

喝水能减肥、更年期要补钙……昨日,参加“便民服务进社区”的居民感慨—— 听了这节课,知识长不少

便民服务
进社区



协办:
新奥华油燃气有限公司

见习记者 付璇 文/图

“没想到小小的穴位居然有这么大的学问。”64岁的薛云梅感慨道。8日9时许,洛龙区定鼎门社区服务中心人声鼎沸,50多名女同胞参加了“便民服务进社区”活动。

丁氏艾灸点穴中心的中医针灸推拿师、洛阳钢铁集团有限公司职工医院的妇科主治医师、河南张振龙律师事务所的律师、悦美堂美容养生 SPA 会所的理疗师等,来到现场为女士们讲解推拿、养生、疾病预防等知识。

活动现场: 专家送健康,呵护“半边天”

昨日8时许,记者来到定鼎门社区服务中心。虽然活动尚未开始,但不少居民已经赶来。“能在妇女节当天享受到与专家面对面的交流,真让我们感受到社区对女性的关爱。”家住顺驰第一大街小区的李女士说。

“我总是气血不足怎么办?”、“每次吃完饭,我都觉得有点胀,这是怎么回事?”对于女士们提出的疑问,丁氏艾灸点穴中心的



活动现场

中医针灸推拿师丁鹏一一进行回答。现场不少女性朋友说,她们的肠胃功能不好,丁鹏现场推荐了一个简单的方法:经常揉推肚脐上方约10厘米处的中脘穴,有助于补脾胃,缓解腹胀。

“处于更年期的女性多久做一次妇科体检最合适?”家住洛龙区公务员小区的李女士问。洛阳钢铁集团有限公司职工医院的妇科主治医师王春霞说,处于更年期的女士最好一年做一次妇科体检,另外还要注意补钙。

悦美堂美容养生 SPA 会所理疗师邓国珍告诉大家,正确喝水也能减肥。现场女士听到后,都发出了惊叹。邓国珍说,长期饮用弱碱性水可以减少肠道和体内的脂肪,能减“内肥”。

居民反映: 参加活动,受益不小

一直在努力减肥的孙女士说,她觉得自己属于“喝水都会长胖”的体质,因此从不敢多喝水。听了这节课后,她了解了不少新知识,减肥也更有把握了。

“这么多专家现场免费为我们解疑答惑,让我们增长不少知识!”梁根荣老人说。

定鼎门社区主任笪邦印说,活动举行前,他们提前一天就在社区所管辖的9个小区内张贴活动通知,大家都表示欢迎这样的活动。

11时许,活动结束了,但仍有不少女士在探讨专家们讲授的内容,大家表示今年这个妇女节过得很充实。

九都短波

为庆祝三八妇女节,8日上午,老城区西关办事处一运社区邀请了洛阳监狱的心理咨询师王晓艳,在社区活动室为该社区的女性朋友上了一堂心理辅导课。(宛玺)

8日下午,市实验幼儿园举行“转作风,树师德”服务承诺宣誓仪式。该校全体教师、保育员、炊事员、行政后勤人员,分别根据各自的工作特点向家长作出服务承诺,并接受社会监督。(金巧玲)

金融常识看过来

企业财产保险的责任范围

企业财产保险基本险的保险责任范围:由于下列原因造成保险标的的损失,保险人负责赔偿:1.火灾;2.雷击;3.爆炸;4.飞行物体及其他空中运行物体坠落;5.被保险人拥有财产所有权的自用的供电、供水、供气设备因保险事故遭受损坏,引起停电、停水、停气以致造成保险标的的直接损失;6.保险事故发生后,被保险人为防止或者减少保险标的的损失所支付的必要的、合理的费用。

企业财产保险综合险的保险责任范围:除企业财产保险基本险所列保险责任外,还包括:暴雨、洪水、台风、暴风、龙卷风、雪灾、雹灾、冰凌、泥石流、崖崩、突发性滑坡、地面突然塌陷。

容威已经准备好 格力空调 等您来

抢



容威格力空调仓库一角

上万套空调已经备足!
500名服务人员已到位!
50台送货车随时待命!
只等您来“抢”。
2012年购格力空调,就在3月17日至19日,错过再等一年。即日起,顾客可到容威各门店进行认筹,我们会在第一时间为您送货安装,宁愿少卖一台空调也要取得您的满意,您的满意就是我们的最好回报。

容威服务领先一步
90公里免费送货

容威总店: 上海市场步行街南端8路车站 电话: 64270056
容威物联店: 洛龙区政和路与望春门街交叉口 电话: 65507770
格力一拖店: 中州西路与郑州路交叉口 电话: 64971200
格力中泰店: 洛龙区英才路60号 电话: 65910611

容威旗舰店: 景华路银座商城(沃尔玛二楼) 电话: 64967977
格力旗舰店: 洛龙区古城路与学府街交叉口 电话: 65552086
格力建设店: 建设路与华山路交叉口 电话: 64968558
格力谷水店: 中原物流中心1-7-12 电话: 62110012