

九九重阳节 浓浓敬老情

10月13日农历九月初九,是我国传统节日重阳节。同时,根据新修订的《老年人权益保障法》,每年农历九月初九为老年节,因此今年的重阳节意义更为特殊——第一个法定的老年节。不管法律法规如何变化,尊老敬老却是不变的主题。连日来,我市党政机关及社会各界开展了多种形式的敬老爱老助老活动,为老年人送去关心、送去欢乐。



10月13日,当信阳马鞍山敬老院院长王翠莲从市人大常委会副主任尹保斌手中接过5000元慰问金时喜笑颜开。敬老爱老是中华民族的传统美德,每年的重阳节,社会各界都会开展各种各样的活动,让老年人在节日里感受到社会的温暖和关爱。
本报记者 徐杰 摄



13日上午,市民政局率慰问团分别走进浉河区、平桥区一些敬老院和部分“五保户”、困难老人家庭,进行看望慰问,并为老人们送上了节日礼物。图为慰问团为陈正珍老人送上慰问金。
本报记者 王洋 摄



10月12日,时值重阳节来临之际,为了进一步弘扬“敬老爱老”的传统美德,浉河区妇联主席蒋文英等一行,带着精心准备的慰问品,来到信阳爱心老年公寓,看望慰问在此的老人,为他们送上了节日的祝福和妇联的关怀。
本报记者 徐杰 摄



重阳节前夕,10月12日上午,在市七中“又是一年枫叶红”文艺汇演现场,退休教师们会聚一堂,观看了在校师生表演的舞蹈、合唱、二胡、武术等10余个精彩节目。在校教师的第三代子女向离退休教师送上鲜花,向老教师们表达节日祝福,将文艺汇演推向了高潮。
本报记者 张继疆 实习生 周静 摄



10月13日,河南黄国胜律师事务所来到我市洋河镇光荣敬老院,为那里的老人送去了保暖内衣、军用棉大衣等价值近万元的过冬衣物。
本报记者 张继疆 实习生 买祥发 摄

减钠不减咸 营养更健康

低钠盐走入 市民生活中

信阳消息(见习记者 韩蕾)俗话说,开门七件事,柴米油盐酱醋茶。盐作为人们生活的必需品,如何用盐更科学,吃起来更健康,却大有学问。日前,低钠盐在我市上市,市民吃盐有了新选择。昨日,记者走访了我市几个大型超市,发现低钠盐正在逐步被市民接受。与此同时,市盐业局也正在积极推广低钠盐的使用。

昨日,在东方红大道一家超市的调味品货架上,记者见到了刚刚上市的低钠盐,相对于市民平时吃的普通食用盐,低钠盐的价格是它的两倍。销售人员告诉记者,因为低钠盐不仅降低了钠含量,而且还在食盐中添加了钾,能有效控制高血压和心脏病的发病次数,所以前来购买的中老年人比较多,不过也有年轻人购买。正在购买低钠盐的张阿姨说:“我都快50岁了,更应该注意养生,即使没有高血压,也还是要预防一下。虽然低钠盐的价格比普通食盐高了一点儿,但是一袋盐一家人可以吃一个月左右,也就不觉得贵了。”“像我这样20多岁的人,血压一般都没什么问题,但是为了以后的健康,预防一下还是好的,而且低钠盐一袋也就几元钱。”市民周先生对记者说。

据了解,钠是人体健康必不可少的元素,但是钠含量过高很容易造成血压升高,所以低钠盐是非药物防控高血压的重要手段;低钠盐中虽然钠的含量降低了,但是氯和碘的含量没有变,所以咸度基本不变,补碘的功效也没有改变,而且还添加了防控血压升高和预防中风的钾元素。

市盐业局人事科科长孟邵华对记者说:“我市于今年9月底开始大力推广低钠盐,并把低钠盐的推广工作列为今年的重点工作。减钠后的低钠盐基本不减咸,在满足人们对‘减香’口感追求的同时,不仅让人体对钠的摄入量减少了,而且还摄入了更多对人体有益的钾,有利于人体健康。”

冷空气来袭气温下降 市民需注意添衣保暖

信阳消息(记者 王洋)最近几日,正午的最高气温达到30℃,仿佛把人们又拉回到夏天。不过,随着新一股冷空气的逼近,从今日起,我市平均气温将大幅下降6℃到10℃,最低气温在10℃左右,市民要注意加强保暖。

连日来,我市最高气温逼近30℃,而且早晚温差大、空气干燥,着实让人有些难受,不少市民都感叹高温“逆袭”了。“寒露”节气都过去好几天了,怎么气温还是高居不下?市气象台工作人员表示,13日之前,我市受高空偏北气流控制,冷空气“迟到”,给了高温可乘之机。

据市气象台预报,从14日开始,北方有一股冷空气南下经过我市,全市将有一次大幅降温天气过程。其中14日-15日,气温较前期有明显下降,大部分地区气温降幅在10℃以上,15日最低气温只有9℃。我市未来几天的天气,具体预报如下:15日,晴,最高气温18℃,最低气温9℃;16日,晴,气温12℃-16℃;17日,多云,气温13℃-19℃。

市气象台工作人员提醒,之前市民还是短衣薄裤,持续降温过程使得我市气温偏低,市民要注意适时添衣保暖,以防感冒。

再创文明城市
讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



信阳晚报 宣