

理论武装头脑 榜样指引前行

浉河区“百姓宣讲团”走进民权街道

本报讯(记者李倩)为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,持续推动党的创新理论走深走实,真正打通党的创新理论深入基层百姓的“最后一公里”,11月4日上午,浉河区“百姓宣讲团”走进民权街道,辖区居民代表和部分街道干部职工参加。

活动开始后,浉河区“百姓宣讲团”成员刘昱阳带领大家共同学习了十九届五中全会公报要点。吃水不忘挖井人,接下来,大家共同观看了理论故事视频《不忘来时路》。通过学习,大家回顾了

了红色政权是从哪里来的,明白了要牢记“时刻践行‘两个更好’,继承发扬大别山精神”。

在茶乡人民建设现代化美丽浉河的征程中,需要“逆行者”,也需要一个个工作在一线的最美奋斗者。来自浉河区新闻中心的陈思覃为大家讲述了扎根乡村教育60年痴心不悔的教师朱天珍的故事。从代课教师到民办教师再到公办教师,最后退休返聘,朱天珍宁愿自己和自家孩子一天只吃两顿饭,也不愿学生挨饿,还常常拿出微薄的工资为家庭贫困的学生交学费、看病,她以实际行动诠释了

了什么是“学高为师,身正为范”。

随后,宣讲员李丽为大家讲述了董家河镇楼畈村党支部书记张玉宏放弃西藏的生意,反哺家乡,带领乡亲脱贫致富奔小康的故事。

“聆听了他们的故事让我们受益匪浅,他们是我们工作和学习的榜样,为他们点赞。”居民张文红说。

用思想点亮心灯,用理论武装头脑,用信仰指引前行。此次宣讲,通过学习理论、讲述感人事迹,将“不忘初心、牢记使命”的观念渗入与会人员心中、脑海中,受到广大干部职工和居民的称赞。



为有效提升辖区公众安全感指数和政法机关执法满意度,近日,浉河区老城街道联合浉河区司法局开展“提‘两率’、扬法治、创平安”宣传活动。活动中,志愿者向辖区居民发放关于提升“两率”及“12340”的各类宣传资料、宣传手袋2000余份,同时,积极向过往居民群众推送“两率”网络调查问卷二维码,邀请群众接受问卷调查。此次活动,进一步提高了辖区居民对“两率”的理解、认识,营造了人人参与的良好氛围。 本报记者 李倩 摄

最适合老人的运动建议

生命在于运动。多项研究表明,运动不仅可以强心瘦身,还有助于延缓衰老。《美国健康指南》建议,老人每周应至少进行2.5小时的中等强度运动(或1小时15分钟的高强度运动)。然而,哈佛大学一项涉及6000人的最新研究发现,即使每天只运动15分钟,生理年龄也会年轻9岁,使寿命延长3年。《美国退休人员协会杂志》近期邀请多位专家,总结了经科学研究证实的最适合老人的运动建议。

结伴运动。美国《梅奥诊所学报》刊登的一项为期25年、涉及9000多人的研究表明,相比个人运动,团队运动或结伴运动更能延长寿命。研究发现,网球、羽毛球和足球分别可延长寿命9.7年、6.2年和4.7年。

化整为零。大量研究表明,即便每天没有整段锻炼时间,分段的零星运动也能同样受益。美国斯坦福预防研究中心研究人员艾比·金表示,哪怕只是2分钟的步行,也可提高心率,改善健康。

每天锻炼1小时。美国癌症协会完成的运动与死亡率的关联研究发现,只要运动就能延长预期寿命,而且运动越多,受益越大,老人每周锻炼的上限时长为450分钟左右。研究结果显示,与根本不运动的人相比,那些每天运动约1小时的参试者早亡风险降低37%。

高强度间歇锻炼。多项研究表明,高强度间歇锻炼更有助于延长寿命。在运动过程中,强度不同的运动形式间歇交替进行,可

在细胞层面上逆转衰老迹象。

定时起身活动。一项涉及7985名45岁以上成年人的研究表明,久坐时间越长,早亡风险越大,即使经常锻炼也于事无补。与坐着时间最少的参试者相比,时间最长的参试者死亡率增加了两倍。最新研究发现,每坐30分钟,至少起身活动一次,有助于降低早亡风险。

锻炼平衡能力。《英国医学杂志》刊登的一项研究发现,平衡能力强的老人早亡风险明显降低。闭眼单腿站立10秒以上,说明平衡能力较好。良好的平衡能力有助于防止摔倒。(据《生命时报》)



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 11℃~23℃



- 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

公告

党宝(化名),男,2016年2月26日出生,现年4岁,系2016年6月22日下午5点在信阳市第四人民医院门诊楼四楼发现的一名弃婴。经查,该弃婴患先天性脑瘫并HIV阳性携带者。无户籍信息,由平桥办事处派出所警官唐巍接警勘查后,与市第四人民医院护士竹凤娜一道将该弃婴送到市儿童福利院代养至今,现公告寻找其父母,如有知情者请联系信阳市平桥区民政局。

联系人:岳先生 0376-3702317

信阳市平桥区民政局
2020年11月4日

声明

●兹有李家志、谢廷廷之子李天瑜于2011年12月20日在平桥区肖王乡卫生院出生,其出生医学证明(编号:L410102321),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有胡晨的护士执业证书(证书编号:201041020768),因不慎丢失,特声明作废。