



# 春联祝福语第一名“诞生”，准备全城接福吧 定了！小年就送这副春联



本报讯(记者 王鸿凌 李赫)俗话说：“一年之计在于春”。人们乐于借助春联表达对即将过去一年的欢喜和幸福心境，以及对新的一年的期盼与厚望。小年即将到来，本报联合哈尔滨中庆燃气有限责任公司共同开启的小年送春联活动正在如火如荼地进行中。昨天，读者从最终进入投票环节的10条祝福语中票选出了第一名，大家静等小年本报送福吧！

“今年的祝福语都很高大上，希望新年有个好开端！”“选不出来了，我一下投了5条，就等小年接福了！”从昨天8时至16时，记者在新浪微博投票后台看到，投票人数达到1000多人次，大家为自己喜欢的祝福语投票，也留下了对新年的祝福。

最终，上联：金牛辞岁添富贵，下联：玉虎迎春送吉祥，横批：瑞福盈门，这条祝福语获得556票，成功拔得头筹，今

年您家门上贴的春联就是它了！

此外，上联：玉虎题诗歌盛世，下联：金牛赐福舞丰年，横批：国泰民安，获得337票，位居第二名。

上联：金虎啸林门庭富，下联：紫燕报春岁月新，横批：祥瑞喜人，获得268票，位居第三名。

22年的陪伴和信任，《新晚报》的祝福如约而至。为保证读者小年拿到春联，我们连夜进行设计，立即开印，一定将这份最真诚、最美好的祝福，在小年当天及时送到您手中。红红火火的一幅幅春联，墨香四溢的美好祝愿，满载着浓浓的年味儿，将传递到千家万户，让大家提前感受春节的喜庆氛围。

## 链接

哈尔滨中庆燃气有限责任公司是哈市大型国有控股企业，为全市大部分行政区域内的居民用户、工商业用户提供优质燃气服务。业务涵盖燃气销售、储运，燃气管网及配套设施的设计、建设、维护、抢修以及对外开发燃气市场及稽查等多个领域。公司现有燃气、管理等各类专业技术人员1000余名，在全市范围设立营业网点20余家，始终秉承“始于用户需求，臻于用户满意，超越用户期望”的服务理念，努力为用户提供最优质的服务。公司还开通24小时客户服务电话96377，及时处理用户咨询和报修，全天候守护城市燃气安全。也因此，连续四年获得哈尔滨市“关注民生、服务发展群众最满意单位”称号。



## 吉祥年货 家乡味道

# “新晚报线上年货大集”持续热卖

本报讯(本报记者)置办年货，是春节前家家户户要忙的头等大事，买吃的、看穿的、选用的，食品更是干的、鲜的、生的、熟的一应俱全地备好。为了让大家在省时、省力、省钱又省心买到优质年货，“新晚报线上年货大集”可谓火力全开，品类全、质量好、优惠多，自1月6日开市，持续热卖。

■热卖年货推荐：李氏一福礼面食礼包(净含量2440g)79元(市场价99元)，三只松鼠新年礼盒(10袋装)99元(市场价111元)，舟山海鲜大礼包(8款海鲜重约8斤)298元(原价588元)，金汤鲍鱼花胶鸡(4斤装，整只鸡+送锅)298元/份(市场价348元)，安格斯新年牛礼1188款888元/份(市场价1188元)、半山翁杂粮礼盒(2000g)57.9元(原价78元)、思源斋响水大米(10斤)99元……

### 怎样找到爆款多多的“新晚报线上年货大集”

拿出手机一打开微信“扫一扫”一扫描小程序二维码一即可进入“新晚报精选”小程序一选购品质年货。了解实时优惠或有任何疑问，都可扫一扫二维码添加客服，或拨打电话18946155164咨询了解。

