

# 观《追寻》找初心

## 平桥区震雷山街道开展党员集中学习活动的

信阳消息(记者 李亚云)为进一步深入学习贯彻习近平总书记考察调研河南时重要讲话精神和党的十九届四中全会精神,17日,平桥区震雷山街道党工委组织街道党员,集中学习观看红色微视频《追寻》,并开展讨论交流。经过共同学习交流,党员同志们深受教育,获益匪浅。

开展学习的过程中,党员们

通过移动终端关注“共产党员”公众号和党员远程教育基层终端站点两种收看方式观看了视频。红色微视频《追寻》紧紧围绕“党的故事、革命的故事、根据地的故事、英雄和烈士的故事”展开,聚焦习近平总书记在河南考察调研时提及的革命人物和故事,以及全省“不忘初心、牢记使命”主题教育期间发掘的先进典

型和优秀共产党员的事迹,极富教育意义。

通过观看视频,党员们纷纷表示通过感悟红色故事,坚定了自己的理想信念。震雷山街道工作人员表示,将该系列视频作为党员日常学习内容,推动主题教育走深走实,为精彩平桥、美丽震雷山作出自己应有的贡献。



为进一步丰富广大职工的业余生活,营造积极向上的氛围,增强团队意识,激发顽强拼搏的精神,近日,平桥街道举办了职工趣味运动会。运动会包含六个集体项目:桃花朵朵开、趣味接力、寻找古诗词、七彩蜘蛛网、堆塔、众心捧月,既有趣味性,又充满挑战。活动的开展为干部职工搭建了一个展示才华、增进友谊、磨炼意志的舞台,让他们体验到了运动的快乐、竞争的乐趣、参与的欣喜,培养了规则意识及协作精神,激发了运动潜能。 谢远洋 摄

# 血管老不老,身体有表现

我们的血管就像水管一样,随着年龄增长也会老化,沉积物越来越多,逐渐变得狭窄、不畅通,“锈迹斑斑”,甚至变脆。这时,身体就会发出抗议。

三个迹象预示血管在变老。迹象一:活动能力下降,血管在变脆、变硬。动脉硬化会使血管腔变得狭窄,造成内脏或肢体缺血,从而降低身体的活动能力。比如以前走3公里才会觉得累,现在走1公里就累得不行了。如果是“三高”导致的血管老化、变硬,动脉粥样硬化也会反过来加重“三高”病情。如此形成恶性循环,活动能力可能进一步降低。

迹象二:记忆力变差,说明血管堵塞。动脉硬化、动脉炎、动脉栓塞等会引起动脉血管堵塞,造成慢性脑供血不足,继而出现嗜睡、记忆力差、精力不集中等问题。如果你觉得记性越来越差,一定要引起重视。因为血管堵塞不

仅会降低记忆力,还会引起肢体缺血或功能减退、脑梗,甚至造成昏迷或偏瘫。

迹象三:腿部肿胀,可能静脉曲张。静脉曲张指由于血液瘀滞、静脉管壁薄弱等因素导致的静脉迂曲扩张。一般长期从事体力劳动,或因工作需要长时间站立的人易患该病。深静脉血栓后遗症和动脉粥样硬化也可表现为肢体肿胀和代偿性浅静脉曲张。随着年龄增长,不少老人还会出现脚趾麻木、发凉、下肢疲劳、疼痛、间歇性跛行,此时一定要注意,可能存在下肢动脉粥样硬化,建议尽早就医治疗。

测评血管年龄,颈动脉超声最可靠。颈动脉是全身动脉窗口,而粥样硬化斑块是心脑血管病最主要的病理基础。建议30岁后定期检查颈动脉超声;40岁以上的男性和绝经后的女性每年查1次;高胆固醇、冠心病、脑卒中、高血压患者及高危人群应每3月~6

月检测1次。另外,日常坚持以下几条,能让血管慢点变老。吃点血管“清道夫”。山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱、醋等都有疏通血管、保持血管壁弹性等作用。多吃鱼。鱼肉有改善血管弹性及促进钠排泄作用,其中富含的欧米伽3脂肪酸,可保护血管内皮细胞,减少脂质沉积。吃完饭半小时后动一动。饭后可以先坐一会儿,和家人聊聊天,半小时后再出门慢走一段时间,能防止脂肪囤积,加速新陈代谢。戒烟限酒。长期大量吸烟、饮酒会加速血管内皮损伤,加重动脉硬化。控制高危因素。“三高”患者一定要控制好病情进展,坚持长期遵医嘱服药治疗。

(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 0℃~8℃

- 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
- 国税稽查举报: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
- 信阳市城市管理服务热线:12319

## 声明

●兹有谷春丽、谢露之子谷艺轩于2014年12月28日在息县妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:0411170349),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市王牌建材有限责任公司营业执照正本(证号:4130001120102),副本[证号:4130001120102(2-2)],因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南省东源安防科技有限公司行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有张敦奇豫SXD583号普通正三轮摩托车,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。

●兹有翟运方、胡玲莉之女翟书瑶,于2017年1月30日在罗山县妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:Q410039748),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有郭凤鸣的警官证(证号:187683),因不慎丢失,特声明作废。