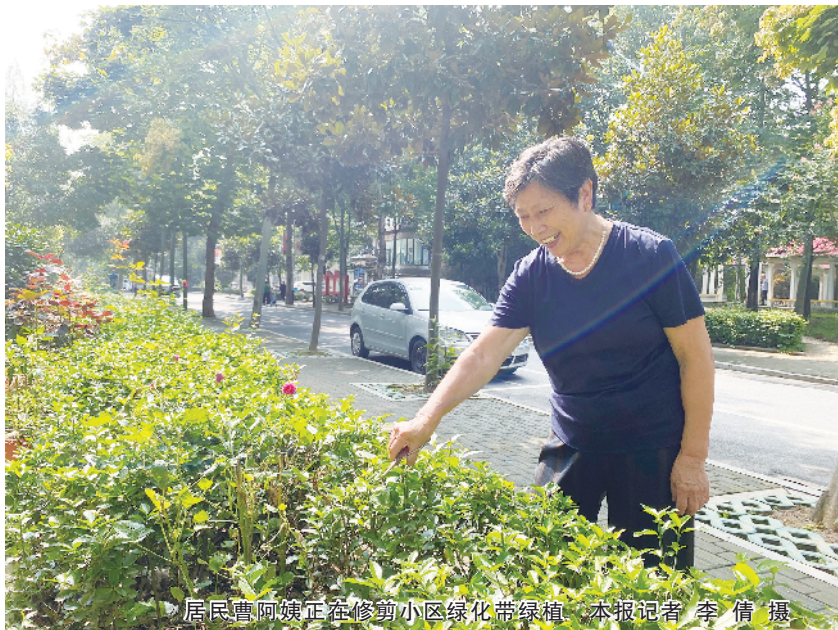


管好自家事、关心楼组事、参与社区事……

# 浉河区三五八小区改造后焕发新活力



居民曹阿姨正在修剪小区绿化带绿植 本报记者 李倩 摄

本报讯(记者 李倩)提到老旧小区,大家的第一印象就是“脏乱差”,昨日,记者来到浉河区湖东街道三五八小区发现,这个经过改造的老旧小区焕发出了新的活力,展现出不一样的城市魅力和情怀。

记者看到,三五八小区居民楼的一砖一瓦虽然留下了岁月的痕迹,但干净整洁的沥青路面、规划整齐的停车位和电动车停车棚、美丽的社会主义核心价值观主题宣传栏以及路边的休闲长椅让这个过去的老旧小区又呈现新的活力。小区内,老人们坐在楼下的长椅上聊天纳凉,孩童们奔跑追逐,大家坐在一起聊着生活轶事,一片和谐的场景。

三五八社区工作人员刘刚告诉记者,三五八小区是上世纪90年代投入使用的原国营三五八厂家属院(该厂已于2003年破产移交),现有55栋家属楼,1817户5000余人。在小区改造提升之前,由于居民

长期的生活习惯和物业管理不善,私搭乱建、乱停乱放、黄土裸露、散养家禽等不文明现象随处可见,让大家很是头疼,为进一步改善我市群众居住条件,提升老旧小区居住品质,三五八小区被列为2019年全市“十件实事”市中心城区老旧小区改造提升工程之中。经过改造提升后的三五八小区“脏乱差”问题已被彻底解决。

据统计,社区拆除违章建筑达333处,按照“维修为主、改造为辅、技术合理、经济合算、达到城市基础设施平均水平”的原则,以社区南北主干道为界,分为一、二两个标段同时施工,共计投资人民币1600余万元,将社区居民楼前支路扩宽一米,居委会门前东西主干道向北扩宽两米;居民楼前全部铺设环保砖,楼后铺设水泥路面;增加机动车停车位120余个、充电车棚6处;在原来没有排水管道的居民楼前,铺设排水管道2000余米;主干道、楼前增加照明灯

