

这份年底防扒指南值得拥有

警方教你在吃住行和就医消费时看好“钱袋子”

近日,江苏省公安厅微博结合侦破的扒窃案件,归纳出吃、住、行、消费、就医等日常生活中的一些防扒技巧,帮助大家看好“钱袋子”。

吃

高发区域:饭店排档

警方提醒:饭店内,扒手往往伪装成食客,坐在事主座位后面,趁人不注意,伸进事主椅背上的衣服口袋扒窃,或拉开事主提包拉链偷窃财物。一般街头排档、夜宵摊点临近深夜,能见度低,加之市民饮酒后各类感官处于低谷,财物容易被扒。尤其是冬季,市民穿得厚,喝汤暖身或室内高温后,极易脱去外套放在椅背上,更容易让坐在后面的扒手行窃。

防范对策:吃饭喝酒时,应将衣服交托服务人员保管,最好加上外套,手机和钱包等重要物品应随身带;不要带大量现金出门,勿让财物脱离视线范围;付款时注意身边有无可疑人员,付款后将钱包贴身放好,如果发现身后的人靠得太近,就要当心。

住

高发区域:宾馆酒店

警方提醒:扒手眼神往往异于常人,正所谓“贼眼”,不是关注住宿旅客,而是盯住旅客各种包、衣服或手机等处。因精神紧张,此时他们往往两眼发直,面无表情。还有的通过遮挡他人视线或引开事主注意力等方式,乘隙下手。

防范对策:登记住宿时,各种包要放胸前,行李箱要放身边,钱包、手机最好放在暗袋里;别以为听着手机音乐办住宿就不会被偷,耳机线恰恰暴露了手机的位置,小偷瞬间摘下耳机,迅速逃



走。外出入住酒店,不要将现金和贵重物品留在房间,可交前台保管。

行

高发区域:公交地铁车站

警方提醒:扒手善于挤在人群中,趁乘客准备往车门挤或在车厢人挤人之际,向乘客衣袋、裤袋下手偷钱包和手机,或拉开乘客提包拉链偷钱。

案发高峰是早、晚上下班高峰期,在公交车、地铁、码头人故意拥堵上下车门,或在车内几个成员夹挤目标人,造成车内拥挤假象,在混乱中下手。

防范对策:上车看好包,斜挎包身前护,双肩包胸前背,现金和贵重物品放到扒手不易摸到的地方;上车后,尽量不站在车门附近,将随身物品放在身前视线范围内或大腿上,将外衣下摆朝前收紧,最好将两手环抱胸前,夹紧包内财物;如发现车上有突如其

来的争吵和推拉,要特别注意自己的财物。

购

高发区域:商场超市

警方提醒:扒手为隐身于大众,衣着往往以黑色、灰色等冷色调为主。一些扒手紧跟顾客左右,眼睛盯着衣袋、裤袋和提包,一旦顾客放松警惕,钱包、手机便“不翼而飞”。农贸市场、超市、商场等人多拥挤地段,是扒手最喜欢光顾的地方。

防范对策:进商场、菜场、超市等人拥挤场所时,尽量避免携带大量现金和贵重物品,推荐采用方便、安全的“刷卡”式消费;试穿衣服、鞋帽时,不要将包及其他物品搁在桌、椅上,付款时自觉排队,不给扒手趁乱扒窃的机会;扒手为掩护自己,手上往往搭件衣服或拎个购物袋等。看到类似的人,需提高警惕。

医

高发区域:挂号候诊大厅

警方提醒:去医院看病,尤其外地病人及家属,往往带大量现金。扒窃人员常假装病人或医护人员,在人群中来回走动寻找目标,趁患者及家属在竞相缴费、化验、治疗或拥挤排队时扒窃。特别是儿童医院的候诊室和输液室,一些家长将随身携带的包留在座位上占位置,给扒手机会。验血处病人抽血时往往将外衣搭在肩上,也给扒手空手。

防范对策:做到“三贴”,手机、钱包等物放置在贴身、贴前、贴内口袋里,挎包等放于自己前方;排队挂号、缴费时不要携带大量现金,建议用银行卡支付,付款后钱包放入内袋,切不可放在上衣侧袋或后裤袋;在候诊室、输液室等人多的地方,切不可为占位置让钱包脱离视野范围。(宗和)

药汤泡脚,何止暖脚

今天是冬至。冬至过后,各地气候都进入最寒冷的阶段,也就是人们常说的数九寒天。脚是人体离心脏最远的部位,人冷脚先冷。在寒冷的冬季,坚持用热水泡脚是不错的养生之道。在中医看来,热水泡脚有推动血运、调节经络、健身防病功效,对消除疲劳、改善睡眠也大有裨益。下面教大家如何根据自己的健康情况DIY足浴。

