

“美好生活看信阳·城区喜变新模样”系列报道(14) 浉河区八小西侧休闲绿地 书香伴花香,美好! 空地变绿地,幸福!

本报记者 韩蕾

9月5日晚6时许,浉河区八小西侧的休闲绿地经过一天的“蛰伏”,在太阳余晖的照耀下开始热闹起来。刚放学的学生、接学生的家长、附近住的居民、刚结束了阅读从智慧城市书房走出的市民……休闲绿地内充满着欢声笑语。

浉河区八小旁5亩多的微小地块,是在人居环境综合整治中通过拆违后腾退出来的,为了利用闲置的地块,盘活城市“微”空间,浉河区五里墩街道将该处建成了一个有书房、有广场、有绿地的城市精品“口袋”公园。

记者在此看到,广场正前方是城市智慧书房,整体的玻璃造型外观,大气时尚,阅读区内原木色、绿色的书架、崭新宽敞的桌椅、明亮的室内光线,满足了人们对阅读的想象,不仅能阅读,书房内还有咖啡厅、茶室茶饮区、便民服务区等区域,是一个地方不大,功能齐全的“全能”书房。

书房左右两侧都有休闲绿地,位于浉河区八小西侧的绿地面积较大,不仅有颜色各异的鲜花,还有造型不一的“山石”景观,绿地内还有木制的休闲座椅以及石头铺的小径。据了解,此块绿地拥有多种类的花卉和树木,不仅可供居民夏季纳凉,也可供市民观赏,是周边市民休闲娱乐的好去处。

草地嫩绿,鲜花迎风摇曳,假山石头错落有致,小路上有市民在边走边赏景,一旁的休闲座椅上有人在聊天,小朋友正在小径上奔跑着、嬉戏着。“在家门口



浉河区八小西侧绿地 本报记者 韩蕾 摄

有一处这样的绿地,真的很幸福。”不少家长表示,“口袋”公园的出现让他们不用再带着孩子四处找游玩的地方,这里不仅能够有供孩子们阅读的书房,还有供孩子们游玩的景观,是个很棒的休闲地。

赏花品花,感受书香、花香、茶香萦绕,在这里优美的生态环境与浓厚的文化气息并存,不仅展现出“口袋”公园的活力,也提

升了周边居民的生活品质,持续擦亮“美好生活看信阳 幸福家园在浉河”的城市品牌。



(扫二维码,可观看本篇报道精彩视频)



全民健康生活方式行动日——

“三减三健” 健康相伴

(接上期)

减糖:食品饮料要少糖

过多摄入糖会增加总能量摄入,降低其他营养食品的摄入,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性疾病风险。每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。平时要多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。同时少吃甜食、点心。另外烹调食物时少放糖。

三、如何实现“三健”?

健康口腔

1.早晚两次正确刷牙,每次不少于2分钟,睡前刷牙更重要。

2.定期口腔检查,每年至少洁牙(洗牙)一次。

3.出生开始清洁口腔,尽早治疗乳牙疾病,保护恒牙健康。

4.涂氟和窝沟封闭是安全有效的预防龋病的措施。

5.使用牙线或牙间隙刷清洁牙缝。

6.及时修复缺失牙齿健康体重。

健康体重

1.维持健康体重学《指南》,吃动平衡是关键。

2.经常测量体重和腰围,自身变化早知道。

3.计算体重指数(BMI),成人 $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$ 为正常。

4.男性腰围不超85cm,女性腰围不超80cm,预防中心性肥胖。

5.减重关键在减脂,科学控制体重,不盲目过度减重。

6.儿童青少年预防肥胖可减少成年后多种慢性病风险。

健康骨骼

1.营养、运动、晒太阳,有利于促进或保持骨量。

2.科学运动防损伤,爱护全身骨骼和关节,保持持续行动力。

3.儿童青少年端正身姿和体态,少久坐多锻炼。

4.40岁以上人群应检测和了解自身骨密度,预防骨质疏松症。

5.老年人应重视力量和平衡能力练习,预防跌倒骨折。(完)

(王 缓 谢会敏)

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心

诵文学经典 品墨韵书香

本报讯(严虎田甜)为更好地传承民族精神,在孩子的心中播下传统文化的种子,平桥区明港镇图书馆开展为期两个月的夜诵经典活动也迎来了尾声。近日,图书馆对本次古诗词诵读活动进行了总结,向表现出色的读者颁发了荣誉奖状,为活动画上一个圆满的句号。

活动现场播放了精彩诵读花絮,回顾了共同学习之路。优秀诵读爱好者分享了诵读经历,他们表示,古诗词是我国文化瑰宝之一,吟诵是解读诗词的途径,也是理解诗词的前提。非常感谢能有这样一个吟诵平台,大家不仅学习了经典古诗词,还锻炼了胆量,希望图书馆可以继续举办此类活动。

“自策划诵读经典活动以来,我们以经典诵读、讲解诗词背景、齐诵读等方式,让读者更好地熟悉诗词歌赋,亲近中华经典,用声音传递经典,让诵读者深层次地融入文化中去,从而引领诵读新风尚,掀起全民诵读的新热潮。我们期待有更多的人通过诵读经典,能够爱上经典、传承经典。”明港镇图书馆馆长张静说。

打通“多扇窗” 办事更敞亮

本报讯(韩涛)周六延时服务提示、便民咨询投诉电话、服务窗口片区指引、服务时间温馨提示、残疾人服务通道……近日,笔者走进平桥区政务服务中心大厅,一个个告知性标识格外醒目。在每个窗口上方,LED屏显示着分区标识、服务项目、温馨提示,前来办事的企业和群众对大厅分区一目了然,让“找窗口”“找办事人”变得更加简单快捷。

“在优化营商环境中,我们着眼推进政务服务便民化、规范化,致力提升公共服务效率和效能,大力进行政务服务大厅标准化建设,力求为企业群众办事提供最大便利。”平桥区政务服务中心主任杨亚非说。

在提升简洁高效的办事服务上,平桥区政务服务中心十分重视服务窗口标准化建设管理,着力打造更加高质高效的“三个窗口”。设置综合咨询窗口,梳理办事流程、精准对接单位,为企业和群众提供咨询、查阅、引导等热情细致的服务;设置一件事窗口,按照“前台综合受理、后台分类审批、综合窗口出件”模式,合理开设无差别或分领域综合办事窗口,做到“一窗受理、综合服务”;设置帮办代办窗口,针对老年人、残疾人等特殊群体不会办、行动难的问题,主动提供帮办代办服务。同时积极推进“综合一窗”受理应用,为办事群众提供无差别受理服务,推动政务服务更加快速办结、廉洁高效。

今年以来,平桥区坚持“加强服务、简化流程、高效快捷、密切联系群众、治理重心下移”的思路,深入推动“放管服”改革。截至目前,全区各乡镇、办事处的便民服务大厅均已建成并投入使用,并在行政村(社区)建立便民服务站,实现政务服务一体化在线平台向村级延伸,为企业和群众提供更加高效、便捷、优质的政务服务体验。

“下一步,我们将以政务服务标准化建设为抓手,持续改善提升基层政务服务能力和水平,提高事项办理便利化、智能化,让群众办事自我会办、就近能办、掌上可办,不断提升社会认可度、群众满意度。”杨亚非表示。