

# 寒假来了 你给孩子报班吗

□本报记者 刘亚杰

近日，记者了解到，虽然距离寒假还有几天时间，但各种寒假补习班、辅导班、兴趣班等，通过点赞减免费用、提前交费赠送礼品等各种手段，吸引家长和学生报班。寒假来了，你会为孩子报班吗？

## 招生手段花样百出

“寒假学生哪里去？我在××教育机构等着你，名额有限，招满即止。”某培训机构的招生广告在朋友圈刷屏，从1月10日开始，该培训机构就开始招收寒假班学员。

还有一些培训机构打出“转发两天在文末留言+19.9元，赠送10天寒假班”的广告，吸引生源。

“报班赠送礼品”也是很多培训机构吸引学生的方法。据记者了解，赠送的礼品大多是在学生中间比较流行的玩具，男孩子的有变形金刚、小型智能机器人；女孩子的有洋



资料图片

娃娃、小黄人文具套装，还有拉杆箱等。

## 家长选择各有原因

对于是否让孩子上寒假班，很多家长是左右为难。

市民张女士和丈夫都要上班，孩子放寒假没人带，每年学校放假他们都把孩子送到校外辅导班。她告诉记者：“年

底单位非常忙，单位要到除夕前一天才放假，父母年纪大了，看不了孩子，我们只能把孩子送寒假班，既安全还有老师辅导寒假作业。”

与张女士不同的是，市民赵女士生有二胎，没有时间照顾老大，她选择给孩子报寒假班。“我家老二才两岁，我还得上班，老大上一年级，家里虽然有老人看孩子，但两个孩

子都在家不行。”赵女士说。

除了没人看孩子，很多家长是想让孩子有一个辅导作业的地方，才给孩子报寒假班。

只有初中文化的市民刘先生，和妻子在市区经营一家小饭馆，他告诉记者：“现在孩子的作业我是辅导不了，我刚给他报了一个寒假班，有老师辅导作业，我也放心。”

## 帮孩子制订假期计划

对于给孩子报寒假班，我市小学教师李梅告诉记者：“作为老师，我不建议家长把孩子送到寒假班，家长应尽量抽出时间多陪孩子。对于小学生来说，可以帮他们制订合理的假期计划，如果实在没人看护，可以适当报一些兴趣班，全托的形式不建议。”

市家庭教育研究会秘书长王珂说：“寒假我们在社区开设免费的读书课程，政府买单，学生免费报名参加，家长有时间也可以陪孩子一起参加。”

出门看天



阳光持续在线，一直到周末，据市气象台预测，今、明、后三天我市以晴和多云天气为主，最高气温在12℃左右，最低气温在-1℃左右。

虽然天气晴好，气温回升，但气温依旧偏低，且早晚温差较大，大家一定要注意防寒保暖，谨防感冒。

今明后三天天气

1月22日

 晴间多云  
-2℃~12℃

1月23日

 晴间多云  
-1℃~13℃

1月24日

 晴转多云  
-1℃~12℃

(感谢葛战旗提供信息)

## 生活提醒

# 这些保健“常识” 别再信了

纤维有助排便、补钙稳定血压、吃可可粉能减肥……这些在国内流传颇广的保健“常识”，其实至少在欧盟并没有得到官方认可。

全球范围内，欧盟是公认的保健品监管较为严格的地方。在欧盟委员会官方网站上，可查到一份共800多页的清单，上面列举获欧盟批准或禁止使用的保健品宣传语，并都附有相应理由，即欧盟食品安全局的科学意见链接。

浏览这个清单发现，一些广为流传的健康“常识”，其实并不正确或者未获得足够的证据支持。

例如，膳食纤维摄入有助

增强饱腹感、规律排便、体重管理、维持正常血糖浓度和维持血液胆固醇水平等说法，就未被欧盟食安局采纳。该机构在参考41篇学术论文后得出结论，膳食纤维摄入与所宣称的这些益处之间无法建立因果关系。

欧盟食安局解释说，膳食纤维是一类人类小肠无法吸收的碳水化合物的统称，“摄入膳食纤维对于人体有各种生理影响。受每种纤维的独特物理和化学性质以及摄入剂量和方式不同的影响，产生的生理效应也会有区别”。

补钙有益身体健康的说法也广为流传。欧盟食安局在一



资料图片

篇科学意见文章里肯定了补钙对骨骼和牙齿健康、肌肉功能和凝血功能的益处，但同时澄清，没有足够证据支持补钙与稳定血压之间存在因果关系。

近年来，吃可可粉能减肥的说法逐渐流传开来。但欧盟食安局评估认为，吃可可粉与维持正常体重之间尚无法建立因果关系。

晚综



生活小窍门

## “醋+洗衣粉”洗拖把效果好

先准备好半桶清水，再将热水倒入清水中，调制温水；然后倒入10毫升白醋、10克洗衣粉，搅拌均匀；将拖把放入水中搅拌，浸泡10分钟，清洁效果好，去油渍能力强。

## “食盐+白醋”防掉色

清洗衣物时，可倒入20克左右食盐，食盐有很好的固色作用，能防止衣物褪色。然后再倒入20克白醋，白醋能软化顽固污渍，可以让衣物清洗更干净。

## “苏打粉+牙膏”去污强

小苏打去污能力超强，可让衣物更洁净。将小苏打倒出一勺在碗中，再加入10克左右牙膏，然后再倒入洗衣液，搅拌均匀，洗衣物时倒点进去，衣物比之前干净十倍。

## 巧洗螺蚌

水产食品螺蚌味道鲜美，几乎人人爱吃，但如不掌握好洗螺蚌的诀窍，则容易吃到泥沙。其解决方法是：将买回的螺蚌放在清水里养一整天，并在水中滴入少许植物油，螺蚌闻了油味后，会将肚中泥沙吐尽。

晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

欢迎刊登 分类信息

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密

十二周年庆典活动中，优惠多多，敬请您来参与，欢迎您的垂询！

047999 女 26 未婚 1.63米 大专职员 文静 白皙苗条

047910 女 32 已婚 1.64米 本科职员 秀美 活泼可爱

047911 女 43 离婚 1.62米 大专机关 端庄 漂亮未育

054682 男 28 未婚 1.75米 本科事业 车房 温情阳光

054683 男 33 未婚 1.80米 个体经营 稳重 有车有房

054685 男 46 离婚 1.75米 本科机关 干部 车房齐备

爱情热线：2923599 13069559387 (微信)

QQ:123996982 丁湾法院路南方远电脑学校二楼红丝线婚介

# 什么伤口不宜用创可贴

在家碰到小意外时，我们首先想到的是用创可贴来保护伤口，但以下情况不宜用创可贴。

小而深的伤口不能贴。创可贴的吸水性和透气性都较差，不利于伤口内的分泌物和脓液排出，易引发或加重感染。

动物咬的伤口不能贴。对于狗咬伤、猫抓伤、蛇咬伤、等伤口，切忌使用创可贴，以免毒汁和病菌在伤口内蓄积或扩散。应在第一时间，用清水、矿泉水、生

理盐水等，反复冲洗伤口15分钟以上。

各种皮肤疖肿不能贴。因为创可贴的吸水性及透气性都很差，不利于脓液的吸收和引流，反而有利于细菌的生长繁殖。

污染较重伤口不能贴。有些伤口污染较重，甚至已经发生感染，或烧伤、烫伤的创面以及创面较大的皮肤擦伤，都不能使用创可贴来覆盖创面，否则将会引发或加重感染。

晚综