

# 表彰先进树典型 凝心聚力再出发

## 平桥街道召开纪念建党99周年表彰大会

本报讯(记者 李亚云)一堂生动的党课,一次庄重的表彰,近日,平桥街道召开庆祝中国共产党成立99周年暨“七一”表彰大会,以此庆祝党的99岁生日。

在这堂别有意义的党课上,平桥街道党工委书记张厚权表示,纪念党的生日,重温党的历史,表彰先进典型,就是为了更好地回顾党的光辉业绩,发扬党

的优良传统,不断激发前进动力,时刻牢记身上肩负的历史使命和责任担当,为推进街道各项事业取得新成绩砥砺奋进、再立新功。

党课最后,平桥街道先进集体、优秀党员和优秀党务工作者受到表彰。先进典型的故事及他们展现出的“不怕苦不怕累的奉献精神、敢于负责的担当精神、争创一流的标杆精神”让现场所

有人备受鼓舞。

平桥街道各党组织和广大党员干部表示将牢记自己的第一身份是共产党员,第一职责是为党工作,要把“初心”和“使命”融入到街道各项工作的全过程,贯穿街道发展的各个环节,始终做到信念坚定、为民服务、勤政务实、敢于担当、清正廉洁,为全面推进街道的高质量发展注入不竭动力。

## 剪出“精气神”



近日,信阳市公益志愿者协会浉河分会公园服务站的党员、志愿者走进浉河区老城街道东方红社区,为社区居民提供义务理发,量血压,检查口腔健康,维修小家电等志愿服务。图为志愿者为社区居民理发。 本报记者 李亚云 摄

## 预防运动伤害的黄金法则

如何才能达到健身目的的同时,避免受伤呢?120北京急救中心的医生就来跟大家介绍几个关于预防运动伤害的黄金法则。

做好热身运动 在身体还没有充分伸展开时运动,力量不够,身体协调性差,容易出现拉伤、扭伤的情况,还可能由于运动过程中动作过猛,伤及脚踝、膝盖或腰部。所以在高强度的运动前,应充分热身,做做拉伸,让身体尽快适应。

加强自我保护 要选择适合的运动场地,穿着好运动装备,并了解一些运动过程中的自我保护动作。如当快要跌倒时,要立即低头、屈肘、团身,以背部着地,顺势做滚动动作,不可以直臂撑地,以免造成骨折。有效的防护才能最大程度地减

少伤害。

合理选择运动 50岁以上的人群不适合做剧烈运动;如果心肺功能不好,盲目加大运动量,会造成心脏负荷过大;患有腰椎间盘突出的人不适宜练习仰卧起坐运动。选择适合自己的运动才能达到健康的目的。

多种方式运动 多一些运动方式的选择,既可以培养更多的运动兴趣,又可以避免肌肉的劳损。如果喜欢非常剧烈运动,最好请专业的运动员或者健身教练进行指导,规范动作,减少损伤。

运动过程中一旦发生扭伤,应立即对伤处给予冷敷压迫,防止局部组织过度肿胀和减轻疼痛,然后抬高伤肢休息。如果受伤急性期内热敷,或者用酒、红花油等按摩伤处,不仅不能缓解

疼痛,反而会促使受伤软组织血管扩张,血流加快和增加渗出,加剧局部的肿胀和疼痛。

### ◆小贴士◆

“大米”疗法,拯救你的软组织损伤

RICE“大米”疗法指:Rest 休息;Ice 冰敷或冷敷;Compress 加压包扎;Elevate 抬高伤肢。在受伤后24小时内可以进行多次冷敷,每2-4小时可重复1-2次,每次15-20分钟。伤后24小时适合冷敷,48小时后才适宜热敷。伤势严重者及时送往医院,以免延误救治时间。

(据北京青年报)



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:阴 23℃~29℃

- 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
- 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

●兹有大悟县三里城镇风岭养猪场营业执照正、副本(证号:420922600259569),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有陈丽之子陈锦睿于2016年8月28日在信阳市第四人民医院出生,其出生医学证明(编号:Q410009793),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区点点百货的营业执照正、副本(证号:411502615109636),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区开源剪吧营业执照正、副本(证号:411592602047068),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区凯雯日用品店营业执照正、副本(证号:411592602078013),因不慎丢失,特声明作废。