

# 收爱心、享祝福,这个重阳节真温暖

## 浉河区红星社区组织志愿者到五星敬老院开展慰问活动

信阳消息(记者 郭晓雨)“奶奶,请您收下我的小礼物!”“爷爷,这个袜子是我亲自挑选的,希望您喜欢。”27日,为迎接重阳节的到来,浉河区五星街道红星社区的志愿者和辖区幼儿园的小朋友来到五星敬老院,为老人们送去了节日的祝福。

记者在现场看到,身穿红马甲的社区志愿者们为老人们带来了各式各样的慰问品;着装整齐的幼儿园的孩子们为老人奉上了精彩的歌舞表演,孩子们稚嫩的声音、可爱的动作,让老人们开怀大笑,敬老院里充满了欢声笑语。

歌舞表演结束后,孩子们纷纷拿出自己悉心准备的小礼物来

到老人们的身边,为他们送上了自己的心意。有不少老人收到礼物后很感动,脸上流露出了开心的笑容。“奶奶,我还会写字,贺卡是妈妈帮我写的,等我以后会写字了,我一定亲手写给您。”“爷爷,马上就要到冬天了,我买了很多袜子送给你们,希望这个冬天你不再冷了。”“奶奶,一定要多吃水果,多吃水果更健康。”……孩子们围在老人们的身边,用童言稚语叮嘱老人们,和他们一起聊天,现场气氛温馨和谐。“我今天太开心了,收到了节日礼物,还有这么可爱的孩子陪我聊天,感觉很幸福。”周铭忠老人说。

“百善孝为先,孝敬老人,

爱护老人,是我们中华民族的传统美德,愿我们的慰问活动能给老人们带来一份欢欣和快乐。”社区工作人员说。此次活动,也在孩子们心中播下尊老、爱老、敬老的种子。“妈妈说,农历九月初九是我国的重阳节,重阳节又叫‘老人节’,尊老、敬老是中华民族的传统美德。今天我可以来到敬老院为爷爷奶奶们带来欢乐,我觉得很开心。”李安琪小朋友说。



28日,由本报主办的进社区大型惠民活动走进位于平桥区平桥街道富民路社区的彩虹苑小区,20余家民生服务单位及企业来到现场,为居民提供优质便民服务,受到大家的好评。活动参与方还准备了大量精彩活动,吸引了众多小区居民的热情参与。图为市民参与套圈活动。 本报记者 杨长喜 摄

## 本周天气再谱“好秋歌”

### 市民需及时添减衣物护胃防感冒

信阳消息(首席记者 韩蕾)上周,我市一直处于晴好天气的“复制”“粘贴”中,市民度过了一段秋日好时光。本周,我市“小晴歌”将继续单曲循环,但是昼夜温差会加大。

记者从市气象台了解到,本周我市以晴好天气为主,白天20℃以上的温度并不鲜见,但是昼夜温差变成12℃左右,夜晚能明显感觉到冷意。具体天气预报如下:10月30日(星期一),晴间多云,6℃~16℃;10月31日(星期二),晴天转多云,8℃~19℃;11月1日(星期三),多云,10℃~21℃;11月2日(星期四),多云转晴天,

12℃~24℃;11月3日(星期五),晴天间多云,10℃~19℃;11月4日(星期六),晴天转多云,7℃~18℃;11月5日(星期日),多云,10℃~20℃。

看着将有这么好的天气,小伙伴们有没有一丝丝心动的感觉,想趁着大好秋光出门游玩?出去玩的时候要提前做好防护措施哦。现在已是深秋,昼夜温差加大,不论是出门在外,还是在家待着,护胃防感冒都必不可少。

为了护理好胃部,小伙伴们要注意饮食,不可饥一顿、饱一顿,吃饭要按时,选择新鲜食物;同时,要保持好的心

情,避免患得患失、焦虑、恐惧、忧伤等不良因素的刺激;夜晚睡觉要盖好被子,以免腹部着凉而导致胃病发作。宜多食些素食,适当辅佐一些肉类食品。

为预防秋季感冒,要保持室内空气流通,最好在早中晚各开窗通风一次,每次15分钟为宜,既保持室内空气清新,又抑制细菌的滋生。但晚上睡觉的时候一定要关窗,以避免冷风侵袭引起哮喘等疾病的发作。



信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴间多云 6℃~16℃

- 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
- 妇女儿童心理援助热线: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
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

## 怎样保持良好的睡眠?

- 一、创造良好的睡眠环境。卧室没有声音,没有光照,空气清新,温度合适,床铺软硬适宜,被子清洁,大小厚度合适。
- 二、养成按时睡眠和按时起床的卫生习惯。
- 三、正确的睡姿。最好向右侧身,上臂自由

放置,两腿自然弯曲,脊柱前屈,这样能使全身肌肉松弛,不压迫心脏,血液循环好,易消除疲劳。  
四、不蒙头睡觉。以免被子里氧气逐渐减少,二氧化碳不断增多,从而感到胸闷、气短。

