



感冒真不是“冻”出来的

赶紧收藏秋冬预防感冒黄金法则

近期,受冷空气影响,多地经历“换季式”降温,不少人都穿上了厚厚的衣服。多穿点防感冒吗?感冒真是“冻”出来的吗?一起来了解。

一降温就感冒!是不是“冻”出来的?

寒冷并不是感冒的直接原因,感冒的根本原因是病毒通过飞沫或接触传播进入呼吸道。因此,感冒是“冻”出来的这一说法并不靠谱。

为何有的人一降温就感冒?这是因为气温的急剧变化会让呼吸道黏膜更敏感。当天气突然变冷时,黏膜的防御功能会下降,给病毒和细菌提供可乘之机,这便会让人觉得“天气降温后就感冒了”。

感冒扛一扛就能好?出现这些情况别大意!

很多人认为感冒不过是流鼻涕、咳嗽,无论吃不吃药过一周就会好。但感冒症状有轻有重,完全靠“硬扛”并不科学。

对于健康成年人来说,感冒大多呈自限性,病程一般在7天左右,部分人可能持续2周。

“自限性疾病”指的是,一些疾病有自己的病程。这个过程不会无限扩大,就算没有特殊的针对病因的治疗,在人体免疫系统正常的运作下,通常病情也会渐渐改善。

但是,感冒可能引发一些并发症,轻则表现为上呼吸道不适,重则导致肺炎、心肌炎、

脑炎等。

感冒出现以下情况应立即就医:

- 1.高烧持续3天以上或体温超过39℃;
- 2.呼吸困难、胸痛、意识模糊;
- 3.症状持续超10天无改善或加重;
- 4.儿童、老人、孕妇及慢性病患者病情较重。

感冒后避开这些误区

1.强行“捂汗退烧”

很多人感冒时会伴有发烧症状,觉得盖被子出了汗就能退烧。其实,过度捂汗易脱水,儿童还易发生高热惊厥,应合理散热。

2.滥用抗生素

常在感冒中被误用的“消炎药”,如阿莫西林、头孢、左氧氟沙星等,其实是抗菌药,也叫抗生素,对病毒引起的感冒并无治疗效果。这些药必须在专业医师或药师指导下使用。

3.中成药“万能化”

中药需辨证使用,若风寒感冒误服清热药,如同雪上加霜。

如何预防感冒?做好这几点!

1.玉屏风散

预防秋冬感冒,看老祖宗留下的中医妙招!由生黄芪、防风、炒白术三味药组成的玉屏风散,具有预防秋冬季反复感冒的作用。

2.按揉鱼际穴

按揉手掌上的鱼际穴,可以提升阳气,预防秋冬反复感冒。



图源:AI生成

双手虎口交叉后,右手拇指指尖按压的地方就是鱼际穴,左手也是如此。每次需连续按压1分钟,大概100次,按压时有酸麻感。

此外,预防感冒还要注意:

- 1.均衡饮食,适量运动,保证充足睡眠,避免过度劳累。
- 2.避免与感冒患者近距离接触,注意手卫生,避免脏手接触口、眼、鼻。
- 3.感冒流行期间外出注意佩戴口罩,保持室内通风。
- 4.虽然寒冷不直接导致感冒,但保持身体温暖和鼻腔湿润可以减少病毒入侵的机会。使用加湿器、多喝水,都是不错的选择。

近期气温下降,大家要适时增添衣物,注意保暖。慢性病患者和免疫力低的人群感冒后不适别硬扛,建议就医治疗。

(来源:人民网科普)

这些“坑”很多人踩过

2026年个税专项附加扣除信息确认马上开始

马上到12月份了,个人所得税专项附加扣除信息确认又要开始了。2026年度个税专项附加扣除可能会有哪些“坑”?一起来看看!

