

冒雪送温暖 关爱暖人心

□文/图 本报记者 朱 红
见习记者 党梦琦

12月27日上午，漯河晚报“暖冬行动”小组与漯河三铭吾公益中心的志愿者冒雪来到临颍县瓦店镇沟王村，看望这里10户贫困户和孤寡老人，并分别为他们送去了300元现金和米面油、床上用品及爱心人士于洋捐赠的治疗腰腿疼的膏药等物品。

当天上午，天空飘着雪花，志愿者们早早地在新闻大厦门口集合，将慰问贫困户的物资装上车。志愿者们驱车50多分钟，来到临颍县瓦店



接过志愿者送来的现金和物品，70岁的孤寡老人程纪中十分感动。

镇沟王村。

当志愿者来到82岁孤寡老人康永坡家时，他正在一间

对康永坡说。原来，从村委会工作人员那里得知，康永坡的听力不好，为了让老人听清楚，志愿者刻意提高了声音。老人握着志愿者的手，激动地说着“谢谢”。

随后，志愿者又来到秦瑞花家。大概是听到屋外的声响，秦瑞花拄着拐杖从屋里出来。看到志愿者们送来的米面油等物品，秦瑞花激动地说：“你们来看我，我特别高兴，下次来可别带东西了。”当志愿者拿出300元现金递给她时，她说什么也不收。最后，志愿者们只能委托村委会工作人员代为转交。

上午10点多，雪越下越大，志愿者的衣服上已经落满了雪，鞋也被泥水浸湿，提着物资的手也被冻得通红。

“这次活动对我的触动挺大，有的孤寡老人没有劳动能力，家里的房子也是在村里的帮助下修建的，我心里酸酸的，以后的‘暖冬行动’我都要参加，争取帮助到更多的人。”当天活动结束后，志愿者王亚琼对记者说。



出门看天

这股寒潮的实力不俗，昨天东北风夹裹着小雪，体感非常寒冷。从今天开始天虽然晴了，但风还会一直吹，天会更冷，最低气温将跌至-6℃，大家一定要做好防寒保暖准备。

据市气象台预报，本轮低温过程到元旦将有所缓解。2018年12月31日至2019年元旦，气温将略有回升，最高气温将回升至5℃左右。

今明后三天天气

12月28日

多云
-5℃~0℃

12月29日

多云
-6℃~1℃

12月30日

晴间多云
-4℃~5℃

(感谢武威提供信息)

满月发汗、骨盆修复……

这些产后修复项目有用吗

□本报记者 刘亚杰

市民刘女士半个月前刚生完二胎，还没出月子，已经有不少母婴店找到她，让她做满月发汗和骨盆修复，刘女士对此很困惑。她告诉记者：“生老大时还不流行这个，现在我看街上很多母婴店和美容院都有这种产后修复项目，也不知道这种满月发汗和骨盆修复有没有用？”带着刘女士的疑问，记者采访了多位曾经做过产后修复的宝妈和医院妇产科医生。

“我儿子现在快两岁了，

刚生完孩子，我在一个朋友的推荐下做的满月发汗和骨盆修复，主要是那个朋友说她的亲戚因为没有做产后修复出现了子宫脱垂，因为我是第一次生孩子，所以我很害怕。当时我每天从人民东路跑到滨河路去做产后修复，因为我产后没有出现不适症状，所以感觉做这些也没啥用。”市民江女士告诉记者。

与江女士不同的是，韩女士在产后修复的路上花了不少冤枉钱。韩女士告诉记者：“我家宝宝四个月时，一个熟人开了一家母婴店，有

产后修复项目，说可以瘦身、排湿毒，我花了2000多元做了满月发汗，大概瘦了几斤。后来，店家又说我的骨盆变宽了，可以做骨盆修复，我又花了3000块钱做了骨盆修复，做四次后，我感觉骨盆有点儿倾斜，走路长短腿，后来就没有去了，充值的钱也浪费了。”

