

带上文明去旅行

因疫情防控需要,绝大多数人的旅行计划都被一拖再拖。眼看2020年所剩无几,不难想象,“十一”黄金周会成为人们释放热情的解压阀。但雀跃之时,最怕得意忘形,新冠疫情的阴影尚未完全褪去,带上文明出行,不仅是道德上的需要,更是保护自身和他人的必须。

不文明旅行的问题,堪比顽疾,多年来反反复复,虽有好转,却未见消失。前段时间,陕西靖边龙洲丹霞地貌景区被发现多处人为破坏的痕迹。该处丹霞地貌有着与美国波浪谷媲美的红砂岩峡谷,但景区尚未被开发,重点丹霞地貌已布满了“到此一游”的刻画,最新的刻字落款是今年的8月21日。

9月中旬,北京动物园又曝出游客违规喂狼的事件。尽管动物园为防止不文明投喂行为,狼馆已经采用主体玻璃、下部网眼通风的设计,但仍没能挡住一些家长带着孩子,通过网眼向狼舍里塞千奇百怪的东西,杂草、树枝、雪糕棍,甚至还有专门带来的挂面。

游客们难道不知景区的景物不能乱刻,动物园的动物不能乱喂?当然不是。新闻报道称,投喂狼的游客被人当场劝阻,却满不在乎。因为他们觉得这

事没什么大不了,更或许是习惯了破坏规则,甚至能从中获得一种“奇妙”的自豪感。比如,9月19日,数名游客被发现私自攀爬北京箭扣长城。由于山下有人拦着不让上,他们就特地兜了一圈爬上来。其中一名男子还声称:“我们就好这口,要门票的景区,倒贴我钱也不去。”可他们不知道的是,箭扣长城由于地势险峻,极易出现危险,严禁私爬是出于安全考虑。

遵守规则是身为社会人的一种必需,它应当贯彻于生活的方方面面,包括旅行。2013年出台的《旅游法》规定了很多对于文明旅游的倡导性条款;2015年实施的《游客不文明行为记录管理暂行办法》则明确了哪些不文明行为将被记录在案。比如,破坏公共环境卫生、公共设施,违反旅游目的地社会风俗、民族生活习惯,损毁、破坏旅游目的地文物古迹等行为,均属禁止范围。而这样的规定,在今年更有着特殊意义,因为包括维护景区环境、注意个人卫生在内的行为都是在为疫情防控做贡献。

这个黄金周,带上文明去旅行,既是对景区环境的保护,也是对自己和家人的负责,更是对每个人在2020年共同抗疫付出的尊重。(生命时报)

六龄齿最强大也最脆弱,及时给孩子做窝沟封闭

儿童到了6周岁左右,在牙列的最后面即在第二乳磨牙的后面萌出的大牙齿,就是第一恒磨牙。此牙的胚胎3-4个月左右开始形成,出生时开始钙化,2-3岁左右牙冠钙化完成,6-7岁萌出于口腔内,上下左右各一颗,共四颗,此生唯一,不会换牙,习惯称为“六龄齿”。

六龄齿很厉害,拥有超强的咀嚼功能和咬合力,堪称牙齿中的“战斗齿”。

六龄齿最强大 因为六龄齿的牙根分叉角度大且特别结实,而且要承担的咬合力和咀嚼功能都比其他恒牙大,并且还处于整个牙弓的中部,所以六龄齿是牙齿兄弟家族里的顶梁支柱。

六龄齿对于保持上下颌牙齿正常的排列、维持正常的咬合关系以及保持颌面部的正常发育,有着重要的作用。

六龄齿最脆弱 有句话叫做“能力越大,责任越大,承受的也越大”,六龄齿作为最强大的存在,同时也是最多敌人为之咬牙切齿的目标。因为六龄齿咬

合面面积最大,所以同时六龄齿也是表面窝沟最多的存在。

窝沟就是牙齿表面存在的一些不规则的裂隙,看上去开口很小,却可能深达牙齿内部,是细菌们最爱聚集开派对的地方。一旦形成窝沟龋,就会顺着窝沟方向迅速向牙齿深部破坏,形成外观小而内部破坏大的龋洞。

六龄齿的护理

①注意用牙卫生 从宝宝长牙开始就可以清洁口腔了。

②定期检查 在宝贝牙齿萌出后的两三年,应尽量做到每半年做一次检查,发现龋洞,立即填补,不要让龋洞扩展。

③为六龄齿穿上“防护衣” 由于六龄齿萌出最早、牙合面的窝沟裂隙较多,矿化程度较差,食物容易滞留。如果宝宝不注意刷牙,又喜食甜食、零食,那么这颗牙是最容易发生龋病的。因此,对六龄齿应倍加爱护,采取窝沟封闭术,给它们穿上“防护衣”可预防其龋坏。(齐啦科技)



