

健康中原

多彩社区

家门口就能针灸艾灸太方便了



本报讯 为进一步提高辖区居民的健康生活理念,普及中医传统文化,近日,中原区航海西路街道帝湖花园社区联合宏河路社区卫生服务中心开展“服务百姓健康行动”义诊活动,将中医特色疗法与基础健康监测服务送到居民家门口,吸引了数百名群众参与。

活动现场,中医团队为居民提供了针灸、艾灸、火罐、刮痧、穴位贴敷、耳穴埋豆等特色服务,吸引众多中老年人及亚健康人群排队体验。医护人员结合个体情况,耐心讲解中医理疗的适应症和保健知识,并针对颈椎病、关节炎、慢性疼痛等常见问

题提供个性化建议。除中医诊疗外,医护人员还为居民免费测量血压、血糖,并结合检测结果进行健康指导。

“不用跑医院,在家门口就能体验针灸和拔罐,医生还教了日常保健方法,太方便了。”一名居民感慨道。

社区负责人表示,今后,社区将持续开展此类活动,推动家庭医生签约服务,并引入更多优质医疗资源,切实解决居民就医难题,为提升社区居民幸福感和健康素养注入新动能。

记者 唐善普
通讯员 李怀慈 文/图

百人健身操 跳出健康新风尚

本报讯 为积极响应国家“体重管理年”活动要求,深入推进全民健身运动,进一步在社区中弘扬健康文明的生活方式,近日,中原西路街道万达社区开展“百人健身操,健康知识普及”活动。

活动伊始,社区网格员讲解了锻炼可以增强身体的协调性与灵活性,有助于释放生活压力,保持心情的愉悦。专业的健身教练走入人群中,耐心地纠正大家每一个动作,确

保都能准确地掌握每一个步骤。在教练的带领下,大家舞动身姿,汗水洒满场地,形成了一幅充满活力的画面。

万达社区将以“体重管理年”三年行动为契机,继续组织各种形式的体育活动,让更多的居民参与到体育锻炼中来,通过各种渠道宣传健康知识,让健康意识深入每一名居民心中。

记者 唐善普 通讯员 李彤

“瑜”悦身心 绽放美丽

本报讯 为丰富社区女性精神文化生活,提升女性自我保健意识,近日,中原区桐柏路街道平安街社区组织开展“‘瑜’悦身心,绽放美丽”瑜伽健身活动,邀请专业瑜伽老师为女性朋友带来一堂精彩的瑜伽体验课。

活动现场,瑜伽老师为大家讲解了瑜伽的基础知识和练习要领,并针对女性常见的肩颈、腰背等问题,进行细致的动作示范和指导。伴着舒缓的音乐,大家逐渐放松身心,调整呼吸,感受着瑜伽带来的宁静与平和。在老师一招一式的教授与讲解中,2个多小时的时间里,十几名参与者的身心得到了精神与健康的修炼。

“平时工作生活压力大,这次社区组织的瑜伽课非常好,既锻炼了身

体,又放松了心情。”参加活动的李女士高兴地说。

记者 唐善普
通讯员 闫璐佩 文/图



读书思廉 这场活动很“入心”

本报讯 为加强廉政文化建设,提升干部的廉洁自律意识,促进党风廉政建设工作深入开展,近日,中原区棉纺路街道锦绣城社区工作人员在社区会议室开展“读书思廉 清风相伴”主题阅读活动。

活动中,社区工作人员汇聚一堂,社区负责人给大家分享了书籍《廉政家书》,紧紧围绕反腐倡廉、品德修养等方面内容展开,一个个廉洁自律的历史故

事,一本本讲廉思廉的书籍令人震撼,发人深省。随后展开交流分享会,大家逐个分享心得体会,做到学有所思、学有所获,做到“一人谈体会,大家受启发”。此次活动,不仅是一场读书分享会,更是一场纪律教育、廉洁教育,通过读书会的形式,营造社区崇尚读书、廉洁自律的良好氛围,激发内在的自我监督作用,将廉洁自律刻印在心。

