

# 做做“小游戏” 看看啥体质

## 河南路社区开展居民体质测试活动

信阳消息(记者 郭晓雨)春季是运动锻炼的大好时节,为推动社区居民健身运动更广泛、深入地开展,促进广大人民群众良好生活方式和锻炼习惯的养成,昨日上午,浉河区五星办事处河南路社区联合信阳市公益志愿者联合会,在惠安花园小区广场开展了为居民测试体质的活动。

记者在现场看到,志愿者们早早来到广场准备测试仪器,居民根据年龄被分成3个测试组,大家有序地排队等待测试。居民首先领取了体质测评登记表,接

着工作人员就身高体重、肺活量、台阶试验、手握力、纵跳、坐位体前屈、平衡力、闭眼单足站立等14个项目对大家进行了耐心细致的测试,对一些居民提出的健康问题给予了详细的解答。

“大爷您的反应能力很棒,平时一定经常锻炼吧,记得继续坚持。”“阿姨您的肺活量可不行,平时要多走动,其他指标都很正常。”“女士,你的坐位体前屈和台阶测试成绩不太理想,春天来了,一定要多运动啊。”医生们给每一位前来测试体质的居民耐心讲解,悉心分析。医生告诉记者,测

试过程中,手握力、纵跳这些项目对居民们来说就像做游戏一样,都是小菜一碟,到了坐位体前屈、台阶试验等项目时不少居民连连摇头“吃不消”“有些累”。

在所有测试项目完成后,工作人员根据登记表打印了测试报告与健身指导等,不少居民在拿到测试结果后,意识到自己的身体状况有所下降,纷纷感慨:“这样的体质测试活动太符合我们的需求了,及时地了解自己的身体状况,也提醒我们要加强身体锻炼,不能忽视了最基本的健康问题。”



便民服务暖民心

近日,浉河区湖东办事处在五星路举行了“传承雷锋精神 共建文明城市”为主题的志愿服务活动。活动现场人头攒动,志愿者们为辖区居民提供义诊、理发、修鞋、健康知识宣传、法律咨询等多种形式的服务,受到了辖区居民和沿街过往群众的广泛称赞。图为志愿者为居民修鞋。 本报记者 郭晓雨 摄



### 便民信息

#### 信阳市供水集团公司特约



今日天气: 阴 9℃~18℃

- 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
- 灭四害:6259868
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

## 关于对京港澳高速信阳北站匝道广告牌进行清理整治的公告

为规范高速公路沿线广告牌设置管理,消除交通安全隐患,根据《中华人民共和国公路法》、《公路安全保护条例》、《河南省高速公路条例》等法律法规,决定对相关广告牌进行清理整治,现公告如下:

一、清理整治内容:京港澳高速信阳北站匝道(K944+220 西侧、K944+475 西侧)两处广告牌。

二、自本公告发布之日起至2017年4月18日,上述相关违法广告牌,由设置者自行拆除,并恢复土地原貌,逾期不清理拆除的,将按无主广告牌处理,依照相关法律法规强制拆除,相关费用由设置者承担,并依法处以行政处罚。

三、自行拆除或强制拆除广告牌的单位和个人,在拆除过程中,要加强安全管理。拆除活动影响行车安全的,要提前3日向公安高速交警和高速运营管理部门路政管理部门报备。

四、对妨碍执法人员依法履行职责,违反治安管理规定,由公安机关按照《治安管理处罚法》的规定予以处罚;构成犯罪的,依法追究刑事责任。

五、本公告自发布之日起施行。

六、联系人:张建军

联系电话:0376-6395988

信阳市交通运输局执法处  
2017年3月18日

## 声 明

●兹有杨海燕的豫 SA1117 号二轮摩托车,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎遗失,特声明作废。

●兹有金恩林的豫 SFN085 号普通二轮摩托车及豫 SFN859 号正三轮载货摩托车,此两辆车已自行拆解报废,此两辆机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎遗失,特声明作废。

●兹有邓巍巍的豫 SY4869 号二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市鼎诚广告有限公司的普通国税发票柒份(票号:03154605、03154608、03154609、03154614、03154615、03154618、03154620),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有刘旭、李培丽之子刘景宇于2016年7月4日在固始县妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:Q410015851),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张晓的豫 S53100 号三轮汽车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证

证、机动车号牌,因不慎遗失,特声明作废。

●兹有顾海涛的豫 S53137 号三轮汽车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳药品公司平昌关镇药店的营业执照正、副本(证号:411503300000466)及行政公章壹枚,因不慎遗失,特声明作废。

●兹有吴义红的黄牌豫 S62082 号车的道路经营许可证[证号:豫交运管(信)字411527003222],因不慎遗失,特声明作废。

●兹有河南万泰电力安装工程有限公司营业执照正本(证号:41150000009106),在中原银行股份有限公司信阳东方支行开立的账号为:0820101000019012 的银行开户许可证(核准号:J5150001212102),机构信用代码证正本(代码:G1041150100121210M),组织机构代码证正本(证号:57496236-4),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区卢记快餐店营业执照正本(证号:411592602072582),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市锦新装饰工程有限公司组织机构代码证副本(证号:39678661-9),因不慎丢失,特声明作废。