

“秋冻”别盲目，早晚加件衣

□记者 李科学

本报讯 近日，因天气原因市区各大医院门诊接待的感冒患者有所增加，平煤神马医疗集团总医院呼吸内科主任王东昕提醒市民，要根据自己的体质及时添加衣物，避免着凉。

据介绍，近期早晚温差大，身体适应能力比较差的市民就容易感冒。也有市民生活不规律，休息不好，饮食又不加以注意，比如嗜食辛辣、不爱喝水，都会导致抵抗力差，引起感冒。

王东昕表示，“秋冻”要根据个人习惯和身体素质来决定。如果体质不错，耐力好，可以适当“冻”一下；平时体质不好的人群则需要注意。老年人若本身有慢性病，早晚温度低，外出时需要添加衣物，如果感觉发冷，身体不适，出现毛病的概率比



资料图片

较大。对于孩子，冷的时候可以加件外套，但是不要捂得身上冒汗，要根据气温穿好衣服。

王东昕提醒说，这个季节应该多喝水，加强锻炼，增强体质，以提高免疫力，抵御疾病的侵袭。

大盘短期将继续探底 业绩预期估量个股有望爆发

本报讯 上周股市的表现并不乐观。沪指受20日均线较强压制，近期仍将延续箱体窄幅整理，整理区间在3000点至3200点。随着整体的估值水平进入合理化的区域之中，前期那些基本面良好、安全边际较高，尤其是基本面优良且业绩预期明确的个股，短期有望快速爆发。

尽管上周三一根阳线收复了短期5日均线、10日均线，但上周五大盘冲高回落再次跌破5日均线，说明上周强势上攻很有可能只是下跌前最后一次诱多。综合来看，主力尾盘跳水基本可以判断周三突然的上涨是一次诱多行为，在技术破位之后，大盘短

期将继续探底。具体操作上，由于政策不断发力，市场中长期震荡上行概率较大，也不容忽视短期空方继续展开回调。

据中原证券平顶山新华路营业部投资顾问张艾凡（执业证书编号：S0730614100003）介绍，上周末公布的包括房地产投资、工业增加值等经济数据依旧缺乏亮点，显示当前经济面仍未见好转的迹象，而上市公司中报的数据则显示此前较为乐观的上市公司一致预期盈利面临下调的空间；流动性看，即便配资清理力度好于预期，但快速加杠杆的情景也难以重现；政策方面存在较多利好，包括深化国企改革指

导以及上周发布的财政稳增长措施，但市场已有预期，政策对经济的实际效果有待时间验证，预计对市场的提振效果不强；估值方面，目前接近底部的个股仍集中在以上证50为代表的大盘蓝筹股上，而成长股的估值水平仅回到历史均值附近，未来仍存在盈利下调的风险，目前价格难言较强安全边际。

四季度行情大概率是跌深反弹，也是大分化行情。大机会仍在新兴产业、转型经济领域。首先，跟随产业资本找机会，重点看好互联网消费相关细分领域，包括广告、游戏、支付、娱乐、O2O、在线医疗、智能家居等以及现代服务业（医疗保健、体育、旅游等）。其次是国企改革和信息安全（网络安全、北斗产业链等）。（股市有风险 投资须谨慎）（王红梅）



结核病患者如何进行家庭消毒隔离

对于没有住院的结核病患者，特别是排菌患者，家庭内的消毒隔离尤为重要。患者及其家人了解一些家庭消毒隔离的常识，以减少家庭内部的传染。主要措施有以下几点：

1.患者最好能单独居住，无条件时可分床、分头睡；房间要经常开窗通风，以保持室内空气新鲜，减少悬浮在空气中飞沫核（结核杆菌）的数量；室内要湿扫，以免尘土飞扬，减少传播机会。

2.患者的衣服、被褥要经常洗晒，结核杆菌对阳光中的紫外线特别敏感，洗完在阳光暴晒1-2小时，可取得良好的效果；餐具应单独使用，用过后应分别洗刷、分开存放，餐具及毛巾等日用品可煮沸消毒；地面、家具可用含氯消毒剂（如：84消毒液）有效氯含量500-1000mg/L喷洒或擦拭，60分钟后清水擦拭。

3.养成良好的卫生习惯，不随地吐痰。患者痰中含有大量的结核杆菌，痰液干燥后这些结核杆菌可随尘土飘浮在空气中，周围人群吸入后就可能被感染，可将痰吐在纸上烧掉或吐在含氯消毒剂（有效氯含量1000-2000mg/L）的痰盂内作用30分钟后倒掉；不要近距离对人咳嗽、打喷嚏、大声谈笑，以免结核杆菌传播到空气中，咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，有条件的患者可佩戴医用外科口罩，家人佩戴医用防护口罩。咳嗽明显时，可服用止咳药，以减轻患者的症状，降低结核杆菌的排出量，减少家人被传染的机会。

4.家人应督促患者坚持规律服药，争取一次治愈。这也是最好的预防传染的方法。

（平顶山市第三人民医院 张彦娜）



小广告 大市场 小投入 高回报 第1480期 分类广告

广告热线:2558988 6123600 QQ办理:2775197040

A 招聘资讯

点通传奇学校诚聘
媒体中心主任、设计师、
专职教师 13592168802

B 房产资讯

出售
铸造厂，有铸造
车间、加工车间
正在生产中，地理位
置优越。2702479
周一到周五拨打

B 房产资讯

出售
铸造厂，有铸造
车间、加工车间
正在生产中，地理位
置优越。2702479
周一到周五拨打

B 房产资讯

出售
新城区阳光湖小区，5楼160㎡
3室2厅2卫双气，电梯，已装修，
南北通透，价低，可办证。15639972656

B 房产资讯

租房售房 8978882
●新城区湖光花园13183352636
●祥和时代商住楼15637532228
●西苑4楼94㎡13283756000
●矿工路11F带院精装13461144608
●建业别墅低价售15238201670
●新城区桂园98㎡1楼院，舞厅
建业2楼82㎡电梯18237576766

