

发挥信阳茶文化优势 创造新的就业岗位

我市1人获评“乡村文化和旅游能人”

本报讯(记者 周涛)近日,记者从市文化和旅游局了解到,文化和旅游部根据《文化和旅游部办公厅关于开展2021年度乡村文化和旅游能人推荐工作的通知》,在各地文化和旅游厅(局)推荐的基础上,经资格审核、专家评审、公示等程序,确定488人为2021年度乡村文化和旅游能人,河南省有18人人选,我市有1人。

我市入选人为信阳龙袍茶文化管理有限公司董事长

陈强。陈强今年47岁,是龙袍茶庄园创始人。龙袍茶庄园自2017年投入建设以来,充分发挥信阳茶文化得天独厚的自然资源优势,激发当地的生产力,创造诸多就业岗位,为实现家乡人民共同致富贡献了一份力量。

据了解,按照《乡村文化和旅游能人支持项目实施方案》

等有关文件要求,对2021年度乡村文化和旅游能人支持项目资助人员每人一次性发放20000元项目资助经费。文化和旅游部办公厅要求各地结合本地实际,加强对乡村文化和旅游人才的培养支持、宣传推介、联系服务、团结引导等工作,进一步营造有利于他们发展的良好环境。



老年人冬季如何预防心脑血管疾病

每年11月至次年3月是心脑血管疾病的高发时期,此时期要适当调整生活方式,降低发病风险。老年人冬季应该注意些什么呢?不宜过早晨练和剧烈运动

老年人晨起突然大幅运动,神经兴奋性突然增高,易诱发心脑血管疾病。冬季室内外温差较大,有些老年人喜欢晨练,此时室外温度较低,心脑血管受寒冷刺激剧烈收缩,使本来较高的血压升得更快,从而增加了心脑血管意外发生的可能性。寒冷季节户外运动最好在下午4点钟左右进行,此时可进行一些有氧运动,如练习太极拳、八段锦等。盲目进行过度、剧烈运动也可能诱发心脑血管意外发生。运动时间和强度要适当,以身体微微出汗、不感到疲劳、运动后自感身

体轻松为准,而且贵在坚持,每周坚持活动三至五天为宜。

日常注意防寒保暖

要避免受到严寒的刺激,及时添衣。心脑血管遇冷容易收缩、痉挛,心脑血管供血不足会诱发心肌梗死或者脑梗死等。有心脑血管基础疾病的人勿用冷水洗脸、洗衣,以免寒冷刺激导致血压升高。

情绪平稳忌冲动,情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血压病等患者尤其要放宽胸怀,避免精神紧张、情绪激动、过度劳累、生活无规律、失眠、焦虑等,这些因素可使脂代谢紊乱,进而增加患病风险。另外,中老年人不要长期打麻将、下棋,避免久坐久站,并且要保持心平气和,尽量少生气。

(张丽)
(未完待续)

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心

拍卖时间变更公告

我公司于2021年12月30日在《信阳晚报》第5版发布的《收缴违纪物品》拍卖公告,原拍卖时间为2022年1月6日,现将拍卖会时间变更为2022年1月7日下午3时,竞买保证金到账截止时间为2022年1月6日17时。其余事项均以原公告为准。

信阳市诚信拍卖有限责任公司
2021年12月31日

声明

●兹有熊广新豫SB5867号道路运输经营许可证正、副本(许可证编号:411503010188),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市平桥区子浩电子厂营业执照正、副本(统一社会信用代码:92411503MA45AJGU26),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李亮豫SU7597号普通二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。



时间:12月30日
地点:鸡公山大街五星街道红星三组
拍摄者:本报记者 张方志

自城乡人居环境综合整治开展以来,中心城区众多违建与荒地拆除或重新整理,然后建成临时便民停车场。此举既提升了市容市貌,又方便了市民停车,受到了广泛赞誉!

温暖回家路 情暖学子心

市区开通高校学生寒假离校公交直通车

本报讯(记者 杨长喜)临近年末,我市几所高校迎来学生离校高峰。12月29日,信阳市公共交通有限责任公司开通了高校学子寒假离校公交直通车,为学子提供服务。

12月30日上午,记者来到信阳师范学院进行实地采访。在学校体育场附近,两排公交车整齐停放,有序前行,等待着高校离校生登车离校。“你好,请问这是你的行李箱吗?我帮你搬进去!”“请扫码支付车费!”公交车前,公交车驾驶员和公交公司不断为前来乘车的学子提供贴心服务。随着乘车人员的增加,一辆公交车驶离,另外一辆车有

序跟上。

据信阳市公共交通有限责任公司董事长杨勇介绍,临近高校学子寒假离校,公司及时和信阳师范学院、信阳农林学院、信阳职业技术学院、信阳学院、信阳艺术学院、信阳航空职业技术学院六所高校联系,开通学校至信阳火车站、高铁站、长途汽车站公交直通车,进校服务方便学生离校返乡。杨勇说,为了方便学生离校返乡,市公交公司提前筹备,精心制定方案,对车辆进行集中消杀,对120多名工作人员进行培训。学子寒假离校期间,公司为每个学校接送点配备20台公交直通车。

同时,公司还将根据实际情况随时调配车辆,充分满足学生出行需求。公交直通车于29日早7点开始,预计于2022年1月9日高校学生全部离校时结束。

另据了解,这次高校学生离校直通车服务,严格按照《客运场站和交通运输工具新冠肺炎疫情分区分级防控指南(第六版)》文件要求,做好疫情防控,所有车辆在夜间清洁、消杀,每日出车前,所有驾驶员在各自停放场站测量体温,体温正常后正确佩戴口罩,才能参加营运;所有学生必须出示绿色健康码并正确佩戴口罩方可乘车。