

餐桌举止非小事 一筷一勺见文明

浉河区民族社区开展文明用餐志愿服务宣传活动

本报讯(记者 马依钗)为培养绿色、文明、健康的用餐文化,传播文明理念,弘扬时代新风,7月27日,浉河区五里墩街道民族社区开展“文明健康 有你有我”文明用餐志愿服务宣传活动,助推全国文明城市创建。

以培养社区居民的文明用餐理念为目标,社区工作者以图文并茂的形式开展宣讲。从绿色环保、健康生活、文明行为、良好心态、环境保洁、共筑新风6个

方面向辖区居民宣传文明用餐新风,倡导居民使用公筷、拒绝野味、垃圾分类、保护环境、扶危济困、文明礼貌、守望相助、移风易俗。同时,还向居民推送文明健康网络公益宣传标语,传播健康生活方式。

“过去总想着一家人还用得着分你我?”听完宣讲,社区居民冯桂英开始改变了看法,“这不是个人情问题,是个卫生问题。使用公筷不仅是对自己

的健康负责,也是对家人的保护和关爱。”

餐桌举止非小事,一筷一勺见文明。对此,社区党支部书记叶林介绍,文明用餐宣讲活动有效地纠正了居民的老观念,引导大家行动起来,从公筷公勺开始,科学饮食,文明有礼,用实际行动传播绿色环保、健康生活、环境保洁等文明理念,形成浓厚的宣传氛围,践行文明精神,弘扬时代新风。

“这样的活动让我们很欢乐!”

浉河区河南路社区开展亲子DIY活动



家长在陪孩子做手工 本报记者 韩蕾 摄

本报讯(记者 韩蕾)各种颜色的黏土,各式各样的造型,再加上孩子们认真的样子,让浉河区五星街道河南路社区党群服务站充满了欢乐。为了丰富辖区小朋友的假期生活,7月28日下午,河南路社区联合辖区单位画匣子少儿美术开展亲

子DIY活动。

7月28日下午3时许,记者来到位于浉河南路的河南路党群服务站内看到,在一楼的活动大厅内,6张宽大的桌子周围已经围满了孩子和家长,来自画匣子的美术老师正在最前方向孩子们讲解着用黏土做手工的注意事

项,并给孩子和家长做示范,如何用黏土捏出想要的造型。

看着“一盆”仙人掌在老师的巧手下逐渐成形,孩子们也按捺不住跃跃欲试的劲头,开始动手制作自己喜欢的“植物”。“我想用这些黏土做一个‘冰淇淋’。”10岁的李雨涵手拿黏土对记者说,“平时也做过手工的,感觉参加这样的活动特别快乐。”“她俩都想做个和老师一样的‘仙人掌’。”另一边市民贾女士正和两个女儿一起,拿着黏土,认真地捏成仙人掌的形状,“这样的活动挺好,孩子和大人一起做手工,能够增加亲子互动与交流。”

一个多小时过去了,大部分孩子面前都放着已经做好的手工,有的是按照老师的模板捏出了仙人掌,有的按照老师给的图纸捏出了多肉,有的则按照自己的构想捏出了可爱的植物……做完手工的孩子在工作人员的指引下,前往视听室,那里正在播放着动画片,而有的孩子则去视听室旁边的儿童乐园玩起了玩具,大家笑着、闹着让河南路党群服务站变成了欢乐的海洋。

咀嚼能力好,动脉硬化少

中国自古讲究吃饭细嚼慢咽,足见咀嚼对于健康影响很大。日本科学家的一项新研究提醒老年人,咀嚼功能强健,动脉硬化问题少。

该研究由日本国家心血管病研究中心预防保健科主任宫本惠宏、新潟大学医齿学综合研究科教授小野高裕、大阪大学牙科研究生院教授池边一典共同完成。研究团队以1010位50岁至79岁城市居民(其中男性430人,女性580人)为对象进行追踪调查。参试者接受两次口腔功能测试,

间隔时间大于4年。为测量参试者的咀嚼(细嚼)能力,研究人员研发了一种特制的果冻软糖,参试者咀嚼30次后,可通过软糖表面积的增加值来评估咀嚼能力。结果发现,相对于4年来从不看牙的参试者,定期接受牙科检查的参试者咀嚼能力下降缓慢,口腔功能维持得更好,随访期间代谢综合征和动脉硬化疾病的发生率更低。研究报告发表在国际牙科杂志《牙科科学》上。

近年来,“口腔衰弱症”的概

念逐渐受到重视,这是一种随着年龄增长而出现的口腔功能衰退现象。专家建议,“牙齿数量”“咬合状态”等口腔形态因素与咀嚼能力息息相关,即使牙龈不肿牙齿不疼,也应定期前往口腔科进行牙齿检查,以便及早发现口腔功能恶化征兆,有效防止咀嚼能力下降,从而提升老年人心血管健康水平。

(据《生命时报》)



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:雨 24℃~30℃

- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 税务稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 市场监管局:12315
- 民航航班问询:6205656
- 有线电视维修:96266
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:12348
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

信阳市精神卫生中心 诚聘英才

信阳市精神卫生中心是信阳市唯一一家集预防、治疗、教学、宣教、心理健康、司法鉴定、康复疗养、社会心理服务工作于一体的精神卫生专业机构。中心位于信阳市新七大道西段,青山环绕,风景如画。

近年来,中心各项工作快速发展,人才需求量不断增大,现面向全国招聘如下精英人才:

- 1.大专以上学历,临床医学专业,提供宿舍;
- 2.本科学历,临床医学专业,提供20平方米住房;
- 3.研究生学历,精神病与精神卫生学专业,提供80平方米套房,入编;
- 4.研究生学历,具有精神卫生专业执业医师资格证,提供80平方米套房,入编;
- 5.有西医精神科副主任医师职称、年龄45岁以下,入编。

咨询电话:0376-6301680

中心地址:信阳市新七大道西段107国道往西2公里

乘车路线:从信阳火车站乘8路、10路公交车直达信阳市精神卫生中心

信阳市精神卫生中心

关注精神卫生

共建和谐社会

拨号:0376-6301680

地址:信阳市第六人民医院

(信阳市新七大道西段)

