

为你服务 @周口晚报

## 三伏天养生攻略

初伏:2016年7月17日至2016年7月26日

中伏:2016年7月27日至2016年8月15日

末伏:2016年8月16日至2016年8月25日

伏天开始,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易趁机入侵。人们在夏季喜食冷饮,爱吹空调,这些过度贪凉的行为都可能让身体在无形中被寒邪伤害。所以,要合理作息,饮食清淡,及时补水。那入伏天周口人都需要注意点啥?

## 1.热水泡脚祛湿邪

很多人在进入伏天后,会感到四肢乏力、全身发困、浑身酸困、汗出过多而黏腻不爽,有时候吃东西也感觉没有胃口,吃下去难以消化,整天肚子胀胀的。造成这一切的根本原因就是湿邪,而对付湿邪的一个很好的办法就是用热水泡脚。

进入伏天后,大部分人会把热水泡脚这个好习惯忽略了,其实天气越热,湿邪越重,热水泡脚就显得更有必要。伏天阳气最盛,热水泡脚可以通过刺激足阳明胃经、足太阳膀胱经等足部的六条经络,从而起到健脾、除湿、通经、利水的作用。

对于大部分人,伏天用40℃左右的热水泡脚就可以。出现四肢乏力、发困、食欲减退的人,可以在热水中加上威灵仙(祛湿)20克、苍术(通经)15克、白术(健脾)15克,效果会更好。

## 2.吃丝瓜赛人参

伏天吃丝瓜赛人参,这是因为丝瓜里边还含有人参中所含的成分——皂甙,解暑防燥。新买来翠绿的丝瓜,无论是做清汤,还是做排骨、鸡汤,都能除油解腻,令人胃口大开。

## 3.伏天如果开空调26℃最合适

夏天患呼吸系统疾病的人越来越多,这与人们长时间呆在空调房内有关。鼻塞、流涕、头痛、失眠、内分泌失调等都是所谓的空调病的典型症状。空调致病的最主要原因之一是室内外温差过大,虽然人体有一定的体温调节能力,但是这个能力是有极限的。从火热的室外一下子进入阴凉的室内,人体自身很难迅速调整,会产生一系列不适的反应,表现为头晕、易倦、全身不适、精神不振及免疫功能下降等。

室内外温差不应太大,一般在8℃至10℃。夏天虽然可能出现38℃以上的高温天气,但是一天中大多数时间的温度都在35℃以下,所以26℃左右的室内温度是比较合适的。而且一般开空调两三个小时后就应该开开窗户透透气,大约半个小时左右。

热搜指数:★★★★★

## 关注 @周口晚报

## 关于学籍家长必须了解的14个问题

## 1.学籍号将是啥模样?

答:G字打头的学籍号一人一号,伴随学生整个学习生涯。另外,还有J字头的和L字头的。

G字头:将未分配正式学籍号的学生数据与国家人口基础信息库进行比对,通过后分配G字头正式学籍号,每年春季学期开学后,通过学籍系统下发。

G字头正式学籍号通过了全国查重、国家人口基础信息库比对等一系列程序的严格检验,是学生身份的权威标识。原则上不允许删除G字头正式学籍号,如涉及问题学籍确需删除的,由省级教育行政部门提交佐证材料报教育部处理。

J字头:对于没有提供身份证号但查重没有问题的学生,分配J字头正式学籍号。探索允许J字头学籍号,在学生补充身份证相关信息并通过查重认证之后,变更为G字头学籍号,但保存历史信息。

L字头:临时学籍号以L开头,是每个学生获得正式学籍号之前的必经阶段,是学生获得正式学籍号前办理各项业务的依据。各地各校在办理有关业务时要对持有临时学籍号的学生一视同仁,切实保障其合法权益。

## 2.G字头正式学籍号关键信息如何修改?

答:要有严格程序,并进行全国查重。

“姓名”和“身份证号”是两项关键信息,若需修改,应由学生所在学校学籍管理员在学籍系统内上传相关证明材料照片,县级学籍主管部门核办后,重新进行全国查重和身份比对。

## 3.小学入学年龄截止日期如何确定?未足龄学生跨省入学如何处理?

答:学生入学年龄的截止日期由各省依据法律规定。未足龄学生跨省入学要慎重对待!

对于8月31日未满6周岁外省儿童入学需求要慎重对待,避免跨省就学后再转回本省就学。

《中华人民共和国义务教育法实施条例》第二条规定:“适龄儿童、少年接受义务教育的入学年龄和年限,以及因缓学或者其他特殊情况需延长的在校年龄,由省级人民政府依照义务教育法的规定和本地区实际情况确定。”因此,学生入学年龄的截止日期由各省依据法律设定,全国未做统一规定。

全国中小学生学籍信息管理系统提供了入学截止日期控制功能,但已经授权省级教育行政部门自行设置截止日期。

## 4.非小学一年级新生该如何建籍?

答:先查重,再建籍!

