

不怕苦不怕累,为这群娃娃点赞

平桥区两庙社区组织小小志愿者清洁家园倡导文明新风尚

本报讯(记者李倩)“阿姨,要记得把垃圾扔到垃圾桶哦。”“叔叔,请记得不要在公共场所吸烟。”……近日,平桥区平桥街道两庙社区组织辖区26名小小志愿者走进小区,清洁环境,倡导文明新风尚。

在铭雅家园,小志愿者们分工合作,有的捡拾地上的垃圾,有的帮忙拿簸箕,把路面的果皮纸屑和丢弃的烟头都捡拾起来,扔到垃圾桶中,他们可爱的劳动模样受到居民们的夸赞。

“这群小娃娃穿上红马甲太可爱了,年纪小却不怕苦、不怕累,专心致志地打扫,不放过任何一处垃圾,要为他们点赞。”居民张文宇先生说。

小区不少居民也从家中拿来扫帚帮忙打扫,大家伙儿辛勤劳动的场面成为小区里最亮丽的风景。经过一个多小时热火朝天的劳动,小区被清理得干干净净,面貌焕然一新。

看着干净整洁的小区,听到居民们的称赞,小小志愿者们脸上绽放出甜蜜的笑容。“以

后再也不会乱扔垃圾了,我也要告诉身边的人,环卫工人有多苦多累,让他们不要随便乱扔垃圾。”刘铭博小朋友说。

小手拉大手,文明一起走。“孩子的文明行为对家庭、对社会的影响都比较大。此次活动不仅培养了孩子们爱护环境从我做起的责任意识,而且通过身体力行的方式号召更多的居民加入到自觉保护环境的行列中来,共同建设一个绿色美丽的家园。”两庙社区工作人员说。



为进一步美化小区环境,建设低碳生态家园,提升小区居民的生活品质,近日,平桥区湖东街道青年湖社区组织辖区党员、居民志愿者开展绿植补栽补种活动,用实际行动向文明看齐,为家园增添绿意。

本报记者 李倩 摄



老人不要总拔罐

拔罐是常见的中医保健方式之一,可逐寒祛湿、疏通经络、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热,有调整人体阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,从而达到扶正祛邪、治愈疾病的功效。湖北省中医院针灸科主任焦杨表示,临床上,很多老年人由于腰背疼痛、关节不适、睡眠质量差,或仅出于保养目的前来拔罐,但老年人大多气虚、血虚,拔罐一定要慎重,尤其要注意以下几点。

不能太频。老人身体虚弱、阳气不足,而拔罐会导致阳气更加不足,破坏自身阴阳平衡。拔罐次数太多、太频繁,老人易出现疲惫感,严重可能导致虚脱甚至晕厥。因此,有需要的老人,建

议每周最多拔罐一次。

时长要控制。不少老人认为,拔罐时间越长效果越好,甚至认为皮肤必须拔出水疱才能“排毒”。老年人皮肤薄弱,血管脆性也增加,留罐时间应稍短一些。而且,拔罐时间过长可能引起水疱,不仅伤害皮肤,还可能引起皮肤感染。因此,拔罐时要注意皮肤状态,一般出痧后就可以起罐,身体较敏感者拔罐处皮肤微微发红即可,一般在8分钟~10分钟,糖尿病患者皮肤耐受性差,应控制在8分钟以内。

家用应以抽气罐为主。目前,市面上的罐有竹罐、玻璃罐、抽气罐等。临床使用玻璃罐最频繁,其耐热、罐口光滑、质地透明,便于观察拔罐部位皮

肤充血程度,掌握留罐时间,适用于走罐、闪罐、刺络拔罐及留针拔罐,但缺点是导热快、易烫伤和破损。建议在家拔罐时以抽气罐为主。

焦杨提醒,拔罐后全身毛孔舒展,外邪容易入侵,应注意保暖,不宜立即洗澡。老年人不要把拔罐当成养生保健的手段,需要拔罐最好先让专业医生辨别体质。如果确实病情有需要,一定要到正规中医院治疗,适当缩短拔罐时间、减轻力度,身体不适及时停止。

(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 18℃~27℃

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

法律咨询:12348

报警:110

公告

北京时代清大教育有限公司信阳分公司及其负责人刘春江:

北京时代清大教育有限公司信阳分公司(统一社会信用代码91411403MA3X97Y07W)经申请已被我局依法注销,营业执照正、副本作废。请于本公告发布3日内将纸质营业执照正、副本缴还我局,如继续违法使用已注销公司的营业执照正、副本,将依法自行承担法律责任。

特此公告。

信阳市平桥区市场监督管理局

2020年9月17日

声明

●兹有饶德成豫S07490号重型非载货专项作业车,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。

●兹有信阳市醒起实业有限公司原行政公章壹枚、财务专用章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有豫SR3549蓝牌行驶证丢失。豫SK1U26蓝牌行驶证丢失。豫SM6939蓝牌登记证书丢失。豫SK9098蓝牌机动车登记证书丢失。特声明作废。