

洛阳银行平顶山分行 与本报联手启动市民 居住条件有奖调查活动 填调查问卷 大奖等你来拿

□记者 张秀玲

本报讯 您首套房面积多大,人均多少平方米,买房用全款还是用的房贷?如果买第二套房,您最看重的是什么?2月28日是第十七个世界居住条件调查日,洛阳银行平顶山分行与本报今天联合启动市民居住条件有奖调查活动。您只要动动手指,通过平顶山金融圈微信公众号或填写在平顶山晚报刊登的有奖调查问卷参与活动,就可轻松拿个大奖回家。

世界居住条件调查日由联合国专门机构于2003年设置,时间为每年2月的最后一天,以推动各国政府、社会及相关机构进一步了解和重视人们的居住环境和条件,充分掌握居民住房条件改善动向,通过开展种种活动,切实解决相关问题,提升人们居住水平。据活动组委会有关人士介绍,随着社会经济的发展,鹰城市民的居住条件发生了翻天覆地的变化,人们也越来越注意住房的养老、宜居功能,越来越多地把环境、经济、政治、文化等条件作为购房的重要参考指数。为更好地服务市民,服务平顶山经济发展,关注市民现有居住条件,促进市民居住条件与时代共同进步,为有关部门提供决策根据,洛阳银行平顶山分行联合本报发起了此次有奖调查活动。

据活动组委会有关人士介绍,此次匿名有奖调查问卷征集从2月18日开始,至2月26日下午6时截止,凡我市居民均可参与。本次活动设奖项50名,各奖价值300元的礼品,活动咨询电话:4973516。

据了解,洛阳银行平顶山分行成立于2013年11月19日,是洛阳银行在省内设立的第五家异地分行,目前在平顶山共有5个营业网点。自成立以来,洛阳银行平顶山分行结合平顶山区域经济优势,坚持“服务地方经济、服务城市居民、服务中小企业”的市场定位,不断提升金融服务水平,积极融入平顶山、服务平顶山,全力服务本地经济建设和社会发展。



泡脚水中加味药 驱寒养生效更好

泡脚细节要注意

◆泡脚的时间

晚饭后最好休息个把小时再泡脚,19-21时或睡前两小时为宜。泡脚时间并非越长越好,一般来说泡脚时间在20-25分钟即可,或者当泡到后背感觉有点潮,或者额头微微出汗,就算好了。

◆泡脚的温度

泡脚水的温度以40-45℃为宜,脚上茧较多的人,水温可适当高一点,小孩皮肤嫩,水温要低一点。糖尿病人为保险起见,可用温度计测量一下水温。心脑血管疾病患者更应该注意,如果泡脚时感到胸闷、头晕,应立即停止泡脚。

既然是泡脚,就要体现出个“泡”字来。“泡”在这里的体现是,水要多,热量要够。泡脚时,最好用桶,水面高度至少要达到小腿的1/3处。可以用浴巾覆盖桶口,不仅能达到保持水温的目的,又能使膝关节置于桶内,提升膝关节温度。

这些人不适合泡脚

郑艳华提醒,像怀孕、高热、急性传染病、痛风发作期、皮肤有新的破损、伤口时要暂停使用中药泡脚。

泡脚对于静脉曲张和静脉曲张的病人来说,有百害而无一利。

此外,部分糖尿病患者,如神经病变的部分患者,可以表现为腿足感觉怕冷。因此,热水泡脚很容易成为一个舒适的选择。一旦存在神经病变,患者对痛觉、水温的感觉反馈机制失灵。患者往往会不断加热水,哪怕已经严重烫伤,也浑然不知。

(余燕红)

民间流传着一种说法:春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。

广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华介绍,泡脚基本有两种方法:单一地用热水泡脚和中药泡脚。热水泡脚也能起到加速血液循环、通气血、放松助眠的保健作用。泡脚看起来简单,却大有学问,泡脚方的选择也要因人而异。

泡脚保健加不同的药材作用不同

中医讲究辨证论治,专门治疗疾病所用的泡脚方一般味数会多一些,以达到祛病除邪的目的,最好依据医生处方,不建议盲目跟风购买网红产品。对于普通人日常保健用,泡脚方最好简单一些,这也最利于坚持。她建议,在泡脚水中可以加上以下一两味,会起到意想不到的效果——