生姜沐足

方法:准备50克生姜,可在泡脚的温热水中放入切好的生姜片,或将生姜片在锅中熬10分钟左右后,再将熬好的姜水倒入泡脚水中。

适合人群:姜有温通作用,可温阳散寒,特别适合虚寒体质的人。姜有渗透作用,泡脚时加入姜,姜的有效成分可经皮肤吸收,这也是中医外治的方法之一。有慢性肠胃问题、经常失眠多梦、怕冷而手足冰凉的人,睡前都可以用生姜来沐足。

酒沐足

方法:在调好温度的温热水中,放入两汤匙白酒或黄酒,然后沐足。

适合人群:酒有通络止痛、舒筋活血以及促进血液循环的作用,特别适合有痛症的人,如关节痛、痛经等。有些老人指关节一到冬天就痛,可以泡脚时加酒,在泡脚的同时把手放入水中泡。

醋沐足

方法:在调好温度的泡脚水中放入两汤匙醋。**适合人群:**醋有很好的收敛作用,适合月经不规律的女性泡脚时使用,同时能起到美容的效果。高血压患者也适合用醋泡脚。

贴士:用桶泡脚比用盆要好,水不仅要盖住脚面,最好能泡到小腿处;水温最好控制在45℃左右。泡30分钟左右,微微出汗即可;忌空腹时泡脚,因为热水泡脚能使人血液循环加快,身体消耗热量增加,易发生低血糖,餐后一小时以后泡脚为宜;如果多人共用一个泡脚桶,而其中有人有脚气,有脚气者泡脚时最好使用一次性塑料薄膜套住泡脚桶,用后丢弃,以免传染。(陈辉 张秋霞)



拍卖公告

我公司接受平顶山市资产清收管理中心委托,定于2014年12月30日下午3时在平顶山市公共资源交易中心举办拍卖会,依法定程序对平顶山市公务用车专项治理活动涉及的公务用车一批(共计4辆,车型包括东风、红旗轿车、金杯、五菱车等)进行公开拍卖,保证金1万元/辆。
标的的详细资料请到我公司获取。有意竞买者,请携带有效身份证明及保证金,到我公司办理拍卖会报名手续,参加竞买。竞买不成功或拍卖会因故延期或取消,保证金全额无息退还。标的预展时间:2014年12月26日至12月29日
标的预展地点:标的物所在地
报名截止时间:2014年12月29日下午4时止(以保证金到达指定账户为准,逾期到达的,不接受报名)

最好自不抽
刘选启(湛河区人大)
一个好的条例、规定的贯彻实施,既要依赖于执法监督,又要加强教育宣传,营造氛围,让条例成为人们的自觉行为。对于每个人来说,戒烟、控烟的最好办法是自觉、自律,不抽或少抽,直至彻底戒除。大家从自我做起,从现在开始,摒弃那些“吸烟是个人习惯”“吸烟利于交际”等错误观念,下决心改掉自己的不文明习

抢票软件其实不靠谱

买票最好还是去12306网站

上周,春运抢票大战拉开序幕。面临“一票难求”的困境,部分乘客开始寄希望于抢票软件。打开手机应用搜索,发现输入“车票”后,你会看到显示出的近20款抢票软件。那么,这些抢票软件靠不靠谱呢?

“智行火车票”软件在介绍说明中表明,截至12月10日,该软件下载超过1042万次,使用双引擎抢票,监控到票还能自动提交订单。使用“智行火车票”软件时,需要用12306账户登录。选择出发地、目的地、乘车时间等环节,和12306手机客户端类似。待信息完善后,点击“开始抢票”,该软件以1至2秒的速度刷新抢票。5分钟后,12306网站上的余票被抢光,而“智行火车票”始终没抢到票。

再来看“铁友火车票”软件,抢5点开售的高铁票。截至12月4日,该软件下载次数超过529万次。该软件同样需要用12306账户登录。记者输入账户和密码,点击“登录”后,页面一直在加载,愣是没有显示下一个页面。就这样,在加载中,过了5点的开抢时间。记者刷新12306网站,发现车票瞬间被“秒抢”。

几番体验后,记者发现,抢票软件都要用12306账户登录为前提。从事IT工作的许小姐说,抢票软件相当于一个中转站,最后还是要连接到12306网站抢票的。这样,还不如直接登录12306网站抢票。铁路部门提醒乘客,通过12306网站以外的其他网站购票,造成的经济损失铁路部门不作赔偿。(现快)



12月21日,在中国铁道科学研究院,技术人员在互联网售票系统监控中心(12306网站后台)工作。新华社记者 王申 摄

家庭沙龙

最强禁烟令(下)

