

鲜花送祝福 美食表心意

浉河区肖湾社区邀请辖区老人聚餐话家常温暖共度重阳节

本报讯(记者 李倩)10月23日,浉河区五里墩街道肖湾社区的工作人员有点忙,他们忙着上门接居民、挂横幅、准备菜品和饮料……这一天,肖湾社区宴请了一批特殊的客人——辖区10余位老人,一起共度重阳佳节。

时至中午,老人们由社区志愿者上门接送到辖区凯司令酒店,在大家招呼下坐到安排

好的坐席上品尝起了专为老年人准备的可口饭菜。“今天就是重阳节,请大家欢聚一堂,表达我们社区的一点心意。”社区工作人员为老人们敬饮料时笑着说。

老鸭汤、南湾鱼……活动现场香气扑鼻。社区老人围桌而坐,边品尝美食,边聊天话家常。期间,社区工作人员向老人们送上一朵玫瑰花,祝愿他们健康长

寿,气氛温馨和谐。

“我们想借着重阳节,让老人们聚在一起吃个团圆饭。”肖湾社区居委会主任姚瑶说,尊老爱老是中华民族的传统美德,此次活动,让在场的每一位老人都得到了温暖关怀,也拉近了社区与老人的距离,进一步营造亲老敬老的社会氛围。今后,社区会继续为老年人提供更好的生活服务。



为弘扬中华民族尊老敬老的优秀传统美德,营造尊老、爱老、助老的氛围,10月24日下午,浉河区湖东街道报晓新村社区举行以“今岁重阳奋进新时代 敬老爱老传承仁德爱”为主题的重阳节文艺汇演,把温馨的祝福和精彩的表演送给辖区老人。

本报记者 李倩 摄

活动少也会皮肤干

适度锻炼和晒太阳能帮助皮脂腺、汗腺正常分泌

秋冬干燥寒冷,皮肤血管常处于收缩状态,汗腺、皮脂腺分泌明显减少,皮肤失去正常滋润,因而出现干燥、紧绷,严重的还会出现瘙痒、脱皮、皲裂等不适症状。给皮肤“抗干补水”,靠的不仅是护肤品,做做运动出汗、调整饮食都能起到润肤作用。

多出汗能滋润皮肤。天气变凉后,人们也变“宅”了,不爱外出运动。其实,通过适度的体育锻炼和晒太阳,可以提高人体对氧气的利用率,以促进血液循环,保持旺盛的新陈代谢。这样,皮脂腺、汗腺才能正常分泌、滋润皮肤,防止干燥、瘙痒、脱皮等不适。建议选择散步、骑车、体操、慢跑、跳绳等运动,全身稍微出汗即可。运动同时适当晒太阳,秋天宜选择在傍晚,冬天可

安排在中午,每次半小时左右。注意晒太阳时应选择避风处,并做好保暖工作。

沐浴后皮肤未全干时涂上润肤乳。护肤品要根据季节转换、个人皮肤状况而调整。入秋后应选择低刺激性、滋润度高、具保湿功能的护肤乳液或乳霜。秋冬季洗澡时间不宜过长,水温保持在39℃以下,防止水分和油脂因热而过度流失;不要搓澡,避免破坏皮肤表面的皮脂膜;可选用中性或弱酸性、不含香精、防腐剂等化学刺激成分的沐浴液;洗澡后趁皮肤还未全干时立刻涂上滋润的乳液或护肤品,尤其是皮脂腺分布较少的四肢等部位,防止皮肤水分挥发。

一天喝水量不少于1升。秋冬季节燥邪当令,容易伤肺,应

该多吃健脾润肺、养血润肤的食品,如银耳、杏仁、白果、百合、芝麻等。滋阴养肺的水果,如梨、杨桃、哈密瓜等,以及富含维生素A的食物,如禽肉、蛋等,能使皮肤得到润泽。此外,注意一天喝水量不能少于1升,但也不要超过3升。

保持环境湿度50%左右。减少粉尘、动物皮毛、花粉、真菌等对皮肤的刺激,若空气过于干燥,可用加湿器、增加水源等方法提高室内湿度,保持在50%左右比较合适。另外,若有持续性或反复性瘙痒的患者,应及早到皮肤科诊治。

(据《生命时报》)

知识与健康



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 13℃~24℃

- 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

新县大庙冲矿区普通建筑石料用花岗岩矿项目环境影响评价信息第二次公示

《新县大庙冲矿区普通建筑石料用花岗岩矿项目环境影响报告书(征求意见稿)》已编制完成,现将相关信息公示如下:

- 1.征求意见稿及公众参与调查表链接:https://pan.baidu.com/s/1emA038l4dAYCPWYFSp_D1w 提取码:ts24;
- 2.查阅纸质报告书联系人及联系方式:邓工 0371-55951985 邮箱:1033848699@qq.com;
- 3.征求意见的公众范围:项目周边的居民、单位及其他利益相关者;
- 4.公众可通过信函、电子邮件等方式向我单位提交公众意见表;
- 5.公众提出意见的截止日期:2020年11月3日。