

迎“七一”歌舞献祝福

市老体协爱心巡演艺术团文艺演出走进浉河区富丽华城社区



演出现场 杨大山 摄

信阳消息(记者 李倩)“这些节目都太精彩了,我们都很喜欢看。”为迎接新中国成立70周年,继承和弘扬党的光荣传统与优良作风,丰富居民生活,22日上午,市老体协爱心巡演艺术团的260余名演员来到浉河区车

站街道富丽华城社区,开展以“颂歌献给党 奋进新时代”为主题的迎“七一”文艺汇演,共同庆祝祖国70岁生日,向伟大的祖国献上诚挚的祝福。

活动在蒙古舞《草原上升起不落的太阳》中拉开帷幕。随后,

舞蹈、双簧、男女对唱、独唱、健身操、模特表演、萨克斯合奏等21个节目轮番亮相。欢快的旋律、优美的舞姿、动情的歌声给社区居民送去了丰富的精神食粮,受到社区居民的欢迎和点赞。

一首首歌曲唱不尽对祖国的美好祝福,一支支舞蹈跳不完对美好生活的向往,活动现场掌声迭起、欢笑声不断。近2个小时的文艺汇演,现场约200余位居民观看。“每一个节目都独具特色,活动用音乐、歌声、舞蹈献礼祖国70华诞,弘扬了时代主旋律,歌颂了祖国的伟大复兴。”居民张女士说。

“我们开展文艺汇演活动在丰富辖区居民业余文化生活的同时,也营造了浓厚的社区文化氛围,同时增进了社区居民的交流,密切了社区党群关系,让大家能够在欢声笑语中为祖国庆生。”市老体协爱心巡演艺术团团长章成云说。



为纪念建党98周年暨庆祝新中国成立70周年,近日,浉河区信柴社区开展了以“传承经典文化、书写精彩人生”为主题的党员活动,党员们现场抄写了入党誓词、习语金句、社会主义核心价值观等内容。活动通过书法比赛的形式让党员铭记了党员责任、展现了党员风采。 本报记者 吴楠 摄

老人吃太素 反而会发胖

为避免发胖,不少老人认为要多吃素,一点荤腥都不沾。但其实如果光吃素,不仅人的体质会变弱,而且还可能更胖。

调查显示,纯素食人群中每年有不少被确诊为高脂血症,为什么?因为长期吃素的老人,营养、热量往往来自油、糖、盐等;动物蛋白摄入几乎为零,就会多吃精白主食。很多老人不清楚的是,肉类虽然脂肪含量高,但是瘦肉、鸡蛋、牛肉、鱼虾等的蛋白质容易被人体消化吸收,属于优质蛋白,不易引起肥胖或

“三高”。相反,淀粉、油、糖等吃多了,原本以为安全健康的纯素食反而成了“三高食品”。

因此,老人的饮食结构要尽量做到均衡营养,不可吃全素。不想吃肉的人可通过奶类、蛋类、鱼虾、豆制品来摄入蛋白质,满足身体的营养供给。平均每天摄入200克至300克为宜。另外,老人还应注意低钠饮食,可控制高血压,减少心脏负担。建议吃盐量控制在6克左右。

老人要想减重,不能靠不吃饭或者吃全素,而应调节生活

习惯。如每天看电视1小时,每4年会增重0.14千克;每天睡眠少于6小时或多于8小时的人容易增重。除了均衡饮食、合理睡眠,老人应该注意锻炼,做到有氧运动和无氧运动相结合。散步、慢跑、太极拳、广场舞等活动都非常适合老人,关键要长期坚持,并且不能忽视力量训练。老人可以利用哑铃推举进行上肢锻炼,用静力半蹲进行下肢部位练习,还可适量做些俯卧撑。

(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 20℃~29℃

- 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
- 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

●兹有信阳市浉河区金鸡岭养殖专业合作社的农民专业合作社法人营业执照正本(证号:411502NA000372X),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区鹿宝五月咖啡厅的营业执照正本(证号:411592602077060),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳家和宜居装饰工程有限公司的营业执照正本(统一社会信用代码:91411500MA44ETLC5L)及行政公章(编号:4115060025344)壹枚,因不慎丢失,特声明作废。