博览

每天陪娃半小时 孩子更聪明

英国研究人员发现，母亲每天陪伴孩子的时间哪怕只有半小时，也能起到提高孩子认知水平和社交能力的作用，而且这样的益处能延续到孩子成年后。伦敦大学学院和埃塞克斯大学研究人员分析了16年里收集到的8000名孩子及其母亲的数据。

英国《每日邮报》12日援引研究人员之一、埃塞克斯大学的马尔科·弗兰切斯科尼的话报道："这项研究有两个重要发现。第一个是母亲与3到7岁的孩子一起阅读、做家务等我们称之为'教育性活动'的事情，有助于提高孩子的认知能力。"

"第二个发现是母亲花时间陪孩子参与散步、画画、唱歌这类'娱乐性活动'对发展孩子社交技能有帮助。"弗兰切斯科尼说，即使每天陪伴孩子的时间只有半小时，也能带来积极改变。研究结果刊载于英国《经济杂志》季刊。（新华社）

医院热衷买超级设备 加剧看病贵

近年来，我国一些医院呈现不断扩张趋势，由于应对市场竞争等原因，有些医院迷恋于斥巨资购买大型进口"超级设备"。业内人士指出，目前，我国部分地区医疗器械存在"洋品牌"垄断、价格虚高等问题，客观上加剧了群众"看病贵"。

记者在湖南多家公立医院单位采访发现，动辄需投资上千万元的达芬奇机器人手术系统、DSA（数字减影血管造影系统）、PET－CT系统（非侵入性的高科技医学影像检查技术设备）等世界顶级医疗设备，基本是"超级医院"的"标配"。

一些患者反映，目前在大医院看病药费有所下降，但检查费依然居高不下，凡是住院病人均要做一系列检查，而且上下级医院、同级医院之间的医疗器械检查报告单不能通用，这客观上加剧了群众看病贵的问题。（宗欣）

博识

制止职场骚扰 为何总得靠职场外力量？

近日，有网友曝料称某银行一主管利用职位"性骚扰"女员工，并发布多张该主管与被骚扰女员工微信聊天记录。对此，该银行北京分行负责人表示，截图中显示的"骚扰"一事属实，已对涉事主管关某做出撤职和解除劳动合同处分，并责成其对当事人王某道歉。**（北京青年报）**

最初的回应，有一点颇耐人寻味，"关某对王女士确实存在一段时间手机上的骚扰，但初步确认两人之间的行为只局限在手机上，并没有产生实质性的关系。"没有"实质性关系"可能属实，但行为仅发生在手机上，并不意味着就不构成性骚扰。按照通常意义上对于性骚扰的定义，凡是以带性暗示的言语或动作针对被骚扰对象引起对方的不悦感，只要言语或行为令他人感到不悦或有被冒犯的意图，且被认定存有性相关的暗示，都算是性骚扰。

事件曝光后，网友的跟帖中不乏有更多的"内幕"流出，最典型的如"受害者"可能远非一个人。这些未经证实的言论，其准确性有待验证。但整体上给人的感觉，这种职场的性骚扰很难说仅仅是偶然性的个案。从常识看，如此在微信中能够近乎公开地向女下属表达"不服从就辞职"的要求，有没有某种"潜规则"的背景，实在催人联想。而在事件公开前，受害者也曾将遭遇骚扰一事告知单位的人力部门，"却被告知没有证据，举报也没有用"。很显然，若在此之前，相关方面能够提前介入处理，此事完全可以避免发展到今天这一步。

整个事件中一个被有意无意忽视的细节，也值得正视。此事作为公共事件受到舆论围观，公众都声援被性骚扰的女生，谴责性骚扰者，但事件原本只是在事发单位的一个只有60人的群里公开。从公司群被捅到社交平台，其性质显然就变了。很难说这种"泄露"有恶意，但在客观上，其对于受害者的影响是好是坏还真难说，比如王某表示现在已经感觉"挺慌的"。这种"慌"，一方面可以理解为对于某种报复压力的担忧，另一方面也可能是由于一旦成为某种性骚扰事件的主角被公开，尽管自己是受害者，但也必然会遭受一些不必要的困扰。那么，在未经当事人同意的情况下，这种公开又是否突破了某种边界？

只是又必须承认的是，这种事情在当前的职场文化中，若仅仅止于公司内部，受害者或只能要么选择离开，要么选择屈从，而施害者只会更有恃无恐地寻找下一个目标。这或是整个事件最让人沮丧之处。 **朱昌俊**

