

垃圾分类 人人动手

浉河区民族社区组织居民学习垃圾分类

信阳消息(记者李倩)“废电池、过期药品等都属于有害垃圾,大家要放到分类垃圾桶……”昨日,浉河区五里墩街道民族社区金桂园小区的居民正在积极学习垃圾分类知识。

垃圾分类对于金桂园小区的居民而言是个新鲜事物,如何让这个新鲜事物形成一种习惯和长效,需要社区更加深入的宣传和服务。

在活动中,社区工作人员及志愿者耐心细致地向现场的每一位居民宣传垃圾分类知识,演示垃圾投放程序,增强社区居民对垃圾分类知识的了解,积极参与到实践垃圾分类中来。

“垃圾分类,是有益于子孙后代的大好事。”社区居民胡大爷学习到垃圾分类知识后高兴地说,“我们从源头就开始分类,对垃圾的再利用和环境卫生都有好处,这个‘环保卫士’,我们当定了。”

民族社区居委会主任叶林



向居民发放宣传单 本报记者李倩摄

说,此次活动,得到了辖区居民的欢迎和赞许,使居民认识到垃圾分类的重要性,增强了居民对垃圾分类的知晓率和参与

率,切实推进了垃圾分类的宣传工作,让垃圾分类工作走进社区家家户户,走进居民日常生活中。



近日,浉河区老城街道中山社区志愿者针对辖区无人管理绿化带杂草丛生的现状,集中开展“清除杂草美化环境”志愿者服务活动。志愿者们清除绿化带中的白色垃圾、修剪不美观的绿化树木,为居民营造美丽舒适的居住环境。图为志愿者正在修剪绿植。本报记者李倩摄

合理安排运动量 注重热身和补水 四招减轻肌肉酸痛

运动后出现肌肉酸痛很常见,尤其是平时缺乏锻炼者突然增加运动量之后易出现。除酸痛外,还可能出现肌肉僵硬,轻者有压疼感觉,重者则出现肌肉肿胀,这在运动医学上称为“延迟性肌肉酸痛症”。

肌肉的过度使用会造成肌肉酸痛症,其原因为肌肉的张力和弹性的急剧增加,引起肌肉的物理性损伤;代谢废物对肌肉组织的毒性增加;肌肉的

神经调节发生改变,导致痉挛以致肌肉酸痛。

为了减轻或避免肌肉酸痛,应该做到以下几点:

1.运动量合理安排。不要突然增大运动量,避免长时间重复锻炼一个部位。

2.运动前要热身。运动前进行一些热身运动,如伸展、快走等,以刺激肌肉、增强肌肉的延展性,这样可以有效防止肌肉在运动过程中的损伤。

3.运动后要拉伸。运动后不要立马休息,应该做一些拉伸动作缓解肌肉压力,也可用温热水泡脚,或是局部涂擦油剂等来减轻肌肉酸痛。

4.及时补水。运动后及时补水和能量,有助于缓解疲劳,将肌肉酸痛程度降到最低。



信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 25℃~34℃



- 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

●兹有李家顺、肖家云之子李博涵于2017年12月26日在信阳市平桥区妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:Q412015025),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有余有军、于萍之子余彦丞于2013年7月9日在信阳市第一人民医院出生,其出生医学证明(编号:M411988264),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南丽晶土木建筑工程有限公司合同专用章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区菜香园餐馆开具给河南奔月电气有限公司的增值税普通发票壹份(发票代码:041001900104,发票号:17653631),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有固始县阳子灯饰营业执照正本(证号:411525660306046),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区瑞丽佳人美容店营业执照正、副本(统一社会信用代码:92411500MA41GN5071),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区金诚钢构经营部通用平推机打发票5份(发票代码:141001320043,发票号:23114239、16579656、40825599-40825601),因不慎丢失,特声明作废。