

邻里情在欢声笑语中增进、浓厚

浉河区秀水社区举办跨年百家宴



邻里齐聚一堂共团圆 (秀水社区供图)

本报讯(记者 李亚云)为营造邻里互助、文明和谐的社区氛围,近日,浉河区五星街道秀水社区举办首届“和谐邻里情”跨年百家宴活动,大家共同欢庆新年的到来。

百家宴上,社区居民欢聚一堂,好不热闹。社区志愿者将香喷喷的饺子馅摆上了桌子,

大家围在桌边包饺子、聊生活,很快包好的饺子就铺满了桌子。参加活动的数十户家庭陆续地端出自家的拿手好菜,有家乡特色的商城鱼丸、息县面炕鸡、固始鹅块,创意十足的年年有鱼、千叶菊花、“鼠”你最美、花开富贵等,还有香味四溢的焖罐肉、鸳鸯火锅、辣椒炒

土鸡蛋、炸鲫鱼……很快,各式各样的拿手菜摆满了餐桌,浓浓的邻里情和幸福的味道在这一盘盘美味中相互传递。

“欢迎街坊邻居来到秀水社区这个温馨、友爱的大家庭,在这辞旧迎新的日子里,让我们在这里相聚,共品百家味,共享百家福,让我们用心感受这美好的时光。”伴随着社区党支部书记温情的开场白以及居民们雷鸣般的掌声,居民们随意围着桌子,纷纷相互品尝着各家各户精心烹制的拿手菜,不时有人发出“好吃”“真香”的称赞。席间,氛围温馨融洽,大伙儿相互聊着家长里短,邻里情在不知不觉中增进、浓厚。

活动最后,大家还评选出了最佳创意奖、最具地方特色奖、最佳美味奖等,并拍照留念。此次活动得到了居民的大力支持,每位参加活动的居民都兴致昂扬,现场还有热心居民报名参加志愿者队伍,把一个个温馨的小家庭串成了和睦的大家庭,对构建和谐文明幸福社区起到了积极的推进作用。



慈善一日捐 温暖千万家

为进一步弘扬中华民族扶贫济困、乐善好施的传统美德,支持和发展慈善事业。浉河区河南路社区于2019年12月30日至元月3日在辖区内开展了“慈善一日捐”活动,辖区单位、个体工商户以及社区居民纷纷响应号召,奉献爱心,积极参加捐助活动。

刘畅 摄

看手机多眨眼睛

眨眼是大多数人都不会注意的一个生理现象。据美国《心理科学》杂志研究统计,正常情况下,人平均每4秒至6秒眨眼一次,即平均每分钟眨眼125次,除去8小时睡眠,一个人每天眨眼的次数大概能达到1.2万次。

湖南中医药大学第一附属医院眼科主任医师张健告诉记者,正常的眨眼有助于泪液润滑角膜,清洁、湿润眼球,并帮助眼睛清除灰尘和其他异物。眨眼频率也受其他因素的影响,如人在紧张时,眨眼频率会变快,儿童多瞬症和儿童抽动症可能会导致频繁眨眼,帕金森病会减少眨眼频率。另外,长时间面对电脑和手机屏幕,眨眼

的频率也会自然下降,减少到每分钟4次至6次。而且,由于人看屏幕时长时间保持一定焦距,会诱发视疲劳问题,常见症状为近距离工作不能持久,眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪等,严重者甚至出现头痛、恶心、眩晕等症状。

张健说,眼球中的晶状体对于波长为400纳米~500纳米的青、蓝、紫等光线几乎无阻挡作用。因此,各种电子屏幕发射出的蓝光会直接透过晶状体到达视网膜黄斑部,不仅导致眼部疲劳,久而久之还会加速眼球变浑浊的进程。

张健建议,控制使用电子设备的时间,不在黑暗环境中

长时间看任何电子屏幕。每隔三四十分钟休息十分钟,并有意地眨眼或做眼保健操,以调节眼部肌肉和血液循环,减少不适感。此外,每晚睡前或早晨醒来时,用40℃左右的温水浸泡过的毛巾敷于眼部,每次10分钟左右。有需要者在医生指导下,合理使用缓解眼部疲劳的眼药水。饮食上,多食用如动物肝脏、玉米、胡萝卜、西红柿、西兰花、菠菜等富含维生素A的食物,以及富含欧米伽3脂肪酸的深海鱼。(据《生命时报》)



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 4℃~10℃

- 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

●兹有叶宽林豫 SXB336 号普通二轮摩托车,此机动车登记证书,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有蓝牌车辆豫 S75682、豫 SB0830、豫 SJ8931、京 MV6772、豫 AY9218 登记证书不慎丢失,兹有蓝牌车辆豫 SJ0866、豫 S55283 行驶证不慎丢失,兹有蓝牌车辆豫 S75363、豫 SD6639 行驶证、登记证书不慎丢失,声明作废。

●兹有滕倩购买的由信阳悦合房地产有限公司开发的信合湖东春天地下车位 17-077 号,其交付的定金收据(收据编号:0025073,金额:10000元),因不慎丢失,特声明作废。