

# 暖了老人心 热了邻里情

## 浉河区农专路社区开展重阳包饺子比赛

信阳消息(记者李倩)“大家注意啦!在规定的时间内哪个组包饺子的数量最多且没有露馅外表美观,哪个组便能获得胜利。”10月17日下午,在浉河区湖东街道农专路社区的地毯厂家属院,一场精彩的包饺子比赛热闹地举行,为重阳节增添了欢乐。

此次比赛共有60名老年人参加,他们早早地来到活动现场,社区工作人员一边给他们讲解比赛规则,一边将准备好的面皮和肉馅摆放好。随着裁判一声令下,比赛正式开始,一张张灿烂的笑脸,一颗颗真挚的心灵,体验着比赛包饺子的乐趣,洋溢出温情浓

浓的节日氛围。

活动现场热闹非凡,大家有说有笑,相互切磋包饺子的技巧,有的居民由于紧张,手有些慢,急得旁边的居民直喊“加油”。只见居民熊金荣阿姨有条不紊动作娴熟,包得又快又漂亮。她一边包一边笑着说:“第一次和大家伙儿一起过重阳节,也第一次参加包饺子比赛,真的是心里既温暖又感动。”

不一会儿,一个个精致的饺子整齐地摆满了篮子。各组的选手都希望自己包的饺子能得到大家的认可,紧张地等待着评委的评判。经过激烈的角逐,根据饺子的数量,评出一等奖10名,二等奖20名,三等奖30名,并

由社区党支部书记徐涛为居民们颁发奖品。

凡是在活动现场的老人们都分到了饺子,他们个个脸上都露出了欢乐的笑容。同时,为照顾辖区那些腿脚不便、无法到现场参加活动的困难、孤寡老人,活动结束后,老年志愿者们将包好的饺子送到他们的家中,给他们带去节日的问候。

农专路社区党支部书记徐涛表示,开展这样的活动既让居民们体会到了重阳节孝亲敬老的优良传统,深深感受到社区大家庭的温暖,又能够拉近了邻里之间的感情,进一步弘扬了邻里友爱、团结友善、守望相助的传统美德。

## 浓浓关爱送到心坎上

### 浉河区秀水社区开展孝老爱老志愿服务活动



社区医务志愿者入户为老人体检身体 本报记者李倩摄

信阳消息(记者李倩)为了大力倡导尊老敬老、关爱老人的传统美德,10月17日,浉河区五星街道秀水社区组织辖区志愿者开展了孝老爱老志愿服务活动。

活动中,社区医院的医务志愿者为老人们量血压、测血糖,耐心地给老人们答疑解惑,宣传秋冬季的养生小知识,并为每位老人建立了个人健康档案,留了联

系方式,嘱咐老人秋冬季节是心脑血管疾病的高发期,一旦出现紧急情况,一定要让家人及时拨打电话联系社区医生紧急抢救。

为老人义务理发的小徐是新加入社区志愿者服务队的志愿者,初次参与这样的志愿活动他感到很激动。他耐心地询问每位老人发型的特点和要求,然后认真地为他们修剪发型。几个小时下来,在他的精心修剪下,老人们个个发型利落、精神抖擞。

其余志愿者在老人等候体检和理发的同时,陪着他们拉家常,聊生活琐事,让老人们感到十分贴心,活动现场其乐融融。社区居民杨阿姨高兴地说:“今天重阳节真是个好日子,一大早不仅有朋友们的微信祝福,还有女儿的电话问候,出门还有社区提供的免费体检和理发服务。这样的日子真开心!”

## 老人锻炼有禁忌

对老年群体来说,坚持运动能增强体质、延年益寿,但老人毕竟不同于年轻人,锻炼时有不少禁忌,如果不加注意,不仅难以达到运动养生的目的,还会对健康造成负担。

忌急于求成。北京体育大学运动医学与康复学院教授陆一帆告诉《生命时报》记者,老人由于生理功能减弱,对体力负荷的适应力较差,如果锻炼初期就进行高强度活动,往往发生意外损伤。老人运动需循序渐进,适应之后,再逐渐增加运动量。

忌勉强自己。老人不论参加哪种运动,最好秉持重在参与、健身为本的观念,评估自己的健康状况后再锻炼。否则体力不支,很

可能出现碰撞、摔倒等情况。患有心脑血管疾病的老人尤其应遵医嘱锻炼。

忌过于单一。重复做单一运动会使特定部位长期处于紧张状态,形成劳损,其他部位却得不到活动。所以老人要注意锻炼不同肌肉群,或以不同方式使用同部位肌肉。

忌憋气发力。老人心脏和呼吸系统的意外风险较大,如果突然过度憋气、发力,胸腔压力增高,回心血量和脑供血减少,易头晕目眩甚至昏厥;憋气后,回心血量骤然增加,血压升高,可能发生脑血管意外。因此,老人不宜参加举重、拔河、硬气功等需憋气项目。

老人锻炼以有氧运动为主,

最好选择全身关节和肌肉都能活动的项目。健步走是普遍适合老人的方式,可活动全身,增强心肺耐力提高关节灵活性。骑自行车也是不错选择,能减轻自身重力对关节的不良影响。此外,老人不妨打太极和跳广场舞,伴着音乐活动,陶冶情操。

陆一帆建议,老人最好坚持做两种以上运动,并根据身体状况衡量运动量,如食欲增加、睡眠改善、血压正常,则说明运动量适中。否则,应及时调整。

(据《生命时报》)



## 便民信息

### 信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 12℃~18℃

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

## 声明

●兹有陈维金豫 S1087F 号正三轮载货摩托车,该车已自行拆解报废,特此声明。

●兹有周德军豫 S13520 号低速自卸货车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有马超豫 SQA686 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。

●兹有廖平富购买的由河南大有房产开发有限公司信阳恒大名都 15 栋 1 单元 1 楼 101 号房产壹处,其购房款发票第二联(发票代码:241001510070,发票号:00333612),因不慎丢失,特此声明。

●兹有熊明伟豫 ST6481 号两轮摩托车,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。

●兹有邱烈俊豫 SQB787 号三轮摩托车,此机动车登记证书、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。