“新晚报线上年货大集”，挑选精品年货的好去处，星级品质、美好寓意、款款精致。“新晚报线上年货大集”年货已备齐，你来包满意！



“新晚报精选”小程序二维码



客服二维码

## 新晚报年货大集

省时省力更省钱

## 便秘别只知道吃香蕉

# 这6种缓解方法，你应该知道！

便秘是一件很普遍的小事，但是却难以言说。那种在厕所经历天荒地老的感觉，相信不少读者都经历过。一般来说，两三天甚至一周才排便一次，粪便又干又硬、大便排不干净，排除器质性疾病的的可能，基本都是常见的功能性便秘。虽然不是大毛病，但严重影响日常生活和心情。如果你确实存在排便费力费时，以及明显排便次数减少，那就要引起重视了。

### 6种方法缓解便秘问题

- 1.养成良好的饮食习惯：多吃润肠有利于排便的食物。如膳食纤维含量高的蔬菜、水果、蜂蜜、坚果仁、粗粮、豆类等。少食辛辣煎炸、油腻的食物。
- 2.多喝水：便秘患者每天应饮水2000-3000毫升。养成晨起空腹喝一杯温开水的习惯，以润肠肠道，软化粪便。
- 3.保持心情安定舒畅：适当锻炼身体，避免久坐久卧，多到户外活动，促进肠蠕动。
- 4.养成良好的排便习惯：定时排便，有便意立即去厕所，无便意时也应定时如厕，排便姿势要舒适，应尽可能排净。
- 5.自我按摩：早晨起床前及晚上睡前做一次，可增强肠胃蠕动，促进排便。

推荐以下按摩方法：

①指揉中腹：右手手中指附着于中脘穴(肚脐上约一横掌宽处)，稍用力，余指附在腹部，然后顺时针揉动约30次。

②揉脐摸腹：先用右手掌心按于脐部，左手掌按在右手掌背，顺时针揉动约30次，用力稍轻。

6.药膳调治：四仁通便茶(南杏仁、松子仁、芝麻、柏子仁各9克，共炒熟捣烂，开水冲泡，代茶饮)。蜜麻膏(黑芝麻、核桃仁各等分，炒熟研末，加入蜜糖适量拌匀，早晚分服)。

什么症状才算是便秘?生活中常见的便秘，到底有没有“药”治?怎样能预防便秘?为了解决大家的疑问，本次新晚报“健康冰城”栏目邀请到了黑龙江中医药大学附属第一医院梁国英主任(主任医师，中医内科学博士，博士研究生导师，黑龙江省首批青年名中医)，给大家分享《解决便秘难题，收获通畅生活》专题讲座。在直播节目中，有被便秘困扰的读者可直接参与直播，与梁国英医生对接、问诊，免费挂号。

直播时间：2022年1月17日(星期一) 19:30

### 参与办法：

- 1.手机微信关注新晚报微信公众号，点击“健康冰城”栏目获取更多专科医生出诊信息。
- 2.扫描图中二维码咨询小编，并可直接对接梁国英医生。



# 几十年的耳鸣停了，耳聋好了

耳鸣：俗称“闹聋”，感觉如蝉鸣，风雨声或哨铃声，会造成患者失眠、烦躁、忧虑、抑郁。耳聋会使患者反应迟缓，行动受阻。这些都给人们日常生活带来诸多不便。这一方的问世，开辟了贴耳蜗告别耳疾的新方法。

利用中医阴阳理论，在人体双侧耳道产生对应感应，激活周围神经，改善耳内循环，通络解毒，调节耳鼓膜及大脑的供血、供氧，消除耳鸣，提高听觉。每天仅需晚间睡前使用。初期明显感觉耳朵

倍感轻松；一周后轻微突发性耳鸣消失；一段时间后各类耳鸣听力下降、耳聋会得到缓解。

该方适用于：耳鸣/听力下降/老年性/突发性/药物性/神经性/噪声性耳聋等症。为广大耳鸣、耳聋患者带来福音。陕西仁康药业有限公司 广告

## 免费咨询热线：400-6037-199

(全国免费送货上门，货到付款)

陕西报备 20180363号 陕报广审(文)第 220831-00556号