

天气转凉市民锻炼忙

医生:秋季晨练时间不宜过早

信阳消息(记者王洋)寒露已过,气温也在不断降低,相较于夏天炎热、冬天寒冷,这样的天气对喜欢锻炼的人来说无疑是舒服的。近日,公园里、河边、广场上又多了不少晨练的身影。对此,医生也提醒,秋季是心脑血管病的高发时期,市民运动一定要适量,注意保暖,晨练时间不宜过早。

昨日早上6时许,记者在平桥区世纪广场看到,不少市民在广场上锻炼身体,打太极拳、跳操、舞剑……活动形式丰富多彩。“我几乎每天早晨都五六点起床来这里锻炼,坚持有五六年了。”65岁的余大爷告诉记者,

现在秋高气爽正是锻炼的好时候,身边不少夏季中断晨练的“老伙计”现在也“重出江湖”了。

随后,记者沿滨河北岸一路看到,这里锻炼的市民也很多,虽然天气凉爽,但有的市民直接赤胳膊赤腿上阵跑步、舒展筋骨,跟路上包裹得厚厚的行人相比,真是勇气十足。“这天儿锻炼最好了,夏天稍微一动浑身是汗,现在运动完了浑身都是暖和和舒坦的。”正在和老伴儿散步的王大爷说。

采访中,多数人都表示,秋季早上比较凉爽,相比夏季晨练要舒服许多。不过入秋后,早晚气温明显低了不少,市民秋季晨

练应注意什么呢?人民路张李湾社区卫生服务站的杜医生告诉记者,秋季锻炼不仅可以调养肺气,提高肺脏器官的功能,还能增强抵抗力,但秋季是心脑血管疾病的高发期,一些老年人贪图过早时间的晨练,很可能刚走出家门,就出现对室外气温不能适应的情况,从而引发病症。

杜医生建议,市民晨练不宜剧烈活动,在运动种类上最好选择较为轻松的锻炼方式,运动时间不要过长,并且要注意保暖。另外,在出门锻炼前,一定要吃早饭,不仅能给身体带来能量,同时能防止因头晕目眩而发生意外。



关注民生问题 解决百姓难题

小区垃圾无人清理

——督促解决

市民朱女士反映,长安路翰堂花园小区垃圾近20天无人清理,多次反映无果,希望相关部门督促解决。接电后,市长热线办公室立即通知浉河区政府(电话:6604760)办理。经查,翰堂花园垃圾无人清理是由于小区部分居民拖欠物业费,物业公司不愿再垫付垃圾清运费所致。目前,在金牛山办事处的督促及帮助下,物业公司已对小区垃圾进行了清理。社区现正积极引导小区居民成立业主委员会,维护自身权益。在业主委员会成立之前,翰堂花园垃圾清理问题由社区督促落实,物业不及时清理的垃圾由社区协助进行处理,保证垃圾日产日清。

身患重病生活困难

——积极救助

平桥区陈先生反映,其全家人员均患有重大疾病,现家庭无劳动能力,生活困难,请求帮助。接电后,市长热线办公室立即通知平桥区政府(电话:3772020)办理。经调查,情况属实。平桥办事处民政所已为其申请2000元临时大病救助资金,并将坚持经常性的入户帮扶,尽最大能力帮助其解决生产、生活困难。

水质混浊影响生活

——检修解决

市民张女士反映湖东大道维多利亚小区大部分业主家中的自来水长期混浊,影响居民生活,望帮助解决。接电后,市长热线办公室立即通知市城管执法局(电话:12319)办理。经调查,由于该小区入住率不足一半,水循环慢导致出现水质混浊的现象。目前,供水公司工作人员在物业公司部门的配合下排放了该小区消防栓内的积水,并对张女士家的水表进行了拆表排放,现水质恢复清澈。

供电设施存在隐患

——快速拆除

淮滨县期思镇涂女士反映,镇移动公司旁边有根电线杆断裂,存在一定的安全隐患,请求解决。接电后,市长热线办公室立即通知淮滨县政府(电话:7765679)办理。经调查,情况属实。目前,该镇已组织人员将断裂的电线杆拆除,及时消除了安全隐患。

(首席记者 韩蕾 整理)

剑指“老赖”动真格

潢川县法院再掀“执行风暴”助推诚信社会建设

信阳消息(李健 万东林)为维护当事人的合法权益和法律的权威,响应全市集中打击拒不执行判决裁定等犯罪行为专项行动,打造“诚信潢川”,10月17日,潢川县法院再次掀起“百日执行风暴”,直指拒不履行法律义务的“老赖”。县人大代表、政协委员和3家新闻媒体随行见证。

此次集中行动,计划3天,先城区后农村。17日一大早,30名着装整齐的法院执行干警分组行动。经过上午4个多小时紧张有序地协同作战,执行干警将多名东躲西藏的“老赖”围堵在家中,4名有能力而拒不履行的被执行人被司法拘留。

执法现场,执行法官通过“情、理、法”的耐心疏导和释



明,晓以利害,反复劝说,1名被执行人反思自身行为,慑于县法院强大的执行威力,催促

家人筹集钱款,当场履行了判决裁定,为本次执行任务拿下了一个开门红。

唯一保险赞助商

中国平安全力助阵南京马拉松

10月16日,2016年南京马拉松正式拉开帷幕。作为“南马”的唯一保险赞助商,中国平安为本次赛事提供了全面的一揽子风险解决方案,包括为逾23000名参赛选手及赛事工作人员提供全方位的保险保障、快速便捷的理赔服务和贴心的赛事服务。

据悉,作为2016年南京马拉松的唯一保险赞助商,中国平安不仅为参赛选手提供包括参赛猝死赔付在内的保险保障,还为赛事提供了更便捷、更高效的

理赔服务。平安产险的理赔业务员在赛事当天驻守在赛道附近的十家大型医院中,为可能出现的紧急情况做好应急准备。同时,平安江苏分公司也派出逾200人的拉拉队,在沿途为参赛选手加油助威。另外在终点处,平安还设置了赛后恢复区,为选手提供饮水、补给及简单的医疗恢复服务。中国平安专门推出了最高保额为50万元的“马拉松旅游保险”,为参与马拉松而可能出现的意外伤害医疗、

意外身故、残疾或猝死提供保险保障。

近年来,中国平安在非核心金融业务上进一步加速,将金融服务融入客户“医、食、住、行、玩”的生活场景和需求,通过核心金融与“互联网+”金融与非金融齐头并进,从“管理财富、管理健康、管理生活”3个维度切入,给予客户全方位的关怀,而体育正是中国平安对于客户健康关注的体现。

(戴子翔)

声明

●兹有信阳市兰亭彩印有限公司开具给郑州顶益食品有限公司的增值税专用发票三张(发票号:04163195-04163197)的第二联抵扣联合第三联发票联,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有黄均清豫SM1472号普通二轮摩托车,车架号:312417,发动机号:052619,其机动车车辆登记证书、行驶证及车牌,因不慎丢失,特声明作废。