全国中小学生原则上应通过与学前教育管理系统对接或在小学一年级入学时建立学籍。少数因故没有建立学籍的非小学一年级学生,由省级教育行政部门在每月月末将学生名单按规定的格式提交教育部教育管理信息中心进行全国学籍查重。查重通过的才能新建学籍,查重不通过的,应按规定办理转学手续。

理论上,学校均应为没有学籍的学生及时建立学籍。但为防止恶意或过失重建学籍,确保学生学籍全国唯一,保护相关学生利益,维护学籍管理秩序,对非一年级学生补建学籍的,必须进行全国查重。

## 5.转学时没学籍怎么办?

答:学籍的主要功能是记录。不得将学籍作为入学和转学条件。

也就是说,学籍是学生入学的结果,不是前提条件。转接学籍或新建学籍是招生入学的后置程序,不应将学生之前有无学籍或学籍是否已转至接收地作为确定入学资格的必要条件。原来已建学籍的,应通过学籍系统为其转接学籍;原来没建学籍的,应通过查重程序后为其新建学籍。学籍系统或数据传输出现故障等特殊情况时,可根据家长要求先通过线下流程办理转学,线下流程完成后,学生即视为在校生,之后再通过学籍系统完成电子学籍档案转接,实现“人籍一致”,最终审核以学籍系统的信息为准。

## 6.新学籍系统中如何办理转学?

答:所需材料简化了,大多在网上办理。

在转学等业务流程中,学籍系统在学校和区县学籍管理员处理环节的基础上设置了学校和区县教育行政部门负责人的核办环节,相当于纸质材料的盖章审批。

因此,通过学籍系统办理转学,除了要求家长提供学籍准确信息(如转出学校打印的学生基本信息表)和转入学校(接收学校)需要在学籍系统内上传说明转学原因的证明材料之外,各地各校不应再要求家长(学生)提供其他材料。除了因故障需要先线下办理以外,取消纸质转学审批表和证明材料。

## 7.在招生过程中,学生本该去A校,但是却被B校录取并调档,造成该学生在A校没有学籍信息,该如何处理?

答:学生和家长可向B校的学籍主管部门反映,责成B校同意释放学生学籍,之后,向A校申请以转学的方式向B校调取学籍。

## 8.学生在外省小学(初中)毕业后,如何回户籍地就读初中(高中)?

答:当地教育部门必须安排!

根据《义务教育法》规定,小学毕业后回户籍地就读的,当地县级教育行政部门应统筹安排入学。教育行政部门或学校不得以无学籍或无法调转学籍为由拒绝接收。确定接收学校后,对有学籍的,由接收学校发起相关流程调转学籍。无学籍的,参照第七问的答复建立学籍。

初中毕业就读高中,需要按照规定参加相应的考试招生。招生的条件由省级教育行政部门确定,但不得以无学籍或无法调转学籍为由拒绝接收。凡是户籍地教育行政部门和学校同意接收的,均可通过中小学电子学籍系统办理学籍转接。有转回户籍地就读计划的,学生和家长应及早了解户籍地高中报名考试招生的有关政策,按时参加当地高中招生考试。

## 9.某学校已接收学生就读,但又以学生没有全国学籍或无法转接学籍要求学生退学符合规定吗?

答:现实中,情况比较复杂,应该分类对待。

第一种情况是,学校没有招生计划而招生,可以做退学处理,后果由学校承担。

第二种情况是,学生之前没有学籍,但除此之外,符合入学条件,学校应按照第六问的情况为其补建学籍,不能做退学处理。

第三种情况是,学生之前有学籍,学校应尽快发起转学向原学校调取学

籍,不能做出退学处理。

《中小学生学籍管理办法》规定“学校不接收未按规定办理转学手续的学生入学”的本意,是防止出现借读、超计划招生等违规行为,防控“人籍分离”,不应成为不接收符合招生入学条件学生的借口。当然,原则上学生到转入学校就读前,就应完成转学工作,不应出现长时间“人籍分离”情况。

## 10.“出国留学”等状态的学生如何办理转学?

答:正常办理!

为进一步贴近服务学生和家长,适应学籍管理实际,学籍系统将允许处于“出国”“其他离校”“退学”“开除”等状态的学生直接办理转学(含跨省转学)。转学完成后,学生状态不变,在转入学校办理相关手续后变为在校生状态。“休学”状态的学生应在原就读学校办理复学手续后再办理转学手续。

## 11.跳级和留级的学籍该如何处理?

答:这个没有全国统一规定,《中小学生学籍管理办法》已授权省级教育行政部门制订中小学生跳级和留级等学籍变动的具体条件和管理办法。

需要说明的是,学籍系统具备相关处置功能,由省级教育行政部门根据本省学籍管理的具体规定设置地市、区县的处理权限。各省级教育行政部门要把促进每一名学生的健康成长作为工作的出发点和落脚点,探索建立和规范学生跳级或留级的工作机制,指导地市和区县做好相关管理工作。

当然,义务教育属基本公共服务,具有平等、公平、强制等特征,所以原则上不鼓励留级、跳级。留级、跳级问题属于具体的学生管理问题,是学籍异动,根据《中小学生学籍管理办法》,留级、跳级的条件和办理要求由省级教育行政部门作出规定。

## 12.学籍信息如何更新?

答:由班主任通知学校学籍管理员,县级部门每学期核对一次。

每名学生的学籍信息中,“是否留守儿童”“是否进城务工人员随迁子女”“政治面貌”“现住址”“联系电话”“户口所在地”“上下学交通距离”“上下学交通方式”等字段可能发生变化,班主任要将学生上述信息的变动情况通知学校学籍管理员,在学籍系统内及时更新。县级教育行政部门要建立信息核查工作机制,每学期核查一次学籍信息变动情况,确保学籍信息准确,与实际一致。

## 13.家长碰到学籍问题该咋办?

答:及时向学校和学籍管理部门反映情况。

根据规定,要进一步向社会公开省级以下学籍管理部门受理投诉的电话和邮箱,广泛听取群众意见,及时处理有关问题。属于省级学籍管理和省级运行环境的问题应由本省解决,跨省业务和系统运行中存在的问题要以报告单形式及时报告教育部。

## 14.未满6周岁的儿童可以入学办理学籍吗?

答:未满6周岁的儿童不能提前上学。

按照《义务教育法》规定,小学新生入学年龄为6周岁。凡入学当年8月31日(含8月31日)未满6周岁的儿童不予办理学籍。

热搜指数:★★★★★