

# 工人夜间施工忙 平西涵洞将通车



工人正在往缝隙里填充沥青时的情景。

**信阳消息** (见习记者 韩蕾 陈奕兆) “把车往前开一点儿。好,停!”14日20时许,在平西涵洞的机动车道上,记者看到一辆施工工程车正在缓慢前行,后面跟着一名工人,以便工程车能在指定位置停下。

停到指定位置后,工人拿起连接在工程车上的管子,开始往两块水泥板之间的缝隙填充沥青。“我们现在的任务就是填缝,把路上的缝隙填上沥青。”施工人员陈师傅对记者说。

平西涵洞因为道路破损,从3月施工至今,已经有一个月左右的时间,在这段时间内,道路基本修复完整,现在正在进行收尾工作。

“路基本上都修完了,现在就在保养。”陈

师傅说,“必须把水泥板之间的缝隙全部用沥青填满,因为沥青防水。”

记者看到,工人们已经把该路段养护了一大半了。至于剩余的一些,陈师傅说晚上加个班,到11时许基本上就能全部完成了。“那晚上加班也挺辛苦的吧!”记者说道。“那有啥,早点儿完工,大家也就能早点儿走涵洞!”陈师傅边干活边对记者说。

除了已经修得很平整的道路,记者看到道路两旁多了一些雨水井。我市市政管理处业务科科长徐智告诉记者,在修路的同时,也给该涵洞增添了不少新的雨水井,以便能够及时排走积水,让市民的出行更加顺畅。同时,徐智还告诉记者,后期保养工作结束后一周左右,涵洞就能投入使用了。

## 创卫知识

## 健康小知识

(接上期)

### 九、人体基本指标

1.正常成年人的血压值是多少?

答:正常成年人的血压应该是收缩压 90-140mmHg(12-18.7kPa),舒张压 60-90mmHg(8-12kPa)

2.正常成人的脉搏是多少?

答:正常成人每分钟 60 次—70 次(奔跑后或情绪激动时,应休息以后再数)。

3.人体必需的营养素有哪些?

答:蛋白质、脂类、糖类、无机盐、微量元素和维生素。

### 十、饮食健康基本问题

1.什么是绿色食品?

答:简单地说,绿色食品就是没有公害污染的食品。它必须符合三个标准:(1)原料产地具有良好的生态环境;(2)农作物生长的水、肥必须无公害、无污染;(3)产品符合食品卫生法。

2.餐具消毒的方法有哪几种?

答:消毒方法有物理消毒和药物消毒两种。物理消毒最常用的是煮沸消毒。

3.饭前便后洗手可预防哪些疾病?

答:简单地讲,可预防肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病和寄生虫病。

4.冰箱能否长期保存食品?

答:不能,因为冰箱冷藏室的低温,只能抑制细菌生长繁殖速度而不是杀灭细菌,贮存时间3天以内为宜,过长贮存细菌可缓慢繁殖而增多,从

而引起食品腐败变质。

### 十一、健康生活方式

1.烟草烟雾中对人体危害最大的致命物质是什么?

答:尼古丁、烟焦油、一氧化碳等。

2.酗酒有哪些危害?

答:①急性危害:可引起急性酒精中毒、车祸、犯罪、斗殴、家庭不和、意外死亡等;②慢性危害:可引起酒精成瘾综合征、慢性胃炎、中毒性肝炎、肝硬化、心血管疾病、肿瘤、神经精神性疾病等。

3.怎样正确刷牙?

答:正确的刷牙方法是竖刷法,切忌“拉锯样”横刷。竖刷法即:上牙从上往下刷,下牙从下往上刷,咬合面要来回刷,里里外外都刷到,每次刷牙3分钟~5分钟。横刷会造成一些牙病,如牙龈萎缩、牙根部外露、牙颈部缺损等。牙刷应该用小头、软毛、刷柄长短适宜的健康牙刷。

4.怎样防止龋齿?

答:①坚持早晚刷牙,饭后漱口,掌握正确的刷牙方法;②使用含氟牙膏;③睡前不吃零食;④合理营养,不挑食偏食;⑤发现龋洞要及时请医生修补。

5.为什么要常晒被褥?

