

暖冬行动期待你的爱心

□本报记者 朱 红
见习记者 党梦琦

近日，我市气温骤降，舞阳县辛安镇许庄村45岁的李向东发愁这个冬天该如何度过。自漯河晚报第五届“暖冬行动”即将启动的消息发布后，除了社居委和志愿者团队以单位的名义推荐贫困户名单外，还有一些贫困户以个人名义求助，流露出对温暖的渴望，这些都让记者更深切地感受到“暖冬行动”意义所在。

11月18日上午，李向东告诉记者，他自幼丧母，父亲一个人辛苦地把拉扯大。“我和爱人婚后生了一个儿子，一家人日子过得还不

错。没想到，2017年2月，我身体不舒服，到医院检查后被确诊为急性髓系白血病。”李向东说，他在市区某医院治疗一年，高昂的医药费掏空了原本不富裕的家庭，如今在舞阳县一家医院靠输血维持。

“现在家里没有收入，爱人每天要到医院照顾我，家里还有70多岁的父亲和正在上高中的儿子，生活就靠低保来维持。听说漯河晚报有‘暖冬行动’，我可以报名吗？”李向东询问记者。记者告诉他，全市范围内的贫困家庭，均可以向“暖冬行动”小组报名。之后，记者将与志愿者一起入户走访，以求信息真实，确保活动公

正。目前，经过核实的贫困家庭已有近50户，贫困家庭报名截止日期为11月30日。

目前，已有多个志愿者团队和企业、商家加入漯河晚报“暖冬行动”，我们也期待更多

的爱心企业和人士伸出援手，让这个冬天不再寒冷。

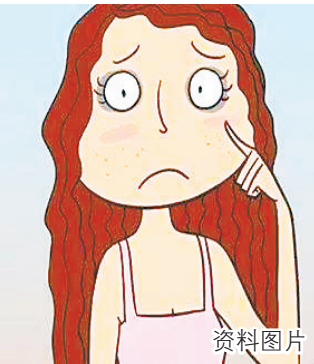
无论您想帮助贫困家庭，还是推荐贫困家庭，均可以拨打电话：3139148、13783072670。



扫描二维码
下载沙澧河APP

实用宝典

面色不再红润 皮肤开始松弛 “黄脸”可能是吃得不对



对人到中年的女人来说，“黄脸”是杀伤力最大的词之一。当面色不再红润、皮肤开始松弛的时候，多数人首先想到的是求助于各种护肤品，其实，“黄脸”有可能是因为吃得不对。

铁摄入不足导致贫血。血

红素中的铁离子承担了为细胞供应氧气的重任。如果没有足够的铁，血液循环的质量会下降，皮肤便不能红润动人。一个身材正常的健康女性，每天需要吃50克牛羊肉、瘦猪肉等红肉，鸡心、鸡胗等动物内脏也是低脂的补铁食物。烹调方式可以选择蒸、煮、焖等，不放或少放烹调油。素食者要吃大量富含维生素C的蔬菜来帮助植物性铁的吸收，还可以吃富含铁的瓜子、榛子、芝麻等坚果。

消化吸收不好导致营养不良。食物残渣从大肠排出，肝脏处理的毒物和废物从肾脏排出。如果这两条排泄途径的功能不好，皮肤也不会有光泽。

除了及时治疗、避免喝酒和刺激性食物之外，消化弱的

人可以选择容易被消化的发酵食品，可以经常喝点醪糟汤、酸奶，平时饮食将食物做软一点，注意细嚼慢咽。

膳食纤维和抗氧化成分太少。食物中膳食纤维太少，肠道就不容易畅通，排泄能力下降；抗氧化成分太少，肝脏解毒功能受到影响，血液循环能力下降，皮下脂肪积累氧化产物，也会影响皮肤健康。每天应该保证吃0.5公斤蔬菜、0.25公斤水果，主食当中至少三分之一是全谷物、豆类或薯类，充足的膳食纤维有助于肠道畅通，提供足够的抗氧化成分，预防皮肤出现斑点。