120余个,监控设施80余处;安装健身器材2处。

不仅如此,社区还发动居民开展“社区星级楼栋创建”活动,通过楼栋党小组长、楼栋长、党员中心户示范带头作用来引导居民努力做到“管好自家事、关心楼组事、参与社区事”,提升辖区居民的获得感、幸福感。居民荣淑芝老人带领居民打造的“艺术楼栋”,一幅幅色彩丰富、曲婉灵动的风景画成为楼栋里一道亮丽的风景线。

小区环境变化大,居民也潜移默化受到影响。居民与小区共建美好家园意识提高。在记者采访中看到,一位阿姨修剪完自家的花草后,又将社区绿化带的绿植进行修剪。“说实在话,以前小区乱搭乱建现象很严重,经过改造后,小区环境优美又整齐,在这里居住度过晚年生活很开心。”正在修剪绿化带的曹阿姨说,居住舒适了、生环境美了,大家的心情自然更舒畅了。

## 这类人注意颈椎安全活动度

20多岁的阿华(化名)近日因玩过过山车扭伤了脖子,开始以为是“落枕”,在家休息两天后仍未见好转,遂来到广州医科大学附属第三医院就诊。没想到拍片一检查颈椎曲度反弓。广医三院中医科主任医师晋海斌解释说,这是一种常见的颈椎病。颈椎有正常的生理弯曲,如果没有生理弯曲,甚至向相反的方向弯曲,就称为“反弓”。

“这类情况并不罕见,几乎每个月都有因玩过过山车、跳楼机、碰碰车伤到颈椎的年轻人前来就诊。”晋海斌表示,由于这些运动速度快,且有瞬间转向,给身体带来极大冲击。如果身体反应没跟上,颈椎出现过度扭曲、甩动,可能会造成挥鞭伤,甚至颈椎滑脱。

随着手机、电脑的普及,患上颈椎病的人越来越多,而且有低龄化的趋势。颈椎病也要注重“三分治,七分养”,日常的行为纠正与康复运动,不仅能避免病情进一步加剧,而且能使治疗效果事半功倍。

对于颈椎病患者来说,不仅不建议玩过过于刺激的机动游戏,日常的康复运动也要掌握幅度和技巧,不能随便扭动,而是要根据各自的病情而定,掌握自己颈椎的安全活动度。这个安全的活动度该怎么把握?据晋海斌介绍,健康的颈椎一般前后左右侧屈各为45度。如果得了颈椎病,康复训练要结合不同的影像检查结果,注意颈椎“安全活动度”,比如:

1. 影像检查结果如果是动力性过伸出现错位,仰头角度不要超过45°,请不要过度“仰望星空”,晾衣服仰头时也要注意别超过45°。

2. 影像检查结果如果是动力性过屈出现错位,低头角度不能超过45°,低头看地板要慎重,也不要做收下巴动作。

3. 影像检查结果如果是动力性过伸但没有错位,颈椎侧位片显示颈椎变直甚至出现“反弓”,则要多抬头。

(据《广州日报》)



### 便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:雨 24℃~30℃

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  
市场监管局:12315  
民航航班问询:6205656  
有线电视维修:96266  
旅游投诉电话:6366983  
灭四害:6259868  
环保举报:12369

## 声明

●兹有息县通达出租汽车有限责任公司豫ST5670号车的道路运输许可证(证号:豫交运管信字411528003968号),司机沈殿其的出租车从业资格证(证号:413021196706263733),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有杨爽购买的由河南大有房地产开发有限公司开发的信阳恒大名都14号楼1大有1901号房产壹处,其交付的购房首付款收据(收据编号:3011885,金额:927740元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有胡海涛购买的由信阳万众房地产开发有限公司开发的信合春天里2号楼1402号房产壹处,其交付的往来款收据(收据编号:0007616,金额:150000元),签订的协议书,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区宗林超市营业执照副本(证号:411592602064892),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有熊俊、陈淑云之子熊奕凡于2013年10月12日在信阳市平桥区妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:N410310511),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有余德淮豫SXF538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、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。