专项附加扣除易错情形

错误情形一

同一婴幼儿,父母在填报3岁以下婴幼儿照护专项附加扣除时,双方填报的扣除比例合计超过100%。

问题纠正: 纳税人照护3岁以下婴幼儿的相关支出,按照每个婴幼儿每月2000元的标准定额扣除。

父母可以选择由其中一方按扣除标准的100%扣除,也可以选择由双方分别按扣除标准的50%扣除,具体扣除方式在一个纳税年度内不能变更。

错误情形二

同一子女,父母在填报子女教育专项附加扣除时,双方填报的扣除比例合计超过100%。

问题纠正: 纳税人的子女接受全日制学历教育的相关支出,按照每个子女每月2000元的标准定额扣除。

父母可以选择由其中一方按扣除标准的100%扣除,也可以选择由双方分别按扣除标准的50%扣除。

错误情形三

子女毕业后不再接受全日制学历教育,未录入子女教育终止时间,继续享受子女教育专项附加扣除。

问题纠正: 纳税人的子女接受全日制学历教育入学的当月至全日制学历教育结束的当月,可享受子女教育专项附加扣除。全日制学历教育结束后,不得继续享受。

错误情形四

赡养老年满60周岁的父母,赡养人为非独生子女,却按独生子女填报,或同一老人名下的扣除金额总额超过3000元。

问题纠正: 纳税人为非独生子女的,每人每月扣除标准不能超过1500元,兄弟姐妹合计不超过3000元。

一个纳税年度内,如纳税人的其他兄弟姐妹均已去世,其可在第二年按照独生子女3000元/月的标准扣除。

错误情形五

填报赡养老人专项附加扣除时,被赡养人填报了岳父、岳母(公公、婆婆);或因父母未满60周岁,填报了祖父母、外祖父母信息。

问题纠正: 被赡养人是指纳税人年满60周岁的父母,以及子女均已去世的年满60周岁的祖父母、外祖父母。子女健在的祖父母或外祖父母不符合赡养老人专项附加扣除条件,配偶

的父母也不符合赡养老人专项附加扣除条件。

错误情形六

取得非政策范围内的证书,比如阿里云Apsara Clouder云计算专项技能认证证书、西式面点师证书、保育员营养师证书、茶艺师证书等,填报了继续教育专项附加扣除。

问题纠正: 技能人员职业资格继续教育、专业技术人员职业资格继续教育请参照人力资源和社会保障部门发布的《国家职业资格目录》。您可以通过“国务院客户端”小程序,搜索“国家职业资格目录”查询。同时,证书中列明的批准日期应在享受扣除的纳税年度内。在此目录范围外的职业资格继续教育支出,不在扣除范围内。

错误情形七

取得国外颁发的技能证书,填报了继续教育专项附加扣除。

问题纠正: 纳税人在中国境内接受的学历(学位)继续教育支出,以及接受技能人员职业资格继续教育、专业技术人员职业资格继续教育支出,可以按规定享受扣除。纳税人在国外接受的学历继续教育和国外颁发的技能证书,不符合“中国境内”的规定,不能享受继续教育专项附加扣除。

错误情形八

取得注册会计师专业阶段合格证,填报了继续教育专项附加扣除。

问题纠正: 取得注册会计师职业资格证书后才能享受继续教育专项附加扣除,仅取得注册会计师专业阶段合格证不可以享受继续教育专项附加扣除。

错误情形九

取得职业资格证书,后续年度进行培训或考试仍填报了继续教育专项附加扣除。

问题纠正: 技能人员职业资格继续教育及专业技术人员职业资格继续教育享受扣除时间为取得相关证书的当年。取得注册会计师、教师资格、医生资格、护士执业资格、注册建筑师、会计专业技术资格等专业技术人员职业资格,后续年度发生的进修、学习及年审等均不属于继续教育专项附加扣除范围。

错误情形十

大病医疗可扣除金额错误填写为医药费用结算单的总金额,没有按规定填写医保目录范围内的自付金额。

问题纠正: 在一个纳税年度内,纳税人发生的与基本医保相关的医药费用支出,扣除医保报销后个人负担(指医保目录范围内的自付部分)累计超过15000元的部分,可在80000元限额内据实扣除。纳税人及其配偶、未成年子女发生的医药费用支出,按规定分别计算扣除额。

纳税人可通过手机下载“国家医保服务平

台”App,注册后通过首页的“年度费用汇总查询”模块查询大病医疗可扣除金额。

错误情形十一

婚后购买住房,夫妻双方均按100%享受住房贷款利息专项附加扣除或夫妻双方各按50%享受住房贷款利息专项附加扣除(即在“是否婚前各自首套贷款,且婚后分别扣除50%”选择项,选择“是”)。