万象

朋友圈成拉票圈 友谊小船说翻就翻

日前，云南某高校学生梳理的"在学校，最让你难受的十件事"中，"革命友谊变成了投票、转发、拉粉丝"名列第七。大家纷纷吐槽："有了投票以后，我周围的小伙伴都问我是不是被传销了。""有了投票以后，随时感觉友谊变得就像工具一样，不得不帮忙，也不得不去做。""有了投票以后，我被好多人嫌弃。"

投票付出的人情成本 远远高于一个票数

记者打开某电商平台，在地址栏输入"拉票"两字，页面上便显示四五家店铺的链接，价格从0.2元/票到1元/票不等。记者询问店家，刷票是否会被活动组织方查出，店家表示："我们上万人的团队人工投票，保你成冠军！"尽管有被查出的风险，但依旧有不少人选择购买人工票。记者点开一家排名靠前的"微信拉票"店铺，就能看到其月销量近6万次。

"之前有机器刷票的，后来被查封了，现在基本都是人工票。"知情人士介绍，目前人工票价格基本在0.2元/票到0.4元/票左右，但如果加上额外的"限制"，如"先回复公众号后台才能投票"或"指定地区才能投票"，那么每一票的价格可能会被炒到1元甚至更多。

不少人感叹，"拉一次票，真是劳民伤财"。

微信上的人情票 拼的就是谁的好友多

在某些层面而言，微信投票只是一种营销方式。

诚如有人所指出的，连参选对象基本情况都无法了解的投票，"不再能真实反映民意"。"以前投票都是充分了解每一个参赛作品或者参赛人选的情况才会作出决定，如今往往只有一个名称，甚至一个编码。"

"购买人工票，是一种民事行为，购买人和出卖人之间形成一种合同关系。"广东卓信律师事务所柯立坤律师认为，这种行为本身已经违背了《民法通则》的诚实信用和公序良俗的基本原则。同时，依据《合同法》第五十二条的规定，购买人和出卖人的行为，可能构成恶意串通，损害其他竞争者的利益，有被认定为无效的法律风险。

对此，今年年初，北京市人大代表孟凡曾提出《关于加强对网络、微信投票管理的建议》，认为选举单位在举办微信投票前应评估必要性、公平性和代表性，同时也要制定严格的投票规则，监察投票过程中的异常情况，畅通公众监督举报渠道。

现实中，在新媒体圈，靠投票增加公众号粉丝已经不算什么秘密。业内人士表示，投票涨粉其实也是一种无奈："现在不少人都想在新媒体行当里搞内容创业，但搞的人多了，粉丝们的品位也不断提高了"。"说到底，投票在某些层面上只是一种营销方式，不能为了投票而投票。公众号自身的品质，才是在新媒体时代能走得长远的重要保证。"这已经成为很多人的共识。（中国青年报）

博弈

填补养老护理员缺口 经济杠杆未必灵

近日，《广州市加强养老服务人才队伍建设行动方案》（以下简称"行动方案"）印发。行动方案要求对符合相关条件的一线护理员实施最低薪酬制度，全日制就业劳动者最低薪酬（不含加班费）宜不低于当年度广州最低工资标准的1.5倍。数据显示，该市养老机构护理员缺了约500名，缺口占比15%。很多时候，一位护理员不得不同时照顾十余名老人。**（羊城晚报）**

其实非但是广州，很多城市都存在着专业养老护理员短缺的问题。在这样的背景下，《广州市加强养老服务人才队伍建设行动方案》的出台，无疑颇具启发性。这中间，诸如提升行业薪酬最低标准、给予高年限从业者现金奖励等等举措，都旨在以经济激励为手段，吸引更多人更稳定地从事养老护理行业。当然了，其最终实施效果如何，或许还有待观察。

众所周知，现实中养老护理员长期处于供不应求的局面，这决定了其职业回报理应相对可观。在很多大城市，所谓"保姆、护工月薪过万"早就不是新闻。与之相较，技能要求、专业程度更高的养老护理员本该更胜一筹才是。可是真实情况是，许多供职于养老机构的专职护理员，其收入水准并不尽如人意。由此，广州提高一线护理员的最低工资标准也就显得很有必要。

值得注意的是，纳入政府统计的一线养老护理员，终究只是这一群体中的一部分。另有相当一部分养老护理员供职于私立医院、高级养老机构，甚至扮演着"住家看护者"的角色，他们的劳动报酬远远高于同行，更远远高于所谓的最低工资标准……这事实上说明，即便在养老护理员群体内部，也存在极大的收入差距。市场化、商业化的高端养老服务机构，对公立、公益性质的大众养老机构构成了巨大的人才抽离效应。

