

## 微文联播 @ 周口晚报

**周口“剪纸姐姐”获评全国“最美中职生”**

提到“剪纸姐姐”李婉君，大家应该都不陌生。2015年10月，她12岁的弟弟患尿毒症，十几天花费27万元。面对突如其来的不幸，正在周口幼儿师范学校读书的她坦然接受、乐观面对。为给弟弟治病，数九寒天，她休学在郑州街头靠着自己在学校刚刚学会的剪纸手艺赚钱补贴弟弟的治疗费，她也因此被媒体亲切地称为“剪纸姐姐”。

2016年1月12日，央视新闻频道以《姐弟情深感动网友 收到捐款十余万》为题报道了她的事迹。

近日，记者从周口幼儿师范学校获悉，李婉君被评为2016年度全国“最美中职生”，成为我市唯一获此荣誉的中职生。

热搜指数：★★★★★

**我市社保卡持卡人达662万人**

社会保障卡(简称“社保卡”)，是持卡人享有社会保障和公共就业服务权益的电子凭证。社保卡内标识了持卡人的个人状态，记录着持卡人社会保险缴费情况、养老保险、医疗保险个人账户等信息。持卡人可以凭卡就医，进行医疗保险个人账户结算，凭卡办理养老保险等事务。

去年以来，我市不断加强完善社会保障卡服务体系建设，提升社会保障卡窗口的服务能力，建成并完善了全市各级社保卡服务窗口213个，能够就近为持卡人提供申领、补换卡、挂失等服务。

去年，我市初步实现了全市所有县市区的养老、医疗、失业、工伤、生育保险统一软件上线工作，全面实现了全市医疗保险市内、省内异地就医结算工作，我市各县市区的职工、居民可以持社保卡在市内、省内看病买药并实现实时结算。同时，完成了全市所有县市区定点医疗机构的社保卡读卡器更新改造工作，城镇职工、居民可持社保卡看病就医。截至2016年年底，我市社会保障卡持卡人达662万人。

热搜指数：★★★★★

**周口这5个乡镇13个村成省级生态乡镇生态村**

河南省环境保护厅日前发布了《关于命名2016年省级生态乡镇和省级生态村的决定》的重要文件，我市5个乡镇13个行政村分别被命名为省级生态乡镇和省级生态村，分别是：淮阳县刘振屯乡、新站镇、大连乡，项城市三店镇、西华县奉母镇，共5个乡镇被命名为省级生态乡镇；商水县郝岗乡寨内行政村、邓城镇林村行政村，西华县逍遥镇小杜庄行政村，淮阳县白楼镇大郝行政村、刘振屯乡刘振屯行政村、新站镇新站行政村、豆门乡王庄行政村，项城市孙店镇石营行政村、郑郭任庄行政村，川汇区城南办事处后王营行政村，西华县迟营乡孙庄行政村，淮阳县齐老乡张大庄行政村、朱集乡刘营行政村，共13个行政村被命名为省级生态村。

热搜指数：★★★★★

## 权威报道 @ 周口晚报

**2017年驾考难度升级**

2017年，驾照考试难度又要加大，科目三难度再次升级，新增4项考核标准。

**标准一**

直线行驶方面，新规要求：左右偏移的距离要在50cm之内。

**标准二**

挡位使用里程数方面，新规要求：使用1档、2档的单次累计行驶里程分别不得多于200米、300米；使用1档和2档共累计的行驶里程不得多于2km。

**标准三**

挡位与速度匹配方面，新规要求：1档、2档、3档、4档、5档分别为0km/h~27km/h、5km/h~37km/h、15km/h~47km/h、25km/h~57km/h、35km/h~61km/h。

**标准四**

挡位、车速、持续时间方面，新规要求：车辆4档、35km/h、3秒。也就是说，在

进行科目三考试中，当档位升高到4档时，车速要在35km/h以上，且持续时间要超过3秒。

热搜指数：★★★★★



## 为你服务 @ 周口晚报

**三招对付口腔溃疡****第一招****西红柿+菠菜 补充维生素**

菠菜含有多种营养元素，其中有一种是维生素B<sub>2</sub>，其有预防口腔溃疡的作用。菠菜中的维生素K也非常高，能帮助止血。

方法：取西红柿菠菜汁含口中，每次含数分钟咽下，一日多次。

**第二招****维C+维B<sub>2</sub> 加速创面愈合**

单纯用食疗的方法治疗口腔溃疡效果不佳，如果想更快地促进伤口愈合，可

以配合这个方法。

方法：将维生素C药片压碎，撒于溃疡面上，闭口片刻，每日两次。同时，每天口服维生素B<sub>2</sub>一片。

**第三招****一把黑豆对付阴虚型口腔溃疡**

对于和肾阴不足有关的口腔溃疡，就要通过补肾阴的方法来解决。而黑豆就是不错的补肾滋阴的食物。

方法：每天吃一把炒黑豆，或者喝一碗黑豆汤。

热搜指数：★★★★★

**这些菜不是随便吃的 快告诉家里做饭的人吧****1. 西红柿生吃不抗癌**

吃西红柿能够抗癌，能够有效防止子宫癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌。但西红柿不是随便吃的。有人说，那还不简单，洗洗就生吃呗。还有人将西红柿切片再放点儿白糖拌着吃。如果这么吃西红柿，那就错了，白吃了！

西红柿里面有个东西叫番茄素，它和蛋

白质结合在一块，周围有纤维素包裹，很难出来。所以必须加温到一定程度蕃茄素才能发挥作用。

**2. 大蒜直接吃不抗癌**

大蒜是抗癌之王。大蒜该怎么吃，有人说加温吃。告诉大家，大蒜加温后抗癌效果等于零！必须先把大蒜切成片或者捣碎，放置15分钟，让它跟氧气结合以后产生大蒜素。大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。

吃了大蒜以后嘴



巴里有味不用怕，吃点儿山楂，嚼点儿花生米，或者吃个苹果，嚼嚼茶叶就沒味了。

**3. 这些菜不要随便吃**

芥菜、空心菜、黄花菜具有止血的作用，有血栓的人不宜吃。

苋菜、卷心菜具有补血的作用，血液黏稠的人不宜吃。

芹菜、白菜、小白菜、油菜、生菜、茭白、菜笋、冬瓜、葫芦瓜具有利尿的作用，糖尿病、高血压、口干舌燥的人慎吃。

香菜具有发汗的作用，汗多的人不宜吃。

灵芝、冬笋、紫菜具有化痰的作用，癌症病人不宜吃。

蘑菇、黑木耳、白木耳、石耳、地耳具有泻下的作用，腹泻的人不能吃。

丝瓜、蕨菜、芦荟具有活血的作用，癌症病人不能吃。

热搜指数：★★★★★