

15岁的患病女孩儿喜欢读书，志愿者倡议： 捐一本图书 圆一个梦想

□本报记者 朱红
见习记者 党梦琦

近日，市民宋小兵在朋友圈发布消息称：“诚意募集适合初中、高中学生阅读的各类书籍。书籍是了解世界的一扇窗口，我们希望通过募集图书的方式，让生病的双亚看到更广阔的世界，为她的未来送去一缕希望。‘微尘爱心公益’期待着您捐献出饱含浓浓爱心的书籍，让爱的暖流在沙澧大地传递。”

12月11日上午，记者联系上宋小兵，他告诉记者，他是“微尘爱心公益”团队的一名志愿者，他朋友圈里说的双亚是西城区阴阳赵镇水坑赵村15岁的赵双亚。“听说孩子生病已经好几年了，唯一的爱好就是读书，我就在朋友圈发了这样一条消息。”

赵双亚的妈妈李爱红告诉记者，2011年年初，赵双亚

出现肝脾大及发烧的状况，家人连忙带她到医院检查，后被确诊为慢粒性细胞白血病。“当时孩子才8岁，正在上小学三年级，为了治病，只能让她休学，检查、化疗前后住了两年多医院，现在病情稍微稳定了，但每天都要吃药。”李爱红告诉记者。

原本赵双亚跟着奶奶在老家生活，李爱红和爱人赵宗泽在外地打工养家。女儿生病后，李爱红将工作辞了，一直在家照顾女儿。记者了解到，赵双亚住院化疗期间已经花费将近14万元的医药费，如今每个月药费需要1000多元。赵宗泽一个人在外打工挣钱，一年回家一两次。

目前，赵双亚在阴阳赵镇洪山庙学校上五年级，成绩优异。“孩子喜欢上学校，住院时天天念叨着想要重回校园，因为害怕她感冒发烧，所以出院后一直在家养病。”李爱红

说，“2016年，看孩子实在想去学校，我们就让她去上学了。”

重新回到渴望已久的校园，赵双亚并没有因为自己的病情自怨自艾，反而更加努力地学习。“双亚是一个品学兼优的学生，刻苦认真，热爱读书，学习成绩特别好。在学校还热心地帮助学习差的同学，是同学们心中的‘小老师’。”赵双亚的老师李红伟说。

李爱红告诉记者，因为休学，女儿的年龄比班上其他孩子大了不少，她经常担心女儿心里会有压力。“但她总是笑着说‘妈妈，我知道你和爸爸为了昂贵的医药费发愁。跟你们承受的那些相比，这些都不算什么，我一定好好学习，更加努力，不放弃任何希望。’”看到女儿的懂事，李爱红的眼泪再也忍不住了。

“目前我们已经募集了一些孩子喜欢的读物，收到了江

苏无锡慈福轩捐的500元，另外还有两位不愿意透露姓名的爱心人士，一位捐了100元，另一位捐了50元。我们准备再买些衣服，周末给双亚送去。让双亚也感受到大家的关爱。”宋小兵说。

如果你家里有闲置的适合初中、高中学生阅读的各类书籍，请与漯河晚报“暖冬行动”小组联系，电话：3139148、13783072670。



降雪过后，今天早晨我市最低气温只有-7℃，不过从今天开始，将迎来升温的局面，大家赶紧趁着这几天的好天气，洗洗晒晒吧！

天气寒冷，提醒大家注意防寒保暖，尤其需要注意用火用电安全，老人、儿童等体弱者需格外注意。

今后三天天气

12月12日	晴间多云 -7℃~5℃
12月13日	晴到多云 -4℃~7℃
12月14日	多云 -3℃~5℃

(感谢葛战旗提供信息)

教你一招

早起做套“赖床操”

每当早晨被闹钟从酣睡中吵醒，人们都习惯在床上多躺一会儿，一不留神又会睡着。其实，在这段赖床的时间，你可以做一套简单的“赖床操”。

伸懒腰：加速清醒

身体经过一夜沉睡，血液循环减慢、呼吸减弱，血液和氧气供应不充分。伸懒腰的动作可以伸展身体、扩张胸廓，加速血液循环，促进氧气供应，有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深，对加速清醒也很有利。躺平，身体放松，将双手五指交叉，掌心向上置于头顶，脚尖交替伸直和上钩。四肢伸展的同时，向左右转体，大约持续30秒钟。



