

“暖冬行动”暖人心 市民写来感谢信

□本报记者 于文博

11月7日，漯河晚报“暖冬行动”正式启动，至今已经一个月了，在本报记者和爱心人士共同努力下，我市部分贫困家庭感受到了冬日的温暖，一些受助对象专门写了感谢信或发来短信等，以示感激。

据了解，漯河晚报“暖冬行动”为贫困家庭送去了米、面、油、棉衣、棉被等物品，目前仍在持续进行中。11月底，记者收到了一封来自临颍县王晓燕的邮件，信上表达了对漯河晚报“暖冬行动”小组的感激之情。

王晓燕的二姥爷和三姥爷家在临颍县三家店镇崔庄村，一位今年80岁、一

位78岁，兄弟俩都终身未婚，相依为命，生活比较艰难。前年，弟弟胯骨骨折，平日活动需要坐轮椅，日常生活由哥哥照顾。在了解情况后，漯河晚报“暖冬行动”小组将他们纳入了此次活动中，11月16日，爱心人士跟随漯河晚报“暖冬行动”小组，一起为两位老人送去了米、油、棉衣、棉被、收音机等。“二姥爷和三姥爷都特别高兴，让我帮忙写了这封感谢信，谢谢你们让老人家感受到了社会的关爱和温暖。”王晓燕感激地说。

除了王晓燕，记者陆续接到了来自源汇区马路街街道八一路社居委、市民孙玉梅和其他市民的感谢短信和电话。“漯河晚报‘暖冬行动’做得特别好，

落实到了实处，谢谢你们。”孙玉梅说。表达感激之情外，他们也为“暖冬行动”送来了祝福，希望“暖冬行动”能顺顺利利、长久地做下去。



周末马上到了，我市天气主打“晴冷”，最低气温在-4℃左右，最高气温在12℃左右。近期我市没有明显降水，天气呈现出“干燥、寒冷”的特点。

冬季运动要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。年轻人可选择跑步，中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动。

今后三天天气

- 12月8日 晴到多云 -4℃~8℃
- 12月9日 晴间多云 1℃~11℃
- 12月10日 晴间多云 1℃~12℃

感谢武威提供信息

生活小常识

嗓子干痒吃这3种食物

- 在有暖气的室内，格外干燥，导致咳嗽高发，嗓子容易干痒，可多吃三种食物来缓解：
- 百合，为清补之品，有助养阴润肺，清心安神。
 - 梨，助消化、润肺清心，消痰止咳。
 - 萝卜，提高人体免疫力，消除燥热。

体检 要注意哪些事儿

□本报记者 齐放

现在许多单位每年都会安排职工进行体检，提醒大家注意身体健康，并进行有效的预防与治疗。近日，记者在医院体检时发现，前来体检的人非常多，可谓正值医院体检的“旺季”。记者还注意到，各种原因，许多人要么当天没有体检成，要么在体检时浪费了许多时间。那么，到医院体检之前和体检中都应注意哪些事项呢？

体检之前注意饮食

“有的人早晨吃过饭来体检，或者前一晚喝多了酒，我们就会告诉他第二天再来。”12月7日，市三院体检科的相关负责人告诉记者，体检之前还是要注意一些事项的，否则不能体检或者体检出来的指标异常。

据医生介绍，确定体检之前，体检查者一定要注意以下几点：

饮食要合理清淡，禁止酗酒。体检前一天饮食上不要过辣、过甜或者过于大荤、高蛋白，建议体检前3~5天最好不喝酒。

不要参加长跑等剧烈运动。体检前要把身体调整到一个较稳定的状态，这样藏在身体内的疾病就会被检查出来，



而剧烈运动会使某些数据存在问题。

女性体检前要注意避开生理期，如果正在生理期，建议等5~7天后再去做体检。

如果你常年或者这个月基本都在吃一种药，比如降压药，那你可以继续吃药，并且在体检的时候告诉医生。

体检前一天要保持充足的睡眠，因为睡眠会影响体检结果，特别是心电图和器官的检查。

体检中一般都有抽血检查项目，所以体检前一晚到第二天起床之后都不要

进食喝水，要保持空腹状态。

体检时要心情平静

体检中都需要注意些什么，让自己的身体检查更准确呢？市三院体检科的相关负责人提醒大家要做到以下几点：

提前出门，避免到达时一下子平静不下来。到达医院后，要休息20分钟左右，让自己平静下来，特别是做心电图检查之前，最好不要赶到医院就急着做。

拿到体检表后，要注意查看体检套餐单上的项目，因为男性和女性、未婚和已婚可能检查的项目不一样。

如果有五官检查，不要佩戴隐形眼镜，注意保持口腔清洁等。

准备怀孕、疑似怀孕和已怀孕女士要注意，准备怀孕的女士和男士都需要提出要求即不做胸透，也就是x射线检查项目；如果是已经怀孕的女士和疑似怀孕的女士除了不做胸透以外，最好也不要做妇科检查。

做膀胱、前列腺、子宫、附件B超之前，请勿排尿；如果没有尿，需要饮水至膀胱充盈。

最后，体检完所有的项目之后，一般体检机构都会提供早餐，所以最好是吃完早餐再离开医院。

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

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

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 专业外墙漆 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.lhxdj.com 电话:15039500115

投资咨询

现有厂房场地寻求合作

电话: 17703953066

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

传递最实用的生活资讯

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

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

门面房租售

兰乔圣菲门面房上下两层267m²，豪华精装，临黄河路和社区大门，位置优越，交通便利，可做办公美容保健精品服饰等。

13903955896

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

女，27岁，1.68米，无婚史，专科学历，高速公路局工作，有房有车，温柔善良。觅年龄相当、1.75米以上、有上进阳光男孩。电话 3380177 微信 1426269009

女，35岁，1.63米，专科学历，无婚史，企业白领，有房有车，貌美肤白，形象佳。觅40岁以内、有气质、有内涵的男士。电话 5761314 微信 1426269009

男，33岁，1.73米，本科毕业，短婚未育，事业单位，有房有车，性格温和。觅年龄相当、温柔善良的女士。电话 3380177 微信 1426269009

男，39岁，离异，1.73米，专科学历，事业单位，有房有车。觅35岁以下、贤惠有爱心、通情达理的女士。电话 5761314 微信 1426269009

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

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: 女 (91760) 48岁，离异，1.67米，个体经营，温柔贤惠，懂得照顾人，觅成熟稳重的男士。电话: 2121213 微信: 13523953597

●征婚: 女 (33024) 27岁，无婚史，1.65米，本科学历，卫生系统，知书达理，寻有责任心的男孩。电话: 13193907179 微信: 13193907179

●征婚: 男 (31923) 28岁，无婚史，1.78米，大学本科，公务员，年轻有朝气，寻温柔大方的女孩。电话: 18839527539 微信: luoh6179

●征婚: 女 (62594) 32岁，离异，1.65米，本科学历，卫生系统，性格开朗，想寻找一位成熟稳重的男士。电话: 2193193 微信: zxcvbnm0928asdfghjkl

欢迎刊登分类信息