“快乐操场”让孩子们快乐无限

本报记者 徐 杰

13日,天空阴沉,偶有小雨飘落,但我市罗山县、新县的两所乡村学校的孩子们心中却充满阳光,因为“公益体彩,快乐操场”捐赠活动走进了他们学校,看到一件件崭新的体育器材,他们脸上乐开了花。

“公益体彩,快乐操场”活动是中国体育彩票发起的一项大型公益活动,主要面向贫困中小学捐赠体育器材和体育设施。从去年开始,此项活动已经在山东、广西等5个省试点推广,得到了社会的广泛赞誉。今年,河南体彩中心也首次加入了“公益体彩,快乐操场”这一全国性的公益活动中来。自活动启动以来,我省共有231所学校报名,经过资格审查和筛选及实地抽查,选定了20所学校作为最后的受赠对象,其中有我市罗山县彭新镇前锋小学及新县千金乡中心校。

当日上午9时许,市体彩分中心工作人员首先来到罗山县彭新镇前锋小学,在简短的捐赠仪式上,河南省体彩中心信阳市分中心主任李兰贵将崭新的体育器材交付到前锋小学校领导的手中。下课铃声响起,蜂拥而出的孩子们看到乒乓球台、乒乓球拍、篮球架、篮球、羽毛球拍、足球、排球、毽子、飞盘、跳绳这些校园里突然增加的体育用品,都露出了开心的笑容,紧紧地将这些体育器材包围起来,摸摸这个,看看那个。随后,在老师的分配组织下,孩子们欢快地运动起来,打乒乓球、跳绳、跳皮筋、拔河……操场瞬间变成快乐的海洋。

据该校教导主任李广介绍,前锋小学共有6个班,11名教师,其中有6名是支教老师,因当地经济条件差学校缺少体育器材,以前上体育课,老师就是带这些小学生们跑步、做操、跳远,没有别的活动。这次体彩捐赠的体育器材,对于前锋小学来说,真是解了燃眉之急。

“我们是第一次拔河。”刚进行了拔河比赛的四年级学生罗世豪说,“有这么多好玩的,太开心了,我很多都没玩过。”说着他又赶紧跑去参加跳绳运动。

同样的场景也出现在新县千金乡中心校,下午不到2时,当捐赠的体育器材刚搬到该校操场上,围拢过来的孩子们都难掩兴奋之情。“那是飞盘。”“飞盘是啥?”“用手使劲扔出去,然后……”站在器材边,房安邦小朋友和他的小伙伴不停地谈论着。“好漂亮的毽子啊。”旁边几位女生高兴地欢呼起来。

据李兰贵介绍,此次为两所学校捐赠的篮球架、乒乓球案、足球、篮球、跳绳、毽子及羽毛球等价值4万多元的体育器材,全部来自体彩公益金。

据悉,13年来,信阳已累计销售体育彩票18多亿元,先后投入1亿多元,兴建了一个体彩广场、6个雪碳工程、7个青少年体育运动俱乐部和200多个体育健身路径工程、1000多个新农村体育村建设,极大缓解了群众没场地、体育锻炼没器材、业余训练没经费的问题,为国家及我市公益事业作出重要贡献。

昨为世界糖尿病日 患病者日趋年轻化

医生提醒:生活规律 饮食合理 加强锻炼

信阳消息(记者 王 洋)昨日是世界糖尿病日,最新的调查发现,中国成人糖尿病患病率接近11.6%,糖尿病前期率为50.1%,换言之,中国约有1.139亿糖尿病患者,且半数成年人徘徊在糖尿病边缘。医生表示,近年受多吃少动等不良生活习惯、工作压力大精神紧张等因素影响,糖尿病正逐渐低龄化,青年人也应增加对糖尿病知识的了解,通过对生活方式的干预,做到早发现、早预防。

说起糖尿病,很多市民会觉得它是中老年人的“专利”,殊不知,调查显示,20岁以上成年人糖尿病患病率已达9.7%,且年轻人患病比例在日趋上升。市中心医院内分泌科朱医生告诉记者,糖尿病的患病逐步呈现出年轻化的趋势,一些初中、高中学生就有被检查出患病的。

