

# 居民欢聚一堂 共叙冬日温情

## 浉河区肖湾社区举办“迎新年 送温暖”联欢会



▲夹乒乓球比赛  
▶志愿者为居民理发 本报记者 李倩 摄

信阳消息(记者 李倩)在元旦即将来临之际,为了丰富居民的精神文化生活,12月14日上午,浉河区五里墩街道肖湾社区联合浉河区民政局共同举办“迎新年 送温暖”联欢会暨文明知识有奖竞赛,社区老党员和老年人20余人欢聚一堂。

“回首这即将过去的一年,我们要感谢社区里每一位居民,感谢你们关注社区的成长、助力社区的发展。社区的每一次进步,都是大家集体智慧的体现;社区的每一点成绩,都是大家同舟共济的结果,建设一个和谐有序、环境优美的文明社区是我们共同的心愿,让我们一起努力吧。衷心地祝大家幸福美满、身体健康、万事如意。”伴随着喜气洋洋的音乐,

社区负责人郑钰向在场的居民致以感谢和祝福。

随后,暖场游戏拉近了居民之间的距离。活动中大家共同参与游戏“夹乒乓球”“套圈”,每个游戏项目都突出一个“乐”字,让大家玩得开心。社区工作者和居民们一起参与、一起互动,大家相互配合、彼此默契。围观的居民也兴致勃勃,时不时还发出阵阵欢呼声,活动现场一片欢声笑语。

知识竞答收获知识,社区居民争先恐后地参与文明知识有奖竞赛环节。不仅激发了大家的好胜心,更在活泼欢乐的氛围中,寓教于乐,激发大家的学习热情。让现场居民了解了文明知识的相关内容,切实做到了以赛带学、以学促用,让文明知识家



喻户晓、深入人心。

活动中每一个项目获胜的居民都得到了社区工作人员准备的精美奖品。不仅如此,联欢会结束后,社区的志愿者还为现场的老人们提供了体检、理发等义务项目,受到了社区居民的一致好评。“此次活动既丰富了居民的文化生活,加强了社区与居民的沟通交流,也让大家感受到了新年的浓厚氛围,营造幸福美满的和谐环境。”居民王伟国说。

## 晴天“余额”已不足 洗洗晒晒要抓紧

### 本周气温有所回升,但伴有小雨

信阳消息(记者 韩蕾)上周末,阳光充足,洒在身上暖洋洋的,让人心情也很舒畅。本周伊始,我市依然延续着周末的好天气,不过到了周三,雨水开始时不时光临我市,气温也开始慢慢下降,所以,趁着周一周二的好天气,晒被子洗衣服可都要抓紧时间了。

记者从市气象台了解到,本周一、周二我市天气还比较温暖,白天的最高温度都在15℃左右。而从周三开始,雨水就一直伴着阴天或者多云的天气,一直到这周末结束。与小雨同时“光临”的还有降温,白天的最高温度逐渐下降到10℃以下,早晚的

最低温度还在0℃以上。

具体天气预报如下:12月17日(星期一),晴天间多云,1℃~15℃;12月18日(星期二),晴天到多云,4℃~17℃;12月19日(星期三),阴天有小雨,6℃~9℃;12月20日(星期四),小雨转阴天,6℃~12℃;12月21日(星期五),多云转阴天有小雨,5℃~12℃;12月22日(星期六),阴天有小雨,6℃~9℃;12月23日(星期天),小雨转多云,4℃~9℃。

本周六是农历二十四节气之一的冬至。冬至后白昼时间日渐增长。但是地面获得的太阳辐射仍比地面辐射散失的热量少,所以在短期内气温仍继续下降。

而且冬至的到来也标志着“数九寒天”的开始,也就是说本周就“进九”了。

“一九二九不出手,三九四九冰上走……”这首九九歌相信大家都已耳熟能详了。所以,小伙伴更要注重保暖了,应早睡早起,同时,要在饮食上更加注意,多吃能增加热能供给,富含脂肪、蛋白质和碳水化合物的食物;要多吃有防晒功能的食物,新鲜水果蔬菜等。



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 1℃~15℃



- 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
- 信阳市城市管理服务热线:12319
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148

## 洋葱的好处有哪些?

### 1.美白养颜

洋葱具有谷胱甘肽,有效抑制黑色素的合成和分泌,也有非常好的氧化效果,杀死皮肤表面的细菌,有效改善湿疹、皮炎、荨麻疹等皮肤的感染疾病,达到美白的功效。

### 2.帮助消化

洋葱味道刺激性较强,可以增强消化液分泌。不仅增加食欲,促进消化,也能保障肠胃的正常功能。但是需要注意的是,洋葱吃太多,肠胃会分泌过多胃液,影响内环境的酸碱平衡,不利于正常的消化系统,因此大家要重视食用量。

### 3.促进内分泌系统的稳定

洋葱含有丰富的斛皮黄酮,类似于人体的雌性激素,可促进内分泌的协调,让激素水平始终维持在比较健康的状态,避免出现失调紊乱的问题。

### 4.帮助清血

洋葱具有丰富的可溶性纤维,可促进血液循环,远离高血压、高血脂以及动脉血管硬化等心血管的症状。另外,洋葱能减少血液中的污染物和血栓,达到清血作用。(据《生命时报》)



## 周一谈天

知识与健康