全民参与 天下无“烟”

翟红果(市地方史志办)

一人抽烟,危害一片。控烟是一项长期艰难的工作,一直以来,国家有关部门出台规定倡导戒烟,但效果不明显。“最强禁烟令”若要取得实效,必须社会联动,群策群力,常抓不懈。

首先,要加大宣传力度。充分利用网络、电视、报纸等方式广泛宣传公共场所禁烟政策,尤其是国家公务人员,要做懂法守法的宣传者、先行者和执行者,以身作则,在公共场合发挥榜样作用,配合禁烟政策落实到位。
其次,要有法可依,执法必严。要明确各部门的职责,明确监督主体和执法主体,做到责任到人,有法可依,而且要完善配套措施,制定处罚措施,加大处罚力度,将公共场所巡查常态化,让“瘾君子”不敢公然“放肆”。

再次,要做到自律和监督随行。全面控烟,群众自觉主动参与是关键。因此,禁烟政策的实施要从单纯的行政命令向社会的公共治理转变。一方面,吸烟者要自律,自觉做到不在公共场所吸烟;另一方面,要充分发挥群众自我维权意识,把禁止吸烟转变为公民自觉抵制二手烟,让群众加入到控烟的监督行列,这样天下无“烟”的那一天才能早些到来。

最好自不抽

刘选启(湛河区人大)
一个好的条例、规定的贯彻实施,既要依赖于执法监督,又要加强教育宣传,营造氛围,让条例成为人们的自觉行为。对于每个人来说,戒烟、控烟的最好办法是自觉、自律,不抽或少抽,直至彻底戒除。大家从自我做起,从现在开始,摒弃那些“吸烟是个人习惯”“吸烟利于交际”等错误观念,下决心改掉自己的不文明习

惯,少吸一支烟,少买一包烟,用省下来的钱多买一本书、一件健身器材,多做一件善事,这样我们既有了洁净的环境,又丰富了精神生活,岂不是一件利己利他的、意义非凡的事吗?

顽疾需下猛药治

崔应红(鲁山县董周九小)

我国首部《公共场所控制吸烟条例(送审稿)》明确规定“所有室内公共场所一律禁止吸烟”,从条文上看,是比过去严格了不少,但实施后究竟效果是不是要比过去好许多,我认为这要看执行的力度。酒后驾车入刑以来,确实起到了很好的震慑作用。“开车不喝酒,喝酒不开车”的原则深入人心,喝酒开车的人明显减少。相信禁烟令严了,吸烟的人就一定会减少。“顽疾需下猛药治”,让禁烟令来得再猛烈些吧!我认为,禁烟的范围还可以再扩大,最好是禁止在所有公共场所吸烟,包括室外。措施越严格,越体现了对不抽烟人群的保护,也间接地促使更多人主动戒烟,从而降低吸烟对自己和身边人的危害。

下期话题预告:

高中建立综合素质评价制度

12月16日,教育部公布两个国家考试招生改革配套方案,其中之一是明年起高中建立学生综合素质评价制度,分思想品德、学业水平、身心健康、艺术素养和社会实践5项,中学须真实记录学生3年表现,高校逐步以此作为招生录取的重要参考。你怎么看?

来稿请寄本报专刊部或发送至电子信箱:rbshb@pdxwww.com,或登录平顶山新闻网《鹰城网事》平台(http://bbs.pdxwww.com)“家庭沙龙”发帖。

儿童牙刷买小头软毛的

医生:没必要给孩子用电动牙刷,以免影响牙龈发育

日前,国家质检总局、国家标准委批准发布了关于儿童牙刷的国家强制标准,对儿童牙刷这一口腔清洁用具提出了新的要求。本月1日起,儿童牙刷“新国标”正式实施。

据了解,“新国标”牙刷在卫生要求、安全要求、规格尺寸、毛束强度、磨毛、饰件和外挂等方面做出了详细规定。其中,有害元素限量,在以前砷、镉、铅、汞5种的基础上,又增加了锑、钡、钨3种,对儿童牙刷中有害元素要求更加严格。此外,平行毛型牙刷刷毛,单丝顶端轮廓合格率在原有大于等于50%的基础上提高到70%,这意味着儿童牙刷刷毛更柔和,不容易损伤到儿童的口腔和牙齿。但大部分家长对儿童牙刷国家标准并不了解,他们购买儿童牙刷时首要条件是“刷毛较软”。

对此,某医院口腔科许医生提醒,家长在选择儿童牙刷时尤其要重视刷头质量,“牙刷的刷头要选择小头软毛,这样可以避免损伤孩子的牙齿,除此也要考虑牙刷的综合质量,例如采用的材质等。”许医生还建议,家长没必要给孩子用电动牙刷,以免影响儿童牙龈发育。