所以，当我们谈论"养老护理员短缺"，必然不能忽略一点基本前提，那就是有限的人才越发朝着高回报领域集聚，从而加剧了护理员在中低端养老机构的稀缺。现实生活中，许多公办养老院、一般民办老养老院等，已然成为护理员练级攒资历继而跳槽拿高薪的跳板。这一现象，显然不是提高"最低工资"就可以扭转的。为此求解，固然要优化分配方式，提升一线艰苦岗位养老护理员的收入；而更重要的，或许还是改善养老机构的服务模式，让有限的人力发挥最大效用。

蒋璟璟

我论

郑州市城郊铁路一期工程开通在即，但小乔站因站台尚未建好，列车将通过不停车。导致站台建不好的原因是一家名叫老刘超市的三层小楼无法拆迁。1998年，老刘花了快30万买了这房子，现在拆迁却也只赔30万，十多年过去30万的概念却早已不一样，老刘因此拒绝。期盼多年的地铁在家门口却上不去，不少人声称"恨死钉子户"。**（大河报）**

地铁可"甩站" 职能部门不能甩包袱

□李晓亮

施工受阻，还是熟悉的拆迁纠纷。一夜之间，老刘超市成为了周边居民的指责对象。

这得多大仇？到底"钉子户"是如何"狮子大开口"的？新闻有段白描："别当我是镇长，实话实说，你想要多少嘛？"吕镇长问小刘。"三千万"小刘说。如果光看这，确实能理解为何刘家招人恨了，三层楼要三千万，这不是好好谈的态度。但要注意，这本就是在"不当镇长"前提下的玩笑，"小刘说，这是开玩笑，试探镇里诚意。镇长也知道这是玩笑话。"

这还不是全部。最核心一个细节，好像被忽视了：四年前从补偿谈崩了后，自那起，刘家就经常出现被垃圾堵门、大门被从外锁住等怪事。甚至遭遇深夜乱石袭击，超市、卧室玻璃被砸，砖头还砸在老刘夫妇身上。老伴儿身心受创，再未断药。老两口自此更抵触拆迁。

这才是需要正视的一个重大核心要件吧。有网友留言，没强拆算进步。这或是置身事外的某种隔膜和冷漠。再看镇上做法"拆是肯定要拆，小乔站也肯定要开，现在就难在拆迁上……""甩站"惹民愤；愤怒又被引向张口"三千万"、贪得无厌的"钉子户"；被居民孤立，超市营生难以为继；若刘家被迫妥协，站点重启，皆大欢喜。

这是"甩站"剧本走向，而这"喜"的显然唯独不包括被三十万买断近二十年房屋收益的刘家。这就是新闻事实和虚构创作的区别。剧中悲喜，镜花水月，现实纷争，则关乎民生乃至一家生计。

此事根本在于补偿上的户籍有别，所谓"政策如此，违法不能干"，这是撂挑子甩包袱的懒政借口。近年中央也力推户改，人家产权、国土等证照齐全，且近二十年居于此，竟不能享受基本居民福利。这才是该反思的政策问题吧？再说当事人遭遇的蹊跷"堵门砸窗伤人"事件，就不违法了么？

一个所谓地方土政策的户籍引起的纠纷，解决之道该是研究如何一视同仁，切实保障所有居民法定权益，而非用简单粗暴的威胁"甩站"来变相施压，来甩包袱，否则就是失职渎职。

膝关节滑膜炎致抬不起脚 膏方结合理疗效果好

许多膝关节创伤性滑膜炎患者会有疼痛、走路无力，有时痛得走路抬不起脚，甚至伴有水肿的症状。

专家表示，膝关节创伤性滑膜炎给患者带来的痛苦往往是长期的，临床主要表现为关节反复肿胀、酸痛、活动受限，疼痛不剧烈，必须及时进行有效治疗，避免发生严重的并发症。

1.避免剧烈运动，膝关节创伤性滑膜炎患者最好能够卧床休息，因为膝关节创伤性炎症会使膝盖产生积液，在积液没有消退以前，患者如果做一些比较剧烈的运动往往会导致慢性滑膜炎，从而引起其他并发症。

