

用身边人身边事说身边理

浉河区“百姓宣讲团”走进湖东街道三里店社区

本报讯(记者李倩)“牢记总书记的殷殷嘱托,时刻践行‘两个更好’,继承发扬大别山精神,走得再远都不能忘记来时的路……”近日,浉河区“百姓宣讲团”理论宣讲来到湖东街道三里店社区开展理论宣讲活动,辖区60余名居民参加了此次活动。

在宣讲活动中,4名来自浉河区委宣传部宣讲团的成员以《争做出彩浉河人——郑娟的故事》《牢记使命担道义,平凡

岗位铸法魂》《扎根乡村教育60年痴心不悔教师——朱天珍》为题,从不同层面、不同角度,用身边人、身边事,说身边理,展示了每一个平凡的共产党员、普通百姓对新时代中国特色社会主义的诠释。

宣讲团成员用质朴的语言、鲜活的事例,宣讲党的创新理论,打通了理论宣讲“最后一公里”,使现场群众感同身受、让宣讲接地气、冒热气、添生气,把新思想讲深、讲透、讲活,

让新思想走进群众的心坎里。

同时,为增强宣讲活动的趣味性,让群众喜欢听、“坐得住”“记得牢”,活动采取文艺演出与宣讲相结合的方式。来自社区居民的歌舞、双簧表演等丰富多彩的文艺节目,赢得了现场居民的阵阵掌声。

“今天的宣讲很鲜活生动、贴近实际,让我们群众听得懂、记得住,希望这样接地气又走心的宣讲活动越来越多!”三里店社区居民陈谦听完宣讲后说。



为了让辖区孩子学习科普知识,体验科技的乐趣,掌握到科学原理,切实感受到了科技的魅力。近日,浉河区五星街道红星社区组织辖区未成年人参观社区科普室。科普室中地球仪、手眼协调、太阳能发电等各类科普器材,为孩子们科技梦想插上“翅膀”。图为活动现场。 本报记者李倩摄

身体有问题,看唇就知道

人的口唇表现出不同的形态和颜色,能反映出脏腑疾病,中医称之为“唇诊”。正常人的嘴唇颜色红润有光泽,干湿适度有弹性,一旦身体有问题,嘴唇颜色就会改变。所以早上起床不妨照照镜子,仔细观察一下自己的嘴唇,看看是否有以下几种情况。

嘴唇为淡白色:提示身体里气血相对匮乏,无法充盈嘴唇显示出红润明亮的颜色。多见于失血过多、乏力困倦,或妇女带下、崩漏。防治方法:加强摄入营养价值比较高的食物,如鸡蛋、牛奶、鱼肉、牛肉等,拒绝挑食、节食;每天适度嚼服红枣和带红色内皮的花生;养成良好的作息习惯,早睡早起,不要熬夜。

嘴唇为青黑(紫)色:提示身体里有明显的气滞血瘀状况存在,因为正常速度流动的血液不会呈现这种颜色。多见于

胸闷、暖气、胸部偶有刺痛、寒症、痛症等,易罹患急性病,特别是血管性病变,如血管栓塞、中风等。防治方法:老陈醋除了有促进肠道蠕动、降低血脂的作用,还有活血化瘀的作用,建议每天吃饭时加1~2勺老陈醋,可改善青黑色的嘴唇颜色;如果平时爱抽烟,建议减少吸烟量,最好戒烟;多做慢跑、游泳等有氧运动,增加运动量。

嘴唇颜色为深红色或紫红色:提示身体里因能量过剩而产生火,颜色越深代表体内火越大。平时症状表现为热气上冲、眩晕、烦躁或头疼、头晕、牙痛、便秘等。防治方法:减少辛辣食物、糖类、鸡肉、羊肉的摄入,这些热性食物会让体内产生更多热量,使体内火气更旺,嘴唇颜色更深。

嘴唇周围的皮肤泛起一圈黑色:提示身体里有湿气,同时

存在肾气、脾气亏虚的情况。常见不适有食欲下降、消化较差、下肢沉重感、小便多。防治方法:尽量少吃甜食、油炸、黏腻、生冷等食品,这些食物都会让身体生湿。饭后不要急于躺下或睡觉,这样会导致体内因食物运输迟缓而产生湿气。肾经和胃脉都起源于脚上,双脚就相当于植物的根一样重要,建议每天用热水泡脚,让热直接从“根”补充到相应脏腑。

此外,这个季节很多人容易嘴唇干裂。中医认为,嘴唇干裂生疮等问题可能是因为体内贫血或肺虚引起,建议补血,或用麦门冬、贝母等中药材进补润肺。平时多喝水、保持饮食均衡。

(据《生命时报》)



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:雨 5℃~10℃

- 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

●兹有商城县冯店乡三柳店村三店组刘远贵的土地确权证(承包经营权证编号:411524213202070034J,原证书流水号:071402),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳俊盛利达实业有限公司南京路分公司行政公章壹枚(编号:4115060008840),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市羊山新区金玉餐厅营业执照正本(统一社会信用代码:92411500MA47QJ4F2U),因不慎丢失,特声明作废。