



“百节年为首”。春节又叫“过年”“年节”，作为中国传统文化的重要组成部分，春节是一年中最重要、最富有民族特色的节日。对于每一个中国人来说，春节承载了思乡怀旧的情感和以家庭为核心的传统文化理念，是合家团圆的日子。随着2018年春节的临近，离家在外的游子都不约而同地开始踏上归途，朝着同一个目标进发——家。

记者 曾晓隆 摄



状元小学获评 市级防震减灾科普示范学校

本报讯(记者 曾晓隆)日前，我区状元小学被市地震局、市教委评定为“防震减灾科普示范学校”。

据了解，市地震局、市教委对各区县推荐的学校进行严格审核，及实地检查，最终评定出25所市级防震减灾科普示范学校。

近年来，我区扎实推进防震减灾教育工作，将防震减灾科普教育工作形成常态，指导中小学校积极开展“防震减灾”科普示范学校创建工作，不断提高广大师生的地震科普知识水平，以及在遭遇地震时的应急避险能力和自救互救能力。

北碚万达广场招聘会开进澄江

本报讯(记者 齐宏)2月7日，“春风行动”专场招聘会——北碚万达广场2018年首场招聘会在澄江镇举行。

据介绍，此次招聘会入场企业包括北碚万达广场及入驻广场的60家企业，涉及零售、餐饮、休闲、娱乐、服装等多个领域，提供不同层级的岗位300余个，岗位薪酬从2000元到7000元不等。

记者在现场看到，各个招聘展台前来咨询的求职者络绎不绝，仅一上午的时间，前来咨询和登记的求职者便上百人，近60名求职者

与用工企业达成初步就业意向。市民饶女士告诉记者：“我想找一个女装销售方面的工作。在招聘会上咨询了多家企业，对方提供的底薪、提成、保险、培训等福利待遇都不错，我已经在多家用人单位进行了登记，等待进一步了解，希望能找到一个满意的工作。”

据了解，此次招聘会是北碚万达广场在2018年的首场专场招聘会，接下来，还将在歇马街道等街镇陆续举行专场招聘会，为求职者提供更多就业机会。

遗失启事

▲何向华遗失优抚证，证件号码：渝北碚001505，声明作废。
▲况荣宏遗失残疾证，证件号码：51021519600729001614，声明作废。

安全生产，冬季小心这些事儿

安全之窗

交通运输事故

冬季到来，天气情况复杂多变，雨雪、霜冻、大雾等天气对路况、能见度影响较大，交通运输安全面临严峻考验。此外，临近岁末，人流、物流高度集中，也是冬季交通事故多发的一个原因，应落实各项防范措施。

☆防范措施☆

1. 强化驾驶员安全教育。企业要加强驾驶员的管理，开展冬季行车安全教育，组织驾驶员交流安全行车经验，增强安全行车意识。驾驶员应安全出车、文明

礼让，不开带病车、不开超速车、不酒后驾车、不疲劳驾车。

2. 把住车辆安全关。企业应严格运营车辆管理，落实车辆安全检查制度，全面排查安全隐患，重点对车辆技术状况、随车安全设施配备情况、应急门窗开启顺畅情况等进行检查，及时消除安全隐患，防止车辆带病上路。必要时，应为车辆配备防冻装置。

3. 严格执行GPS监控管理制度。企业要对车辆实施全程监控，对驾驶员异常停车、超速行驶、疲劳驾驶、不按规定线路行驶等行

为应及时给予警告，并进行严肃处理。

4. 做好预警和防范工作。企业要完善应急预案，做好应急保障工作。要密切关注天气变化，及时向运营车辆驾驶员和随车人员发出提醒。遇到恶劣天气，要尽可能避免和减少运输作业。



北碚区安全生产监督管理局
主办

暴雨时该如何安全驾车?

目前，汽车已成为居民常用的出行工具，当遇到暴雨天气时该如何安全驾车呢?

