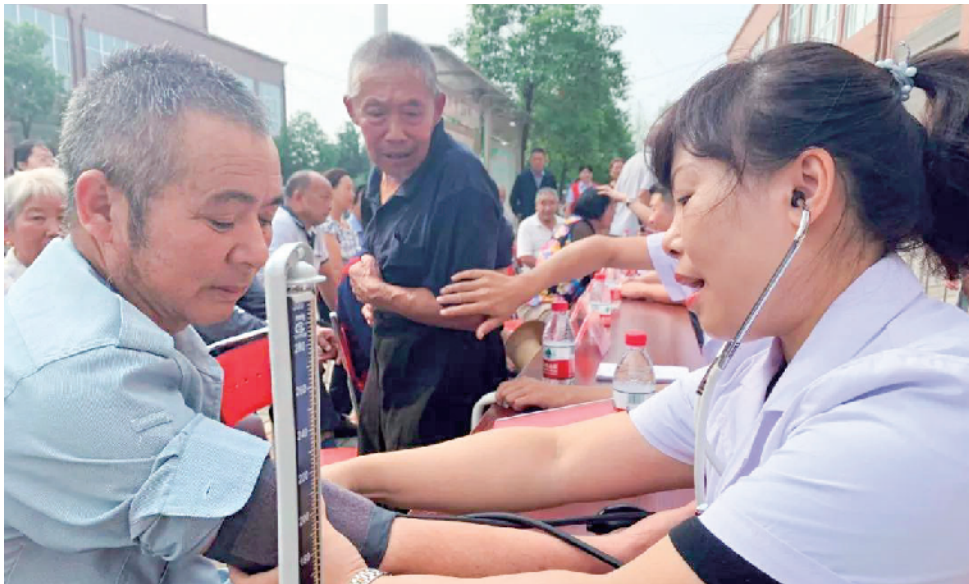


在家门口享优质医疗服务

市中心医院走进平桥区中山社区开展义诊活动暖人心



义诊现场 钟萱摄

信阳消息(钟萱)近日,市中心医院的医护人员走进平桥区平东街道中山社区,为居民们举办了一场义诊活动。

上午9时,前来就诊的居民络绎不绝,专家们逐一为他们进行义诊。志愿者们耐心地引导,活动现场井然有序。此次义诊活动,医疗专家们向居民发放了健康知识宣传单,免费进行血压、血糖、血脂等多项体检,并针对换季老年人容易出现的

流行性疾病和高血压、冠心病等心脑血管疾病,为居民进行了详细讲解,教大家如何做好日常预防,详细询问居民们的生活习惯及身体状况,针对每位居民的不同情况,叮嘱他们各种日常注意事项。做完身体检查,社区居民王奶奶感动地说:“我们不用往市里医院跑了,在家门口就能免费看专家,真好!”

这次义诊活动的开展,不仅提高了广大群众的健康意识,使居民

掌握了实用的健康生活常识和专业防病知识,而且增强了社区居民对健康的关注度,做到疾病早发现、早预防、早治疗。活动受到中山社区居民的高度赞扬,大家纷纷表示,义诊送健康,不仅为大家送去了温暖和关怀,还让大家在家门口享受到了优质的医疗服务,希望这样的惠民、亲民活动今后时常开展,让社区居民多多受益。

普及安全知识 谨防网络诈骗

平桥区平西街道举行“网络安全宣传周”活动

信阳消息(胡梦晓)为加强网络安全宣传教育,进一步提高群众的网络安全防范意识,9月18日上午,平桥区平西街道在滨湖社区组织开展了“网络安全为人民,网络安全靠人民”主题活动。

活动现场,社区工作人员通过发放网络安全宣传彩页、悬挂横幅标语、摆放宣传展板、播放视频短片等多种形式,面对面向

群众宣讲网络安全知识。

宣传内容不仅有如何提高网络安全意识、防止电信诈骗,还有如何正确理财、杜绝非法金融集资等内容。同时,活动还邀请了银行、公安等部门工作人员开展了专题讲座。讲座围绕近年来发生的网络谣言、网络诈骗等典型案例,用通俗易懂的语言,讲述了网上不良信息的危害,讲解了避免

网络陷阱的方法。

此次活动,使大家学到了网络安全防范知识,进一步增强了大家抵制电信、网络诈骗等违法犯罪活动的“免疫力”。下一步,街道还将组织开展各种形式的网络安全宣讲活动,深入街道、社区、学校等,宣传和普及网络安全知识,共同营造风清气正的网络环境。

老人吃早餐 时间宜固定

吃好早餐对老人健康非常重要,然而生活中很多老人却对早餐不太重视,多是吃咸菜、白粥,简单凑合一下,不利于营养摄入。一般来说,老人起床半小时后吃早餐比较适宜,因为早餐距离前一天晚餐的时间大约有12小时以上,体内储存的糖原已经消耗殆尽,应及时补充,避免出现低血糖反应。若早餐与午餐相距时间较长,宜在上午10时左右增加一餐点心。

老人吃早餐的时间要规律,一般情况下,建议老人把早餐安排在6:30~8:30,时间以15分钟~20分钟为宜。进餐时间过短,不

利于消化液的分泌,以及消化液与食物的充分混合,可能带来肠胃不适。进餐时间太长,则会不断摄取食物,容易导致肥胖。老人进餐应细嚼慢咽,千万不可狼吞虎咽,伤肠胃还可能噎着。

每天保证早餐的营养充足对健康非常重要。综合来看,老人的早餐一般包括以下4类食物:谷类、富含蛋白质的食物、蔬菜、水果。谷类食物包括馒头、面包、麦片、面条、粥等,对老人来说,早上喝碗燕麦小米粥,既有降脂降糖的作用,又可以养胃润肺、安神助眠。老人的能量需要稍减,但蛋白质需要不仅不低于成人,还要

保证更高比例的优质蛋白。优质蛋白食物包括肉类、鸡蛋、牛奶以及豆制品等。老人早餐喝杯牛奶,能保证蛋白质摄入量,补充钙质和维生素,还能预防骨质疏松。此外,老人还需要摄入足量的新鲜蔬菜、水果,这样可以降低心脑血管疾病的发病率。最后,推荐老人每天吃一小把坚果,可帮助健脑,并获取不饱和脂肪。

(据《生命时报》)



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 16℃~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

●兹有信阳市浉河区小张卤味店营业执照正本(统一社会信用代码92411502MA45CM354J),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市江淮水利建设有限公司豫SJ8252号微型货车,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。

●兹有信阳市羊山新区布言不语家居软装馆营业执照正本(统一社会信用代码:92411500MA45P5228T),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳华联超市有限公司羊山九方分公司在民生银行预留印章销毁,该公司财务章损坏模糊不清,特此声明。