

燃气费用异常 原是管道漏气

本报讯（记者 潘丽亚）“幸亏漏气比较轻微，要不然真不知道会发生什么事儿呢。”3月13日下午，提起家中燃气管道漏气一事，住在市区辽河路

一家属院的张女士后怕地说。张女士对记者说，她居住的小区属于老旧小区，开通燃气已经十多年。今年春节期间，由于要照顾老人，她很少在家做饭，也就没注意燃气管道的情况。

“前几天我去缴费，发现费用有点高，就打燃气公司客服电话咨询，工作人员来家中一检查，发现燃气管道灶前阀门处轻微漏气。”张女士说，现在想想都后怕，幸好工作人员迅速进行了维修。

“张女士家平常两个月的气量是将近20立方米，这次两个月用了60多立方米，确实有点

偏高，好在是轻微漏气，加上天气渐暖，家中不会长期封闭，不然长时间泄漏，会对用户造成一定的安全隐患。”燃气公司相关负责人刘龙表示，根据相关规定，燃气安检人员每年会对用户进行一次安全检查，但由于部分用户使用不规范，没有定期更换软管等，可能存在一定安全隐患，今后将加强对老旧小区用户的安全检。

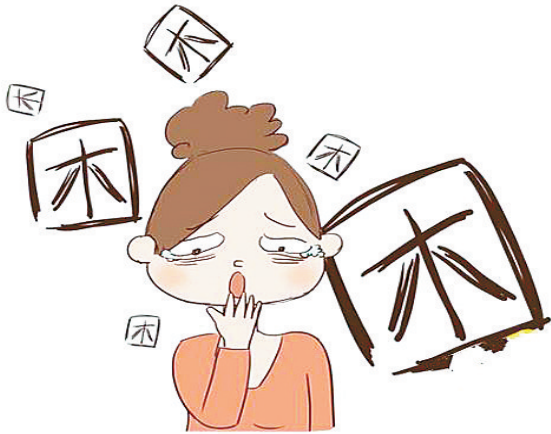
刘龙提醒居民，如果长时间不使用燃气（超过三个月以上），用户可以携带本人身份证办理报停手续，燃气公司将免费派人为用户核对燃气读数并关闭燃气总阀，确保燃气安全。



漯河晚报微信公众号

生活提醒

“春困”来袭如何应对



春季到了，万物复苏，生机盎然，一片欣欣向荣的景象，很多人都迫不及待地脱下厚重的棉衣，换上轻便的春装，到室外去感受春天的活力。但是，也有一部分人，一到春天就无精打采的，浑身无力，一副昏昏欲睡的样子，闹“春困”。为什么他们一到春天就发困？有哪些简单妙招可以赶走“春困”呢？

首先一条就是生活节奏要规律。要克服春困，首先生活节奏要把握好，不要三天两头一时冲动要学习就熬通宵，睡觉时间时早时晚，应养成比较有规律的生活习惯。

实践证明，对冬日里养成的生活习惯做适当的调整，使机体逐渐适应春季气温上升的气候，是解除春困的关键一环。例如，冬天为保暖，通常会关门闭户，到了春天就要经常开门窗，使室内空气流畅；起居方面也要注意保证一定的睡眠时间，足够的睡眠有助消除疲劳。

再有就是要多运动。春天应多走出户外活动，进行一些

延伸阅读

5种病可能伪装成“春困”

如果你晚上睡7~8小时，白天还是犯困，就该警惕这5种疾病了！

鼻炎 鼻炎会导致呼吸受阻，使大脑供氧不畅，导致犯困。如果不及治疗，鼻炎还会引发睡眠呼吸暂停综合征，使得患者睡眠时氧气不足。

睡眠性呼吸障碍 患有睡眠性呼吸障碍的人，除了白天困倦、乏力、嗜睡外，夜晚还会打鼾，且伴有呼吸间歇性停止。长此以往，身体的器官无法好好休息，要及时去呼吸科或睡眠科就医。

适量的健身锻炼项目，可有效地改善生理机能，使身体呼吸代谢功能增大，加速体内循环，提高大脑的供氧量，春困就会缓解。比如清晨信步慢行、做操、跑步对于振奋精神十分有益。

另外，饮食调理也很重要。现代医学研究认为，春困与人体蛋白质缺少、机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关，因此春困时调理饮食应注意增加蛋白质的摄入，如适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物。

老年人应提防中风

对于老年人来说，中风前兆往往有类似“春困”的现象，应引起人们的高度重视。

专家提醒说，中老年人，特别是脑血管病患者，由于血管壁弹性降低，流向大脑的血液量减少，致使大脑缺血缺氧，患者会通过打哈欠使胸腔内压力下降，从而使脑细胞的供血供氧能力得到改善。但这种改善是暂时的。对于频频打哈欠的老年人可能预示缺血性脑中风可能发生，要引起注意并及时到医院检查。

晚综

人事档案在外地 如何调回漯河

□本报记者 姚晓晓

3月13日上午，家住市区黄河路的许先生给本报打来电话，称他的人事档案在石家庄市，想调回漯河，可不知道该如何办理。

许先生告诉记者，2018年6月，他从辽宁省一所大学毕业后，就职于河北省石家庄市一国企单位，人事档案也被调到了单位。今年3月，许先生辞职回漯河发展，想把人事档案调回漯河。

“我目前在漯河没有工作单位，如果把人事档案调回来都需要什么手续呢？”许先生说。

记者咨询了漯河市人力

资源和社会保障局，一名工作人员介绍，许先生想把人事档案调回漯河，需要咨询毕业院校办理改派报到证，将改派地址更改为漯河后，拿着改派好的报到证到石家庄市的单位提取档案，封存好后，拿回漯河即可。



教你一招

热水器只用不洗细菌多

热水器是家中很常见的电器，但是热水器用久后，内壁会形成一层厚厚的水垢，造成热水速度变慢，耗电量也会增大。如果不清洁的话，还会危害家人健康，同时影响使用寿命。所以清洗热水器可别偷懒，下面小编就为大家分享一些小妙招。

- 第一步：**断开电源，关闭两个三角阀。
- 第二步：**拧开热水口螺帽并堵住热水口，防止热水器的水流出。同时拧开冷水口螺帽，接上软管排水，直到冷水口没有水流出为止。60L的热水器，排水大约30分钟左右。
- 第三步：**卸下接在冷水口上的软管，将软管一头接

到热水口，一头接到水龙头，打开水龙头灌水1分钟，并堵上冷水口，让冷水在内胆里面多放一会儿，再打开冷水口排水，反复几次，直到排出的水干净为止。

第四步：拧上冷水口、热水口的螺帽，打开三角阀，并打开热水器水龙头的热水，等水流出后，关闭即可。

注意事项

热水器建议每3年请专业人士清洁一次，每隔半年可以自己小清洗一次。

清洗前，拔掉电源插头，热水器的水温最好在50℃以下。清洗时，热水器如果有排污口的话，可以同时打开，因为排污口的位置比冷水口更低，排污更彻底。

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

起名命名

起名就找李治明
—— 95年开办至今 ——
起名、判名、改名，就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。
地址：文化路老南段 微信：L18239561370

出租出售

厂房整栋出租

湘江路东段经济开发区厂房，四层5000平方米，有院，交通便利，水电齐全，价格面议。电话：13849499938 赵先生

售房信息

107国道与柳江路交叉口国际建材汽配城一商铺，上下共3间121平方米（8-112号房），位置佳，79万元。联系电话：15503959019

欢迎刊登 分类信息

如何化解“春困”

不过，其实春困是可以克服的，下面就为大家介绍几种克服春困的小窍门。