出行前应全部检查，特别是车灯、雨刮器等在雨中可以发挥重要作用的部件。当在暴雨中驾车时，时刻关注前车行驶状况并作出预判，要提防因前车故障，造成自己在水中进退两难。在积水区行驶时，应用低速挡，尽可能不停车、不换挡。如果水太深，就不宜驾驶。如在高速公路上，应首先降低车速。不随意停车，并打开车灯，勤按喇叭。如果车辆在积水中熄火，应把车推离积水点。如果车熄火后停在较深的积水中，请不要重新启动发动机。在车辆电路还没有断电前迅速打开车窗或天窗下车。然后，将车推到浅水区或联系拖车等待救援。如果此时水位越来越高，车主要在第一时间解开安全带，弃车逃生。

为什么不能随意丢弃废电池?

由于各种微型电器的广泛使用，电池已成为人们不可或缺的电源。那么，你知道为什么不能随意丢弃使用过的废旧电池吗?

对于可充电的镍镉电池，其中的负极材料镉元素是一种有害金属，它进入人体能取代钙元素，使人患上骨痛病，出现骨萎缩、弯曲和软化症状，甚至发生莫名其妙的骨折。

对于一次性锂电池，其中的金属锂非常活泼，会溶解在酸性或碱性溶液中，并产生氢气。当电池不

用时，由于氢气的产生会导致电池膨胀，乃至爆破。为防止这种现象发生，通常在锌电极上覆盖一层汞，而汞蒸气有毒，会引发口腔炎、肌肉震颤和精神失常。另外，汞被微生物作用还会变成更毒的甲基汞而危害人体健康。

电池中还有锰和其他化合物，一旦转化为溶于水的物质，也会污染土壤和水域，危害人体健康。因此，废旧电池千万不能乱扔，应按垃圾标识，分类投放，回收处理。

提高公民科学素质

北碚区科协 主办

羽绒服一冬洗两次就够

便。羽绒服不能干洗，最好手洗。此外，羽绒服一冬洗两次就足够了，洗的次数过多，容易导致羽绒折断、结块，保暖性下降。

温馨提示：手工刷洗羽绒服有技巧

说到手洗羽绒服，也有很多要求。羽绒服洗涤忌碱性洗涤剂(如洗衣粉)，忌用手揉搓拧、忌明火烘烤，正确清洗方法是：

羽绒服不太脏，用局部清理法：用中性洗涤剂在领口、袖口、前襟等油污处喷湿，然后将油污处的面料来回揉刷几下即可。注意：一些易褪色织物或涂层布料须在不起眼处试用，证明不褪色

或涂层不脱落方可使用。

羽绒服太脏，用整体水洗法：先将羽绒服平铺，用洁净处理剂在领口、袖口、前襟等油污处喷湿，放置10到15分钟，再将羽绒服在冷水中浸泡20分钟，用100毫升左右的羽绒服洗涤剂倒入水温为20℃到30℃的清水中搅匀，然后放入从冷水中捞出并挤去水分的羽绒服，浸泡5到10分钟。再将羽绒服从洗涤剂中取出，平铺在干净台板上，用软毛刷蘸洗涤剂从里至外轻轻刷洗。洗净后，放在洗涤剂中拎涮几下，在30℃的温水中漂洗3次。

漂净的羽绒服用干浴巾包卷后轻轻吸出水分，然后放通风处晾干。干透后，用小棍轻轻拍打，使羽绒服恢复蓬松柔软。 冯金娜

科学挤牙膏有量化标准

刷牙是每个人每天必做的事情，当然刷牙就离不开牙膏了。然而超市里的牙膏品种多样，该如何选择呢?

使用含氟牙膏是目前国际上公认的防蛀牙的最佳辅助方法，同时也可达到日常清洁作用。如果平时牙齿有轻微敏感症状的话，建议使用抗过敏功效牙膏(例如包含乙酸钠、磷酸钠钙、硝酸钾等成分)。市面上的美白牙膏由于加入了一些特殊的成分因子，能在一定程度上去除因喝咖啡

啡、茶、吸烟或药物等造成的牙齿表面性的染色。需要提醒的是，本身健康的恒牙并不是纯白色的，而是偏米黄色的。美白牙膏对于四环素牙、氟斑牙等这样本身已经有颜色改变的牙齿没有太大效果。

