

“活动下出出汗,这感觉真好”

浉河区民族社区开展青少年有氧健身运动受欢迎

信阳消息 (记者 郭晓雨) 为提升青少年身体素质,激活青少年运动潜能,近日,市体育中学与浉河区五里墩街道民族社区的青少年们开展了“有氧健康知识”普及活动。

活动现场,市体育中学的老师向大家普及了相关知识,并给孩子们示范了有氧运动的正确动作和要领,带领大家一起做练习。孩子们认真观看教练的每一个动作,并认真学习。“先摆左手,垫脚

尖,翻手腕……”老师一一进行慢动作讲解示范,孩子们认真地跟随老师的动作一步步学习,大家都沉浸在有氧运动的快乐氛围中。

“整天待在家里看书、学习,很少出来运动,今天跟着老师们一起活动下,出出汗,这感觉真好。”初中生小吴说,开学就要上初二了,繁重的学业压力让他大部分时间都宅在家里,这次社区组织的有氧健康知识活动,既放松了心情又锻

炼了身体,“现在感觉身心都放松了,很感谢志愿者老师。”小吴说。

活动结束后,孩子们纷纷表示以后还要参加这样的运动,既赶跑了身体疲劳,舒展了肢体,促进了血液循环,又减轻了学习压力。

“和孩子们一起运动,感觉我也变年轻了。”志愿者刘老师表示,以后这样的活动会走进更多的社区,为更多的青少年做这样有意义的事。



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 27℃~35℃

- 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
- 妇女儿童援助热线:15503760718
- 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



除污河道清淤齐动手

为进一步改善内河水体环境,提高辖区居民生活质量,浉河区五星街道平西社区积极组织协调,动员广大居民支持配合,对辖区流经浉河的两处入河口河道进行了清理。图为清淤现场。

本报记者 郭晓雨 摄



声明

●兹有信阳市浉河区金牛山天丰彩钢压型板厂公司营业执照正本(注册号:411502615154578),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有彭欢的道路货运从业资格证件(证号:4115000020013028454),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有毛敬德的豫SXD558号普通二轮摩托车,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,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区刘蛮子建材销售中心营业执照正、副本(注册号:411502615372146),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有彭乐的退伍证

[证号:武(新)退字第20162672号),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有耿晓菊、冯明海之女冯德雨于2016年10月25日在信阳市中医院出生,其出生医学证明(编号:Q410032865),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有方英亮的豫SM1117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。

●兹有方英亮的豫S12861号正三轮摩托车,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,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有刘全红购买的由河南华仪置业发展有限公司

开发的富丽华城花园51幢1单元704号房产壹处,其交付的房产契税票(票号:00864596),因不慎丢失,特此声明。

●兹有卢俊方的道路货运从业资格证件(证号:411503198406103019),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区捷信汽车租赁号为92411500MA40NA0E1M的通用机打发票(发票代码:141001620043,票号:07288362-07288365),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有何倩、陈涛之子陈凌羽于2014年12月3日在太倉市浏河人民医院出生,其出生医学证明(编号:0320957098),因不慎丢失,特声明作废。

去除头发油腻的6个小妙招

(接上期)

选对洗发水

如果你的头发出油多,建议采用清洁能力强的产品,不要有滋润或修护功能的;如果出油一般,只选用有护发和控油双重功效的洗发水即可;若是头皮很少出油甚至干燥的,可选择有营养作用的护发功能较强的产品。如同时有头皮屑甚至头皮瘙痒的,要选含有效抗真菌成分的产品。

柠檬水洗发

先将柠檬榨汁,滤净残渣,然后将平常使用的洗发水适量加在柠檬汁中,搅拌均匀后就可以直接用来洗发。

功效:酸性的柠檬汁,有很好的

清洁发质的效果。如果油性头发用柠檬洗发水洗后就会感觉更干净清爽。

温水洗头

热水的确较易去污,但会刺激头皮,在洗去油脂同时,亦令头皮自动分泌油分,若再用冷水冲洗,油分便停留在头皮层上冲不掉。所以洗头时用温水冲洗!

合理运动

要注意养成规律的生活习惯,确保充足的睡眠,并能积极参加体育运动,让大脑得到充分的调节和休息,对头发的保养也很有帮助。(完)