2.穿刺，如果患者膝关节内的积液出现过多的情况，令患者的疼痛加剧，严重的话还会导致功能障碍。所以当患者膝盖内的积液过多的时候需要穿刺治疗。

3.理疗，如果膝关节出肿胀比较厉害，可以坚持使用舒筋活络、温肾补血的膏方，以及消肿化瘀的中草药进行调理，或者普通的理疗、热敷都可以起到消肿的作用。

专家建议，膝关节创伤性滑膜炎患者，切记不要自己盲目用药，否则病情加重，导致严重的并发症。

具体用药指导，可咨询栏目热线。

高血糖易致残 治疗高血糖的三大黄金法则

目前，血糖高人群日益增加。很多人出现血糖高会伴有，口渴、尿多、恶心、干呕、厌食、虚弱无力等症状。

专家表示，血糖一升高，易引发多种疾病，糖尿病就是其中最典型的慢性疾病，也是导致患者致残、致死的重要原因，治疗高血糖必须掌握三大黄金法则。

1、适当运动、合理饮食很重要：患者适当运动和饮食控制，并要坚持下来。

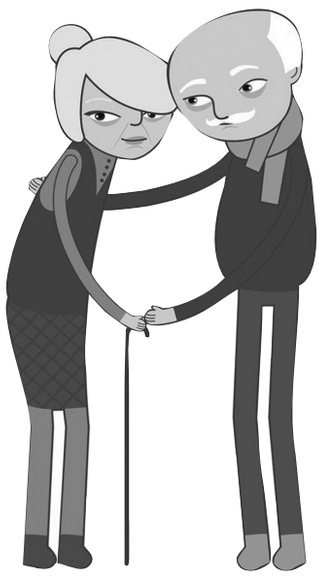
2、血糖监测同样重要：因为血糖监测有利于糖尿病控制，尤其餐后2小时血糖，而且血糖较尿糖测试更准确。认真记录下日常的血糖值的变化情况，及时调整治疗程序，减少、减缓糖尿病并发症的发生发展。

3、药物治疗高血糖必不可少：分为口服降糖药和胰岛素注射两种。

专家建议，在口服降糖药的同时，最好加服温肾补血、舒筋活络的膏方中成药，来修复虚弱受损的肾脏，以及服用蜂胶提升自身免疫功能，实现中西结合。

五脏养生堂 028-86969013

这里是大型公益养生栏目《五脏养生堂》，这里有跨越千年的中医精纯，这里有贯通古今的养生精华，这里有让你一学就灵的健康妙招。从大病到小症，我们认真解答；从急症到慢病，我们见招拆招。健康就在《五脏养生堂》！



冷暖自知苦乐在心 随遇而安健康快乐

老年人十分喜欢怀旧，常常会陷入冥想之中。有时喜欢听着以前的歌，想着以前的人，看一个又一个陌生人来来去去，心里特别不是滋味。苦涩、酸楚、悲伤，一股劲的在心里翻滚，他们只能苦笑。

有时候，他们面对身边的人，突然说不出话。有时候，一直坚持的东西，一夜间面目全非。有时候，想放纵自己，痛痛快快歇斯底里发一次疯。有时候，觉得自己拥有整个世界，一瞬间又觉得一无所有。有时候，梦想很多，却力不从心。有时候，发现自己也进入暮年不免心生悲凉，对于未来更是茫然若失。有时候，突然觉得好累……

其实，走过了所有的路，才知道幸福是用来感受的，伤痛是用来成长的。有时候，我们需要的，只是一颗静下来的心。然后看淡一切，提醒自己，我是谁，要去哪里。世界太大，生命太短，要过得尽量像自己想要的样子才对。用漫不经心的态度，过随遇而安的生活。一切过往皆成空，唯有健康快乐最珍贵！

三项对策减少老年人骨量丢失

骨量丢失过快是老年人骨质疏松的最重要病理改变，也是自发性骨折的最大危险因素。所以，人到老年务必要积极减少骨量丢失，以改善骨骼状态。为此，特制定以下三项对策。

摄取钙与蛋白质丰富食物以改善骨基质。老年人应在日常饮食中特别注意增加含钙和蛋白质丰富的食物摄取。牛奶、瘦肉、鱼、虾、鸡蛋、大豆和豆腐等含有可供人体充分吸收与利用的钙和蛋白质。

多参加户外活动以促进活性维生素D合成。天气允许时，老年人应外出散步或参加体育活动，以接受阳光浴，促进活性维生素D合成，减缓骨量丢失，避免骨折发生。

口服鱼肝油和钙剂以延缓骨量丢失。乳酸钙、葡萄糖酸钙等都是适合于老年人口服的钙剂，可选择其中一种作为钙的来源。同时口服鱼肝油为宜。

专家建议，老年人骨量丢失过快，是肾功能下降的症状表现之一，肾主骨，因此，老年人应坚持服用温肾补血的中药膏，可以很好地起到治病补身的功效，实现延年益寿的目的。

健康态

中药 故事连载 145

五脏之间生克制化，每一脏在功能上有他脏的资助，不致于虚损，又能克制另外的脏器，使其不致于过亢。本脏之气太盛，则有他脏之气制约，本脏之气太虚损，则又可由他脏之气补之。所以，预防调养老慢病应该五脏同调。

