

浉河区幸运社区组织居民进行体能检测

锻炼是最实惠的“健康处方”



坐位体前屈测试 见习记者 李倩 摄

信阳消息(见习记者 李倩)“阿姨您好,测肺活量的时候深吸一口气再慢慢地呼出来。”为进一步提高社区居民的身体素质、使辖区老年人能够更加了解自己的身体状况,有效地加强体育锻炼,14日上午,信阳市公益志愿协会浉河办事处联合市体育局志愿者来到浉河区五星办事处幸运社区,为辖区居民现场开“健康处方”。

上午8时,辖区居民早早

地来到小区广场。大家不但踊跃参加而且保持了良好的秩序,自觉排队、有序参加,轮流运动。志愿者们耐心地为居民讲解、仔细检测,力求精准。

据了解,本次体能测试包括血压、身高体重、肺活量、握力、坐位体前屈、选择反应时、台阶实验等项目的体能测试及电脑测评。通过测试,参加检测的居民们都了解到了自己的身体状况和需要锻炼的项目,他们都纷纷表

示以后要多锻炼、增强体质。

“拿到测试结果,志愿者为我具体分析了我身体存在的问题,虽然体能测试结果合格,但是日后还需要加强肺活量的锻炼。”居民季文英说,以后自己会加强体育锻炼,争取下次测试得满分。

“通过现场检测,发现多数居民存在体重超标、体脂过高、内脏脂肪超标的问题。缺乏锻炼、饮酒过量、饮食结构失衡是导致检测不合格的主要原因。”信阳市公益志愿者协会志愿者潘志明建议,市民朋友可通过合理膳食、增加锻炼,培养起“每天健身一小时,健康生活每一天,幸福生活一辈子”的健康生活理念。

“在家门口测试体能,既方便了辖区的老年人,又能让老年人们知晓自己的身体状况,根据自身状况加强锻炼。”幸运社区居委会主任沈再凤说,这样的活动可以让居民们正视体能,从而督促大家通过参加锻炼增进体能,随时关注自身的体能变化情况,以后会多多组织这样的活动的。



整治市容市貌 营造靓丽街景



为进一步推进国家卫生城市建设工作,营造良好的市容市貌环境,近日,浉河区车站办事处连续4天对辖区进行集中整治行动,并对前期整治成果进行“回头看”,既巩固了前期整治成果,又使辖区市容市貌环境得到了较好的提升。图为整治现场。程雨 摄



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 17℃~29℃

- 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
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

声 明

- 兹有杨卫学的道路货运从业资格证(证号:413021197603212639),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有信阳市浉河区恒和车业销售部营业执照正、副本(证号:411502615360846),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有周言的道路货运从业资格证(证号:411528198609096215),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有信阳市浉河区金鑫名烟名酒超市国税机打发票壹份(发票代码:141001620043,发票号:07186142),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有中华联合财产保险股份有限公司信阳中心支公司豫S34348、豫SA3721、豫S63422、豫S25219号小型轿车,此四辆车机动车行驶证,因不慎丢失,特声明作废。豫S57135号小型轿车的机动车登记证书,因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有李家军的营业执照正、副本(证号:411502615208972),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有黄成奎的营业执照正本(证号:411503606051144),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有罗山县城关好久不见茶吧营业执照正、副本(证号:411521601870488),因不慎丢失,特声明作废。

声 明

- 兹有商城县鄢岗镇第六完全小学教师张生云毕业于焦作师范学校,其专科毕业证(证号:129501201406000965),教师资格证(证号:20144108532002019),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有刘勇的国税税务登记证正、副本(证号:413023196905158410),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有杨长远豫SAA301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,因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有信阳市浉河区三

- 髓养生店营业执照副本(证号:411502615342503),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有徐卫华购买的由信阳市晨发房地产开发公司开发的晨光花园第5幢2单元6.7层3号房壹处,其商品房买卖合同(备案合同)(备案号:2041762),因不慎丢失,特声明作废。