问题纠正: 纳税人本人或者配偶单独或者共同购买住房,发生的首套住房贷款利息支出,经夫妻双方约定,可以选择由其中一方按扣除标准的100%扣除,另一方不能扣除。

只有夫妻双方婚前分别购买住房发生的首套住房贷款,其贷款利息支出才可以在婚后由夫妻双方对各自购买的住房分别按扣除标准的50%扣除,或选择其中一套购买的住房,由购买方按扣除标准的100%扣除。

错误情形十二

第一套住房已按规定享受住房贷款利息专项附加扣除,出售后再次购买住房,发生的住房贷款利息支出继续填报享受。

问题纠正: 纳税人只能享受首套住房贷款的利息扣除。只要纳税人申报扣除过一套住房贷款利息,在个人所得税专项附加扣除的信息系统中就存有扣除住房贷款利息的记录,纳税人不得再就其他房屋享受住房贷款利息专项附加扣除。

错误情形十三

夫妻双方一方填报住房贷款利息专项附加扣除,另一方填报住房租金专项附加扣除。

问题纠正: 纳税人在一个纳税年度内不能同时分别享受住房贷款利息和住房租金专项附加扣除。

1.纳税人在主要工作城市有自有住房,即使有住房租金支出,也不可以填报住房租金专项附加扣除。

2.纳税人在主要工作城市没有自有住房而发生的住房租金支出可按标准扣除;若纳税人在主要工作城市之外有自有住房,且符合首套住房贷款利息专项附加扣除享受条件,可选择填报住房贷款利息或住房租金专项附加扣除。

注意:纳税人的配偶在纳税人的主要工作城市有自有住房的,视同纳税人在主要工作城市有自有住房。

错误情形十四

夫妻双方主要工作城市相同,但双方均填写住房租金专项附加扣除。

问题纠正: 纳税人在主要工作城市没有自有住房而发生的住房租金支出,可以享受住房租金专项附加扣除。夫妻双方在主要工作城市都没有自有住房的情况下,如果主要工作城市相同,只能由一方(承租人)扣除;如果主要工作城市不同,可以分别由承租人扣除。

(来源:浙工之家)

控热量护眼一举两得 建议多把南瓜当主食

南瓜,有着“蔬菜中的黄金”的美誉。老南瓜味道甜润、水分足,贝贝南瓜绵密软糯,可以满足人们不同的口感需求。

不过,相比其他叶菜,南瓜碳水化合物含量高、热量高,吃多了容易热量超标。为了让大家能尽情享受南瓜的美味,今天推荐一个南瓜的超赞吃法——用南瓜替代部分主食。

把南瓜当主食 两个关键词要注意

南瓜不仅比精米白面类主食膳食纤维含量高、饱腹感强,还含有丰富的类胡萝卜素,钾含量也遥遥领先。

用南瓜做主食,要注意两个关键点:一个是替代,一个是部分。替代,是说不要在吃完主食之后,拿南瓜当餐后零食吃,这样等于额外摄入热量。

部分,是说不建议主食只吃南瓜,毕竟南瓜的热量比其他主食低不少,长期只以南瓜做主食,容易形成热量亏空,导致营养不良。

无论是哪种南瓜,热量都比常见的主食低,通常是馒头、面条、米饭的1/5~1/10。相比起来,南瓜的碳水化合物含量也不高,即便是吃起来又糯又粉的栗面南瓜,碳水化合物也只有8.8克/100克,是馒头的1/5左右。南瓜中膳食纤维的含量却较高,像栗面南瓜的膳食纤维含量比馒头高出1倍,是米饭的8.6倍。

可见,用南瓜替代部分精米白面类主食,不仅能帮助我们减少摄入的总热量,还能提供更强的饱腹感。

值得一提的是,用南瓜做主食时,最好搭配红豆、绿豆、芸豆等杂豆和糙米、全麦等全谷物,这样既能获得足够的热量,又能摄入充足的膳食纤维和B族维生素,餐后血糖也不至于上升太快。

不过,南瓜的蛋白质含量相比其他主食略逊一筹,如果您平常吃得偏素,在用南瓜当主食时,就要注意补充蛋奶或豆腐等富含优质蛋白的食物。

相比其他主食 南瓜还有这个特殊优势

用南瓜做主食,还有一个优点,那就是南瓜的类胡萝卜素含量很高,可以达到890~1518微克/100克。

正常成年人每天建议摄入660~770微克当量维生素A,相当于3960~4620微克类胡萝卜素。一天中如果有100克的主食是南瓜,就能满足22%~40%的需求,再搭配上各种深绿色蔬菜,可以轻松达到每日推荐量。