浅谈寻常型银屑病的中医治疗

天气逐渐转冷,银屑病开始进入高发期,今天从内治和外治两个方面谈一下零星感受,在临床中基本的思路是辨病为主,辨证为辅。

关于内治体会

提起寻常型银屑病的分型大家都如数家珍,一般分为血热、血燥、血瘀三型,在临床中这三个证型之间你中有我、我中有你,并不是完全独立的,最纯粹的血热证就是点滴状进展期的银屑病,这种情形用凉血活血汤即可,根据是否有上呼吸道感染的症状酌情加减应用清热解毒药,比如板蓝根、双花、连翘,祛风药用的机会也比较多,比如白鲜皮、防风、蒺藜,这个时期除湿药用的机会不多。

随着病情的进展,临床中遇到的患者即使是点滴型,但是只要进入相对的静止期,可能就见有血瘀和血燥的表现了,只是不同时期程度不同,治疗用药根据血热、血瘀、血燥程度的多少选择相应的凉血药、活血药、养血药的权重,临床中一般没有单纯辨为血瘀或血燥证的,基本上是在凉血药的基础上按不同比例加一些凉血活血药或者养血药,其他药物的加减也是如此,一般疗程在三个月左右,快的一个月左右。

关于外治体会

01、湿敷疗法 湿敷用在局部红肿或有渗出的皮损。因为银屑病患者存在外用药物比较乱的情况,常皮损非常红,或有轻微渗出,用湿敷的药物来治疗,常用马齿苋、黄柏这些药物。

02、封包疗法 这是非常好的一个疗法,主要是在皮损处涂药,涂的要稍微厚,然后外敷保鲜膜,保鲜膜的表面要扎孔通风,时间不宜过长,每次大概20分钟,最多不超过30分钟,每天可以一次也可以两次,但最好是一次,这个方法非常简单,而且疗效非常确切。

03、针灸疗法 针灸可以采用周围平刺,也可以采用梅花针扣刺,主要用在静止期的皮损,也可以采用灸法,现在火针比较流行,在静止期的斑块状银屑病患者做了一些火针治疗,因为火针做起来比较痛,患者耐受程度不好,所以我们选择皮损是静止期的久攻不动的皮损,然后做火针,让它局部有松动,这个效果还是不错的。

04、药浴 药浴有蒸汽浴和水浴,药物可以直接作用到皮肤上,透皮吸收发挥外治药的作用,而且可以解决银屑病患者普通洗浴后皮肤干燥皮损加重的一个问题,有两个证型的药浴方,血燥型主要有白鲜皮,地肤子,首乌藤,侧柏叶,透骨草,皂角,苦参,桃仁,这里面因为有一些比如桃仁、侧柏叶都是含有一些油脂,所以它有润燥的作用。血瘀证用的是川椒,野菊花,朴硝,丹参,赤芍,防风。(陈家惠)

河南省社会信用条例

第三十一条 国家机关依法对信用主体实施信用惩戒措施的,应当与信用主体违法、违约行为的事实、性质、情节和社会危害程度相适应。

第三十二条 对违反法定义务或者约定义务的信用主体,国家机关在法定权限范围内就相关的事项采取以下惩戒措施:(一)在实施行政许可等工作中,列为重点审查对象,不适用告知承诺等简化程序;(二)在财政资金资助等政策扶

社会信用条例宣传专栏

2、借款合同中,应当如何支付利息?

《中华人民共和国民法典》

第六百七十条 借款的利息不得预先在本金中扣除。利息预先在本金中扣除的,应当按照实际借款数额返还借款并计算利息。

第六百八十条 禁止高利放贷,借款的利率不得违反国家有关规定。

借款合同对支付利息没有约定的,视为没有利息。

借款合同对支付利息约定不明确,当事人不能达成补充协议的,按照当地或者当事人的交易方式、交易习惯、市场利率等因素确定利息;自然人之间借款的,视为没有利息。

普法讲堂 为了体现合同公平的原则,防止贷款人利用优势地位确定不平等的合同内容,法律明确规定,贷款人在提供借款时不得预先将利息从本金中扣

除。如果贷款人违反法律规定,在提供借款时将利息从本金中扣除,那么借款人只需按照实际借款数额返还借款并计算利息。

借款的数额和利息是借款合同的主要内容。借款合同对支付利息没有约定的,则视为没有利息。借款合同对支付利息约定不明确的,当事人可以达成补充协议,不能达成补充协议的,按照当地或者当事人的交易方式、交易习惯、市场利率等因素确定利息。自然人之间借款,对支付利息约定不明确的,视为没有利息。此外,法律禁止高利放贷,借款的利率不得违反国家有关规定。

(未完待续)

