

腰鼓敲出精气神儿

本报记者 郭晓雨

“咚咚咚、咚咚咚……”昨日上午,记者来到了位于浉河区四一路的文化大厦,还没有推开二楼练习室的门,就听见一阵整齐划一的鼓点声传来。往里一看,二十多位老年人正跟着音乐练习腰鼓。

进入室内,记者看见,宽敞明亮的练习室内,老人们排列整齐,正投入地练习着新曲目。虽然室内温度不高,但不少人额头上已经有了汗水。不一会儿,整体练习结束了,但是大家都不愿意停下来,还不太熟练的队员找已经熟练的队员请教,大家互帮互助,现场好不热闹。

据介绍,浉河区湖东腰鼓队目前有25名队员,年纪最大的是70岁,最小的也60多岁了。现在这个练习室,是市里提供的场地,她们每个周四上午和周日下午可以在这里练习,平时都在浉河公园练习。

今年69岁的马林巧是腰鼓队的队长。她告诉记者,腰鼓队最开始只有6个人,因为大家都在浉河公园锻炼,又都是湖东办事处辖区的居民,就决定一起学习腰鼓。转眼6年过去了,湖东腰鼓队从6个人发展壮大到如今的25人。“一开始我们是因为兴趣走在了一起,没有任何舞蹈基础的我们互相学习,相互陪伴着彼



湖东腰鼓队义务表演 本报记者 郭晓雨 摄

此成长。”

63岁的张桂芝被称为团队里的“技术担当”,她经常在家琢磨新的曲子和舞步,然后一点点地教给大家。“我哪里是什么‘技术担当’,大家都是互相学习的。我们年纪都大了,一个人学习整个曲目就会力不从心,几个人一人学习一段,这样还可以互相学习、互相纠正!”张桂芝还表示,虽然她们的年龄不比年轻人,但是对学习和锻炼的热情是很高的。锻炼得多了,效果自然就出来了,自从学习腰鼓后,大家不光身体

健康了,精气神儿也好了很多。

湖东腰鼓队的老人们学习腰鼓,不仅仅健康身心,她们还常常奉献爱心。马林巧介绍,腰鼓队经常去敬老院、社区义务表演,也常常看望空巢老人、孤寡老人。“我们虽然年纪大了,但是精神不老。希望我们的腰鼓能为更多人带去欢乐。”马林巧说。

社区坊间



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 7℃~13℃



- 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

中国公民健康素养

——基本知识及技能(2015年版)

一、基本知识和理念

- 1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。
- 2.每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。
- 3.环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
- 4.无偿献血,助人利己。
- 5.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

6.定期进行健康体检。

7.成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且 < 140 mmHg,舒张压 ≥ 60 mmHg且 < 90 mmHg;腋下体温 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$;平静呼吸 $16\sim 20$ 次/分;心率 $60\sim 100$ 次/分。

8.接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生应当按照免疫程序接种疫苗。

9.在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。

10.艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

11.肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应当及时检查是否得了肺结核。(未完待续)

知识与健康



白云山和黄“回收机制”让关爱永不“过期”

数据显示,我国有超过八成的家庭没有定期清理药品的习惯。作为企业的品牌活动,白云山和黄每年通过为消费者免费更换过期药品,引导和呼吁市民提高安全用药。

2005年,白云山和黄首创“家庭过期药品回收(免费更换)机制”。随后,这一机制在实践中不断深化发展,由白云山和黄单个企业发起到如今广药白云山全集团共同参与,从广州本地扩展到全国将近两百个城市,永不过期合作药店从起初的50家扩展到6000多家药店和社区医疗机构,回收过期药品1300多吨,惠及5亿多人。每年的3月13日及8月13日,白云山和黄都坚持开展免费更换家庭过期药品活动,并为居民群众提供免费的义诊和健康咨询,提升安全用药意识,降低用药风险,体现企业勇于担当社会责任的使命感。(梁琼文)

声 明

●兹有信阳市浉河区阿龙武汉豆皮店营业执照副本(证号:411502615276447),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区汉斯格雅卫浴经营部,营业执照正副本(证号:411596601053547),国税登记证正、副本(纳税人识别号:41300119740918253003),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区米兰布艺沙发经销部的营业执照副本(证号:411596601048210),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区都市女人心内衣店营业执照正、副本(证号:411502615075192),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区青岛合众机械销售服务处的营业执照正、副本(证号:411502615087284),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市平桥区自成农业种植专业合作社

的营业执照正本(证号:411503NA000449X),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区锦睿手机店的国税通用机打发票五份(票号:07175673-07175677),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有黄培勇购买的由河南大有房地产开发有限公司开发的信阳恒大名都5期车位号5C073一个,其交付的部分车位款收据(票号:3020225,金额:26145元)以及停车位使用协议(编号:0000343),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有杨坤购买的由河南大有房地产开发有限公司开发的信阳恒大名都5期车位号5E132一个,其交付的车位首付款收据(票号:4121621,金额:11205元)以及停车位使用协议(编号:0000210),因

不慎丢失,特声明作废。

●兹有商城县华达汽车城贸易有限公司开具给何世珍的机动车发票三联报税联(发票代码:141001620076,票号:02168360),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有河南泳赞物业服务服务有限公司的营业执照正、副本(证号:411596000023831),因不慎遗失,特声明作废。

●兹有刘宏田的豫SM1825、豫SM1637号二轮摩托车,已自行拆解报废,此两辆机动车的机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有杨庆华的医师执业证书(证号:120411500005013),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有刘强豫SX6285号二轮摩托车,该车机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。