

# 保护青山绿水 共建美好家园

## 市志愿者协会开展“扮靓青山”环保志愿活动

信阳消息(见习记者 周亚涛 熊晓辉)11月17日9时许,艳阳高照,信阳市志愿者协会在贤山开展“扮靓青山”环保志愿活动,通过清扫贤山上面的垃圾和悬挂环保宣传牌等方式,呼吁广大市民注意环境保护,爱护我们的家园。

活动当日,志愿者们从贤山脚下出发前往南湾湖大坝,手拿环保袋,在前行的过程中拾捡山上的垃圾,并在道路两边悬挂环保宣传牌。家住浉河区的志愿者刘女士第一次参加志愿活动,她告诉记者:“今年大学毕业后就回信阳工作了,很喜欢家乡的青山绿水。但是发现一些人在山上游玩时喜欢随手丢垃圾,对环境造成污染。通过参加这样的环保志愿活动,一方面可以保护家乡的生活环境,另一方面还能

很好地提醒人们注意保护环境,以后有这样的活动还会积极参与。”

经常在贤山上游玩的张先生告诉记者:“自己周末休息时经常和家人一起爬山游玩,但有时看到道路上丢弃的塑料袋、饮料瓶等垃圾,觉得很影响环境,也破坏了赏景的心情。今后,应该多开展这样的活动,提高人们的环保意识。”

信阳市志愿者协会会长徐军向记者介绍道:“贤山是我市南湾湖水库的天然屏障,保护好贤山就是保护我们的饮水安全。虽然只是开展拾捡垃圾这种小活动,但环保都是从身边的点滴小事做起。如果每个人都爱护我们周围的环境,那么我们的山会更清水会更清。”



志愿者正在山上悬挂环保宣传牌。



11月17日正值星期六,天气晴好,阳光明媚,不少市民纷纷上街购物、休闲,尽情享受假日的快乐时光。然而,记者在胜利路步行街发现,随手乱扔的垃圾、宣传页等随风乱飘,和假日的气氛显得十分不和谐。图为废纸散落在地上的情景。

本报记者 叶红 摄

### 刮碎了门 眯了人眼

## 都是风儿惹的祸

信阳消息(记者 徐杰)这个周末,天高云淡,暖阳高照,本是休闲娱乐的上好时机。但不时刮起的大风惹了不少祸,让一些人高兴不起来。

#### 门在风中碎

每个天气晴好的周末都是商家营销的旺季。17日,在市区西关路段,一家服饰商店正在营业中,玻璃门开了一扇,为了吸引顾客,店员同往常一样,将店内的一些精品冬装挂在门口的玻璃门上。16时许,一阵大风突然袭来,将冬装高高刮起,只听见“啪”的一声响,在周围人士惊

讶的目光中,冬装被掀在地上,挂衣服的玻璃门也在衣架的硬扯下从门框上脱落,摔在门前的水泥台阶上,粉碎的钢化玻璃溅得到处都是,所幸当时无人路过。这时才反应过来的店员赶紧出来将衣服收拾起来,而面对满地的碎玻璃却是满脸无奈。

#### 风沙眯人眼

昨日一早,市民王女士将孩子送到胜利路一补习班学习,在回来时拐到了申城大道,准备到浉河农贸市场买菜,不想一阵疾风吹过,虽然将脸转到了一边,但王女士还是感到眼睛不舒服,好像有沙子吹

了进来。停下车子的王女士赶紧用手揉揉并使劲眨了眨眼睛,但感觉效果不大,于是王女士忍着难受劲儿骑着电动车回到家,让老公翻起眼皮吹吹,又用湿毛巾擦但都没有效果,她的眼睛也越来越红,流泪不止,也睁不开。最后,她来到市中心医院眼科,在医生的帮助下才算是解了难题。

据悉,秋冬之交这种大风天气会频繁地出现,本报提醒市民及相关单位,在大风来临之前应该采取防范措施,以免给自身及他人带来麻烦。

## 市民热衷自制药酒 泡制饮用大有讲究

信阳消息(记者 郑辉)立冬以后,天气寒冷,不少人喜欢喝酒御寒,而一些注重养生的市民,热衷自制药酒来进行保健,然而药酒在选材、配制过程中很有讲究,饮用也必须对症、适量,否则有可能会适得其反,损害健康。

