

# 新款路名牌“上岗”，旧款的咋办

## 相关部门：近期将陆续拆除

本报讯（记者 齐放 实习生 李博昊）近日，有市民向记者反映，市区街头安装了许多新式路名牌，在完善了城市功能的同时，也让城市更加美观。但是，原来旧的灯箱式路名牌却没有拆除，又破又旧的灯箱式路名牌矗立在街头，让人感觉很不雅观。

4月10日上午，记者来到市

区黄山路与辽河路交叉口，看到距路口约20米左右的黄山路和辽河路上，都设置了新的路名牌，可是这些路名牌不远处，以前的灯箱式路名牌，依然矗立在原地。不过，上面安装的路名已经去掉。而这些旧灯箱，因为经历多年雨淋日晒，大多已有破损，灯箱外透明的有机玻璃已泛黄，看上去确实有点与周围环境不协调。

记者随后查看了市区海河路、泰山路，看到这些道路的路口处都有旧的灯箱式路名牌。既然新的路名牌已经安装到位，旧的灯箱式路名牌要不要拆除呢？

当天下午，市城管局公共设施科相关负责人告诉记者，年初以来，全市主次干道已基本都安装了新的路名牌，旧的灯箱式路



路边破损的灯箱式路名牌。 本报记者 齐放 摄

名牌目前已纳入拆除计划，近期将陆续进行拆除。



■《新增限高杆 挡住公交车》后续

## 公交线路恢复正常

本报讯（记者 李林润）4月3日，本报07版以《新增限高杆 挡住公交车》为题，报道了市区黄河东路与东山南路交叉口附近的限高杆挡住了公交车。

4月10日，记者再次来到现场，看到限高杆已经整改完毕，

公交车可正常通行。

“这多好啊，也不影响公交车、消防车正常通行了，还能有效防止大货车过境。”一位乘坐102路公交车的市民说，整改后，她也不用再转乘其他交通工具去东边了。

记者联系了漯河市生态环境

保护局召陵分局的工作人员。“我们接到反映后，立即联系了施工方。”该工作人员说，4月3日就对限高杆进行了整改，安装了“自动升降”设备。

最后，记者联系了市公交集团相关工作人员得知，目前102路公交车线路已恢复正常。

教你一招

## 说说洗脸这件小事

皮肤科专家指出，皮肤位于人体体表，是人体最大的器官，抵御外界不良刺激的同时保护体内环境的稳定。要人体健康，维护皮肤清洁可是基本条件，尤其是脸部皮肤的清洁。但是，看上去再简单不过的洗脸，很多人却做得不对或不好。专家提醒，不同的皮肤状况，适合不同的洗脸方式。

不同季节，洗脸水温不同

“早晚各洗一次脸对面部皮肤清洁来说是最基本的。”皮肤科专家说，根据不同的季节，洗脸水的温度也要有所变化；夏天可与室温一致；天气转凉时，水温可随之增高，但不要超过40℃。

有的人认为冬天用冷水洗脸能够刺激皮肤，让皮肤更健康，这种说法是不正确的。冬天用冷水洗脸，会使毛孔收缩，不利于彻底祛除毛孔内污垢，洗不干净。当然，太热的水也不合适。因为热水会将皮肤表面的油脂祛除得太多，破坏皮脂膜。建议，油性皮肤因为油脂分泌比较旺盛，可以用冷热水交替洗脸，热水溶解皮脂、冷水避免毛孔扩张。

选清洁剂，把握四原则

其实正常情况下，清水洁面即可，但因现代人较多地坐在电脑前，生活环境污染较多，且使用防晒剂或其他化妆品，因此需要使用到洁面产品。对于面部清洁产品的选择，要把握以下几点：

1. 无不良气味，稳定性好，使用方便；
2. 清洗时能够祛除皮肤表面的各种污垢；
3. 对皮肤屏障的损伤少，洗完能够保持正常皮肤的pH值；
4. 洗完不干燥，能保持皮肤光泽润滑。

夏天气温炎热，面部清洁更要重视，在把握以上四点外可依据个人喜好选择适宜的护肤品，每晚使用，每次用量1g~2g（黄豆至蚕豆大小），以面部T区为重点，用手指轻轻画圈涂抹后，再用清水洗去。在洁面后还应喷润（爽）肤水或涂抹保湿霜，以恢复皮脂膜，维护正常的pH值。

