

贴心服务送上门 辖区老人齐称赞

浉河区五星街道秀水社区志愿服务暖人心

本报讯(记者 李亚云)在浉河区五星街道秀水社区,定期进行的志愿服务活动从未间断。近日,如往常一样,志愿者们不畏严寒,早早地来到秀水社区一楼日间照料中心,支起桌椅,开展服务。

医护人员为老人们测量血压、血糖,检查口腔疾病并建立健康档案,咨询老人的身体状况,为他们答疑解惑。理发师们则认真、热情地为每位老人们理发,美容师志愿者为居民朋友们做头皮理疗,泰洁保洁的志愿者们为居民

朋友们讲解生活小常识,为大家的新年大扫除“支招儿”。

冬天来临,对许多老人尤其是行动不便的老人来说,理发成为难题。为解决这个难题,秀水社区邀请辖区志愿者张师傅上门为行动不便的老人理发。志愿者张师傅一边熟练地为老人理发,一边和他们聊家常,让老人和家属倍感温暖。面对老人与家属的致谢,张师傅说:“上门理发对我来说不过是举手之劳,能真正帮助到社区居民我也很开心。”

理发的同时,社区工作人员还帮老人们打扫卫生,修剪指甲并与老人们亲切交谈。了解他们的生活情况和身体状况后,叮嘱老人们天气冷了,有什么需要随时和社区工作人员联系。爱心志愿者们的暖心举动让老人们心中倍感温暖。

此次志愿服务活动,受到了广大居民群众的一致好评,同时让辖区老人感受到了社区的温暖与关怀,很多老年人说:“这样的活动是实实在在地为老人服务,让我们觉得很贴心。”



1月16日,浉河区河南路社区社会扶贫工作队和10余名志愿者来到浉河区谭家河乡土门村和刘河村,走访村里建档立卡的困难户,并送去了扶贫物资。图为志愿者为困难居民发放油和米。

刘红摄

做噩梦帮着减缓压力

瑞士日内瓦大学和美国威斯康星大学的联合科研团队发现,做噩梦并不是精神受到了刺激,反而可以帮助人们在清醒状态下更好地应对现实生活中的各类压力。

研究人员招募18名参试者进行睡眠试验。参试者头上安装了用于绘制脑电图的电极后,会在一个晚上多次从睡眠中被唤醒。每次醒来,他们都会被问一系列问题,如“你做梦了吗?”“你在梦中感到害怕吗?”等。通过分析参试者的大脑活动,研究人员确定了两个与梦中体验到的恐惧感有关的大脑区域——脑岛和扣带皮层。脑岛参与情绪的评估和调节,当人们感到害怕时,脑岛会自

动被激活;扣带皮层则帮助人们在面临威胁时控制自我反应。

接下来,为考察做梦时的恐惧感和清醒时情绪之间可能存在的关联性,研究人员要求89名志愿者记录一整个星期的梦境和情绪。7天后,研究人员分别向参试者展示消极的图像(如攻击场景或痛苦表情)及中性的图像。同时,他们通过核磁共振成像扫描观察参试者大脑中哪些区域对恐惧的反应更活跃,以及这些被激活的区域是否随着一周梦境中的情绪变化而改变。

结果显示,一个人在梦中感到恐惧的时间越长,当他在现实情境中看到消极图像时,大脑中

与情绪相关的脑岛、扣带皮层和杏仁核等区域被激活的程度就越小。此外,大脑内侧前额叶皮质的活动(可抑制杏仁核对恐惧的反应)也与做噩梦的次数成正比。这就表明,负责调节情绪的大脑区域对现实中的压力做出了更积极的反应。不过研究人员提醒,如果噩梦的恐惧感超过了阈值,它就会失去作为情绪调节器的有益功能。研究结论发表在《人类大脑成像杂志》上。

(据《生命时报》)

知识与健康



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 1℃~12℃



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

●兹有付超锋、张娟之子付志远于2015年2月6日在信阳市潢川县人民医院出生,其出生医学证明(编号:0411969232),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有樊婧遗失信阳合盛房地产开发有限公司开发的信阳恒大翡翠龙庭认购书一份(认购书编号:0000692,金额:353746元),收据一份(收据编号:9027268,金额:353746元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有谢文娟购买的由信阳合盛房地产开发有限公司开发信阳恒大翡翠龙庭E区11号楼12层1204号房产壹处,其交付的购房款收据(收据编号:4059281,金额31487元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有沈乐启豫SA5446号微型普通客车,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。

●兹有崔乙惠购买的由信阳合盛房地产开发有限公司开发的信阳恒大翡翠龙庭6号楼1211号房产壹处,其交付的购房首付款收据(票号:4040895 金额:110000元;票号:4040070 金额:97355元),因不慎丢失,特此声明作废。