

义诊送到家门口,场场都精彩

羊山新区南京路街道:

现场诊疗结合上门服务,惠及 10 个社区

信阳消息(首席记者 韩蕾)“帮我量下血压,看看最近是不是平稳。”“我最近有点牙疼,不知道是不是上火,能帮我检查下吗?”……4月17日,羊山新区南京路街道新村社区热闹无比,一场义诊活动正在这里举行,医务志愿者耐心细致的服务赢得现场居民点赞。

为了让辖区居民能够就近享受到免费且便利的医疗服务,4月9日起,羊山新区南京路街道联合信阳友谊医院在南京路街

道10个社区志愿服务站的配合下开展一系列的医疗服务活动,而新村社区就是其中一站。

记者在现场看到,居民现场发问,医生们耐心回答。对于患有“三高”的老人,医生们格外用心,帮忙量血压、解答用药与饮食问题,还一再叮嘱他们定期复查。与此同时,南京路街道的工作人员跟随医务志愿者深入到居民家中,向大家宣传健康知识,号召大家树立科学的生活理念。

“基本每年都会有几次义诊

活动走进我们社区,现在大家足不出户就能享受好的医疗服务,甭提有多高兴了,尤其是对于我们这些腿脚不方便的老人来说。”正在测量血压的新村社区居民李大爷高兴地对记者说。

据悉,截至目前,此次义诊进社区活动已经开展了8场,服务群众311人次。另外,还有两场义诊活动将分别于4月19日和20日在南京路街道石化路社区和段湾社区举行,感兴趣的居民都可以参加。

浉河区湖东街道三五八社区:

搭建平台促进知识普及,服务 500 余人



医生耐心为居民把脉 本报记者 李倩摄

信阳消息(记者 李倩)4月17日上午,浉河区湖东街道三五八社区联合信阳市第三人民医院、信阳市华夏医院、信阳市尖峰眼科医院、牙牙齿科医院、信锐大药房、美锐大药房六家爱心单位开展“健康伴你行 义诊进

社区”大型义诊活动。

记者在三五八社区物业服务中心门前看到,前来咨询的居民络绎不绝,义诊的专科医生不仅开展常见病、慢性病的咨询、初步筛查、诊断,还积极向患者普及健康防病以及合理

用药、合理营养相关知识,医生们细心倾听了患者的问题,细致地给予解惑,消除了居民们关心的健康疑惑。

同时,医生们还为居民们进行了免费血糖和血压测量、建立健康档案、家庭医生签约咨询等服务。

据了解,此次义诊活动持续3个多小时,六家单位共计接待咨询居民500余人,发放健康知识宣传资料1000余份。让辖区居民进一步了解日常保健、慢性病防治、防控的相关知识,建立健康生活方式,养成早预防、早发现、早治疗的健康生活习惯。

“义诊活动真是方便,不仅免费检查了身体,让我知晓了自己的健康状况,而且还赠送了好多小礼物,真高兴。”居民齐奶奶笑着说,感谢社区给居民提供一个这么好的平台,让医院和居民之间架起了一座“连心桥”,让大家免费享受了优质医疗资源。

改变姿势去跑步

跑步,是每个人都会的技能,只要抬起脚、跨出、搭配着手的摆动,轻轻松松就能开始这项运动。但很多人在跑了一段时间后,渐渐出现问题,伤痛跟着来,可能是肌肉拉伤、关节发炎、脚底刺痛等等。造成这些结果的原因有很多种,除了施力不当之外,还有可能是使用过度,或甚至是肌力的不平衡。造成这些问题的原因有很多,其中最主要的莫过于姿势问题。这些是跑步的正确姿势:

抬头挺胸 记得把胸膛挺起来,不要让背成弓形,否则在跑步中会增加背部和膝盖的压力,为了

抵消这压力,反而更容易跨大步。

轻松摆臂 不要企图使用摆臂去增加跑步的速度,那是无效且浪费力气的动作,应该让双手放松,呈90度弯曲,顺着行进摆动即可。

放轻脚步 每一步往前落地时,放轻松,不要重重的踏在地上,当你尽力去放轻落下的脚步力量时,会自然的减小步伐,并且用脚掌着地而非脚跟。

正确提腿 利用髋关节与膝盖去跨出步伐,而不是用大腿的力量去带动,这有助于保持跑步姿势,并且避免步伐过大。

注意节奏 前几项动作有些

并不容易注意或改正(例如怎样算步伐太大?),可以透过每分钟的踏步数来做检验,如果每分钟踏步数低于160,就有可能是步伐太大。同时,提高踏步数也能增进跑步速度。

建议 应该用前脚或脚掌中央着地,但研究人员发现,很难去判断出着地的点是在哪里,你可能认为你用脚掌着地,但实际上却是用脚跟。

(北晚)



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:晴 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
 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

声明

●有新建中豫 SC6897 号轿车,豫 S5Q057 号普通二轮摩托车,此两辆机动车已自行拆解报废,此两辆机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南省信阳市格美装饰工程有限公司在中国工商银行百花园支行办理的账号为 1718421709100051125 的银行开户许可证(核准号:J5150003458101),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳自由实业有限公司行政公章壹枚(编号:4115010078142),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有陈小虎的道路货运从业资格(证号:412829197307104733),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有罗昭豫 SGC409 号小型轿车,该车已自行拆解报废,此机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区精品店税务登记证副本(证号:税登字 413026196812129177 号),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李军、何玉华之子李启坤于 2007 年 9 月 7 日在信阳同济医院出生,其出生医学证明(编号:J411644125),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区新峰茶庄的营业执照副本(统一社会信用代码:92411502MA40YH4283),因不慎丢失,特声明作废。