

报料有奖
8264110



2014年1月6日 星期一
责编:姜明助 美编:姜明助

香城都市报
邮箱:newsbjyzk@126.com

3

香城广角

奉献爱心 传递正能量

本报第二届“暖冬”公益活动今天启动

本报讯(记者原子 葛利利)马年春节即将到来,在您筹备年货,计划如何过一个团圆佳节的时候;在您预算礼金,准备为父母晚辈派送节日礼物的时候,您是否想到他们——福利院的孤寡老人和留守儿童,为他们献出一份小小的爱心,帮助他们收获一份温暖!今天开始,本报大型公益活动——第二届“暖冬”公益活动正式启动,欢迎爱心企业和爱心市民积极参与,献出您们的一份真爱!

您的爱心可以这样表现:奉上一个小

红包,让他们在马年多一份希望;送上一双新棉鞋,让他们在这个寒冷的冬季多一份温暖;与他们结对“认亲”,让爱心延续……赠人玫瑰手留余香,您的爱心付出会让您在新的一年得到意外的收获。

活动期间,本报将选择50位孤寡老人和50名留守儿童作为这次传递爱心的对象。本报通过搭建爱心之桥,将您的爱心捐助,赠送给那些孤寡老人和留守儿童,并通过了解他们的新年心愿,转达他们对您们爱心捐助的感激之情。

去年,由本报牵头发起的第一届“暖冬”公益活动收到了良好的社会效益,通过本报记者采访了解社区贫困家庭的生活状况,让这些贫困家庭真切感受到了来自社会和爱心企业的温暖。

让我们一起携起手来奉献爱心,让孤寡老人和留守儿童感受爱的温暖!

本报“暖冬”公益活动期待您的真情参与。

欢迎您拨打我们的爱心热线:

07158210000 18271120229。

确保寒假前学生上下学安全

交警加强校车安全隐患排查

本报讯(记者 方达星 通讯员 徐琪)日前,市公安局交警支队三大队排查校车安全隐患,推进校车交通安全管理工作,确保寒假前学生安全。

该大队加强与区安全生产监督局、区教育局、区交通局等部门的协作配合。各部门合理分工,发挥各自职能作用,对辖区内学生接送车辆进行全面排查。

该大队进一步完善校车管理台账。对

已达报废标准的校车一律按规定强制报废;对存在安全隐患的校车,立即责令停止运营,限期消除安全隐患,一律做到不消除安全隐患禁止上路行驶;对累计超过12分以及两年内发生一般以上事故的驾驶员,立即取消校车驾驶资格。

该大队强化校车技术检测。该大队严格按照机动车运行安全技术规定的要求,重新核定校车类型和乘员数,将有关信息录入

机动车登记系统,同时督促学校加强对校车驾驶人的安全教育,提高安全行车意识,确保师生交通安全。

该大队还组织警力,深入辖区中小学、幼儿园,对学校周边的道路交通安全隐患进行排查整治。对学校门前没有人行横道线、没有减速让行标志、以及警示黄闪灯的,由学校提出整改申请,交警部门提出整改建议,报请政府及时整改,消除安全隐患。



拆除违建房

3日,咸安区浮山办事处“两违”专班组织人员,对该处杨下村3组一违建房屋进行拆除,拆除面积约150平方米。

(记者葛建伟 通讯员石映华 李建)

部门牵线搭桥 企业奉献爱心

100床棉被送给贫困计生家庭

本报讯(记者陈志茹 通讯员刘明升 唐宏敏)3日,咸安区马桥镇政府内传出阵阵欢声笑语,市计生协携手梦洁家纺为该镇20名贫困计生户送来了20床爱心棉被。

近年来,市计生协在中国人口福利基金会、“幸福工程”全国组委会和省计生协的大力支持下,全面开展“幸福工程——救助贫困母亲”活动,建设了一批“幸福工程”项目基地,全市6个县(市、区)已有4个被确定为“幸福工程”项目县。

胡奇志是咸宁市“梦洁家纺”的总经理。作为一个热心社会事务的企业家,他每年都拿出上十万元开展公益活动。2013年

底,当他参加市计生协组织的企业家结对帮扶计生贫困母亲的活动后,当即表示捐赠100床、价值3万元的“梦洁”品牌棉被,为计生贫困母亲送温暖。

为把此项活动组织好,市计生协把此次活动的主题定为“幸福工程携手梦洁家纺冬日送温暖”,并在全市6个县市区选择了5个乡镇(崇阳县白霓镇、咸安区马桥镇、汀泗桥镇、横沟桥镇、高桥镇)确定了100户贫困计生家庭作为发放对象,每户一床棉被。

据悉,截至目前,爱心棉被已发放到60名计生贫困户手中,剩余部分将在春节前及时发放到位。

健康生活(4)

生活细节 不能马虎

细节决定健康。因此,我们要关注生活起居中容易被忽视的细节,比如清晨起床时、上卫生间时、沐浴时、养宠物时等等。

早睡早起才从容

大家都知道,早睡早起身体好。一个人只要每天睡眠7小时-8小时,早起10分钟-20分钟不会对健康有什么影响。相反,人贪睡10分钟甚至5分钟,常常因为时间不足,增加应激反应,对人的血压、胆固醇水平都非常不利。

最好是吃完早餐30分钟后再出门上班。但中国人上班时间大多在八九点钟,加上离家很远,很难做到这点。大城市乘车拥挤,自己开车呢,堵车严重,时间就更紧了。这些情况都增强了应激反应,使人血压升高。一旦迟到,应激反应会更强,血

压升高更明显。所以,早晨应该尽量做到从容不迫,留出充足的时间。

记住每日八杯水

我们现在很多人,尤其是老年人,如果水喝得少,尤其是夏天一到,血液浓缩,得脑血栓、肾结石、胆结石、冠心病的人也多。所以,一天8杯水,保持1500毫升尿液,对补充血容量、防止脑血栓非常有好处。如果早晨身体开始缺水,起床之后先喝水,可帮助肾脏和肝脏解毒。早起一杯凉水或温水,可以在5分钟内就从胃里直接吸收,20分钟左右完全吸收,降低血黏度。人在夜里是最缺水分的。老年人如果起夜,千万要喝一杯水。(第二十七期)