

# 平凡善举传递道德正能量

## 浉河区五星办事处 20 名道德模范受表彰



道德模范受表彰。

信阳消息(记者 李亚云)昨日下午,市文化中心大礼堂内暖意涌动,浉河区五星办事处“道德模范评选”颁奖典礼在此上演。见义勇为、助人为乐、孝老爱亲 3 类共 20 名道德模范受到表彰。道德模范展现出的光辉和力量让现场观众深受感染。

“那有什么好想的,肯定是救人要紧。”从事垃圾清运 12 年的刘明国与观众一起回顾 2015 年 8 月 24 日下午,与杨友忠共同救起 3 名落水群众时,他说如果再遇到这样的事,他还是会选择第一时间救人。

2014 年 9 月,他奋不顾身勇救落水青年;2007 年夏,他在洪水中勇救 2 名被困群众;面对罪恶的枪口,他在头部中枪、血流满面的情况下,勇擒犯罪分子。他是“最美信阳人”——红星社区治安主任宋卫东。

“虽然穷,但不能丢了骨气,不能丢了正义。”保洁员白进秀拾到的 5000 元现金时,不为所动。通过多种途径寻找失主,最终将原封不动的钱包物归原主。在出不起儿子 300 元生活费的情况下,她仍

婉拒了失主的酬谢金。

古稀老人王正秀悉心照顾 100 余岁的婆婆 50 余年。五代同堂的大家庭,王正秀本可以放下担子,但她仍要坚持。“照顾婆婆多年了,我最了解她需要什么。”王正秀说,“不图别的,只图把这孝顺老人的好传统代代传下去!”

……

一个个动人的故事,一张张善意的面孔,一句句质朴的感言,各类道德模范散发的精神力量让现场观众感动不已。“今天的表彰大会让我深受教育。感动之余我们更应该学习道德模范,学做道德模范,用榜样的力量来引领我们的生活,做一个充满正能量的人。”来自五星办事处马鞍社区的居民刘先生说。

见义勇为、助人为乐、孝老爱亲。他们是再普通不过的平凡人,但在他们身上,精神之光在闪烁,道德之力在凝聚。而我们身边,这样的模范还有很多,正如表彰大会颁奖词所言:“身边普通者也,亦华夏砥柱者也。蕴伟大于平凡,鉴无私于内心。其言其行,可咏可泣者实多!”

### 践行社会主义核心价值观

### 在信阳

## 冬天赖床好不好?

### 医生:适当赖床能避免某些心脑血管疾病

信阳消息(见习记者 郭晓雨)“天气越冷,越不想起床,越发觉得被窝才是最温暖的地方。特别是熬夜后,第二天早起就更是难上加难。”相信很多人冬天早上都会赖床,早上哪怕已经醒了,也要在床上再翻滚一会儿,伸展一下胳膊腿儿。人们平常说“早睡早起身体好”,冬天的早晨不想起床到底好不好呢?

市中医院医生表示,人体经过一夜的睡眠,全身肌肉和韧带大都处于松弛状态,一觉醒来马上起身,缺少从平静的状态向活动状态

过渡的时间,有时便会出现问题,如血压波动引起头晕,患有腰腿痛、颈椎或腰椎骨质增生的病人疼痛加剧等。因此,先赖一赖床,在床上做一点运动,既可以避免这些问题出现,又可以增加一次健身机会。另外,冬季起床更是宜慢不宜快。尤其脑供血不足、颈椎病患者和心血管疾病患者等更是要注意。正确的做法是,应该先花费 5 分钟左右的时间赖床:侧卧并深呼吸、打哈欠、伸懒腰、活动四肢,然后再慢慢坐起、穿衣、下床。

有些人睡得较晚,需要依靠后面的时间完成高质量的睡眠,如果自然醒来后距离起床还有一段时间,完全可以补个“回笼觉”。但如果是闹钟叫醒就不要再赖床了,因为睡眠已经被打断,再次入睡也不能完成一个完整的睡眠周期,反复叫醒反而会导致起床后更不清醒。

春夏季天黑得晚、亮得早,人适合晚睡早起,每天的睡眠时间为 5~7 小时。到了冬天,天黑得早、亮得晚,顺应自然,人也应该“早睡晚起”,以每天 8~9 小时的睡眠时间为宜。

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 法律援助咨询电话:12348
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 燃气服务:6263939