

# 增强基层党支部凝聚力战斗力

## 羊山新区前进街道千禧社区开展“忆初心 明职责 当先锋”主题活动

本报讯(记者 李倩)为不断增强基层党支部的凝聚力和战斗力,更好的发挥党员先锋模范作用,保持共产党员先进性,近日,羊山新区前进街道千禧社区党支部开展了“忆初心 明职责 当先锋”主题活动,社区全体党员、预备党员、发展对象和入党积极分子20余人参加了此次活动。

活动中,社区党支部书记王

洪良带领大家共同学习了中国共产党第十九届中央委员会第五次全会精神。在“忆初心 讲述入党故事”环节中,与会的党员们积极发言,分享自己的入党故事,大家一起回忆入党初心,更加明确了党员的使命感和职责意识。

活动的最后,老党员和年轻党员一同开展党员志愿服务活动,在千禧花园小区内清扫楼梯

道,规范非机动车停放秩序,党员们以身作则、甘当先锋,为创建全国文明城市奉献自己力量。

“在此次党员志愿服务活动中,社区党员主动担当、亮身份、做表率、当先锋,树立了党员在人民群众中的良好形象。今后,社区将继续组织开展丰富多样的志愿服务活动,为共建文明和谐幸福社区贡献党员力量。”千禧社区党支部书记王洪良说。

### 浉河区湖东街道:

## 慈善一日捐 点滴暖人心

本报讯(记者 李倩)为继承中华优秀传统文化,弘扬社会主义核心价值观,促进形成“人人慈善,行行慈善”的良好风尚,发挥慈善事业服务大局、服务民生的积极作用,近日,浉河区湖东街道开展“慈善一日捐”活动。

此次活动,坚持“自愿、奉献”的原则。捐款现场,爱心涌动,暖意浓浓,街道领导带头捐款,干部职工纷纷响应、踊跃参加,你200元、我100元,以自己的绵薄之力将爱心放进捐款箱中,为困难群众带去温暖和希望。

善款有价,爱心无边。据统计,此次活动共募集捐款10100余元。本次“慈善一日捐”活动,充分发挥机关干部和共产党员的带头作用,增强了党员的凝聚力和互助精神。营造全民慈善氛围,让困难群体感受更多的社会温暖。



为提升辖区居民、学生的消防安全意识,营造全社会共同关注消防安全工作的良好氛围,近日,浉河区金牛山街道周家山社区开展“消防安全进幼儿园”活动,在寓教于乐的氛中提高师生应急逃生和自救互救能力,让消防安全意识在小朋友幼小的心灵里“播种”。图为活动现场。

本报记者 李倩 摄

## 把国家惠民举措落到实处

### 浉河区五星街道宝石社区开展免费孕前优生健康检查活动

本报讯(时 轩)孕前优生健康检查是预防出生缺陷的关键环节,是出生缺陷一级预防的重要手段。为了做好孕前优生健康检查工作的宣传,更好地落实国家免费孕前优生健康检查工作,近日,浉河区五星街道宝石社区持续在辖区加大政策宣

传,提高居民对孕前优生健康检查的认识。

对辖区符合条件的夫妇,宝石社区计生专干依次就孕前优生健康的意义、目的、内容、注意事项以及出生缺陷儿的成因等问题进行详细解说,同时为她们讲解参加孕前优生健康检查的重要性

和必要性,鼓励她们主动参检。

通过宣传,居民在社区计生专干的陪同下,来到指定医院进行了孕前优生健康检查,社区也希望通过政策宣传,把国家惠民举措真正落到实处,提高居民对国家免费孕前优生健康检查的知晓率。



## 便民信息

### 信阳市供水集团公司特约

今日天气:阴 11℃~22℃



- 市长热线:12345
- 烟草专卖市场监管举报电话: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
- 交通警察:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

## 练一只手臂 两只都受益

澳大利亚埃迪斯科大学科研人员发现,训练一只手臂可提高另一只手臂的力量,减少肌肉损失。新发现有助于通过对侧手臂进行离心运动,解决受伤后被固定手臂的肌肉萎缩和力量损失。该研究发表在《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂志》上。

离心运动中,收缩的肌肉会延长,如在肱二头肌弯举动作中把哑铃放低,慢慢坐在椅子上或下楼时。先前有研究表明,这些锻炼比向心锻炼(肌肉缩短,即举起哑铃或上楼)更有效地促使肌肉生长。

研究人员选取30名参与者,将他们的左手臂每天至少固定8小时,为期4周。这些人被分成三组,一组不运动,一组进行离心和向心运动的混合训练,其余人只进行离心运动。分析结果显示,使用沉重哑铃进行离心运动的小组显示,固定手臂的力量增加,肌肉萎缩减少。研究表明这种锻炼方法具有非常强大的交叉转移效应。此外,这组人被固定手臂的肌肉损耗仅为2%,而不运动的一组肌肉损耗为28%。

研究人员表示,该研究成果挑战了传统的康复方法,有望改善中风患者的结局。同时,该训练方法对受伤后想得到快速恢复的运动员来说也有很好的帮助作用。

(据《科技日报》)

