

# 弘扬良好家风 共筑文明家庭

## 羊山新区龙飞山街道举行“三八红旗手”“文明家庭”“好婆婆”“好媳妇”表彰大会

本报讯(记者 李倩)为树立文明家风,建设和谐家庭,11月5日上午,羊山新区龙飞山街道举行“三八红旗手”“文明家庭”“好婆婆”“好媳妇”表彰大会。

据了解,此次获奖的“三八红旗手”“文明家庭”“好婆婆”“好媳妇”,虽然事迹各不相同,但是他们都是平时孝敬老人、家庭和睦、邻里友善、助人为乐的模范,都以自己的实际行动在平凡的生活中书写下了一个个“婆媳和睦”的感人故事,都

是践行“真善美”,体现传统美德、家庭美德和良好社会风尚的典型,为广大家庭树立了优秀的典范。

在热烈的掌声中,辖区内“三八红旗手”“文明家庭”“好婆婆”“好媳妇”代表们依次被颁发了荣誉证书。龙飞山街道相关负责人号召大家,以受表彰人员为榜样,认真学习他们践行社会主义核心价值观,作传承文明、弘扬新风的表率。

“这些受表彰的居民是我们

身边的典型榜样,我要学习他们,学习他们尊老爱幼的良好品质,学习他们助人为乐的高尚情操,学习他们勇于担当的责任意识。积极参加社区公益活动,为宣传文明新风、共建和谐家园贡献自己的一份力量。”居民张敏说。

此次表彰大会,进一步倡导了良好的社会风尚,推动了精神文明建设的有序发展,树立了新时期孝老敬亲的好模范,为社会和谐发展营造了良好氛围。



连日来,浉河区湖东街道联合市政工作人员针对背街小巷以及小区路灯开展专项整治,排查路灯安装及亮灯情况。对发现不亮的路灯及时进行维修,保证了路灯设施完好运行,照亮居民回家路。图为工作人员对损坏的路灯进行检修。 本报记者 李倩 摄

## 身体每天需要四个十分钟

忙碌的现代人惜时如金,恨不得一天有48个小时。其实,每天抽出四个十分钟,就能改善身心健康,效率也更高。

休息大脑10分钟。学习工作时,大脑某一区域的细胞处于兴奋状态。大脑皮层具有自我保护的能力,当某一样工作做久了,兴奋性就会减低,如果继续进行,这些外界刺激就不会使大脑皮层兴奋,甚至引起抑制作用,让人注意力不集中,头昏脑涨。要使大脑功能一直保持旺盛状态,就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作45-60分钟休息10分钟,可散散步,和同事聊聊天等。

按摩眼周10分钟。人眼就像一台自动调焦的照相机,近距离用眼时眼球变凸,看远处时眼球凸度变小。长时间用眼会使眼球一直处于较大凸度,长此以往影响眼球调节功能,导致近视。最好每用眼40分钟就闭目放松10分钟。睡前可轻轻按摩眼周,再用中指和无名指按住太阳穴,以画圈的方式按摩10分钟;或用热毛

巾等热敷双眼,不但消除视疲劳,还能促进睑板腺分泌,缓解干眼。

饭后揉腹10分钟。揉腹是传统的养生方法。唐代医学家孙思邈曾说:“中饭后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。”现代医学也认为,经常揉腹可令腹肌和肠平滑肌血流量增加,增强胃肠内壁肌肉张力,不但有助胃肠蠕动、防治便秘,还可有效防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡。具体方法是:先用右掌心在胃脘部按顺时针方向揉摩100次;然后,以肚脐为中心,右掌心顺时针方向揉摩整个腹部100次;最后,再用左掌心绕肚脐逆时针方向揉摩100次。揉腹时要保持精神安静、集中,同时也可将腹部微收,能增强按摩效果。

拉伸四肢10分钟。“筋长一寸,寿长十年”,每天睡前或清晨拉伸10分钟,可放松全身,改善柔韧。推荐几种拉伸运动,能放松全身。头颈:右手举过头顶,手掌从左侧将头部向右侧拉动,复位,

反复几次。肩部:左手将伸直的右手托起平举,向左拉伸,换手重复。胸部:双手平举,做扩胸运动。二头肌:侧平举,手抓住墙角或者其他够高的支撑物,转动上身,坚持10-15秒。三头肌:右手握住左臂肘关节,将左臂轻轻向右肩方向推,同时转头看左肩。臀肌:左腿放在右腿上,保持弯曲,左腿触碰胸腔,向左扭转身体看左肩。腿筋:平躺,单腿向上蹬,另一条腿弯曲并保持脚掌着地,用一条毛巾套住挺直的脚,向下轻拉毛巾,同时脚掌上推毛巾。小腿:一条腿向前跨一大步,另一条腿不动,身体前压做弓步压腿。上背:直立,双手抓住与腹部齐高的扶手,后背反复弓起、下压。每个动作最好持续30秒,每组间隔15-30秒。拉伸时保持放松,肌肉、肌腱及韧带带有轻微拉动感,中老年人或有伤痛不要勉强做。(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 8℃~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



中国拍卖行业 A 级企业

## 拍卖公告

受有关部门的委托,信阳市阳光拍卖有限公司定于2020年11月17日10时(星期二)在信阳市八一路金桂园7号楼第14层多媒体拍卖厅公开拍卖:

- 1.息县路口乡老财政所办公楼一处,建筑面积约893.96㎡;
- 2.息县陈棚乡老财政所办公楼一处,建筑面积约562.04㎡;
- 3.扣押酒精燃料一批。

有意竞买者,即日起向本公司咨询详细情况,接受拍卖条款中的约定,实地查验标的,并缴纳(标的1、2每处15万元;标的3处为1万元)的竞买保证金和身份证等有效证件,于2020年11月16日17时前持银行回执单和竞买人相关有效证件,到我公司办理竞买登记手续,竞买不中,保证金全额退还(不计息)。

展示地点:标的物所在地

展示时间:自公告发布之日起到拍卖日前

咨询电话:0376-6186326

咨询地址:信阳市八一路金

桂园7号楼第14层

监督电话:0376-6380205



信阳市阳光拍卖有限公司