糖尿病逐渐低龄化的原因在哪儿呢?市中心医院内分泌科朱医生表示,糖尿病喜欢盯上肥胖的人,而由于受多吃少运动等不良生活习惯的影响,肥胖人群正逐渐增加。“现在生活条件好,很多年轻人上班要么开车、要么骑电动车,上班或者回家不是上网就是看电视,外出就餐时摄入大量高脂肪食品,有时难免要喝上几杯,再加上缺少运动,很容易导致肥胖。”朱医生说,肥胖将带来一系列的问题,比如高血压、高血脂、高血糖的“三高”,直接的影响是会导致胰岛素抵抗,让胰岛素的作用减弱。

此外,工作压力、精神紧张也是糖尿病幕后推手。“25岁~40岁的中青年人,正处在事业的上升期,工作压力很大,生活不规律,容易精神紧张、情绪激动,都会引起升高血糖激素的大量分泌。”朱医生表示。

那么,糖尿病如何鉴别和预防呢?朱医生建议,无论是年轻人还是老年人,每年至少应去正规医院进行一次血糖检测,这是目前判定糖尿病最准确的途径。糖尿病的预防应做到生活规律,饮食合理,加强锻炼,比如,少饮酒,少熬夜,少吃高热量食物,多运动,避免肥胖等。

密码太多记不清 使用密码有窍门

信阳消息(记者 王 洋)QQ、邮箱、网上银行、淘宝、支付宝……随着电子业务的发展,市民需要记住的密码也越来越多。记者调查发现,忘记密码或者串码的情况常有发生,就在刚刚过去的“双11”抢购大战中,不少人因为连续输错密码而败下阵来。密码,虽然只是几个数字、字符的简单组合,但有时候还真得费点时间去设置、去记。

密码太多记起来费劲

市民马小姐喜欢网购,几乎每个购物网站,她都注册有会员,有会员就得有密码,为了安全起见,密码设置得都不一样,算下来得有4套,每次上网购物,光想密码都得费不少时间。“不是忘记了,就是相互弄混淆了,有一次我为了买一套化妆品,在网上折腾了两个小时找密码,特累。”马小姐无奈地说。

“平时我还觉得自己记性挺好的,但一到密码这件事情上,整个‘歇菜’,经常就是连续输入3次都不对,账号被暂时冻结,限时折扣的东西都抢不到,现在我都是提前打电话问女朋友,太多了,一个人根本记不住。”在一家事业单位上班的陈先生,不得不承认自己跟密码里的数字、字符无缘。

采访中记者发现,通信、购物、银行业务……算下来,有的市民设置的密码有10个左右,一不留神,就需要绞尽脑汁冥思苦想。

为密码各出奇招

找密码是件挺麻烦的事,既要申请,还要验证,把密码找回来了,人也被折腾得够呛。为了省去这些麻烦,市民也是想尽各种办法来应付。

“以前我的密码都不一样,现在为了省事,基本上都统一用一个密码,但是也有个问题,如果别人知道你有这习惯,知道了一个密码就知道所有的,有点儿不安全。”说起密码的设置,高女士对自己的无奈之举有点担忧。

在市区一家公司上班的刘小姐,至少拥有15个网站的登录密码,光靠脑子记,用她的话说“记不过来”。于是,她专门准备有密码本帮助自己记。“这个本子可是我的宝贝,丢了我的密码就成了一团糨糊,而且被坏人捡到,还有点小危险。”刘小姐说。

除此之外,有些市民还尝试用电脑记住密码自动登录、借用亲朋好友的大脑,或者一些老年人干脆用生日做密码,并写在存折或者卡上等方式,各出奇招。

密码使用有讲究

设密码就为了安全,那么市民想出来的应对方法可靠吗?密码该如何设置既好记又安全呢?记者采访了我市一些银行工作人员和民警。

“许多人喜欢用自己的生日做密码,这个虽然好记,但是安全系数太低,有的犯罪分子捡到你的身份证和银行卡,很容易就能想到密码,所以不要直接用生日,可使用亲密的人之间的生日或特殊意义的数字。而一些老年人对电子业务不熟练,习惯用原始密码,这也是不可取的。”市区一家银行工作人员说。

针对部分市民专门准备密码本,老城派出所民警表示,为避免遗忘,将密码在不暴露用处的情况下存储起来,或者让可信赖的人帮助记忆,不失为一种好的方法。但不同账户使用相同密码,或者自动登录,其风险性较高,因为一旦一个账号密码被破译,其他账号可能也废弃了,而自动登录容易泄密,最好使用一次登录一次。