用干洗,但是也不要洗得太频繁,减少干洗剂对羊毛纤维造成伤害。

羊绒衫和毛衣,可以这样洗

相比于羊毛,山羊羊绒的纤维鳞片排列更加疏松,呈现环状,并且紧贴毛干,“定向摩擦效应”更弱,较不容易缩水。这种纤维表面的特点也让羊绒服装穿起来更柔顺、不扎人,保暖性也往往更好。

羊绒材质的服装可以选择自己手洗,选用羊绒专用清洗剂,在使用说明指导下正确使用,采用冷水轻柔挤揉的方式清洗,避免大力搓洗,挤干后在阴凉通风处平铺晾干。

如果消费者掌握不好清洗的方法,也可以选择送到干洗店进行干洗,同样建议干洗次数不要太频繁,以免破坏羊绒纤维。

冬装清洗小妙招

3月30日
全国爱耳日

帮他们听见有声世界



黄南报社宣

遗失声明

▲李文涛的士字第20130139113号警士证声明遗失。

▲王炳新的士字第20160100858号警士证声明遗失。

▲同仁县隆务镇夏琼北路168号12室马文龙的I630020993号出生医学证明声明遗失。

▲同仁夏琼通讯代理店92632321MA75PB5J8F号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲同仁杨克饭馆JY26323210002393号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲尖扎县卓明教育扶贫协会51632322MJX016028M号社会团体法人登记证书(副本)声明遗失。

▲同仁特色面食馆92632321MABJC-WF023号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲同仁县隆务镇夏琼北路49号邓语歆W630024244号出生医学证明声明遗失。

▲同仁白澜网咖91632321MA752LYT61号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲同仁李毛食品经销部92632321MAB-JCWW86H号营业执照(正、副本)声明遗失。

▲同仁清华苑餐厅统一社会信用代码为92632321MA75K81J71营业执照(副本)声明遗失。