

八旬老人自费安装楼梯扶手 爱心扶手“扶”老人上下楼

□文/图 本报记者 于文博

“有了这扶手，老年人上下楼方便多了，这都得感谢老常啊！”12月13日，在市区马路街139号楼，一些居民告诉记者。原来，该楼没有楼梯扶手，老年人上下楼很不方便，居民常金海看到这种情况，自己掏钱安装了扶手，既方便了自己，也方便了他人，受到大家的称赞。

在139号楼，记者看到，一楼至二楼的楼道墙壁上，安装着不锈钢扶手，一些年纪较大的居民上下楼时，可以抓着扶手，既安全又省力。采访时，记者遇到了两



楼梯扶手装上后，老年人上下楼方便多了。

位住在该楼的老人，他们告诉记者，139号楼建成已有三四十多年了，设施老旧，楼上住有老年人，平日上下楼很不方便。“我们年纪大了，每次上下楼时都很费劲，现在装上这个扶手，方便多了，用着可得劲！”

居民们告诉记者，这个扶手是该楼居民常金海安装的。常金海今年84岁，对于上下楼的不便之处，他有亲身体会。今年11月，常金海自己出钱请人安装了楼梯扶手。“安装这个扶手，既方便了我自己，也方便了别人，两全其美，大家都很高兴。”常金海说。

据了解，除了楼梯扶手，

楼道内二楼的照明灯，也是常金海安装的，照明灯的电线从常金海家扯出，开关也设置在他家，每天晚上天一黑，常金海就会打开开关，晚上12点以后再关闭。“老常是个热心人，默默地为邻居做了不少好事，大家都很感谢他。”139号楼的居民们表示。

“金海叔乐于助人，待人和善，社区有什么事情，他也积极参与，为社区的工作提供了许多方便。”马路街社居委主任李亚辉告诉记者。

听到大家的称赞，常金海笑着摆摆手说：“大家都是邻居，互相帮忙是应该的，这没啥。”

实用宝典

冬天别犯懒 洗碗有妙招

冬天到来之后，人们似乎更容易犯懒。吃完饭之后，有人会拿出懒得收拾、水太凉等各种理由，选择把碗先泡上，等“下定决心”时再洗，甚至有人把两顿的餐具攒一块洗。专家表示，泡碗的举动是在培养细菌，有很多安全隐患。

泡着不洗细菌会增多 但“中毒”说法不靠谱

今年年初，一个“吃完饭不洗碗会中毒”的视频在网络上传播起来。视频里解释说，如果在饭后不及时清洗碗筷，很多看不见的细菌会很难被清洗掉，除了碗筷，抹布也是个重灾区。

实际上，专家认为，细菌进入合适的环境后，约1到4个小时内是它的适应期，体积增大，但并不分裂，为今后的繁殖准备必要的条件。在8到18小时内，细菌开始以几何级数快速增殖。

如果按照20分钟繁殖一代来计算的话，1个细菌1个小时可分裂成8个，10个小时后1个细菌可分裂为10亿个以上。

由此可见，碗筷连续4个小时还是泡着不洗，确实会让细菌剧增，但是要产生视频中所说的中毒的结果似乎并不怎么靠谱。因为并不是所有细菌都一定对人体有害，而且“致病菌”必须达到一定数量才会造成中毒感染的危害。

一般来说，对健康有威胁的“致病菌”，基本存在于食物当中，在餐具、洗碗水中的比较少。在洗碗的过程中使用的洗涤剂对于细菌等微生物也有一定的杀灭能力。

洗洁精量别用太多 食盐洗碗去污去油

尽管不会中毒，但是吃饭用过的碗筷，长时间泡在水池中也并不健康，应该在细菌还

没有大量繁殖的4个小时以内及时清洗。

在使用洗洁精时，注意剂量不能太多，而且洗完碗之后一定要在流动的水下面将碗碟再擦洗一遍，不然残留的洗涤剂可能会附着在碗碟上。

如果不想使用此类化学物品洗碗，有几种“天然”的洗碗方式可以试一试。比如可以用淘米水，这种水里面有淀粉

等物质，都具有疏松多孔的性质，用来吸附油脂是最好的。

如果想要去油去污，可以用含有碘的食盐来洗碗，碘可以杀菌消毒、去油去污，用盐擦洗碗可以把碗上的脏东西洗掉，然后用清水冲洗就可以。

如果碗筷不是特别油腻，可以在洗碗水里加点柠檬片，会让洗好的碗有柠檬的清香。

晚综



资料图片

温馨提示

头部按摩拯救你的发际线

掉发是很正常的一个生理现象，每天都会自然脱落50~100根。并且，头发脱落之后，还会长出新的头发，使发量总体维持不变。

正常梳头10下，如果掉下来的头发超过10根，那么你就属于掉发偏多，每天掉发总数量可能就会超过100根。

如果不想掉那么多头发，除了保持良好的生活习惯外，可以尝试每天用手指来进行头部按摩。头部按摩两招学起。

招式一：十指扣头。双手五指稍分开，两手分别放在头顶顶部，用手指腹部有弹性地叩击头部。不拘穴位，不拘位置，有痛感的地方多叩击几

次。从头部前部向头部后部叩击，重复约3~5分钟。

招式二：十指梳头。五指叉开成梳子样，中指正对头发前部正中处，其余四指可自然放下，从前的前部往后梳头，先左手梳，再右手梳，两手交替梳100次（或3分钟）。

防脱发，细节也很重要。梳子不要过尖、过硬或过密，以免损伤头皮及头发过度牵拉而断裂或早脱。宜用木梳或牛角质的，可促进头皮血液循环，增加毛囊的营养供应，有助于头发润泽。塑料梳在使用时与头皮摩擦易产生静电，不宜使用。梳子应经常清洗，保持清洁。

晚综



周末到了，据市气象台预报，今、明、后三天我市以多云和晴天为主，周日（16日）最高气温会回升至13℃，蓝天白云，适合户外运动，但早中晚温差较大，大家要注意保暖。

大雪节气，人们在饮食习惯上，可以进补了，适当多吃大蒜、韭菜、辣椒、生姜、香菜、洋葱、山药、桂圆、栗子及杏脯等性属温热的食物，以便助于御寒。

今后三天天气

12月14日
多云
-4℃~5℃

12月15日
多云
-2℃~6℃

12月16日
晴间多云
1℃~13℃

(感谢周兆基提供信息)

生活小常识

六招防腿部衰老

多练深蹲 每天坚持50~100次深蹲，让你比同龄人腿部更加强有力。

揉腿肚 两只手分别左右握住腿肚，进行上下揉搓，可以促进血液循环，每次30下，做4~5组，可以让小腿保持在一个健康状态。

按摩足底 足底穴位多，平时多按摩足底，搓揉到发热，可以刺激五脏六腑，强肾补虚，对身体健康有好处。

踮脚 每天坚持踮脚尖100次，可以锻炼强化小腿，强化肾脏功能，让腿部肌肉不老化。

压腿 拉筋压腿可以促进经络气血，防止筋骨老化，每次压腿10分钟，让腿部经络拉长。

坚持泡脚 泡脚可以促进双腿血液回流，冬天双腿不发冷，容易回暖。每天泡脚20分钟，让腿部保持健康状态。

晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本报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，请客户在使用本报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

欢迎刊登 分类信息

婚介信息

世纪缘 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

●**征婚**：女(33094) 30岁，1.60米，未婚，本科，市区中学教师，五官清秀，温柔大方，家本市，觅年龄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，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，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，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