缺乏多种维生素。皮肤的健康需要多种维生素维持，缺乏维生素C时，胶原蛋白合成发生障碍，皮肤弹性下降；缺

乏维生素A时，皮肤发干、毛囊角化；缺乏维生素B₂和维生素B₆时，可能出现脂溢性皮炎等问题。需要提醒的是，吃太多甜食、甜饮料会消耗B族维生素，升高血糖使痘痘恶化，增加自由基促进衰老，也会减少多种营养素的摄入。每天一定要吃够蔬果，特别是深绿色、橙黄色的。深绿色叶菜、全谷类、奶类食物还是B族维生素的较好来源。

橙黄色食物可能吃多了。橘子、南瓜、胡萝卜等橙黄色食物富含胡萝卜素，如果一次吃过量，或短期内摄入太多，肝脏无法完全分解，积累在皮下脂肪，会引起皮肤发黄。不过，这并不会影响皮肤的质地。只要停止摄入，过两周就能淡化。

晚综



出门看天

昨天阳光和蓝天重现，今天晴好天气继续，21日有弱冷空气补充，最低气温将会降至冰点以下，将创今年下半年以来新低。0℃是冰点，意味着水开始结冰。下雨的话，如果条件允许，还可能飘雪花。

天气寒冷，在饮食上可食用一些滋阴潜阳的食物，如桂圆、甲鱼、黑木耳等。饮食宜清淡，多吃蛋白质、维生素含量高的食物，如牛肉、羊肉、豆浆、牛奶、萝卜、芹菜等，还要多吃坚果，如花生、核桃、板栗等。

今明后三天天气

11月20日

 多云
2℃~14℃

11月21日

 多云转晴
6℃~12℃

11月22日

 晴到多云
-1℃~13℃

(感谢周兆基提供信息)

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

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

门面房出售

辽河路与昆仑路交叉口广天颐城门面房7套欲低价出售，现房、新房，“五证”齐全，面积82至192平方米不等，可连体出售，也可单间出售。

联系人及电话：马先生 15839518016 15936632008

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！

05627女 26 未婚 1.64米 本科护士 端庄秀美 白净苗条
05628女 31 未婚 1.65米 大专白领 知书达理 漂亮甜美
05629女 44 离 婚 1.62米 个体经营 漂亮贤惠 善解人意
06453男 28 未婚 1.80米 大专企业 稳重睿智 新装婚房
06455男 33 未婚 1.80米 中专私企 宽厚稳重 房宽车靓
06456男 45 离 婚 1.74米 本科机关 成熟稳重 有房有车

爱情热线：2923599 13069559387 (微信)
QQ:1239969982 丁湾法院路南方法院学校二楼红丝线婚介

欢迎刊登 分类信息

支个招

手机充电有绝招

开启飞行模式 接收短信、微信或应用程序提醒都会消耗电量。在飞行模式下，手机会停止信号接收，相当于处在休眠的状态中，所以就会更容易充满。在时间紧迫的情况下，想要手机的电快点充满，就打开飞行模式。当然，关机充电就更快啦！

关闭蓝牙和GPS 蓝牙和GPS同样会耗费电池，当不需要用它们时，平时最好保持在关掉的状态，充电时更要关掉。

不要用USB接口 电脑和汽车上的USB接口的电流输出很小，通常只有0.5A，现在很多手机的标准充电电流都是

1A甚至更高，再加上电流不稳定，所以充起电来要慢很多。

用原装充电器充电 原装充电器不仅安全可靠，充电效率也会更高。非原装充电器很可能因为规格不同而造成充电效率低下，而且还有安全隐患。

清理充电口 很多时候手机充不进电或者充电速度慢，并不是因为电池坏了，而是因为充电口积灰后被堵住了。这时只需要取一根牙签或者回形针，把尖端用卫生纸或者棉花包住，然后伸进充电口把脏东西清理出来即可。

给手机做好“保暖” 冬

天手机充不进电的频率远高于其他季节，那是因为天气太冷会使电池性能降低。不过这也不是什么大问题，把手机放口袋里捂一下，让手机回温，手机就能再充上电。

晚综

