

养老金领取资格认证11月底结束

逾期将停发养老金

本报讯（记者 齐放）11月28日，记者从市养老保险管理处获悉，今年退休人员养老金领取资格集中认证工作11月底结束，12月底将对没有认证的退休人员停发养老金。

据市养老保险管理处相关负责人介绍，我市每年定期对参加基本养老保险的离退休人员领取基本养老金的资格进行核查，对不能提供相关证明的暂时停发其基本养老保险。我市退休人员养老金领取资格集中认证的时间

为每年的3、4、5月和9、10、11月。认证地点在市直在市人社局东院一楼大厅；各县区认证地点设在县区行政服务大厅。

那么，因特殊原因，本人不能到认证点进行指纹认证的离退休人员怎么办？市养老保险管理处相关负责人告诉记者，居住在外地的退休人员，可以由其家属或委托人到我市各级养老保险经办领取《离退休人员领取社会保险待遇资格协助认

证表》或者登录漯河市养老保险管理处网站（http://www.lhylbx.com/luo-he/index.htm）下载表格，前往当前居住地所在的县（区）级社会保险经办机构或其认可的街道（乡镇）劳动就业社会保障服务中心（所）进行资格认证，并将认证后的《认证表》寄回其养老金发放地养老保险经办机构。行动不便的，可以拍照片或视频，委托亲属携带认证人身份证到指定地点进行认证。

暖气屋太干燥 咋办？

记者实验证明加湿器效果好

□本报记者 尹晓玉

天气渐冷，电暖气、空调等取暖设备陆续登场。但是打开取暖设备才暖和了没几天，皮肤干痒、咽喉肿痛，甚至流鼻血等各种不适接踵而来。如何缓解室内干燥，成了很多家庭亟待解决的问题。为此，记者做了一些实验，求证哪种加湿方法效果好。

长待暖气屋 “暖气病”来了

“最近，开不开暖气让我很纠结。开暖气的话，晚上家人睡觉口干舌燥、喉咙疼、皮肤干痒。不开吧，小孩子总踢被子，屋里太冷怕他着凉。”家住市区大河花园小区的杨怡告诉记者，自从家里开始用暖气，她每天都敷面膜、抹体乳，但腿部皮肤总有皮屑，还经常瘙痒。

家住市区汉江路某小区的市民李华，家里有老人和孩子，最近因为取暖问题让她很头疼。“俺妈81岁了，有心脏病，天气冷了，我怕她心脏受不了。所以，我家开空调取暖快一个月了。但最近俺小孙子，一擦鼻涕都带血丝，而且一个月已经流两次鼻血了。去医院检查，医生说是因为家里太干燥了。”李

华说。

对抗干燥 各有妙招

关于如何缓解取暖设备带来的室内干燥的问题，记者采访了一些市民。家住市区淞江芳园西区的陈先生表示，每年他家开暖气时，他都会在房间放一盆水。晚上，他在床头柜上放一杯水，半夜渴醒了，喝几口润润嗓子，感觉这种方法效果不错。

家住壹号城邦的李女士表示，她缓解室内干燥的办法是，每天早、晚各拖一遍地。“我觉得拖地是最直接有效的方法，拖把不要拧太干，这样拖后地面的湿气吸收空调吹出来的热风，能让室内湿润一点。”李女士说。

“开暖气后，晚上我会打开加湿器。我还在家养了很多水培植物绿萝和富贵竹，既美观又能缓解室内干燥。”家住龙江新苑小区的冯女士说。

记者实验：加湿器效果最明显

关于网上流传的及市民常用的一些缓解取暖后室内干燥的方法，记者做了实验。

在一间面积大约12平方米、连续半

个月使用插电式暖气片的房间，温度计、湿度计放置5个小时后，显示的湿度为28%、温度为22℃。

11月26日9时20分，记者将一个浴巾吸水后拧到不滴水状态，挂在暖气片上，一个半小时后，浴巾基本干了，室内湿度处于30%左右。实验证明，变化不明显。

11时30分，记者用湿拖把拖地，大约5分钟后，室内湿度从28%上升到33%，但一个小时后，室内湿度再次下降为27%。实验证明，湿拖把拖地后，有暂时性的增加湿度的效果。

14时许，记者打开一个家用加湿器。一个半小时后，室内湿度从原本的30%左右增加至43%，达到适度温度计上显示的舒服湿度。实验证明，使用加湿器来增加室内湿度效果最明显。

“冬季室内使用取暖设备，再加上门窗紧闭空气不流通，会引发一系列不适，当人感觉出现皮肤紧绷、咽喉肿痛、鼻子干痒等症状时，说明室内空气太干燥，应该采取一些加湿措施。室内定时通风、平时多喝水，也能有效缓解室内干燥。”市三院急诊科医生刘晓红提醒。



