

“书香助盲”让他领略书香

浉河区白果树社区王师傅喜得一台智能听书机

信阳消息(记者李倩)昨日,家住浉河区民权街道白果树社区的患有视力障碍的居民王师傅收到了来自社区与市图书馆送来的一份特殊的礼物——一台智能听书机,为他打开一扇新的阅读大门。

“这款听书机外形与手机相似,每一个按键都有提示音,方便视障人士听音操作。”市图书馆的工作人员告诉记者,该智能听书机能无缝对接中国盲文出版社的数字图书馆,内容涵盖有声书、残

疾人专题学术论文、视频公开课、期刊杂志、法律数据库、知疗盲人医师版学习系统和诊疗系统等,形成了盲人百科知识库、按摩知识库、心理学专题资源库、名师讲课资源库等盲人急需的知识创新数据库,同时还可以通过互联网搜到个性化需求的阅读资源与实用资讯。

社区工作人员和市图书馆志愿者来到王师傅家中,向王师傅讲解智能听书机的性能和操作方法,让他体验使用智能听书机

的有声电子书、网络听书、电子词典、收音机等丰富的有声资源。王师傅开心地说:“我的眼睛有残疾,没办法阅读书籍,不过这下可好了,以后就可以在家听小说了。”

白果树社区党支部书记王金云说,此次与市图书馆开展的“书香助盲”活动,不仅关注了社区特殊群体居民,及时给予他们精神生活上关怀帮扶,又弘扬了奉献、关爱、互助、进步的志愿服务精神。



为了宣传文明健康生活理念,引导居民提高健康意识,近日,浉河区车站街道航空路社区、富丽华社区联合辖区富邦医院的志愿者们为辖区居民进行体检和健康咨询,开展“社区义诊行”学雷锋志愿服务活动。

本报记者
李倩 摄

快乐学剪纸 传播正能量

浉河区民心社区开展学雷锋志愿服务活动

信阳消息(记者李倩)为进一步学习和弘扬雷锋精神,激励社区居民发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神,近日,浉河区五里墩街道民心社区开展学雷锋志愿服务“快乐剪纸”活动。

活动中,剪纸老师向居民们

讲述了剪纸的来历以及一些剪纸技巧。老师从折叠到剪法,一步一步进行细致地讲授,居民们一边认真地学剪雷锋以及其他人物肖像,一边互相讨论着自己理解的雷锋精神。

“人的生命是有限的,可是为人民服务是无限的,我要把有限

的生命,投入到无限为人民服务之中去。这是我最喜欢的雷锋同志经典语录的一句话。”居民姚女士说。

在大家的热情创作下,一张张肖像作品,纸张配合镂空,精巧地勾勒出人物的样貌与神色,栩栩如生。

预防心脑血管疾病,别做“三无”人员

“预防心脑血管疾病要从40岁开始,40岁以后,不要再做心脑血管病的‘三无’人员,就是无预防、无检查、无干预。”兰州大学第一医院老年科副主任乔成栋指出。

乔成栋说,老年病要从中年开始预防,心脑血管疾病的基础是动脉粥样硬化,动脉粥样硬化一般是从40岁开始启动。

乔成栋建议,预防上,饮食是最重要的,少吃或尽量不吃高盐、高脂、高糖的食物,其次,戒烟非常重要。他建议,快走是最好的运动方式,对预防心脑血管疾病和提高心肺功能都很好,每次要达

到脂肪分解的效果,要走40分钟到1个小时。

40岁以后每年做一次基础体检。“有些人高压160了也没感觉,一遇到个什么情况,血压飙升到180、200,血管破了才知道。很多人根本不知道自己患有糖尿病,等眼底出血了才来查,一般情况下,从患糖尿病到出现眼底出血的并发症要8年至10年,可见慢性病是无声的杀手。”因此,40岁后每年做次体检非常必要,就做最基础的体检也是有价值的,包括抽血、查血脂、血糖、心电图等。

早干预是为了避免、延缓慢性病并发症的出现。“有些人体

检查出了高血压,但就是不肯用药,想自己扛一扛,等严重了再用药。有些人糖尿病十几年,已经出现并发症了都不肯打胰岛素,担心胰岛素依赖,这都是非常严重的错误。”乔成栋强调,并发症是慢性病最大的危害,早干预可以延缓甚至杜绝并发症的出现,比如血压控制得好,心脑血管的损伤就不会早早出现,血糖控制得好,糖尿病足、眼底出血就不易发生。



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:阴 7℃~15℃

- 市长热线:12345
- 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

●兹有罗山县人民医院开具给王传民的河南省医疗住院收费票据(票据代码:豫财410214,票号:0237168,金额:8744.03元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区名杰网络科技产品经营部税务登记证正、副本(证号:420606197212148017),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区巧霞粮油副食店营业执照正、副本(证号:411502615107520),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区健康枣源中山路店营业执照正、副本(证号:411502615216229),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区喜来福油漆店国税通用机打发票壹份(发票代码:141001320043,发票号:49604772),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有姜超豫S6X611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。

●兹有信阳市明港鸿运电器商行国税通用机打发票8份(发票代码:141001620043,发票号:12769041-12769048),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳金润石油有限公司国税通用机打发票壹份(发票代码:141001630031,发票号:30999417),因不慎丢失,特声明作废。