

来,围坐一起分享阅读的快乐

浉河区河南路社区组织青少年开展读书活动

信阳消息 (记者 李倩)为了激发辖区青少年学习热情、增强学习动力,培养他们的阅读兴趣,使他们在读书活动中陶冶情操,广交良师益友,近日,浉河区五星街道河南路社区组织10余名青少年开展了以“善读者,言之有文,行之甚远”为主题的读书活动。

活动中,每个人选择一本自

己平时喜欢的书籍,大家坐在一起,分享读书的乐趣。每个人依次将自己喜欢的书籍介绍给大家,并讲解书籍的主要内容和自己喜欢的原因,选出自己特别喜欢的章节或者段落,动情地朗读给在座的每一个人听。

读书的人读得很有感染力,听的人也听得很有神。遇到产生

共鸣的地方,大家还情不自禁地讨论起来,从书本中谈论到实际中,从篇章里谈论到生活里,大家分享着各自读书的乐趣。

通过此次读书活动不仅引导辖区青少年乐享读书,弘扬向上、向善、扬善的精神,而且丰富了社区居民的文化生活,形成家庭和睦、邻里和睦、社会和谐的良好氛围。



爱心巡演

5月17日下午,信阳市爱心巡演艺术团组织130余名文艺爱好者,来到浉河区大拱桥社区开展“爱心与公德同行”文艺巡演活动。此次文艺演出节目精彩纷呈,舞蹈、歌唱、走秀、小品、快板书等多种形式的节目轮番上演,讴歌伟大的祖国,赞颂幸福的生活,提升了社区文化凝聚力和创造力。

本报记者 李倩 摄

社区义诊

为了增强社区居民口腔保健意识,普及口腔保健知识,近日,浉河区车站街道航空路社区联合信阳口腔医院,在辖区食品厂家属院开展义诊活动。活动现场,医务人员向居民普及口腔卫生知识,为居民做口腔健康检查以及测量血压、血糖。

本报记者 李倩 摄



懒了身体,毁了健康

可以躺在上面玩游戏的太空舱电竞椅,集手机支架、瓜子盘和垃圾桶为一体的嗑瓜子神器,臭袜子扔进去、干净袜子拿出来的自动袜子洗护机……近年来,懒人经济快速发展,各式各样的“懒人神器”不断丰富着人们的想象力。

我们必须看到,懒人经济是市场经济精细化分工的结果,也是社会发展进步的体现。随着消费持续升级,懒人经济很可能会实现进一步增长。实用、有趣、讲究性价比,懒人经济很好地满足了人们多样化的消费需求。不过,在为现代人的快节奏生活提供便利的同时,懒人经济也带来了一些负面影响,助长了不健康的生活方式。

首先是运动减少增加了疾病风险。肚子饿了,手机叫个外卖有人送到家门口;屋子脏了,扫地机器人来负责打扫;长时间打游戏

怕伤颈椎,买个电竞椅躺着继续玩;想减肥却又不想运动,“被动瘦身机”等懒人器械来帮忙。这样的生活方式看似新潮,却实在难言健康。如今,社会竞争激烈,生活节奏加快,被工作生活压力包围的人们,运动时间和运动量都难以保证。

其次是不良商家带来的健康隐患。有的商家利用消费者的“懒人”心理,虚假宣传、炒作概念。比如,有一种声称有红外线的减肥器械,人站在上面不用运动,随机器高低频振动就可以减肥。事实上,脂肪燃烧必须通过有氧氧化,在体外施加振动等外力,并不一定能达到有氧氧化的作用。此外,外卖订餐服务如今已成为许多年轻人日常生活中的一部分。但是,不少外卖食品油盐超标,质量不合格的一次性餐盒盛放高温食品

后可能会释放有毒物质,还有的不良商家使用来源不明的食材甚至是次充好,卫生环境堪忧等,这些都给消费者的身体健康造成了隐患。

在互联网时代,懒人经济的出现是大势所趋。然而,懒人经济可以有,懒人思维和懒汉习惯不能有。有时间玩手机,就别没空做家务;怕伤害颈椎就多站起来活动活动,而不是换个姿势打游戏;真想减肥就不要想着偷懒,运动才是最有效方式。因此,在享受懒人经济带来的便利时,我们不妨偶尔“勤劳”一下。毕竟,身体是自己的,健康比什么都重要。(据《生命时报》)

知识与健康



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 17℃~28℃



- 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
- 税务稽查举报: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
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

声明

●兹有信阳市浉河区发展和改革委员会河南省行政事业单位资金往来结算票据壹本(票据代码:豫财410501,票号:0164051-0164100),因不慎丢失,特声明作废。