◆艾叶

特别适合阳虚的人群,如手脚易冷,整晚脚冷难眠的人群。

取干艾叶30-50克(根据水的多少定,没有严格标准),先用水煮开后加凉水或待降低温度后泡脚,也可以用部分热水浸泡艾蒿20分钟后再加水泡脚。

容易上火的人或艾叶泡脚容易咽痛口干的人,最好不要天天用艾叶泡脚,一周两三次就好。

◆生姜

如果外感风寒,怕冷怕风,周身肌肉酸痛,没有发高烧或困倦无力的情况时,可以选生姜一大块,用刀拍扁或切片,再加一勺盐煮开后泡脚,泡个20分钟,微微出汗就可以了。

◆花椒

花椒泡脚可以祛湿散寒,温中止痛,比如肚子受凉以后,感觉肚子里有胀气的时候,或是腹痛腹泻的时候,可以用一小撮花椒煮水泡脚,有助于祛除体内寒气,止痛止泻。

◆当归或红花

当归和红花都是具有活血功效的中药,泡脚时药取15-20克,用砂锅煎煮,然后将煎好的药液去渣倒进桶里,再加入热水,比较适合有关节痛症、痛经的人群。

世界居住条件调查日问卷调查

世界居住条件调查日由联合国专门机构于2003年设置,时间为每年2月的最后一天。为更好地服务市民,服务平顶山经济发展,关注市民现有居住条件,促进市民居住条件与时代共同进步,为有关部门提供决策根据,洛阳银行平顶山分行联合本报发起了此次有奖调查活动。

本次活动设**奖项50名,各奖价值300元奖品。**

咨询电话:**4973516**

调查问卷征集至2月26日下午6时截止,凡我市居民均可参与。活动参与方式:1.填写平顶山晚报近期刊登的纸质有奖调查问卷并于2月26日下午6时前送至市区建设路西段平顶山日报社平顶山晚报财经周刊工作室或洛阳银行平顶山分行各网点;2.关注平顶山金融圈微信公众号,填写有奖调查问卷并留下个人联系方式。

调查问卷

一、基本信息

您的姓名: _____ 电话: _____

二、问卷内容

1.您的性别

()男 ()女

2.您的年龄

()18岁至30岁 ()31岁至45岁

()46岁至55岁 ()55岁以上

3.您首套房所在位置(小区或社区)

4.首套房居住面积_____平方米

5.首套房人均面积_____平方米/人

6.你首套房如何付款

()全款购房 ()公积金贷款 ()商业贷款

7.商业贷款你是选择哪家银行的金融产品

()工行 ()农行 ()中行 ()建行

()交通银行 ()邮储银行 ()农信社

()平顶山银行 ()广发银行

()兴业银行 ()中信银行 ()中原银行

()郑州银行 ()洛阳银行

8.您是否购买二套房

()是 ()否

9.购买二套房的主要考虑因素是

()居住环境 ()物业 ()交通

()养老 ()教育 ()医疗

10.您的二套房面积是_____平方米

11.您的第二套房如何付款

()全款购房 ()公积金贷款 ()商业贷款

12.您的二套房商业贷款你是选择哪家银行的金融产品

()工行 ()农行 ()中行 ()建行

()交通银行 ()邮储银行 ()农信社

()平顶山银行 ()广发银行

()兴业银行 ()中信银行 ()中原银行

()郑州银行 ()洛阳银行



扫码可答题

洛阳银行
BANK OF LUOYANG
平顶山分行

洛阳银行房易贷

有房在手 贷款不愁

房易贷是根据您的信用状况和抵押物情况,为您提供的额度内可循环周转使用的个人经营类贷款。

产品优势

多类型的房产可做抵押:新房、二手房、住宅、商用、商住两用房、本人房、第三方房、直系亲属房;

长期限:最长可达30年;

使用灵活:一次抵押循环使用,多种还款方式,随借随还无任何手续费;

高额度:抵押率最高可达80%,贷款额度最高可达500万元。

营业部 0375-3500718
体育路支行 0375-3500733
园林路支行 0375-8907699

开源路支行 0375-3500707
汝州支行 0375-6796699

扫码即可了解详情