B 房产资讯

招租
湛南路与诚朴路交叉口东
星河湾3400㎡精装修商务
会所，部分临街旺铺，可分租。
东环路北段西临街30间公寓房，
300㎡、400㎡办公用房，可分租。康
复路农贸市场6间底商，每间约20㎡。
电话：18237507511 18768972537

B 房产资讯

300㎡旺铺招租
矿工路与光明路交叉口一层
临街商铺 15938938678

B 房产资讯

出租
5000㎡仓库出租
3000㎡独院出租
焦店立交桥附近
13017575599

大学生生态农场

(山林放养黑猪)
中秋尝鲜价:20元/斤
微信预订:13781839006
电话预订:13781839006

出租

新南环路东段商辅及办
公用房，每层2000㎡，
共六层 13087056966 袁

出租

婴幼儿游泳馆，有意者
联系：15886752333
高薪聘办公文员13461157222

出租

租房售房 8978881
●建开岗110m²900月18003752908
340m²办公室 1893735111

转让

营业中蛋糕房
15093784666

转让

营业中孕婴奶粉店
13781074537

转让

营业中酒店低价转让
电话：13783202750

转让

1公里内3所小学
营业中430㎡培训
学校13027561001

售月季花

美琳月季园出售树状月
季、藤本月季、月季种苗
电话：15938901003
地址：叶县·任店·尚武营
网址：www.meilin-rose.com

转让

●转让钢琴培训班18103905516
●转建路路口临街门面3396156
●转市中心120㎡门面房2210085
●宝丰64亩耕地转让13071763369

C 教育资讯

招生
●职称论文发表 18803750101
●专业职称CN论文发表 17186168

增彩技校汽修专业

汽车维修、汽车营销学历班；
维修工技能提升班：电路
图识读班、汽车电工班、自
动变速器班、机电一体班；
车主培训班：增彩汽修学
五天，常见故障会判断，维
护保养都会干，科学用车
享清闲。13603751636 黄

安培职业技术学校

●一年制、三年制普通中专班
免学费、享受助学金4000元
●二年制成人大专班、本科班
注册入学、成考入学、专业全、费用低
●电脑初中高级培训班
●各类资格认证、NIT技术认证
港北路与诚朴路交叉口13937543160 3933527

英语

专门解决七八九级出
现：老师讲听不懂，家长
问说不清，跟不上不想学，
看学非学，似懂非懂，多次报班，成
绩欠佳者请拨打15093879518

山地林权转让

叶县常村乡西北一座山
地400亩，已植树18000
棵，板栗、核桃、杨树，有
林权证。13781885876

李老师的初中培优

各科一对一、一对二1373793987

厨师 家厨 培训

先试听后交费 13101759028

无忧数理化

高一、高二
高三晚班 18237500052

导航教育

教师资格证
培训、学历教育 18337520183

电工焊工

培训
市电业局职业技能鉴定中心
地址：焦店立交桥北60米。
电话：4977888 2375333

会计培训

三二一会计
入门、实操、考证 18637560176

D 商务资讯

POS机
拉卡拉POS机
招市级代理和业务员，批发封顶
POS，T+0实时到账POS，公务卡信
用卡服务，切机免费，手机POS免费。
0375-2221221地址：建开岗西北角3楼

皇室夫人

恒温环保整体墙饰，毛坯墙直
接装饰，恒温环保，装修便利，
整体墙饰，即装即住。
现诚招平顶山山城区代理商
联系电话：15937521398

门窗厂

●门窗、阳光房、幕墙13783269383

园林绿化

●苗木施工养护修剪18803759991

设计印刷

●要印刷，找龙发 8861818
●天一画框装裱13461149566

工业用品

昆仑润滑油
平顶山唯一总代理1373790996

机械制造

数控机床 精密加工
保质保期 0375-3666969

二手市场

正达表行15093781313销售、
维修、收购各种名表。
听开源市场东正门直行向西路北

工商代理

●公司注册 15937553237
●注 册 18737535133
●注册代账 18603750868
●注册代账 13303909712
●注册代账 15886709992
●注册代账 15639978890
代账报税15886786819

律师服务

●刘耀武律师 15836966966
●郭磊律师 13937508869
●夏龙调查公司 13849569960
阎律师事务所2226677

E 生活资讯

●要你好，要你好，想美你就来，
陪购、学习任你选 15037500118

开锁换锁

张氏开锁行 2222110

老年公寓

阳光老年护理 13937583730

心理咨询

●营养师培训 15237550929
●大诚心理咨询 13937507536

助听器

●耳聋请配助听器 13087062226
●免费上学资助助听器设备 3986612

特色美食

●兴盛德开封特产13409490723
自产自销 纯蜂蜜 15093863262

生活服务

●如家保洁 13183342330
●上门修电脑 15503751010
●温馨专业保洁 15137522068
●精品月子房游泳馆 15137581185
●二手空调、家电维修 3881111

健康美容

治鼻炎
15093752333
●纯中药制剂治咽炎 15093885816
高药 13569568365 15937516496