

学知识 比绘画 助成长 保安全

浉河区新马社区开展未成年人“防溺水”主题绘画活动



孩子们认真绘画 本报记者 李倩 摄

本报讯(记者 李倩)入夏以来,预防未成年人溺水安全教育尤为重要。为了切实加强辖区未成年人防溺水安全工作,增强未成年人的自我防范意识,预防溺水事故发生,近日,浉河区车站街道新马社区开展以“快乐成长防溺水”为主

题的绘画活动。活动中,社区志愿者利用动画视频向孩子们宣传了假期防溺水安全常识,进而引导孩子们发挥想象力,用画笔绘出防溺水主题的作品。只见,小朋友们时而手拿画笔,认真思考;时而表情严肃,低头作画。

画池塘、画游泳池,大家专心致志的样子宛如一个个小画家。

“每一个孩子都是家庭的希望,溺水事故会给家庭带来沉重的打击和难以挽回的后果。”社区工作人员向在场的孩子和家长发出倡议,希望每个家庭选择正确的教育方式,晓之以理,动之以情,让孩子深刻认识到溺水事故的危害,从而自觉避免溺水事故的发生。

“天气逐渐转热,也是溺水事故的高发季,要做好溺水防范工作。”随后,社区工作人员认真讲解了发生溺水事故的危险地带和水域、防溺水标志、如何避免溺水、溺水救护方法等各类安全知识提高了家长及小朋友们防溺水安全意识和自救互救能力。

家长江女士说,此次防溺水绘画活动,让孩子们充分认识到平静的水面、美丽的涟漪,其中也隐藏着致命的危机。同时进一步提高了孩子们自我保护和自救能力,拓宽了辖区未成年小朋友们的安全知识面,全面提高辖区内青少年的安全防范意识。

消防讲座进社区 安全知识入人心

本报讯(记者 李倩)水火无情,防火防灾责任重大。为提高辖区餐饮商家及社区居民的消防安全意识,增强商铺、社区防火安全能力,近日,浉河区五里墩街道肖湾社区开展“消除事故隐患,筑牢安全防线”消防安全知识讲座,社区40余名居民聆听讲座。

“现在不少家庭发生火灾事故,因为缺乏消防设备或不具备正确消防知识,导致居民生命财产安全受到威胁,这也

充分体现了消防安全知识的重要性。”公安消防的教官结合典型的火灾案例、社区实际情况,用通俗易懂的语言讲解日常生活中常见的起火原因和灭火常识,如何预防各类家庭火灾,如何正确报警,油锅、燃气、电器起火如何正确扑救,以及如何防止煤气中毒、自查自纠家庭火灾隐患及火场如何逃生自救等消防安全常识进行了详细的讲解。

一个个触目惊心的火灾现场和灾后场景,震撼了前来听

课的居民。教官耐心细致地对如何使用灭火器、灭火毯等进行现场演示。辖区餐饮商家及社区居民纷纷表示,参加社区组织的这次宣传活动收获很多,学到了实用的消防安全知识。

此次活动增强了辖区餐饮商家及居民的消防安全意识,扑救初起火灾和火场应急逃生的能力,有效地让群众增长了消防知识,为营造良好的消防环境打下了坚实的基础。

肥胖,根在肝郁和脾虚

肝最怕熬夜生气 脾不喜生冷油腻

提到肥胖,大家想到的多是痰湿导致,而痰湿的成因则与肝郁和脾虚有关。因此,肥胖,其实根在肝郁和脾虚。

中医认为,肝主疏泄,有保持气机通畅(推动气血运行、促进脾胃消化)、分泌胆汁的作用。在某些诱因下,比如情绪失调,导致肝主疏泄功能失常,就会出现肝郁。在这种情况下,肝气便不能维持气机通畅条达,其促进脾胃消化的功能也会下降,随着消化功能下降,进食后,大量食物堆积于中焦脾胃,难以消化吸收,便会积生痰湿。肝促使胆汁分泌的功能体现在促进脂肪类食物的分解吸收,

肝郁则胆汁分泌失调,消化受阻,食物及其精微物质堆积,不能被人体利用,形成肥胖。

脾为后天之本,有运化水谷、运化水液的功能,同时也是生痰之源。食物中的精微物质是由脾传输到全身,滋养五脏六腑。长期饮食不节制或过食肥甘厚味,超过脾胃的消化吸收能力后,脾胃受损,运化功能下降,就容易内生痰湿,精微物质也因脾气运输无力,逐步堆积成有形之邪,导致肥胖。

因此,对于减重,从肝脾入手非常重要。切不可随意节食。平时生活中,如何调理肝脾达到减重目的,给大家一些建议。

1.让肝舒坦。肝主疏泄,最怕熬夜和生气,子时(晚上11点~凌晨1点)是肝脏的排毒时间,这个时间段一定要休息好。平时保持好情绪,别愁眉苦脸、闷闷不乐,可以常泡玫瑰水代茶饮,调畅情志、平肝火。2.给脾减负。现代人脾胃不好,多半是饮食惹的祸,寒凉生冷、油腻肥甜的食物吃得太多了。所以,饮食一定要懂得节制,做到合理规律。在这个基础上,坚持吃动平衡,加强锻炼。(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 24℃~34℃

- 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

●兹有信阳市浉河区谭家河中心卫生院河南省医疗门诊收费票据2份(票号:7165989、7165990),因打印机故障票据打印不完整,残余部分丢失,现声明此2份票据作废。

●兹有阙彬于2017年9月15日租恒大名都19号楼117商铺,其交付的商铺租赁押金收据(收据编号:5217205,金额:3716元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有息县太山民康药品零售大药房GSP认证证书,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有浉河区董家河镇计划生育服务中心事业单位法人证书正、副本(统一社会信用代码:12411502MBOX00713W),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有河南美锐大药房连锁有限公司新县宏桥分店药品经营质量管理规范认证证书(证书编号:C-XY18-D010),因不慎丢失,特声明作废。