

“快乐运动,健康你我”

华锐学院免费早餐工程正式启动

信阳消息 (记者 叶红 通讯员 蔡天一)晨读晨跑换早餐,我们一起去锻炼。10月27日,由华锐学院院团委主办、院学生会承办的“快乐运动,健康你我”免费早餐活动在田径场正式启动。

清晨,天刚蒙蒙亮,田径场已经聚集了800余名前来参加活动的同学。6时25分,活动正式开始,伴随着激昂的音乐,同学们迎着秋风踏着矫健的步伐开始晨跑,一个个活力四射的身影让寂静的操场顿时变得格外热闹,每一位同学的脸上都洋溢着灿烂的笑容。晨跑结束后,在工作人员的组织下,同学们有序领取了早餐券或早餐奶。

据悉,此项活动是华锐学院积极落实团中央、教育部、国家体育总局、全国学联

联合下发的《关于开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题群众性课外体育锻炼活动的通知》精神,结合华锐学院实际而开展的一项群众性体育锻炼活动。活动于每周一、周三早上在天气允许的情况下,向参与活动的前200名同学发放早餐券或早餐奶,以此鼓励大家早起晨读晨练。该院艺术系的田豫坤说:“参加这个活动,不是为免费早餐,而是为早起找个理由,希望这样的活动能一直办下去”。院团委、学生会表示,这一活动会持久地开展下去,同时也会开展多种形式的体育锻炼活动,激发同学们参加晨读晨练的热情,形成良好的生活习惯,提升身体素质,努力把“三走”活动做实、做新、做精、做久。



近日,我市平桥区知名书画家年鹤岭,应邀到日本新见市进行书画交流。图为年鹤岭在日本新见市书法展现场挥毫。

蕾蕾 摄

记者逛市场



蟹肥味美 好吃莫贪嘴

信阳消息(记者 吴楠)又到了蟹肥味美的时节,近段时间,螃蟹成为不少市民餐桌上少不了的美味佳肴。然而,螃蟹虽然美味,营养价值也高,却不能贪嘴多吃。前不久,江苏常熟一女子因吃了一只死螃蟹差点丧命,让人心惊不已。记者了解到,吃蟹也有些“大忌”,死蟹、生蟹都不能吃,还有一些食物也不能与螃蟹同吃,爱吃螃蟹的你知道吗?

近段时间,市区各大超市及农贸市场的水产区都整整齐齐摆放了不少活蟹,一个个螃蟹用绳子绑着,正等待着顾客的挑选。还有一些直接放在水池内,顾客可以自己挑选打捞。在东方红大道一家超市内,不少顾客正在细心挑选合适的螃蟹称重。“每年的这个时候,我们家餐桌上最少不了的就是螃蟹了,一家五口人,个个都爱吃。”正在挑蟹的刘女士说道,“我隔三差五都会过来买几

只回去。”记者看到,这些螃蟹的价钱从三四十元一斤到四百元一斤不等,螃蟹分公母,价钱也不一样。超市的销售人员告诉记者,从10月初开始,螃蟹一直很畅销。

然而,记者采访中发现,很多市民喜欢吃螃蟹,却并不知道螃蟹吃多之后隐藏的危险。“螃蟹虽然味美,但不能贪食。”市中心医院消化内科张医师告诉记者,螃蟹含有大量的高蛋白、维生素,营养价值高,但由于是大凉食品,会引起腹泻,还会引发急性胆囊炎、急性胰腺炎,因而吃螃蟹要适量。死螃蟹一定不能吃,死螃蟹会发生蛋白质变性,从而出现食物中毒。另外,他还提醒,普通人吃螃蟹每天应控制在2只以内,而老年人、小孩则要控制在1只以内。此外,一旦市民吃螃蟹后出现过敏、腹痛、腹泻、呕吐、发烧等情况一定要及时就医。

社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

礼貌谦让 爱护公物 助人为乐 文明礼让 尊老爱幼 爱护公物 文明礼让 保护环境 尊重他人

践行价值观 文明我先行

中共河南省委宣传部 河南省文明办 信阳晚报社 宣