强冷空气来袭，而且实力强劲。同时，强冷空气还送来降温、大风、降雨，也可能飘落雪花。毛裤棉袄，你都准备好了吗？有暖宝宝的小伙伴，请抱紧你的暖宝宝。

近期有不少小伙伴感觉嘴唇干、身上干。你平时可多吃滋阴润肺之物，如芝麻、蜂蜜，尽量少吃葱、蒜等刺激性食物。合理安排生活作息，早睡早起，保证足够的睡眠，保持乐观的情绪。

今后三天天气

11月29日		阴有小雨或雨夹雪 2℃~10℃
11月30日		多云转晴 -1℃~7℃
12月1日		晴间多云 -2℃~9℃

感谢武威提供信息

生活小常识

选牙膏找这些字眼

美白牙膏、防蛀牙膏、抗敏牙膏……市面上各式各样的牙膏让人眼花缭乱，其实选择最适合自己的牙膏，应看它的成分：

- 1.牙齿发黄要找“有机硅”。
- 2.防止蛀牙要找“氟”。
- 3.牙齿敏感找“氯化锶”或“硝酸钾”。
- 4.预防牙垢找“焦磷酸盐”或“柠檬酸锆”。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

出租出售

火锅店转让

地理位置优越，装修时尚，有固定客源，证件齐全，现低价转让。电话：18137256279

门面房出售

郾城黄河广场附近有一门面房出售，五百多平方米，手续齐全，价格面议。18839509763

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

百业信息

易经研究

生意 财运 考试 工作
婚姻 生克化解 起名 家居布局
新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 抛光 打蜡 外墙清洗
6188458 13653950591

家天下家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理
旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdbj.com 电话：15039500115

投资咨询

现有厂房场地寻求合作

电话：17703953066

低息快贷

车辆、房地产抵押贷款，抵押房再贷，中小企业信用贷款。
13663953098 黄河路华山美食城南口

欢迎刊登分类信息

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

门面房招租

1.人民路与交通路口东门面房三间160平房，无转让费。可银行珠宝服饰办公精品等。邻停车场商场宾馆车站，位置优越。2.兰乔圣门面房上下两层，近社区大门临黄河路，豪华精装。可办公及美容保健服饰精品装修公司等。13903955896

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密
十二周年庆典活动中，优惠多多，敬请您来参与，欢迎您的垂询！
04517 女 26 无婚史 1.65米 大专幼师 身材曼妙 白皙漂亮
04518 女 32 无婚史 1.63米 本科教师 漂亮苗条 活泼开朗
04519 女 40 离 婚 1.65米 中专统计 热情贤淑 善解人意
6317 男 28 无婚史 1.72米 大专企业 阳光帅气 责任心强
06318 男 36 离 婚 1.74米 大专个体 有车有房 沉稳睿智
06318 男 47 离 婚 1.75米 自家公司 一女独立 房宽车靓
爱情热线：2923599 15139520127 13069559387
QQ:123896982 丁湾法院路南方远电脑学校二楼红丝线婚介

创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

男，57岁，离异，本科学历，1.76米，公务员，有一男孩上大学，相貌出众，温和沉稳。觅55岁以下，长相好、人品好、有稳定工作、温柔体贴的女士。电话:5761314 微信:1426269009

男，61岁，丧偶，大学文凭，1.70米，律师，两个儿子均已工作，有住房，喜爱书画、阅读。觅年龄相当、善良贤惠、有共同爱好的女士为伴。电话:3380177 微信:csjqyhd1314

女，48岁，1.6米，离异，无子女，企业单位。觅55岁以内、有稳定收入、有修养、体贴有孝心的男士为伴。电话:3380177 微信:1426269009

女，25岁，大专学历，1.65米，文静甜美，教育系统工作。觅1.73以上、有稳定收入、有涵养、体贴人的男士为伴。电话:18939531265 微信:csjqyhd1314

地址:人民路昌建广场写字楼1701室
电话:18939531265 3380177 5761314
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

婚介信息

世纪缘
白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线:3398505 2121213

●征婚：(91721) 男，51岁，1.76米，离异，事业单位，懂得照顾人。觅温柔体贴的女士。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：(33032) 女，28岁，1.69米，无婚史，本科学历，教育系统文静优雅。觅懂生活、持家的女士。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：(91767) 男，41岁，1.78米，离异，本科学历，个体商户，性格稳重。觅懂生活、持家的女士。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：(33012) 女，28岁，1.63米，无婚史，大专学历，私企，性格开朗。觅有上进心的男孩。电话：2193193 微信：zxcvbnm0928asdghjkl

传递最实用的生活资讯