

学茶艺 走台步

我市“老顽童”有了休闲学习新天地

本报讯(胡巨成 李筱吟)10月9日下午,阳光明媚。信阳市百花园东南边,一座新修建的信阳市老干部活动中心映入眼帘,院内树木葱茏,一条条小路蜿蜒曲折,池水在阳光的照耀下熠熠生辉。

“三二一,走。”“好球,好球,这球打得好。”……顺着干净的柏油路向里走去,打乒乓球的助威声、T台秀的节奏声、舞蹈的音乐声此起彼伏。

透过窗户往里面一看,呵!真是热闹,排练厅里,来自信阳市老干部艺术团歌舞队的数十位老年舞者正在跟着音乐翩翩

起舞,另一头,两位乒乓球爱好者戴着护腕,扎着架势,随时准备打出一记漂亮的反手扣杀,打球还没看过瘾,那边的模特队又款款走来了,别看他们已经是爷爷奶奶辈,可走起台步来,气质一点也不输年轻人!

“现在活动中心修建得这么好,电子阅览室、健身房、戏曲排练室等一应俱全,我们健身休闲有了更多更好的选择,真是太赞了。”信阳市老干部艺术团歌舞队导演易爱春刚刚结束排练,兴奋地竖起大拇指,“我们现在正在排练《幸福中国一起走》,马上

重阳节就要演出了。”

“听说过两天老干部活动中心的老年大学也要开课了,真想不到我们到了这把年纪,还能学习到这么多新知识,不仅能老有所乐,还能老有所学”信阳市老干部艺术团歌舞队长黄强满脸笑容地说。

“是的,我们还开办了老年大学,准备有烹饪、书法、绘画、茶艺等课程,现在已经有一两千多人报名了,到时候大家都可以来上课,我们一定会为所有的老年朋友做好服务。”信阳市老干部活动中心相关负责人说。

太好了

我市新增至宁波、兰州等航线

本报讯(陈威)自2020年10月25日起,信阳明港机场将执行新一季冬春航班计划,新增至宁波、兰州等航线,同时对已开通的部分航线时刻进行优化,更大限度的方便广大旅客出行。

届时,信阳明港机场开通航班数将达到19个,可直飞上海(每日两班)、广州(每日两班)、北京、深圳、重庆、西安、成都、杭州、兰州、昆明、温州、宁波、惠州、济南、海口、青岛等城市。

太及时

巡逻遇火情 辅警变身消防员

本报讯(记者 杨长喜)10月9日下午,平桥区一汽车发生自燃。巡逻路过的辅警秒变消防员,防止了事故进一步扩大。

9日下午三点半左右,平桥中队执勤辅警王伟力正常巡逻。在巡逻至平桥大道东段时,他远远发现一辆小货车冒出浓烟。于是,他赶紧驾车上前,发现浓烟正从这辆车牌号为“豫S06W18”的小型货车驾驶室下不断冒出。见此情景,王伟力立即投身灭火工作。因车上没有灭火器,他立即跑向路边的一路公交车,向公交车司机说明情况后,公交车司机迅速把车上的灭火器交给他。拿到灭火器后,王伟力快速往小货车冲去,跑到冒烟车厢边,弯腰对准车底的着火点灭火,着起的火苗渐渐被扑灭。

经过十几分钟的不懈努力,在王伟力的努力和货车司机的配合下,该车火势被扑灭。由于控制及时,事故没有造成人员伤亡,也防止了一场更大险情发生。

警惕强迫症 首选心理治疗

(接上期)虽然都以“强迫”为前提,但具有强迫型人格特征的人并非都会患上强迫症,只是得病的几率更高而已。流行病学资料显示,强迫症患者中有16%-36%的人没有强迫型人格,但与“抑郁症与抑郁型人格”“焦虑症与焦虑型人格”等比较,“强迫症与强迫型人格特征”的相关性最高。