答:太阳光的紫外线能彻底杀灭被褥中的许多细菌和微生物,如伤寒、霍乱和结核病菌等,同时,可使被褥中的潮气蒸发掉,使絮物纤维之间充满空气,恢复弹性。(未完待续)

# 特级保健医师 推荐吃菜养心新疗法

自己少受罪·节省医药费·吃菜治心脑·健康活百岁

作为普通老百姓,都想知道高层人士日常保健方式和治疗疾病的办法,近日,前国家领导人的特级保健医师胡维勤教授,根据多年来多位高层领导的食疗菜谱,向广大心脑血管病患者推荐“吃菜养心”的实用疗法,实现少吃药、不吃药防治心脑血管病的愿望。目前,这一疗法由北京康泰中科中医药研究院开始在全国普及推广。

**胡维勤**:现年78岁,从医50多年,曾为多名高层人士长期做保健工作,积累了丰富的养生保健经验,对各种疑难杂症、中老年慢性病治疗有丰富的临床经验。主要擅长心脏病、冠心病、糖尿病以及老年人保健等。

“心脑血管病的发病率、死亡率、致残率是第一位的,来得快,发病突然就心梗、中风。这个吃菜养心疗法,十多位红墙保健医生经过长期实践总结出一套全新疗法,说白了,就是吃菜治疗心脑血管疾病,和以往的药物完全不同,少吃药、不吃药,不会有副作用,也没有手术的高风险。现在这种疗法在老百姓中普及推广,从推广的情况来看,大家都愿意接受这种新疗法。”

胡维勤教授谈“吃菜养心”疗法:  
绿色安全,简单实用!

## 《吃菜养心》精华本今起免费发放 免费领取热线:400—0622—998

《吃菜养心》一书,是胡维勤教授以历代医籍文献和多年的临床经验为基础,着重从饮食、生活习惯、运动等方面着手,为患者设计了完整的防治方案。同时,该书还图文并茂地为您介绍吃什么、怎么吃对心脑血管有益,为中老年人提供最实用、最有效的食疗养生保健方案,为广大心脑血管病患

者的健康保驾护航,让您养心护脑、长寿健康。

为普及推广“吃菜养心”最新疗法,《吃菜养心》一书即日起全国免费发放。心脑血管患者均可拨打免费送书电话:400—0622—998进行索取,由中国邮政免费快递到家。因印刷资金有限,每日限量1000本,每人限领一本。

# “热情月老”助力毕业生就业

信阳师院举办“2014届毕业生春季就业双选周”活动



**信阳消息** (杨静怡 吕桂楠 王浩) 为拓宽毕业生就业渠道,做好“月老牵线”工作,4月12日上午,信阳师院在逸夫楼就业招聘大厅举办“2014届毕业生春季就业双选周”活动,为用人单位和毕业生搭建双向选择平台。

当日8时许,已有数百名毕业生带着精心准备的自荐书和简历,在春风中排成“长龙”,耐心地在招聘大厅门口等待。招聘会上,他们细致地咨询用人单位的相关信息,了解其制度章程、薪水分派、补贴规定等方面的情况。主要来自郑州、周口、信阳等地的百余家用用人单位,提供涵盖教育、营销、摄影、编导等多个领域的岗位来信阳师院“招贤纳士”。“师院毕业生不仅专业知识扎实,眼界宽广,而且在工作中踏实上进,态度端正,我们学校正需要这样的人才。”北京师范大学冯义

实验中学招聘负责人王老师如是说。国际邮轮负责人田经理则表示,毕业生文凭固然重要,但他们公司更注重毕业生的综合素质,拥有较强的工作能力和社会适应能力的毕业生,在招聘中会更受欢迎。

据悉,信阳师院举办的“河南省毕业生就业市场豫南分市场2014届毕业生春季就业双选周”活动于4月12日开始并持续至4月16日。会前各学院纷纷采取措施加强对本院毕业生形势政策、就业定位、面试技巧等方面的教育;学校还通过召开2014年毕业生就业工作会议、举办选调生及公务员考试专题辅导讲座等方式普及就业知识,教授应聘技能,引导广大毕业生转变就业观念,增强自身素质,以便顺利实现就业,早日融入社会,实现青春梦想。