

# “这节课，我们学到的真不少”

## 浉河区七里棚社区开展急救救护课使居民获益匪浅

信阳消息 (记者 马依帆) 生活中，遇到急性心梗及外伤患者，如果掌握应急救援技能，就能在关键时刻救人性命。近日，浉河区五星街道七里棚社区30多名志愿者和居民一起上了一堂实用的急救救护课。

据了解，为普及急救救护知识，提高社区居民的自救互救能力，七里棚社区联合浉河区红十字会开展急救救护培训活动。活动现场，浉河区红十字会的专家

发放了急救救护手册，深入浅出地讲解了急救救护知识要点，并进行现场操作示范。

为了让社区居民群众更容易理解，浉河区红十字会副会长胡景以典型事例，介绍了发生火灾、溺水时的卫生救护基本常识，重点围绕心肺复苏术讲解遇到突发紧急情况，该如何处置。居民们学习得很认真，现场示范操作的教学形式，让居民参与进来，使大家对卫生

救护知识有更生动的了解。

“这节课，我们学到的真不少。”居民杨女士说，虽然平时也了解一些急救知识，但却存在很多误区，这次听了老师的专业讲解，觉得十分实用。

“这次急救救护知识学习，受到了大家的一致好评。”社区志愿者刘先生向记者介绍，“通过学习，大家基本掌握了急救黄金时刻的技术要领，居民都感到获益匪浅。”



## 美化家园靠大家

近日，浉河区金牛山街道党员志愿者开展“清洁社区 美化家园”环境整治专项行动。图为志愿者在清扫绿化带。

李露  
肖波 摄

## 常熬夜的五大危害

随着生活方式的多元化，“朝九晚五”的工作模式已经不能完全概括现代人的工作状态。自由职业者、夜班司机、24小时便利店员工……越来越多的人加入到“熬夜族”的行列。专家指出，与自然规律相悖的行为，往往对人体的健康存在着潜在的危害。

1.增加患肝病风险。依照中

医经脉循行理论，每天凌晨1时到3时，是足厥阴肝经运行的时间，此时肝经旺，肝血推陈出新，发挥肝的排毒解毒功能，而熬夜就会使肝、脾、肾功能紊乱，效率降低，以致于肝脏负荷过重产生各种病变。

2.造成不可逆的大脑损伤。熬夜族从来没想到，熬夜会造成不可逆转的大脑损

伤。研究发现，睡眠不足对大脑造成的损伤是无法通过补充觉来修复的。同时，长期熬夜会造成头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等问题。

(未完待续)



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 21℃~32℃

- 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

## 公告

我院豫SA177警机动车行驶证、机动车登记证书，豫SA085机动车登记证书不慎丢失。特此公告

河南省信阳市中级人民法院

## 声 明

●兹有信阳市运输集团有限责任公司息县客运公司豫S57676号客车，经营息县至潢川客运班线，其道路运输证(证号:411528004821)，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有汪文娟购买的由信阳中远房地产开发有限公司开发的茗阳山立方301幢3单元1712号房产壹处，其交付的房产尾款发票(票号:00509310)，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有叶静购买的由信阳骏景地产开发有限公司开发的信阳恒大翡翠华庭16幢1903号房产壹处，其交付的首付款收据(编号:5222808，金额:199623元)，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有湖东办事处社区卫生服务中心七名同志的护士执业证:刘亚芹(证号:200841103310);汪姝(证号:201241012724);冯虹(证号:201288000704);付雨(证号:201241018661);刘婷(证号:201247108614);潘旭(证号:201241018634);李萍(证号:201241018616)，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有肖伟的豫S01866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，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有胡圣海的豫S8X113号二轮摩托车，此机动车登记证书、机动车号牌，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有信阳市浉河区皇妹鞋店税务登记证正本(证号:豫地税信字41302319661106331X)，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有方利全的豫STR633号三轮车，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。

●兹有信阳市浉河区东关亿客来超市的国税通用机打发票两份(发票识别号:41302419820123671101，发票代码:141001520043，票号:13152234，金额:2560元;票号:13152238，金

额:975元)，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有刘君君购买的由信阳中乐百花置业有限公司开发的中乐百花公馆1幢2单元2004号房产壹处，其交付的购房款发票(票号:01173241，金额:340000元，开具时间:2012年8月12日)，因不慎丢失，特此声明。

●兹有信阳乐众农业综合开发有限公司在中国建设银行信阳分行羊山新区分理处开立的账号为:4105017671880000154的开户许可证(核准号:J5150002957501)，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有信阳市浉河区博雅图文制作部税号为411502198209240026的税控盘(编号:499912735494)，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有商城县和平遮阳用品销售有限公司营业执照正本(统一社会信用代码:91411524MA3XAWPY1E)，因不慎丢失，特声明作废。

●兹有宋静静、邓州之子邓万堡于2010年11月18日在信阳市第二人民医院出生，其出生医学证明(编号:K410362957)，因不慎丢失，特声明作废。