那么，平时刷牙，该挤多少牙膏呢?建议成人每次使用长1cm左右的牙膏膏体，并不是牙膏的用量越多越好，每次使用少量(豌豆粒大小)的含氟牙膏同样可以起到清洁口腔卫生的作用。其实不管选择何种牙

膏，都是以正确的刷牙方式为前提的。具体来说，每天早晚至少两次刷牙，刷牙时间保持在3分钟以上，并且每半年进行一次口腔检查以及洗牙。



入住酒店，关灯拉窗帘查“红点”

能缺，一定要留意客房门后的疏散示意图。它一般是一张印有本楼层平面示意图的图纸，贴在房门后面，会清晰地标注出本房间的位置和房号。

拿起手机查“红点”

除了健康问题，入住酒店发现私藏摄像头的新闻也频频爆出。

首先建议关闭房间灯，拉上窗帘，让房间处于完全黑暗的状态。打开手机照相功能，绕着房间转一圈，如发现屏幕上有红点，则可能是针孔摄像头的地方(适用于检测安装有红外线补光灯的摄像头)。对于普通摄像头，可以用手电筒寻找反光

床单换没换看折痕

那么，入住酒店后应该注意哪些方面呢?不少“差旅达人”提醒，入住酒店的人形形色色，而客房内的一次性用品又是和我们最密切相关，建议出门自带七件套(毛巾、牙刷、梳子、洗发水、沐浴液、香皂、剃须刀)。酒店都会配备玻璃漱口杯和毛巾等，看起来挺干净，但如果非要使用，最好重新洗一下，用滚水烫过再用。要检验床单是否更换过，可以把边角拉出来查看是不是有头发。如果是干净的、清洗过的毛巾，会有四方方的叠痕。另外，住酒店安全意识不

卫生消毒仍是主要问题

快捷酒店的公共物品，杯具、拖鞋都不多，主要就是被子、枕头、床单等床上用品，还有卫生间里使用的盆、毛巾等容易发生大肠杆菌、细菌等微生物指标超标情况，其原因多在于曾被使用过，没有被及时消毒。消费者首先要谨慎选择住宿宾馆，避免单独投宿环境复杂的小旅社。进入酒店大厅，应观察地面是否存在污渍、整体环境是否干净；进入客房后，则主要观察卫生间面盆、浴缸等是否干净，空气中是否有异味等。

三招应对羊毛衫洗后变形

羊毛衫洗缩水后，只需要上锅蒸一蒸，然后抻一抻，就能恢复原样。

家用的蒸锅清洗干净，不要有油。把羊毛衫叠好装进棉布袋。如果没有棉布袋，用棉枕套或是直接用棉布包裹起来即可。蒸锅加水烧开，水位的高度应该距离蒸屉有一定距离，然后把包好的羊毛衫拿出来，趁热用手慢慢抻拉，各个方向都要抻到。根据羊毛衫缩水的程度，分成几次抻拉，不要一次性用力，避免损坏衣服的形状。

如果羊毛衫已经凉了，但还没有达到理想的长度，可以再蒸一次，继续抻拉，直到衣服恢复正常状态。最后用熨斗熨平，晾干即可。

地暖最舒适，油汀最耗能



寒冷的冬天，对于没有集中供暖地区的居民，地暖、空调、电热油汀、暖气片……到底哪个最经济实惠、合适家庭使用呢?

地暖：很舒服但投入大

如果不考虑初期安装成本，地暖是最舒适的采暖方式。地暖支出的费用并不比空调高。由于维修较麻烦，所以要选耐压耐温耐腐蚀、热稳定性能好的高科技环保管材。若条件允许，在装修时可装新风交换器。

空调：中央空调是大势所趋

空调制热时间比地暖快，但用电量较高，制热效果一般。不论制热还是制冷，把温度调低或调高2℃，均可省电10%以上，人体几乎觉察不到这微小的差别。

电热油汀：启动慢，适合小房间

在几种采暖方式中，电热油汀最不节能。优点是移动灵活，操作方便，散热量大，成本较低，在局部采暖或小范围采暖方面表现不错，比较适合老人和小孩使用。缺点是无法满足大空间的采暖要求，且难达到均热效果。

暖气片：升温快好安装

暖气片的安装在装修后即可，费用几千元，维修起来方便，不过一般没有地暖节能。

