

免费维修水电,坚持送货上门,左邻右舍称赞他——

“有这样的好邻居是我们的福气!”

本报记者 李亚云

在平桥区平西街道花园路社区,李景刚是左邻右舍公认的热心肠。身为水电工人的他长年帮助社区居民免费修理水电。对社区孤寡老人和残疾人而言,李景刚是他们的“贴心人”,经营一家便利店的李景刚多年坚持为老人和残疾人提供送货上门服务,为他们提供了很多方便。左邻右舍称赞他说:“有这样的好邻居是我们的福气!”

今年52岁的李景刚是花园路社区的老居民。1998年,李景刚在位于花园路社区的人大二胡同内开起了一家百货商店。20

年来,这家小小的商店为附近的邻居们供应着米面油盐等日常所需。“景刚为人厚道,卖的东西价格公道,质量放心,所以我们常常光顾。”社区居民刘奶奶说。因为做熟人生意,李景刚将“诚信”二字看得尤为重要。“信誉比利益更重要。”这句话李景刚常常挂在口头。虽然店小利薄,但李景刚的服务尤其好,老人、残疾人顾客前来买东西,李景刚都帮忙免费送货上门。

除了这家暖心便利店,更让邻居们感动的是李景刚常年为大家上门维修水电。“换个水龙头,找水电工怎么也得30块钱,

但李景刚都是尽心尽力,分文不取。”社区广光辉老人说,李景刚曾数次来家里帮忙维修水电。面对大家的赞许,憨厚的李景刚总是笑着说:“那都是举手之劳,多干点活儿也累不坏人。”

今年大年初八,在平桥区会展中心,李景刚登上了平桥区“道德模范”的领奖台。“在我们社区,他的口碑尤其好,这份荣誉实至名归。”社区主任王光宇告诉记者。



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 -1℃~4℃

运动乐陶陶 猜谜妙妙妙

浉河区秀水社区居民喜迎元宵佳节



孩子们比赛夹乒乓球 本报记者 李倩 摄

信阳消息(记者 李倩)“加油!”“加油!”近日,位于浉河区五星街道秀水社区的福华园西广场里加油声、欢笑声此起彼伏,由秀水社区举办的“元宵乐陶陶”趣味运动会正在这里举行。

秀水社区工作人员介绍,此次活动主要以趣味游戏为主,突出“趣味运动喜迎佳节”的主题。运动会共有拔河、两人三足、夹乒乓球、抢凳子、背对背夹气球

5个项目,这些比赛项目老少皆宜,居民们都可以在本次运动会中收获运动带来的快乐。

活动现场最热闹的莫过于拔河比赛。社区把70余位参与活动的居民分成两个男子组、一个女子组、一个儿童组,只见居民们个个精神抖擞,士气大振。“爸爸加油。”“妈妈加油。”两队的亲友啦啦队在一旁高喊助威,各队的队员更是铆足了劲,都想

一鼓作气赢得比赛。“今天看到了这些儿时的娱乐项目,内心有回到童年的感觉,仿佛也年轻了许多,找回了童年的乐趣。”居民张先生颇有感慨地说。

运动会后,社区开展了猜灯谜活动,社区准备了200条灯谜,上至天文,下至地理,经史辞赋,现代知识,包罗万象。社区居民们三五成群结伴猜谜,有的自己冥思苦想,有的正在和同伴商量。答对灯谜的居民还得到了社区准备的香皂、水杯、大米、布偶娃娃等奖品,社区参与活动的小朋友们均得到了礼品,以此鼓励他们要传承中华优秀传统文化。

“我们要让辖区青少年从小就感受到我们的传统节日的魅力,运动会既展现了社区青少年积极向上、健康快乐的精神风貌,又对加强社区建设和服务起到了积极的促进作用。”社区主任陈彦焯说,此次活动不仅活跃了社区文化生活,加强了社区居民间的沟通,也让社区居民在欢乐、文明、和谐、喜庆的氛围中喜迎元宵佳节。

冬天为何容易上火? 妙招教您应对

不少人感到越是天冷,越容易“上火”。“我鼻子上火,整个鼻腔都破了”“我嘴唇上火,先是疱疹,后来就变成溃疡了”……还有咽喉肿痛、便秘、口干口苦等。冬天为何容易上火?有何妙招应对?

火性上炎,易侵犯人体上部,所以表现在口、鼻、咽喉、眼目等部位,出现灼热不适等炎热的症状,这就是所谓的“上火”。那么为什么冬季会容易“上火”呢?首先,从自然气候来说,冬令季节天气偏于干燥,自然界水气减少,人体皮肤、嘴唇、鼻腔、咽

喉等部位会感觉干燥不舒。其次,人与天地相应,冬天的时候人体肌腠紧密毛孔收敛,人们减少活动,多穿厚衣服以减少阳气外泄。积聚于体内的阳气在某些情况下会变成火热邪气,导致出现“上火”的症状。

上火可适当进行食疗,如可以用菊花泡茶饮,平时多喝水,可以多吃些芹菜、莲藕、荸荠、萝卜、生姜。平时多喝水,适当进行食疗。“冬吃萝卜夏吃姜”,萝卜性凉、味辛甘,能理气消食、清热化痰、润燥生津,是冬季降火的理想食品。莲藕、荸荠榨汁或煮水饮用,有养阴

生津润燥之效。山药、生薏米、赤小豆煮粥,有养脾阴、化湿邪之效,适用于湿热体质者冬季降火。咽喉疼痛者,可予银花、薄荷叶、藏青果泡水含漱频频。

冬季室内温度不能太高,20度至24度左右,避免长时间待在空调、暖气房间,室内最好用加湿器,或放一盆水,保持空气流通,长期在室内者,可以喝点养阴生津清热的凉茶。(羊 晚)

知识与问答



声 明

●兹有李雅丽不慎遗失儋州信恒旅游开发有限公司开具的中国海南海花岛收据2份,楼盘名称:海南海花岛,2号岛281栋707号房,2017年1月3日,金额12000元,2017年7月3日,金额20000元。特此声明作废。

●兹有信阳新华医院的行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有光山县光大珠宝行弦山中路分店增值税普通发票2份(发票代码:041001800104,发票号:07198331,07198337),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区顺达装饰材料经营部行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。