那么，产后需要修复吗？哪些方面的修复是必需的呢？医生有什么样的建议？

市区某医院妇产科孙医生告诉记者：“每个妈妈产后问题都不一样，建议产后42

天进行盆底功能评估，针对性地治疗，这绝对不是美容院或母婴店里一些仪器能做好的，哪怕没有出现明显的问题，也应该进行一些康复训练，越早进行效果越好。如果是轻度的阴道壁膨出、偶尔漏尿等问题，可以通过凯格尔运动（提肛运动）来锻炼，很多医院在围产保健时就向准妈妈们普及过这个知识；如果出现子宫脱垂，压迫导致有膀胱刺激征和排尿困难，以及盆底肌肉锻炼无显著效果的，可以考虑物理治疗和手术治疗。”

生活小常识

不同地面咋保洁

地砖去污膏清理

地砖上的污渍等污垢，可使用多功能去污膏清理；瓷砖缝隙处可使用牙刷蘸少许去污膏去污，缝隙处用毛笔刷一道防水剂、防渗水、防霉菌，最后再清洁。

木地板忌用湿拖把

木地板清理切忌用湿拖把直接擦，应使用木质地板专用清洁剂进行清洁，可防木板干裂。

复合地板湿布清理

复合木地板清理时，只需用吸尘器吸走灰尘，再用湿布、拖把擦抹即可。拖把不能太湿，应拧干后使用。

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证有一条信息的真实性，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

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：市人民路爱座大厦B座十楼 相亲热线：3398505 2121213

●征婚：女（33102）28岁，1.65米，未婚史，本科，公检法系统，身材苗条，皮肤白皙，本市女孩；寻年龄30左右、1.73米以上、人品好有上进心的男孩。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：女（33060）26岁，1.64米，未婚史，本科，市直事业单位，活泼大方，善解人意；寻年龄相当、大专以上学历、有稳定工作的男孩优先。电话：17639563002 微信：www.13193907179

●征婚：男（31971）32岁，1.84米，未婚史，本科，国企管理，阳光帅气，性格稍内向，独生子车房具备；寻：30岁以下、性格开朗懂事的女孩，职业不限。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：男（32005）29岁，1.72米，未婚史，本科，事业单位，性格温和，有修养，家庭经济条件优越；寻1.62米以上、年龄相当、有稳定工作的女孩。电话：2116177 微信：13569691097

生活提醒

吃太热食物 警惕“烫”出食管癌

天气越来越冷，很多人都喜欢吃热气腾腾、辛辣刺激的食物，然而这都是可能导致罹患食管癌的不良习惯。

安徽省肿瘤医院胸部肿瘤外科主任张荣新介绍，亚硝酸胺、真菌、营养因素（维生素和微量元素如锌、硒缺乏等）是食管癌的主要病因因素。而吸烟喝酒、特殊饮食习惯、生物学因素如人类乳头瘤病毒感染以及遗传易感性等方面也与食管癌发病相关。

专家提醒，预防食管癌应改变不良的生活饮食习惯，减少吸烟和喝酒，不要吃过烫的

食物，不要进食过快，不要长期食用刺激性食物；少吃酸菜，做好食物的防霉去毒，多吃水果蔬菜；在食管癌高发区管好水源，防止水源污染，改良水质。

晚综



不少人将浴巾放在卫生间，环境潮湿，缺乏阳光直射，给细菌生长创造了机会。有些家庭的浴巾架离马桶很近，冲马桶时溅起的水滴中的细菌也可能大量附着在浴巾上。

建议每隔半个月，将浴巾放在容量大一点的锅里蒸煮，可放入适量的碱以提高水的沸点。接着用洗涤剂清洗，拿到太阳下暴晒。每次洗澡用浴巾擦身后，要把浴巾放到阳光照射充足的阳台或窗边晾晒。