年迈父母四处求医 儿子病愈洗心革面

话说东晋年间，益州之地就有一位名叫李怀宇的男性，长年以偷盗为生。正所谓，人有失手，马有失蹄。一日李怀宇正在偷窃他人财物时，被人当场抓了现行，并被当众痛打，由于众人下手过重，致使其瘫痪。

李怀宇生活不能自理，只能依靠年迈的父母悉心照料。为了尽快治好李怀宇的疾病，他的父母通过四处打听，最终找到了名医葛洪。葛洪了解了细情，随着二老来到家里，仔细对李怀宇检查后，道："李怀宇，我有一事相问，请你如实回答？如果有半句妄言，你要立誓为证。"

李怀宇点头应允。葛洪问道："如果我治好了你的病，你会做一位自食其力、乐于助人的好人吗？"李怀宇再次点头。葛洪开出药方，紧接着李怀宇连服了数日，病情出现了改观。半个月后，他便可以下地行走了。家里人都十分高兴，并对葛洪千恩万谢。葛洪简单嘱咐杨怀宇几句后，便离开此地。最终，李怀宇成为一位远近闻名的好人。

桂龙药膏要涨价 惊动全省慢病老人！

昨天，一听说葛洪桂龙药膏要涨价，全省老慢病朋友坐不住了！"我一直在吃葛洪药膏，调价前必须抢购存足了！""去年犹豫没抢到，今年不能再错过大好机会！""盼了一年终于等到最大优惠了，没白等！""外地的亲戚说扶阳毯特别棒，让我务必抢一个！"

药膏要涨价！优惠力度空前，抢到就是赚到！抢药膏，抢扶阳毯，全省老慢病患者已经开始行动！再不行动就晚了！

送 葛洪软玉扶阳毯 ①恒温水疗 ②药疗通脉 ③远红外疗法 ④玉疗 ⑤透穴磁疗

送 葛洪足浴方剂

送 葛洪养生论1本+益寿光盘1张！

抢购热线 028-65320987

国药准字Z45022017 广西那坡药业集团有限公司 请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用 【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。

这里有专业全天的陪伴 这里有医师一对一指导 养生知识天天都更新 食疗药方条条管大用 扫描二维码 关注五脏健康道

买20赠6盒送 葛洪软玉扶阳毯1套、葛洪足浴方剂8盒

买30赠12盒送 葛洪软玉扶阳毯2套、葛洪足浴方剂12盒

买50赠22盒送 葛洪软玉扶阳毯3套、葛洪足浴方剂20盒

※以上均可获赠养生论与光盘 广告

葛洪桂龙药膏经销地址：市区药房 健之佳药房，福利大药房，海王星辰药房，华安堂药房，同吉康药房（北门大桥北），贝尔康大药房，康鑫药房（龙潭寺华冠路店），华夏药房，科创大药房（驷马桥横街），瑞人堂（水碾河路），德仁堂药房，芙蓉大药房。红牌楼康源药房，同善堂药房，康美佳药房（肖家河店），海天药房，大华药房，华博大药房簇桥簇锦北路），御民堂大药房 同康药房（青羊宫对面），大维康药房（陕西街店），立创健康药房，瑞康大药房，成都大药房，金牛区益生康药房（高家菜市），诚康药房（沙湾店），平心堂药房（黄田坝），中一堂药房（中医附院旁），兰宏药房（九里堤南路），成都同仁堂，神草堂药房（大慈寺旁），美信药房（莲花中路） 郫县药店 东升镇仁和堂（教育局对面），龙泉国民药店（驿马桥旁），十陵培元堂大药房（东方家园后门）。新津：寿龄堂药房（新民街） ，金山角药房（武阳西路）。温江：万华大药房，常春大药房（温中斜对面）。崇州：蓉城百姓连锁。大邑：命源大药房（川西医院斜对面）。邛崃：利康大药房（南岳街店），新都：永昌大药房（新中路）郫县：宁丰堂连锁药店，济州堂各连锁，郫县合和堂（郫县豆瓣厂旁）。都江堰：华康大药房（蒲阳路），卫康各连锁。青白江：长春药店（政府北路），金堂：长安药房（幸福路店）。浦江县：康福莱大药房（驭虹路） 二级市场 崇阳：德阳康贝药店（西街20号），太极德阳大中药业，德阳大成药房连锁 乐山：健为百姓缘大药房，金都大药房（柏杨中路医院斜对面），市中区嘉禾大药房。绵阳：安康药业连锁，天天平价连锁。达州市：九九医药超市（二马路）。攀枝花：鑫华仁药房