如何判断自己是否真的得了强迫症

诊断强迫症没有那么简单,其在症状、持续时间、严重程度上都有一定的要求,通常只有同时存在以下五个特点时,才可被诊断为强迫症。

- 1.有强迫性思维或强迫性行为中的一种,或两者并存。
- 2.强迫性思维或强迫性行为必须起源于患者本身,而非他人强加。
- 3.这些症状会引起不快、痛苦等情绪,妨碍生活、工作、学习。
- 4.患者试图抵制这种思维或行为,但往往是“做无用功”。
- 5.以上症状至少持续两周。

心理治疗是强迫症患者治疗方案的首选

强迫症的治疗方法包括心理治疗和药物治疗,其中,心理治疗是强迫症患者治疗方案的首选,而认知行为治疗是最有效且最有依据的方法之一,药物治疗则以选择性5-羟色胺再摄取抑制剂为首选。若想彻底治疗强迫症,需听从精神科医生的建议,根据病情量身定制个性化治疗方案。(完)



“网红草”醉游客

昨日,在平桥区彭家湾植物园,盛开的网红草——粉黛乱子草,远远望去像一团团粉红色的棉花糖,十分梦幻,引来游人竞相拍照,此地也成了近期游客打卡地。

本报记者 盖威 摄

本周天气玩变脸 也有风雨也有晴

本报讯(记者 韩蕾)上一秒晴天,下一秒就多云。本周我市的天气玩变脸,也有风雨也有晴。

记者根据市气象台的预报了解到,本周天气比较“忙”,一会下雨,一会刮风,一会多云,一会降温,一会升温,可谓是忙得不可开交。当然,天气的忙碌也就意味着温度的起伏不定和变化多端,所以这个时候市民可不能在去“秋冻”,一定要准备好御寒的衣服,不要着凉。

具体天气预报如下:10月12日(星期一),多云有零星小雨,17℃~22℃;10月13日(星期二),多云间阴天有零星小雨,16℃~22℃;10月14日(星期三),多云,16℃~22℃;10月15日(星期四),阴天有小雨,14℃~17℃;10月16日(星期五),小雨转多云,14℃~19℃;10月17日(星期六),多云,

9℃~20℃;10月18日(星期天),多云,10℃~19℃。

“一场秋雨一场凉,十场秋雨要穿棉”,可见秋天的天气在雨水中逐渐转凉,本周也是这样。从周一开始我们就会遇到零星的雨水,尽管雨水不是天天有,但依然带来了降温,从开始的20℃以上的温度降到20℃以下,而早晚的最低温度也从2位数降到个位数,昼夜温差逐渐拉大,早晚间的温度也越来越低,所以市民在早晚上班的时候一定要注意保暖,毕竟寒露节气已过,天气会一天比一天冷。

寒露,是农历二十四节气中的第十七个节气,属于秋季的第五个节气。寒露是一个反映气候变化特征的节气,寒露节气后,昼渐短,夜渐长,日照减少,热气慢慢退去,寒气渐生,昼夜的温差较大,晨晚略

感丝丝寒意。所以,寒露之后不要再穿夏季的凉鞋。平常除了穿厚袜子、棉拖鞋保暖足部之外,还可以利用看电视、休息的时间,站立踮起脚尖再放下,重复做到额头微微冒汗,以促进脚部血液循环,预防寒气入侵。另外,晚上还可以用热水泡脚,既能舒筋活血,又能温暖全身,同时还能缓解疲劳。应尽量穿一些高领、立领的服装,或者在脖子上披一条围巾、丝巾、披肩,以帮助保暖。同时,寒露后,气温变化大,稍不留神就会着凉感冒。因此,应注意保暖,积极预防感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道病变,适时增减衣服。



信阳市精神卫生中心

关注精神卫生

共建和谐社会

拨号:0376-6301680

地址:信阳市第六人民医院

(信阳市新七大道西段)

