

寒冬送温暖 真情暖人心

□文/图 见习记者 党梦琦

“这么冷的天，你们跑这么远的路来给我送东西，太谢谢你们啊！”1月1日上午，临颍县王岗镇北村村民廉颜鹤拉着前来看望她的志愿者的手，久久不愿放开。

当日，漯河晚报“暖冬行动”小组与临颍好人帮公益协会、临颍县光明眼科医院的志愿者们，驱车近100公里，先后来到临颍县王岗镇南村、窝城镇窝城村、姜庄村等10户贫困户家中，为他们送去了过冬物资。

志愿者刚到廉颜鹤的家，廉颜鹤忙拄着双拐从屋里出来。记者了解到，她因双腿患严重风湿和类风湿，无法正常行走，家中还有一个12岁的女儿和7岁的儿子。廉颜鹤告诉记者：“平时我这手关节疼，家里的活儿都没法干，更



志愿者为王岗镇小庄李村的李军伟送去米、面、油等物资。

别提出去挣钱了。好在两个孩子都很争气，学习成绩都很好，平时在家里也经常帮我干活，还有你们这些好心人的关心。”

得知廉颜鹤女儿眼睛近视，临颍县光明眼科医院的医生潘信龙亲切地询问了她一些情况，并给她留下电话，让她有时间到医院做详细检查。

随后，志愿者们又来到王岗镇小庄李村李军伟家，43岁的他由于脑出血后遗症，走路艰难，妻子患精神失常，并有抑郁症，整日不出门，没有劳动能力，一双儿女均在上。看到志愿者送来的物资，他感动地用模糊不清的话语说：“谢谢你们。”

“虽然路程很远，但能帮到需要帮助的人，一切都值。”志愿者豆占松说。



新买遥控飞机有质量问题

经协商：商家承诺一周后修不好退货

市民求助：1月2日，市民秦女士拨打本报新闻热线3139148，称两个月前她在市区一家玩具店购买了一架遥控飞机，可是回家后发现飞机充完电只能飞两分钟电量就不足了。秦女士找商家解决问题，可两个月过去了也没有解决。

记者调查：秦女士告诉记者，2018年11月，她在市区人民路一家玩具店花200多元买了一架遥控飞机，当时

商家承诺，飞机充完电后可飞行15到20分钟。可是秦女士把飞机充完电后却只能飞不到2分钟。“飞机第一次充满电飞了不到2分钟，就没电了，我以为是没充好电，就回家继续充。可是第二次充完电还是飞不到2分钟就没电了，一连试了多次都是这样。”秦女士说。

随后，秦女士拿着遥控飞机找到商家，老板称需要把飞机发往郑州修理，让秦

女士过段时间再来。可两个月过去了，秦女士往该商家跑了三趟，老板均称飞机还没有修好。“老板一直让我等，想退货也不给退，真闹心。”秦女士抱怨道。

商家回复：随后记者联系到该商家，老板称他们也在等厂家回复。经过记者协商，老板承诺一周内把秦女士购买的遥控飞机修好，如果一周内还没修好则给秦女士退货。

帮办记者 姚晓晓

实用宝典

缓解落枕不适 学会这三招



资料图片

骨折。一般情况下，落枕后1~3天便能自行缓解，如果比较严重或不能自行缓解，建议到正规医院骨科就诊。

落枕通常是在早晨起床时发病，主要原因有三点：

- 1.睡眠时体位不当，或者长时间保持一个姿势。
- 2.睡眠时枕头过高、过低或过硬。
- 3.睡眠时颈肩受风寒，颈肩部受到寒冷刺激会使肌肉血管痉挛，气血凝滞，以致僵硬疼痛、动作不利。

三招教你缓解落枕不适

落枕后如何缓解？医学专家给大家介绍了三种缓解方法：

- 1.热敷。将热毛巾拧干后敷到疼痛部位3~5分钟。

- 2.按压落枕穴。落枕穴位于手背侧第二、第三掌骨之间，掌指关节后约0.5寸处，边按边上下左右移动头颈部，注意不要用力过猛，应缓慢进行，以达到缓解颈部转动不利的目的。

- 3.拿捏颈肩。用拇指和其余四指用力拿捏颈肩约30次，促进活血，缓解颈部的不适。

注意四点 远离落枕

对于落枕的预防，医学专家给出以下四点建议：

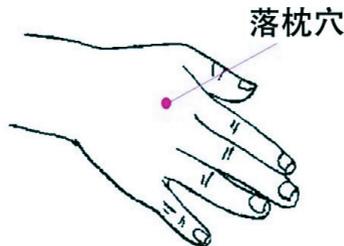
- 1.选择合适的枕头，保持良好的睡姿。建议选择高低软硬适宜、与肩持平的枕头。睡眠时以仰卧为主、侧卧位为辅，不要长期保持一个姿势。
- 2.注意颈肩部的保暖，防

止风寒侵袭。夏季炎热时也不要对着空调吹冷风。

- 3.加强锻炼。肌肉松弛、容易拉伤与缺乏锻炼密切相关，因此要适当进行一些户外活动，比如跑步、打球等，锻炼协调性。

- 4.避免长期低头使用电脑和手机。颈椎病和落枕都与长期低头导致颈部长期牵拉、慢性劳损有关，不想落枕，就不要做“低头族”。

晚综



出门看天

受弱冷空气影响，明天起，我市会出现一次降水过程，本次降水以雨雪为主，由于气温偏低，大部分地方易出现道路结冰，大家要提前做好防御准备。同时，温度骤降之后容易引发心脑血管、感冒等疾病，请大家关注天气预报，及时添衣保暖，出行时要注意交通安全。

今明后三天天气

1月3日	晴间多云 -5℃~5℃
1月4日	阴有小雨 或雨夹雪 -1℃~3℃
1月5日	阴有小雪 或雨夹雪 -4℃~1℃

(感谢王颖提供信息)

支个招

白墙脏了不用擦

无论你家是什么装修风格，家里总会有几面大白墙，白墙面虽然好看，时间久了很容易变脏，尤其家里有小孩比较调皮，喜欢涂涂画画，那么白墙就更遭殃了。今天给大家支一招，让你不用粉刷，轻松去掉白墙上的各种污渍。

小孩子用铅笔、彩笔画出来的污渍，擦是擦不掉的，咋办？只要用白醋把纸中打湿，然后把白醋纸敷在污渍处几分钟，完了再用醋纸反复擦拭弄脏的墙面，这样笔迹很快就能大致消失。做完这一步之后，再将白色牙膏均匀涂刷在清洁过的地方。等牙膏干了，墙壁就跟新的一样。

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核，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

欢迎刊登 分类信息