

# 小手拉大手 奉献新时代

## 浉河区学雷锋志愿服务活动启动

本报讯(记者 许晓悦 张 镇)为有力推进新时代文明实践活动和未成年人思想道德建设工作,3月4日,共青团浉河区委联合浉河区教体局在信阳市第十三小学湖东校区举行浉河区“小手拉大手 奉献新时代”学雷锋志愿服务活动启动仪式。

启动仪式上,学生代表李珞彤、家长代表胡园园宣读了《学雷锋倡议书》。信阳市第三小学、信阳市第十三小学、信阳市胜利路学校、信阳市第七中学、信阳市第九中学、信阳市浉河中学被授予“‘小手拉大手 奉献新时代’志愿服务示范基地”称号。

地”称号。

信阳市第十三小学四(2)班的李珞彤说:“我愿意弘扬志愿精神,努力做雷锋精神的宣传者、实践者和推动者。在以后的学习和生活中,我会自觉遵守公共道德规范,养成文明的学习生活和卫生习惯。同时,我会努力带动爸爸、妈妈和身边的人积极参与志愿服务活动,让文明之花美丽绽放。”

“开展这次学雷锋志愿服务活动,是以加强未成年人养成教育和提高广大家长文明素质为目标,希望通过一个孩子带动一个家庭,通过一所学校影响一个社会。”浉河区副区长

洪有强说,“希望学生们能以高尚的志愿服务精神为引领,树立远大的理想,刻苦学习,传承雷锋精神,争做主动服务社会、参与建设的小主人。希望广大家长朋友们,为孩子带好头、做好榜样。也希望社会各界都来关心支持志愿服务活动,让‘奉献’成为时代主旋律、让‘友爱’成为时代主色调、让‘互助’成为时代新潮流、让‘进步’成为时代最强音。”

启动仪式后,信阳市第三人民医院急诊医学科医生李快和护士陈莉娟、陈艳受邀为与会家长和学生讲解、演示心肺复苏和海姆立克急救法等。



## 过节“吃吃吃” 节后“减减减”

春节过后,健身房里市民忙“甩脂”



市民在健身房运动减肥 本报记者 张方志 摄

本报讯(记者 张方志)马上就到了脱下棉衣换上春装的时节,爱美人士开始思量着展现身体的曲线美。但是,每逢佳节胖3斤,刚刚过去的春节假期,很多人在“大鱼大肉”之后胖了不少。怎么办?当然是健身“甩脂”啦。

昨日,记者在市区走访发现,一些健身房在春节假期之后开始迎来健身减肥高峰期。“我们正月初八恢复营业,然后会员们开始陆续过来健身。元宵节之后健身的人逐渐增多,尤其是每天下午下班之后常常爆满。”羊山新区一家健身房的工作人员告诉记者,目前到健身房健身的市民多以女性为主,且目的都是减肥,恢复身材。“器械被使用最多的就是跑步机和动感单车,因为这些相对来说运动量较大,减肥效果也更明显。”

在白高庙小区附近一健身房内,记者看见一群年轻女士正在健身教练的带领下做着一系列的健身动作,高抬腿、波比跳等轮番上演。“没办

法,过个年长了四五斤,不减掉赘肉漂亮衣服都穿不了啦。正所谓三月不减肥,四月徒伤悲,趁春暖花开之前我一定要先苗条起来。”休息间隙,一位女士一边抹着额头上的汗珠一边说道。

“很多人一提到减肥就会想到节食或者服用药物,通过不吃或少吃饭来强迫自己快速减重,其实这些方法是不科学的。”该健身房的健身教练牛宇超告诉记者,“这种方式不仅容易反弹,而且还会降低我们身体的代谢率,影响身体健康。真正科学的减肥方法是调节饮食加有氧运动,通过二者相结合的方式来减掉我们体内积累的脂肪,调节体脂率,将易胖体质调节到正常体质。”

“健身房能为广大市民提供科学的健身减肥方式,但健身房并不是唯一的减肥场所。减肥其实可以不进健身房,平时少吃多运动也能达到目的。像慢跑、快走等运动都比较适合减肥,而且在户外随时就能做。”牛宇超说。



为给广大中小学生营造文明、有序、安全的交通环境,日前,市交警支队浉河勤务大队全面进入“护学岗”模式。该大队结合辖区中小学分布情况,提前分析上下时段校园周边道路交通流量变化,严格落实“定人、定岗、定责、定时”的勤务制度,重点加强上下时段学校附近的交通疏导,确保学生出行安全。 杜明东 摄

## 中国疾控中心发布今年防治结核病日宣传主题

# 终结结核流行 自由健康呼吸

2021年3月24日是第26个世界防治结核病日,中国疾控中心发布今年防治结核病日宣传主题:终结结核流行,自由健康呼吸。

主题的寓意是:影响我们肺部健康、阻碍我自由呼吸的传染病,不止有新冠肺炎,还有肺结核。过去的一年,举国众志成城,奋力抗击新冠肺炎疫情。对于肺结核,我们还需加倍努力,才能尽早迎来终结结核流行、自由健康呼吸的那一天。在当前倾力迈向健康中国、奋力构建人类健康命运共同体的

今天,加快步伐消除结核病的社会危害是全民共同的责任和担当,让我们赶快行动起来,只有分秒必争才能早日实现没有结核病流行的世界,用清新自在的呼吸和健康快乐的人生造福全人类。

每年3月24日世界防治结核病日期间,全国各级通

过开展形式多样、内容丰富、与时俱进的主题宣传活动,向公众宣传结核病危害、普及结核病防治知识、引导个人健康行为、提升全民健康素养。优化社会防治氛围,动员社会各界共同参与,一起努力,推进早日实现终结结核病流行的目标。

预防疾病 共享健康  
信阳市疾病预防控制中心