市民郑先生平时很注重保健养生,非常热衷自制药酒,“每到秋冬时节,我就自己在家用枸杞、黄芪、海马等一些中药和白酒或者黄酒一起做药酒,一般药酒浸泡15天~30天基本上就可以了,但有些药材结构比较致密,浸泡时间可以稍长一点。每天还要摇晃或搅拌一次,7天后改为每周搅拌一次。有时候在聚餐时我还会拿出来和亲友一起品尝。”喜欢自制药酒的郑先生告诉记者,“我以前还用杨梅泡过杨梅酒,我的朋友都说不错,尤其是它有止泻的功效,特别管用。我泡的药酒主要是以保健养生为主,有些配方我也咨询过医生,所以在安全方面应该没什么问题。”记者走访时发现,我市部分商场、药店都有成品药酒出售。据了解,目前市面上出售的药酒,按其所浸制药物的不同,大致可分为两大类:一类是以治疗为主,其作用是祛风散寒、养血活血和舒筋通络,如追风药酒、跌打损伤酒、风湿骨痛酒等;另一类是以补虚强壮为主,其作用是滋补气血、温肾壮阳、益肾生津和强心安神,如当归酒、参茸酒、五味子酒、人参茯苓酒等。而这些成品药酒一般价格较贵,因此不少市民还是更钟情于自己动手泡制药酒。

据市中心医院中医科的王医生介绍,泡制药酒讲究配制得当,饮用科学。既要掌握药材成分搭配、泡制时间和操作方法,还要熟悉药酒的性质、功效等。中药种类繁多,个人在调制药酒时应该根据自己身体的健康状况咨询医生“对症”选取中药材。他提醒市民,对于流传于民间的偏方,要弄清其中中药的品名、规格、用途和禁忌症等,同时更要警惕质量低劣和假冒的中药材,市民最好不要购买街头摊贩兜售的药酒和药材,其药酒的功效很有可能被过分夸大。而且保健药酒饮用要因人而异,限量饮用,一般来说,如肝炎、肝硬化、消化性溃疡、浸润性或空洞性肺结核以及癫痫、心脏病、急慢性肾功能不全的患者,均不宜服用药酒。酒精过敏、患各种皮肤病的人,也都不能服用药酒。药酒的最佳服用量在一汤匙左右,即15毫升~20毫升。

## 欢迎你成为我们的小记者

现在有许多家长都在为自己孩子的写作能力发愁,他们到处补课却鲜见成效。提高孩子的写作水平,关键是要培养孩子的写作兴趣,激发他们的写作潜能。如果哪一天,您孩子的一篇习作能发表在报纸上,这无疑会大大激发您孩子的写作热情和写作兴趣。现在《信阳晚报》就给您和您的孩子提供这样一个平台,只要您订一份《信阳晚报》,您的孩子就可以成为我们的小记者,我们除在节假日组织小记者

开展活动外,还开办了萌芽专版,专门刊登中小学生的习作。我们除优先发表小记者们的习作外,还对他们的写作进行一定的指导。在我们的共同努力下,小记者们的写作水平会不断提高,并从此踏上文学圆梦之旅。

为了孩子,敬请加盟!  
报名热线:6207618 13837666109  
联系人:张勇  
报名地址:信阳市中山南路信阳日报社办公楼三楼302房间

## 信阳晚报社招聘老年记者启事

《信阳晚报》是一张知识性、娱乐性和服务性很强的都市报。为了让晚报报道的内容更鲜活,更能贴近民众,现面向全市招聘老年记者若干名。只要您有一定的写作基础,只要您热心于新闻工作,只要您自费订阅一份《信阳晚报》,您就可以成为我们的老年记者,您就可以享受到从事新闻工作的乐趣。如果被我们聘为老年记者,我们将给您办理相关的证件,您就可以从事采访活动了,您就可以采访记录您身边的人和

事。老年是迟开的花,老年是天边的霞。可能您人生中还有很多愿望没有实现,不要紧,加盟我们的团队,我们会让迟开的花更娇艳,让天边的霞更绚烂!  
真诚欢迎您的加盟!  
报名热线:6207618 13837666109  
联系人:张勇  
报名地址:信阳市中山南路信阳日报社办公楼三楼302房间