(何小妍)

招标公告

平顶山市凤凰花园小区临时门卫室及临时围墙施工项目总投资约66万,于2014年12月22日至2014年12月26日招施工单位,欢迎有意向且符合条件的单位联系。

联系人:赵工
联系电话:0375-4995888

围城内外

心口不一说爱你

跟团旅游到了最后没什么力气,整个人坐在旅游大巴上昏昏欲睡,中途却被一对中年夫妻的争吵声吵得睡意全无。

他们一路上都特别恩爱,到底是什么事情让两人发生争吵?待仔细听清争吵内容,才知是在刚才旅游团指定商店里,有一种当地特制的香烟,男人想买,女人却不肯,说指定商店东西肯定贵,而且本来就在戒烟了,这烟不能买。男人说好不容易出来旅游,就算贵也该买点。他俩的争吵从上车开始到下一个景点,一直没停歇过。

在景区游玩时,男人也不能全情投入参观,一直碎碎念他未能买到的香烟。女人只能无奈地一遍遍强调:吸烟有害健康。

只要男人一掏出烟,女人的眉头就紧紧锁住,男人只得作罢,将烟放回口袋。只是时间一长,他终究还是没忍住,寻了处地方抽几口解解烟瘾。

男人要吸烟,女人不让,显而易见这就是他们的矛盾。可就在那天下午,女人的行为却有些让人出乎意料。她趁着游玩的机会,四处搜罗着小店或者超市,就想看看有没有那种香烟。我疑惑,于是问女人:“姐,你刚才不是还说抽烟有害健康,这会儿怎么又到处搜罗了?”

“总不能让他心里不舒服吧。”女人无奈地回答。

最后,在同伴们的帮助下,女人在一家当地的小超市找到了与指定商店里一模一样的烟,便迫不及待地让男人挑烟,足足买了七条香烟。我不解,又问:“买两三条回家留作纪念就够了,买这么多干吗?”

“回家买不到这种烟,还是给他多带几条吧。”女人似乎忘了不久前还在为男人不肯戒烟而心烦意乱,这会儿却为了能买到男人心心念念的香烟而兴奋不已。但女人自始至终,都流露出对男人的浓浓爱意。

还真是心口不一啊!
心口不一差不多成为了女人的特性,无论是在爱情交往、婚姻生活,或是在平常的生活交流中,女人们心里想的是一回事,说出来的却是另一回事。所以在聆听女人说话的时候,多一分观察,添一点思量,才能发现女人们心口不一背后那沉甸甸的爱。(陆小秋)

生活一点通

日常“防电”妙方

- 1.穿脱衣服时,动作要轻,以减少衣服间的摩擦。
- 2.腈纶、涤纶、人造丝等化纤材质容易起静电,要少穿这类材质的衣服。宝宝贴身的衣物一定要选择纯棉制品。
- 3.维生素E能阻断静电的积聚,穿着化纤衣服时,可以在与之摩擦的衣物表面涂一层薄薄的维生素E,能让衣物一整天不起电。
- 4.勤换衣服、勤洗澡,可有效释放体表积聚的静电。
- 5.洗衣服时加入适量衣物护理剂或柔顺剂,也有防静电的功效。
- 6.梳头前用梳子蘸水,最好使用木制或牛角梳子,防止头发摩擦起静电。
- 7.皮肤干燥易产生静电,平时多喝水,使用保湿性能较好的护肤品,保证皮肤的水分,也可减少静电积聚。
- 8.室内经常通风换气,勤拖地、勤洒水,摆放些花草,或使用加湿器,减少空气中的灰尘吸附及静电积聚。
- 9.随身带瓶装水的小喷雾,随时往身上喷两下,也可防静电。
- 10.常常去户外有草坪、湿地的地方活动和游戏,也可减少静电的积聚。(杨婉)

食不厌精

桂花酒香栗子年糕汤

冬天天气寒冷,年糕可以提供较高的热量,是米饭的数倍。不过胃不好的人不宜多吃。今天给大家介绍一道以年糕为主料的桂花酒香栗子年糕汤,做法非常简单,当作早点或是作为夜宵,都是不错的选择。

材料:年糕两大块、糖桂花1勺、熟栗子6个、熟土豆半个、酒半碗、枸杞1小把
做法:1.锅中放水点火;2.年糕切成薄片;3.熟栗子和土豆切成小块备用;4.水烧开后下年糕片,盖锅盖开至年糕浮起,下切好的栗子和土豆块;5.加入酒、枸杞、糖、桂花,略滚一下出锅即可。(柳扬)