洗脸方式，要看皮肤状况

人人都想要健康的皮肤，但大多数人都会出现这样那样的皮

肤问题，如干燥缺水、出油、痤疮、敏感、色素异常等。对于处于亚健康状态的皮肤或问题皮肤，洗脸的原则和方式也应不同。

皮肤干燥：包括干性皮肤、皮肤瘙痒症、鱼鳞病等，这一类人洗脸时要注意，尽量少用或不用皮肤清洁剂，仅用清水洗脸，或使用性质温和的医用护肤品，之后使用保湿类产品。

脂溢性皮肤：最常见的就是油性皮肤、痤疮等。这类皮肤要根据皮脂量的多少，调整皮肤清洁剂使用的频率。可选择专门针对油性皮肤的产品，如一些富含泡沫的洗面奶。有明显丘疹、脓包的情况可使用含有二硫化硒的产品达到控油抑菌的作用。不过，过度清洁会破坏皮肤膜，出现“外油内干”的现象。因此，脂溢性皮肤清洁以清洁后皮肤不油腻、不干燥为度。

不耐受皮肤：常见的如敏感皮肤，此外还有日光性皮炎、接触性皮炎、特应性皮炎等。这类皮肤表现为对环境耐受性较低，清洁应仅用清水，或使用专门针对这类皮肤的医用舒缓类清洁产品。水温以室温为宜，秋冬寒冷季节略高于室温。此外，洗脸动作须轻柔，时间应缩短。

据《新快报》

生活小常识

## 9个习惯提高抵抗力

近日气温变化大，很容易就能传染上流感。营养师建议，改善日常的生活习惯，提高自身抵抗力，实行内外防疫对抗流感。具体提高哪些生活习惯呢？

早餐要营养

营养充足的早餐，可以是粟米片、面包，加一杯牛奶、豆浆或橙汁，或吃一个水果。橙汁是上佳的营养选择，一杯纯鲜橙汁，提供一日所需的维生素C，33%所需要的钙质及叶酸。专家建议，如有时间可制鲜榨橙汁，时间紧迫就吃一个橙子。

全麦五谷

将所有五谷类食物改为全麦类，因全麦类五谷的维生素可以完全得以保留，有抗氧化作用，纤维也高许多。

新鲜最要紧

每日摄入人体的食物，最好是新鲜的。例如果蔬，清洗干净后连皮吃下，能够使人体全面吸收水果中的纤维。蔬菜也要新鲜，确保营养能全面吸收。

豆类最有营养

在每日的饮食中，可加多一些豆类食物。因豆制品含有丰富的纤维、叶酸及黄酮素，是一个很好的蛋白质来源。而抗氧化物质，豆类含量也是最高，比草莓类

更高。

红肉要减少

减少红肉进食。研究显示红肉与乳腺癌、前列腺癌、大肠癌有关，因红肉内某种氨基酸会增加患上上述疾病风险。饮食中的蛋白质，应尽量吃鱼、鸡肉或豆腐来吸收。肥肉、油类、煎炸食物都要减少。

蔬菜要多吃

每日两碗蔬菜的量，尽量拣不同颜色的蔬菜，以摄取不同维生素及矿物质。

多用橄榄油

最好用橄榄油煮食，因橄榄油中含有大量单元不饱和脂肪酸，对免疫系统最有利。尽量少用反式脂肪酸及饱和脂肪酸，两者均会削弱免疫力。

保持健康体重

健康体重能增加新陈代谢及血液循环，令抗体及白血球在身体运行畅顺，迅速侦测到病菌从而进行消灭。

加强日常运动

运动时，身体温度会短暂提升，可阻止细菌滋生。做运动亦可以减低身体分泌压力荷尔蒙“皮质醇”，压力少，抵抗力自然好。运动会出汗，肺部会排走有害物质（细菌），有排毒作用，另外身体也会通过排汗及尿液中排走细菌。 晚综

## 紫外线益处多

众所周知，太阳光中除可见光和红外线以外，剩下的就是紫外线了，适量的紫外线对人体健康有着很大益处，比如以下几个方面：

杀死病毒、细菌

一般放射紫外线能削弱细菌活力，抑制其生长繁殖，而直射的紫外线能直接杀死细菌和病毒，可进行室内空间消毒。

预防佝偻病

阳光中的紫外线能使人体皮肤中的胆固醇转变为维生素D。缺乏维生素D，婴儿容易患佝偻病，成年人则容易发生骨质疏松。

增强皮肤抗病力

紫外线能促进皮肤新陈代谢，使皮肤变得柔润光泽，富有弹性。阳光下待的时间长，照射部位的皮肤可能出现血管扩张、充血，随之形成红斑。这种紫外线红斑具有抗神经痛、抗过敏以及及时改善皮肤营养状况的

功效。

提高机体造血功能

适量紫外线照射能促进机体造血机能，对贫血人群有辅助疗效。 晚综

## 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 外墙玻璃清洗  
石材 地毯 专业外墙漆  
6188458 13653950591

## 欢迎刊登 分类信息