记者 唐善普 通讯员 宋凯霞

指尖生花 “扭”出春天俏模样



本报讯 当五彩缤纷的扭扭棒遇上萌娃的奇思妙想,会碰撞出怎样的春日浪漫?近日,中原区桐柏路街道风和日丽社区新时代文明实践站家长学校活动室化身为“创意工坊”,10余组亲子家庭齐聚一堂参与“扭出春天花漾时光”手工活动,用指尖艺术编织

亲子温情,以创意花朵装点社区生活。

“小朋友们猜猜看,这根毛茸茸的小棒子能变成什么?”活动伊始,网格员以互动拉开序幕。随着孩子们天马行空的猜想,网格员演示了扭扭棒从“小蚯蚓”变身“郁金香”的魔法时刻。随后,家长与孩子默契配合,有的负责设计花瓣造型,有的专注调整枝叶弧度,红色扭棒在爸爸掌心化作郁金香,紫色扭棒经奶奶指尖变成鸢尾,连平日腼腆的女孩都骄傲举起自创的“七色太阳花”。“我要送给妈妈!”李女士边帮女儿固定花茎边感慨:“今天才发现孩子的小手这么灵巧。”

数十枝形态各异的手工花朵组成“社区春日花园”艺术墙,粉蓝相间的风信子、金灿灿的向日葵与居民笑脸相映成趣。“我们希望通过零门槛的手工活动,丰富居民生活,增进亲子情感。以后,还会开设漂流花坊等活动,持续传递社区温暖。”风和日丽社区负责人介绍。

记者 唐善普 通讯员 尚明雪 文/图

厨艺课堂进社区 巧手烹出幸福味

本报讯 为丰富辖区居民的健康生活,养成科学合理的膳食习惯,提升家庭幸福指数,近日,中原西路街道保利心语社区联合共建单位开展系列家庭厨艺主题培训进社区活动,吸引了众多居民参与。

活动现场,烹饪营养师从食物的种类、营养成分等基础知识入手,向居民阐述了均衡饮食对于维持身体健康的重要性。针对常见的慢性疾病,如高血压、糖尿病、高血脂等,详细讲解了相应的饮食禁忌和适宜食物。例如,糖尿病患者则需控制碳水化合物的摄入量,注重食物的升糖指数,合理分配三餐。授课环节,营养师以健康

营养为首要理念,以新鲜的食材为原料,面对面向30余名居民演示了几道简单易学且营养丰富的食疗菜品制作过程。他一边操作,一边对菜品原料选择到食材处理、调味配比、烹饪技巧等进行详细讲解,让居民直观地学习到如何将营养知识转化为美味佳肴。

生动的案例和通俗易懂的语言,让居民明白了如何合理搭配碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素以及矿物质等各类营养素,以满足身体的日常需求,培养了居民健康饮食营养搭配,也增添了生活乐趣。

记者 唐善普 通讯员 徐青青

探索恐龙世界 开启奇妙之旅

本报讯 近日,由中原区三官庙街道郑煤机社区携手新知博士团“新知科学有益思”公益科学活动在芝麻街成功举办,以拓宽孩子们的视野,激发了同学们对自然科学的兴趣和探索精神。

活动邀请了河南省首席科普专家谢博士为学生们带来了一场题为《恐龙灭绝之谜》的科普讲座,以学生们十分感兴趣的恐龙作为切入点,介绍了白垩纪末期的生物大灭绝,重点介绍了小行星撞击地球的假说,并分析了地震波、化石中的燃烧痕迹等相关依据。谢博士巧妙结合初级生物、地理

等学科知识,通过丰富多彩的科普讲座、互动问答、标本展示等形式,带领同学们深入探秘恐龙世界。同时,介绍了恐龙时代昆虫丰富的生命形态、独特生活习性、漫长进化历程以及昆虫与环境之间的相互作用。

“恐龙还会复活吗?”“以后,可以在动物园看到它吗?”讲座结束后,现场的学生踊跃提问。谢博士耐心解答学生疑问,其专业且风趣的讲解赢得大家阵阵掌声。“我原以为恐龙时代的主角是恐龙,但在恐龙时代其他小小的生物也有大本领。”梁同学说。

记者 唐善普 通讯员 李银漫