

# 上门义诊义剪 传递温暖关爱

## 浉河区秀水社区联合浉河区青年义工协会开展志愿服务活动



志愿者为居民测量血压 本报记者 李倩 摄

本报讯(记者 李倩)为传递温暖和关爱,更好地服务社区群众,增强社区居民对健康的关注,近日,浉河区五星街道秀水社区联合浉河区青年义工协会在福华园西门开展“幸福秀水 爱心九久”志愿服务活动,为社区居民提供义诊、理发、打扫卫生等贴心的服务。

在义诊活动现场,记者看到社区志愿者为居民量血压、测血糖、口腔检查等多种医疗服务,耐心为居民解疑答惑,并告知居民们要根据时令变化调整饮食结构,详细讲解保健基本知识,给予患有高血压、糖尿病等慢性疾病居民的用药情况提供了合理化的建议,饮食方面

正确的指导。

“不仅理发师手艺好,而且还免费,这样的志愿服务活动真的很暖心,感谢社区和志愿者们。”居民李大爷刚理完发笑着对记者说。理发师志愿者一边为老年人精心理发,一边和老年人聊天,现场欢声笑语不断。理发师娴熟精湛的技术让老人们变得精神抖擞。

“咚咚咚”听到敲门声,秀水社区居民赵家顺的老伴儿迎了出来,“早就洗好头,等着你们呢。”记者了解到,因赵家顺腿脚不好,去理发店不方便,享受一次简单的理发对他来说都是非常困难的事情,社区工作人员了解后每月都会带着理发师志愿者来到家中为他提供免费理发服务。

社区开展爱心义诊义剪志愿服务活动,让辖区居民在获得实惠的同时更得到了快乐。浉河区青年义工协会志愿者郭文说,“这对我们来说不过是举手之劳,能够真正帮助到社区居民对我们来说非常开心。”

# 户不漏人 人不漏项

## 我市各街道积极开展人口普查工作

本报讯(记者 李倩)“您好,我是社区的普查员,国家正在进行第七次全国人口普查,需要对您家中的人口信息进行登记,稍微耽误您几分钟,麻烦您配合做下登记。”昨日下午,在羊山新区前进街道新都华城社区人口普查员正在雅典盛庭苑小区开展人口普查工作。与此同时,我市各街道各个社区都在积极开展人口普查工作确保人口普查入户摸底工作按时保质完成。

记者了解到,在普查前期,我市各个社区利用宣传栏、横幅、LED显示屏、发放宣传资料、微信群公众号推送等形式,

采取“线上”“线下”入户的方式多渠道、广泛深入宣传,向居民普及人口普查的重要性。

“人口普查涉及的信息很详细,一开始我是不愿意提供我的家庭成员信息和个人住房情况,但是通过社区普查人员细致讲解,让我明白了人口普查工作的重要性,我一定会好好配合,如实填写相关信息数据,尽公民该尽的义务。”浉河区五里墩街道北京路社区居民张阿姨说。

普查员在此次人口普查中担当重要角色。“楼栋长对自己所管辖的楼栋很熟悉,平时接触人员多,能够在第一时间内掌握楼栋居民的信息。”浉河区

湖东街道报晓新村社区工作人员余婷告诉记者,社区此次动员社区党员、楼栋长、网格员,充当社区人口普查的“宣传员”,充当社区人口普查的“信息员”。

在普查过程中,各个社区采取分组的方式入户开展摸底过录表以及短表的填写,并对采集的信息进行认真核对。针对家中无人情况,人口普查工作人员充分利用早晚空隙时间进行入户调查,按照“户不漏人、人不漏项”的工作要求,加班加点进行入户登记。每到一户,普查员都对住户居住人口、身份证号码、受教育程度、户口所在地、就业情况等信息进行全面登记。

# 三个细节暖身又调心

“一场秋雨一场寒”,秋分后冷空气日渐活跃,气温下降很快,此时养生要注意三个细节。

暖脾胃喝南瓜粥。《滇南本草》载:南瓜性温,味甘无毒,入脾、胃二经,能润肺益气,化痰排脓、止咳止喘、缓解便秘。早餐煮粥时,可放几块南瓜,南瓜粥口感软糯,易于消化,特别适合脾胃虚弱和消化不良的人群食用。体质虚弱者也可喝些南瓜粥,能起到调养肠胃的作用。需要提醒的是,胃热炽盛者、气滞中满者、湿热气滞者应少吃南瓜;熬煮南瓜粥时,不可与红薯同食,否则容易导致肠胃胀

气、腹痛等问题。

理气安神闻橘皮。橘皮的芳香有助化湿、醒脾、避秽、开窍。秋分后,身体乏力的感觉会更加明显,不妨在办公桌放一些橘皮,感觉乏力、胃肠饱胀时,闻闻橘香能缓解不适。放在卧室床头,能镇静安神,提高睡眠质量。橘皮晒干或低温干燥后就是陈皮,其味苦辛,性温,归肺、脾经,有理气调中、燥湿化痰的功效,用来做代茶饮好喝又养生。具体做法:取玫瑰花、陈皮各6克,茉莉花、甘草各3克,金银花、茶叶各10克,混合后沸水冲泡10分钟。此方

可缓解胃脘胀闷,饮食减少或餐后饱胀、打嗝、口干口苦等消化不良的症状。

清润肺气登高望远。秋日登高,山林地带空气清新,有益清肺气。但要注意避开气温较低的早晨和傍晚,登高时速度要慢,防止腰腿扭伤或膝关节、肌肉受伤;休息时,不要坐在潮湿的地上和风口处;出汗时,不要脱衣摘帽,以防防风受寒。

(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 15℃~22℃

- 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
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

## 声明

●兹有河南省三同管道安装工程有限公司行政公章壹枚(编号:4115220015985),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区顺意早点店营业执照正、副本(统一社会信用代码:92411500MA449AUX5G),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有豫 SFC289 蓝牌登记证书丢失。豫 SA8898 蓝牌登记证书丢失。豫 SA2962 黄牌登记证书丢失。豫 S17178 黄牌登记证书丢失。特声明作废。