

雪中送炭教育资助暖人心

中央专项彩票公益金教育助学项目款在我市发放

目前,平桥区 90 名特困教师和 278 名贫困高中生获得资助

信阳消息(张杰何颖)“谢谢上级组织的关心,这一万元救助金可帮了我的大忙了!”近日,平桥区邢集镇村小 59 岁的周老师领到中国教育发展基金会实施的中央专项彩票公益金教育助学项目款后激动地说。

原来,周老师小儿子从桥上摔下,经诊断为颅内损伤,前后治疗费共花去 20 多万元,最终不幸逝世。“这 20 多万元都是亲戚朋友凑的,我一个月工资才 3000 多元,老伴儿没有工作且又常年有病,每月又得几百元医药钱,这些欠款啥时候才能还完呀!”提起这事,周老师伤心不已。

像周老师一样,平桥区还有 89 名特困教师和 278 名贫困高中

生获得资助,其中教师每人获资助 1 万元,普通高中生每人获资助 2000 元,共发放资助资金 145.6 万元。为切实将资助政策落实好,把好事办好,平桥区教体局成立了评审小组,严格按照本人申请、学校推荐、集中评审等程序,并公示 7 天无异议后再进行上报,确保让那些默默奉献在教育一线的特困教师及品学兼优的困难学子享受到党和政府的温暖与关爱。

“这 2000 元的救助金简直是雪中送炭,这个冬天的生活费就不用再愁了。”信阳市六高高二学生吕同学感激地说,“我一定不会辜负大家的期望,努力学习,争取以优异的成绩来回报社会,回报关心和爱护我的人。”

冬季易咳嗽 医生来支招

信阳消息(见习记者郭晓雨)进入冬季,尤其是最近几天,社区诊所和医院接诊咳嗽患者明显增多。其中,有些人是感冒后咳嗽,有些人则是因滥用抗生素、镇咳药物,导致咳嗽迁延不愈。为此,医生提醒,如果感冒后出现咳嗽不愈,一定要分清症状,对症治疗。

昨日,记者在市中心医院的耳鼻喉科、呼吸科和儿科的门诊室看到,候诊患者的咳嗽声此起彼伏。市民李阿姨领着小孙子来医院看病。孩子已咳了快一个月了,前几天看过病,吃了点药刚有所好转,随后带孩子到公园转

了一圈,就又开始咳了,而且症状更厉害。候诊的何先生则是白天不咳嗽,每天清晨和晚上睡觉时就咳嗽不止,有时甚至能咳醒。据了解,每年 11 月至第二年 1 月,大约一半的门诊患者都是因咳嗽前来就医,而大部分患者在就诊前就有感冒的经历。

市中心医院呼吸内科徐医生表示,天气变冷后经常会咳嗽,一到夜间和早晨,症状越发严重。秋冬季节是呼吸道疾病的高发季,大家要加强预防,通常一些慢性的咳嗽、咳痰被诊断为支气管炎,这存在诊断的误区。

如果咳嗽、咳痰经常发生在夜间或晨起,并呈发作性,伴有“吼吼”的声音,有时还有胸闷感,这就可能患上了支气管哮喘,尤其是有过敏性鼻炎、过敏性皮肤疾病的患者。支气管哮喘的患者需要规律用药,控制症状。

另外,医生建议,感冒后咳嗽不能一味镇咳,而应以化痰为主,不应盲目服用止咳药,尤其是可待因类较强的止咳药,易成瘾。如果经治疗,咳嗽都没有好转,可能不是呼吸道感染,最好到正规医院借助胸片、肺功能检查、电子喉镜检查明确病因,并有针对性地治疗。

天暖太阳照

冬季锻炼正当时



公园内,市民锻炼正酣

信阳消息(首席记者韩蕾)俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”冬天参加体育锻炼活动,不仅能锻炼身体,增强体质,而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志,提高身体的抗寒能力,阻止各种疾病的发生。

昨日早上,久违的蓝天终于出现,再加上天气暖和,喜爱锻炼的市民也都纷纷走出了家门,趁着白天较好的阳光开始了体育锻炼。

“咱们再来一局,不信赢不了你。”昨日上午,在浉河公园的乒乓球球场上,市民李先生正和自己的球友“厮杀”着,“前段时间天气不太好,我都不敢出门了,只能到健身房锻炼,今天天气这么好,不出门呼吸一下新鲜空气太可惜了。”

“今天适合爬山,小伙伴们‘走起’。”中午刚吃过午饭,市民孟女士就开始在自己的朋友圈里约人爬山,而这个想法得到了大家的认可,一致决定去爬震雷山。

随后,记者走访了天伦广场、

百花园等我市比较大的广场发现,前来广场上锻炼的市民不在少数,有的在空地上溜冰,有的在健身器材区锻炼身体,有的沿着广场周围在遛弯……市内的一些小游园内,也随处可见带孩子健身器材旁玩耍的市民。

而不想在室外锻炼的市民则选择了在健身房“挥汗如雨”。高温瑜伽、搏击操、动感单车等既锻炼身体,又能塑造身形的项目很受市民欢迎。

冬季锻炼虽然有助于预防疾病,增强抵抗力,但前提条件是,市民找到适合自己的锻炼方式。少年儿童可选择跳绳、踢毽子、跳橡皮筋;老年人可选择慢跑、太极拳等;身体素质较差的人和没有持续锻炼习惯的人,建议冬天选择室内跑步运动,既是很好的有氧运动,又能锻炼到全身机能。

由于冬季天气寒冷干燥,再加上天寒地冻场地硬,所以锻炼之前一定要做好热身运动,避免肌肉拉伤;在锻炼的时候注意好呼吸节奏,谨防感冒。