

社区微播报

为了宝宝健康,快去报名吧

秀水社区开展孕前优生健康检查宣传活动

信阳消息(见习记者 李倩)为全面提高出生人口素质,降低出生缺陷风险,在“三八”妇女节来临之际,浉河区五星办事处秀水社区将组织开展“庆三八送健康”免费孕前优生健康检查活动。

“为了未来宝宝的健康,希望符合生育政策、有计划生育一孩或二孩的育龄夫妻都来参加孕前优生健康检查。”昨日,浉河区五星办事处

秀水社区的工作人员告诉记者,即日起凡在辖区居住的居民携带身份证前往社区大厅报名,并领取健康体检表,社区将根据报名情况由工作人员带队在3月8日之前统一组织报名的居民前往浉河区卫计委进行孕前优生健康检查。

“孕前优生健康检查项目,能降低出生缺陷发生风险,有效提高出生人口素质,

是促进家庭和谐幸福的重大民生工程,希望居民积极参加。”工作人员说,凡参与此次孕前优生健康检查活动的夫妻,还将得到一份纪念品。

据了解,免费孕前优生健康检查是社区的一项长期工作。如果在3月8日之前没有时间统一参加此次活动的辖区居民,也可以安排时间前往社区领取健康体检表,自行前往体检地点。



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:晴 0℃~15℃

- 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
- 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
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983



创全国文明城市图解



公共楼道不占用



身居高处不抛物



饲养宠物不扰邻



生活垃圾不乱丢

这些行为不利春季养生

信阳消息(记者 郭晓雨)一年之计在于春,随着春季到来,我们要适应春生之气,与万物生发合拍,下面就让华夏社区中医刘浩医生告诉大家,春季哪些行为不利于身体健康。

常吃酸不吃甘

为什么春天要省酸而增甘呢?在春天,肝应春气,本身已经比较舒畅,这时应该对这种舒畅之势给予适当的调控,使其既能发挥正常的作用,但也不至于损伤身体,这就是“省酸增甘”的意义所在了。

“我们中医认为,酸入肝,食酸有助肝之功,食用过多无异于火上浇油,所以春天吃酸就要注意了。而甘入脾,脾胃

旺盛则可反克肝气,使其不至于过旺。与此同时,甘味食物还能够缓和烦躁亢奋的情绪。”刘浩说,当然不是说完全不能吃酸性食物,而是要适量食用。平时应多食用甘温补脾的食物,如山药、春笋、菠菜、大枣等。

常蜗居不运动

春天自然界的阳气开始升发,我们应该借助这一点,好好养阳。喜欢运动的朋友也可以出动了,穿上运动服,走到室外,享受运动的快感吧。“春天里万物复苏,在这样的环境下,人容易感到生命的旺盛与活力。而养阳的关键是能‘动’勿‘静’,要积极进行室外锻

炼,呼吸新鲜空气,晒晒太阳。”刘浩说。

要风度不要温度

虽然春天开始回暖,气温渐升,但有不少年轻女孩爱美,急着脱下冬衣穿薄衫,这其实非常的不好。要知道,早春的温差比较大,不要一天到晚都穿单薄的裙装,否则容易导致关节炎、妇科疾病等健康问题。不过,“捂”也要捂得恰当,注意“上薄下厚”就可以了,特别要关注腿部及关节的保暖。



社区达人教你一招

声明

●兹有朱刚金豫 C03777 号车, 其在人保财险购买的商业险保险单(印刷号:41001601110487), 因不慎丢失, 特声明作废。

●兹有杨贵银豫 SX5053 号正三轮摩托车, 此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌, 因不慎丢失, 特声明作废。

●兹有信阳市浉河区宏达五交化商店营业执照正本(证号:411502615208181), 因不慎丢失, 特声明作废。

●兹有董家柱豫 SXE062 号正三轮摩托车, 此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌, 因不慎丢失, 特声明作废。

●兹有刘德亮豫 S3X227 号普通二轮摩托车, 此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌, 因不慎丢失, 特声明作废。

●兹有吴帅购买的由河南昌建地产集团有限公司开发的凯旋城 48 号楼 1 单元 2601 号房产壹处, 其交付的购房契税票(票号:00388827), 因不慎丢失, 特此声明。

●兹有余世刚豫 SM4545 号普通二轮摩托车, 此机动车登记证书, 因不慎丢失, 特声明作废。

●兹有信阳市明港宏发砂石厂营业执照副本(证号:411594601018705), 因不慎丢失, 特声明作废。

●兹有信阳市浉河区爱沐空间化妆品店营业执照正、副本(证号:4115020044003148), 因不慎丢失, 特声明作废。

●兹有曹永霞购买的由信阳同德置业有限公司开发的台北城上城 62 号楼 1 单元 801 号房产壹处, 其交付的购房契税票(票号:01132760, 金额:11719.6 元), 因不慎丢失, 特此声明。

●兹有平桥区张亮小吃店营业执照副本(证号:411503606267195), 因不慎丢失, 特声明作废。