

主题教育进社区 知行合一接地气

南湾湖风景区茗阳天下社区党建活动重实效受欢迎

信阳消息 (记者 马依帆) 如何让党建活动接地气、有实效?近日,南湾湖风景区茗阳天下社区举办了一场党建活动,上半场理论,下半场实践,知行合一,党员和群众纷纷点赞。

新时代的党员要不忘初心,牢记使命。党建活动上半场,茗阳天下社区的党员上了一堂主题党课。从“新时代如何做到不忘初心、牢记使命”“新时代如何争做

合格党员”等主题入手,结合党史深入学习了初心和使命的含义以及“不忘初心、牢记使命”的重要意义、总要求、根本任务、具体目标,并进行批评与自我批评。

党建活动下半场,社区党员们身体力行,发挥先锋模范作用,在社区开展“清洁家园”志愿服务活动,他们的志愿服务热情带动了社区居民积极参与。社区居民胡女士告诉记者,“社区党员们常年

坚持志愿服务,很多居民都被这种热情感染,维护、爱护公共环境的意识明显提高。”

“知道是什么,还要知道干什么,怎么干?”茗阳天下社区党支部书记刘臻向记者介绍,社区党建活动就应该知行合一,对居民有带动作用,不仅重视党性修养,还要增强凝聚力,调动党员们服务社区的积极性,共建好社区,共创文明城。

关爱留守儿童 助力健康成长

浉河区京深社区联合市卫生计生监督局开展儿童健康体检



医护人员为孩子们体检 (社区供图)

信阳消息 (记者 李亚云) 为进一步加大对社区留守儿童的关爱力度,保障孩子们健康成长,近日,浉河区湖东街道京深社区联合市卫生计生监督局走进辖区多元幼儿园开展浉河红服护航成长党建项目,对园区内的孩子

组织一次健康体检。

“我们这次体检,全面观察留守儿童的生长发育评估、人体成分分析、脂肪分析、肥胖分析、血脂百分比测定、视力状况、身体平衡评估等情况,重点监测儿童生长发育情况,及时发现,及早预

防,引导孩子们养成勤于锻炼的好习惯。”活动现场,来自市妇幼保健院张主任介绍说。

幼儿园里来了“客人”,孩子们都很开心。“今天,来体检的叔叔阿姨们和蔼可亲,我们都很喜欢,他们就是我们的白衣天使,还夸我的眼睛和天上的星星一样闪亮呢!”孩子们你一言我一语,诉说着自己心中的欢喜。

据京深社区工作人员介绍,近年来,随着大批青壮年劳动力纷纷外出务工,留守儿童大量增多,他们的身心健康日益成为社会关注的焦点问题。一直以来,京深社区始终坚持“呵护留守儿童就是呵护未来”的理念,用心用情用功守护每一个孩子的成长,组织发动浉河红服联盟成员,常态化开展各项护航成长活动,“组织一次健康体检”“陪读一本经典好书”“接受一次爱国教育”“进行一次走访慰问”等深受留守儿童欢迎的行动,日益精品化、品牌化,切实为留守儿童的夜空点亮“最闪亮的星”。

戒烟限酒少吃肉 空腹时不喝咖啡 缓解胃胀先要改变习惯

胃胀多是生活习惯导致的,如作息不规律、饮食不卫生、吃饭狼吞虎咽或太油腻等。胃胀时,很多人主要靠“忍”,但它是慢性胃病的症状之一,生活中应做出一些调整。美国《读者文摘》杂志总结了几个可减轻胃胀的习惯。

少喝酒。不论是啤酒、白酒、红酒,所有含酒精的饮料都会使胃膨胀。这是因为,酒精会摧毁消化系统中的有益细菌,而这些细菌能抑制腹胀。此外,大量饮酒会导致胃炎和肝脏损伤,都会引起腹胀。

不空腹喝咖啡。为了提神,很多上班族早上都会空腹喝一杯咖啡。这会刺激胃酸分泌,松弛食管括约肌,加重胃酸反流,促进小肠蠕动,对本身胃肠不好的人伤害

较大。咖啡因还会导致人体脱水,使消化系统运行迟钝,从而使胃肠堵塞,废物排不出去。最好早餐或午餐后再喝咖啡,对胃刺激较小,还能在一定程度上帮助消化。

不喝运动饮料。看似健康的运动饮料含有大量人工甜味剂、钠和其他盐类,且热量惊人,经常喝会导致热量超标。这些因素都会引起胃胀。

少吃十字花科蔬菜。圆白菜、甘蓝、菜花等十字花科蔬菜含有棉子糖,会造成排气增多。由于人体无法完全消化天然形式的棉子糖,它会被结肠中的细菌发酵,生成带有臭味的气体甲烷,导致腹胀。

适量吃肉。比起其他食物,肉类需要更长的时间才能通过消化系统,被肠道细菌分解,这就会造

成腹胀。吃肉过多会造成肠道菌群失衡,产气过多。

戒烟。烟草从多方面造成腹胀。吸烟时会吞进大量的空气;烟雾中的毒素会引起肠胃的血管内膜发炎,杀灭肠道中的有益细菌,让引起腹胀的坏细菌过度生长。

安排好摄入膳食纤维的时间。虽然富含膳食纤维的饮食有益于健康,但它也会堵塞消化系统。为避免这种不良影响,尽量在一天中肠胃功能最活跃的时候摄入膳食纤维,并均匀地分配到三餐之中。此外,饭后散步也有助于肠道肌肉的蠕动。(据《生命时报》)



信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 11℃~25℃

- 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

精神分裂症为何难治? 需要了解这些知识

精神分裂症如何自我调整?

患者要注意心理调整,因为心理护理对患者进行心理疏导是非常起作用的,精神分裂症患者的心智较于正常人是非不清醒的,很多时候意识都是模糊的,因此必须让他们内心保持镇定与清醒,并树立自信。

最后,对于精神分裂症患者的自我调整来讲,建议患者在病情好的时候,可以到外面去玩玩,比如逛逛商场、出去散散步等。这样病情会好得快一些,但要注意身边一定要有护理人员,并且要避免接受刺激源。

信阳市精神卫生中心

关注精神卫生

共建和谐社会

拨号:0376-6301680

地址:信阳市第六人民医院

(信阳市新七大道西段)