由类胡萝卜素转化成的维生素A是视网膜感光物质的重要组成部分。当维生素A缺乏时,不仅暗适应能力下降,会出现“夜盲症”,还会加剧眼干、眼涩和视觉疲劳。摄入充足的类胡萝卜素能很好地补充维生素A,对眼睛的保护不言而喻。

而且,有不少国内外研究证实,类胡萝卜素有很好的抗氧化作用,能帮助对抗空气污染诱发的氧化损伤,通过清除自由基、抑制脂质过氧化、抑制低密度脂蛋白氧化等方式,起到保护心血管健康、延缓衰老的作用。它强大的抗氧化能力还能减少氧化应激对免疫系统的损害,从而提升人体免疫力。

除此之外,南瓜中钾含量也比馒头等主食高出3~10倍,能帮助调节血压,降低中风及其他心脑血管疾病发生的风险。对于日常吃盐较多、口味偏重的人来说,在保持清淡饮食的基础上,多吃些南瓜也很有益处。

南瓜怎么选?怎么吃?

南瓜种类繁多,形状颜色不一,实际上记住几个简单的规律,挑选起来就容易多了。

1.老南瓜:口感清甜、热量低

老南瓜就是比较常见的那种颜色橙黄,形状大大、长长的南瓜。这种南瓜最大的特点是水分含量高、碳水化合物含量低,吃起来水润清甜,适合作为减重需求的朋友。

除了当主食吃,蒸好的老南瓜还可以代替水来和面,做出香甜的南瓜馒头、小饼;或者捣泥做成浓汤,热乎乎的,很适合秋冬。另外,这种南瓜还可以趁着不那么老的时候切片炒菜,口感爽脆。

2.贝贝南瓜/板栗南瓜:软糯香甜,主角配角都当得

这两种都属于栗面南瓜,它们的共同点是水分含量比老南瓜低,口感更绵、糯,甜味也更醇厚。相比较而言,板栗南瓜个头更大,口感更干、面,很像板栗。这两种南瓜碳水化合物含量高,热量也高,用它们替代部分主食是不错的选择。

用贝贝南瓜、板栗南瓜当容器,来做炖菜或者甜品也是可以。以贝贝南瓜做盅来蒸牛奶鸡蛋布丁,不仅借了南瓜的香甜软糯,还配上牛奶鸡蛋的优质蛋白,是一道口感丰富、老少皆宜的低糖健康甜品。

无论选择哪种南瓜,都要注意加工方法。像奶油南瓜浓汤、咸蛋焗南瓜、拔丝南瓜这样高糖高油的菜肴,吃一两餐解馋还行,不建议经常吃。最推荐的做法是蒸着吃,简单美味,还能更好地保留类胡萝卜素。

吃南瓜,避免这个误区

关于南瓜,有一个误区要注意。

虽然南瓜中的南瓜多糖在动物实验中表现出了降糖作用,但并没有足够证据表明其对人类有同样效果。南瓜中碳水化合物含量比主食低,但比叶菜和水果高多了。

况且,南瓜容易消化,血糖生成指数不算低(75),属于高血糖生成指数食物;所幸碳水化合物含量低,血糖生成负荷并不算太高(3.9~6.6),属于低血糖负荷食物。

综合来看,南瓜并不能算是一种“降血糖”食物,如果吃得过多(尤其是碳水化合物含量偏高的栗面南瓜),血糖一样会受影响。如果在吃了主食之后,为了“降血糖”再吃大量南瓜,会适得其反。因此,有血糖方面问题的朋友应该谨遵医嘱合理用药,饮食上用南瓜替代一部分精米白面,这样更加合理。

(来源:人民日报)

★遗失启事★

温岭市温峤镇河岙村股份经济合作社遗失开户许可证一本,开户核准号:J3454006295101,开户银行:浙江省温岭农村商业银行股份有限公司温峤支行,开户账号:201000205023502,开户日期:2018年9月18日,声明作废。

★注销公告★

温岭市城东曙光幼儿园经理理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:13958630539。

温岭市城东曙光幼儿园

2025年11月11日