

冬至将至,阳光明媚气温低

市民保暖防病不可掉以轻心



(资料图)

信阳消息(首席记者 韩蕾) 上周,一股较强的冷空气“耀武扬威”过后,本周气温好像温和了许多。不过,温和的背后,冷空气似乎在酝酿着下一波的“进攻”,所以保暖依然很重要。

记者从市气象台了解到,本周,我市的最高气温较上周有所回升,10℃以上的温度成为本周的常态。别看白天温度高,早晚

温度却比上周低,0℃以下的温度将占据本周低温的“半壁江山”。昼夜温差也将加大,老人、小孩儿以及抵抗力较差的市民切忌随意减衣物,出门时要格外注意,帽子、围巾、口罩一个都不能少。

具体天气预报如下:18日(星期一),晴天间多云,-2℃~11℃;19日(星期二),晴天间多云,-

2℃~10℃;20日(星期三),晴天间多云,-2℃~11℃;21日(星期四),晴天间多云,0℃~11℃;22日(星期五),晴天到多云,1℃~12℃;23日(星期六),多云,3℃~12℃;24日(星期天),多云到晴天,1℃~13℃。

本周五,我们将迎来农历二十四节气之一的冬至。冬至作为标志严寒开始的一个节气,是要提醒所有的人注意防寒保暖,及时增添棉衣。冬至时节也是养生的大好时机,主要是因为“气始于冬至”。所以,冬至时节饮食宜多样,谷、果、肉、蔬合理搭配,适当选用高钙食品。维生素在人体免疫系统中发挥着重要的作用,身体抵抗外来侵袭时各类免疫细胞的数量、活力都和维生素有关。因此,在冬至时节,别忘记每日服用维生素C片剂,也可以多食用富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,例如猕猴桃、橙子等。



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 -2℃~11℃

- 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
- 信阳市城市管理服务热线:12319

行动不便上门检 人在外地视频检

浉河区五星街道河南路社区城乡居民养老保险年检圆满结束

信阳消息(记者 马依帆) 对于老年人来说,养老保险是对晚年幸福生活的有效保障。为保障辖区老年人能在规定时间内参与养老保险年检,浉河区五星街道河南路社区因地制宜,结合实际,圆满完成了这项惠民工作。

“城乡养老保险年检是为了规范享受待遇人员的资格确认和监管工作,以确保养老保险待遇发放及时、公平、公正,杜绝虚报、冒领、多领养老金现象发生。”社区负责人向记者

者介绍,在年检过程中,河南路社区对享受待遇人员及其二代身份证进行面对面逐人比对,对辖区37位人员均做到100%见面,100%核查,认真细致地开展年检。

年过七旬的王阿姨行动不便,平时很少出门。听说养老保险年检要面对面检查,这可把她愁坏了。“社区办事真贴心啊!知道我腿脚不便,他们就提前约好了时间,专门来到家里给我年检。”没想到社区工作人

员“检”上门来,提起这事,王阿姨特别高兴。

为了将这项惠民工作落到实处,河南路社区创新工作方法,最大限度地为居民提供便利。对行动不便的老年人,社区工作人员主动上门入户年检;对于居住在外地的老年人来说,往返十分不便,对此,社区工作人员就通过手机视频、电脑视频的方式进行年检,为居民提供方便的同时,确保了该项工作的圆满完成。

保护宝宝牙齿防龋最重要

乳牙的健康对于以后恒牙的健康、口腔、颌面部乃至全身的正常发育、发音等都有十分重要的影响。保护好孩子的牙齿最重要的就是要减少致龋菌预防龋齿,家长可以从三方面入手积极防龋。

从宝宝的喂养习惯入手。母乳中含有乳糖,“随意哺乳”会增加儿童早期龋的危险。因此,提倡根据婴儿生理需要“按需哺乳”。对于吃奶粉的宝宝,用奶瓶喂养时,牛奶中最好不放糖。测试牛奶温度时,大人不应直接吸吮奶嘴。不要让婴幼儿养成含奶嘴的不良习惯,以防奶瓶龋的发生。当宝宝开始吃辅食时,不要用嚼过的食

物喂养他们,也要避免亲吻孩子的嘴,这样可以阻断或延缓口腔细菌进入婴幼儿口腔内。此外,孩子应少吃或不吃黏性大、甜度高的饮食;限制进糖的量和次数;两餐之间尽量不吃甜食,甜食应和正餐一起吃;吃过甜食喝过甜饮料后要漱口;睡前、刷牙后不要吃甜食或喝甜饮料。

从宝宝的口腔清洁习惯入手。在婴幼儿乳牙萌出前,家长就应每日为孩子清洁口腔,第一颗乳牙萌出后,家长可以用无菌纱布蘸生理盐水或白开水擦洗牙齿,或用专用的指套牙刷给孩子刷牙。以后可以使用幼儿牙刷帮

助孩子刷牙,早晚各一次。3岁以后,孩子可以自己刷牙。

为乳牙做窝沟封闭。新萌出的乳磨牙表面会有很多凹凸不平的缝隙,肉眼看上去就像一条条“细线”,这些“细线”就是窝沟,是细菌繁殖最适宜的场所。进行窝沟封闭是世界卫生组织(WHO)推荐的预防窝沟龋的唯一方法,儿童的乳磨牙可在3至5岁时进行窝沟封闭预防龋齿。

(余锋)



信阳市中心血站 专栏

什么是成分献血

献血除了捐献全血以外,还有一种方式,就是献血者只献血液中的一部分,这就是成分献血。目前我国成分献血主要是捐献血小板。输血会给病人带来或轻或重的免疫反应。只给病人输入治病需要的血液成分,可以降低输血的副作用和取得最佳的疗效。人体内的血小板7天-9天就会更新一次,捐献一个治疗量的血小板,健康人只要两天就可以恢复原来的水平。经常捐献血小板,还能很好地降低血液黏稠度。

(石磊)