资料图片

滚一滚：恢复肌力平衡

仰卧位，将身体蜷缩，双手抱膝，静止10秒钟，接着缓缓上下滚动10~20次。该动作可以放松背部肌肉，恢复

各部分肌力平衡，减轻腰痛症状。

扭一扭：缓解肌肉痛

伸懒腰后，左侧卧位，将左腿伸直，右腿弯曲，置于床

缘，双臂水平张开，将上身向右侧有节奏地扭转10~20次，在扭转到最大程度时，最好静止10秒钟。然后换右侧卧位重复做一遍。扭身的动作可以加强腰背肌和颈肌，对预防缓解起床时的腰腿痛、颈背痛有积极的意义。

按肚子：叫醒肠胃

仰卧，放松全身肌肉，做腹式深呼吸10次。然后右手五指并拢，以肚脐为中心，由轻到重、由慢到快，顺时针旋转按摩腹部50圈，再换左手反方向按50圈，两手轮换按5~10分钟，直到肚皮发红、发热为止。这样可有效促进排除宿便，健肠胃。

晚综

微生活

动动手 甲状腺结节可自查

甲状腺结节大多是甲状腺上的良性肿块，直径大于1cm的结节一般可以自检出来。

如果能摸出结节，首先感觉一下结节的软硬。如果它的硬度跟嘴唇和鼻尖的硬度差不多，那良性的可能性比较大。如果和额头一样硬，就要警惕了。除了摸，最直观并且最可靠的就是B超检查。但要警惕报告中单发的、低回声、边界不清晰、有中央血流、沙粒样钙化等这些字眼。

有点结节是可以自行恢复的，所以直径小于1cm的良性的结节我们要6到12个月定期复查一次。只要不出现短期内突然增大、声音嘶哑就可以不用治疗。

良性的甲状腺结节恶变的概率很小，只有5%左右，但不要因此忽视每年的复查。

如果不希望在脖子上留下疤痕，可以从乳晕的隐蔽地方开个小口子，用腔镜伸到患处，进而切除肿瘤，不需要在脖子上开刀。这个手术主要适用于良性肿瘤和低危恶性肿瘤，直径小于3cm的患者。

据人民网



晚综

温馨提示

女性长“小胡子”不要乱刮

不少女性由于唇毛重，很苦恼。女性为什么会会长“胡子”呢？

唇毛重的原因很多，主要是由体内的雄性激素分泌过多引起的，分为先天因素和后天因素两种情况。先天长“胡子”主要是女性唇周毛囊雄性激素水平过高导致的，这种情况，如果不治疗，一般不会自行恢复。后天因素多是医源性的，主要是长期使用某些药物，导致激素分泌紊乱，从而导致唇毛增多，停药之后一般会慢慢恢复。

对于先天唇毛较重的女性，除了饮食、作息规律外，还

要多食用一些富含维生素E的食物，比如猕猴桃、西红柿等，维生素E有利于维持体内激素的平衡，长期食用有助于缓解“小胡子”浓密的问题。

还有一些生理性的毛发增多，比如妊娠期女性由于雌性激素的变化，也会出现不同程度的面部多毛；部分绝经期女性长“胡子”也属于激素改变导致的生理性改变。对于这些生理性的多毛，一般不必处理。盲目剃毛、刮毛，反而容易再生，且反复局部刺激可能会导致局部血液循环加快，会使毛长得更快更粗。

分类信息
2cm*4cm 单价50元 4cm*4cm 单价100元
本对所有信息的手续都严格进行审核，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本信息导致的一切纠纷自行负责。
联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

婚介信息
2003年创办
白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路爱康大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

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

●**征婚**：女(33094) 30岁，1.60米，未婚史，本科，市区中学教师，五官清秀，温柔大方，家本市，现年30-35岁，大专以上学历，1.70米以上正直善良的男孩，职业不限。电话：2121213 微信：13523953597

●**征婚**：女(33096) 25岁，1.65米，未婚史，本科，私人培训机构老师，温柔可爱，开朗活泼；寻年龄相当、大专以上学历、有上进心、事业心的男孩。电话：17639563002 微信：www13193907179

●**征婚**：男(32059) 29岁，1.72米，未婚史，专科，金融系统，性格温和，年轻有朝气，充满活力，市区有全款住房；寻年龄相当、性格开朗、懂事的女孩。电话：18839527539 微信：luohe6179

●**征婚**：男(32037) 26岁，1.71米，未婚史，中专，个体户，有上进心，阳光帅气，市区有住房；寻年龄相当、懂事大方得女孩，职业不限。电话：18839527539 微信：luohe6179

欢迎刊登 分类信息