

秋冬养阴 顺时而为

本报讯(记者 李晓琳)秋冬时节是养生的好时机。11月16日,阳曲县商贸新街社区的居民们,在家门口聆听了一堂实用的养生课,跟着志愿者老师学习了秋冬养阴、顺时而养的知识。

活动伊始,社区工作人员为居民们发放了健康家庭宣传手册。随后,志愿者老师从中医角度,为居民们讲

解了“春夏养阳,秋冬养阴”理论,围绕气候及昼夜对人体影响的变化进行重点讲解。秋冬养阴,是中医因时制宜养生原则之一。秋冬之时,万物敛藏,养生者宜顺时而养,须护藏阴精,使精气内聚,以润养五脏。凡有损失阴精的情况皆应避免。

“可以通过饮食、运动、作息和情绪调节等方面调养。”志愿者老师说,

秋冬季节,应多吃滋阴润燥的食物。例如,鸭肉、猪肉皮、牛奶、豆类等;建议选择轻缓的运动方式,如快走、瑜伽、太极等,但在运动时要注意保暖,防止寒气入侵;作息方面,保持规律的睡眠,顺应自然的阴阳变化,保持良好的作息习惯;情绪调节方面,要注意保持情绪平和,避免过度悲伤。

活动最后,志愿者老师向居民们

讲解了主要穴位、经络基础知识、中老年人常见症状、按摩手法和注意事项,进行了现场演示,并指导大家通过穴位按摩等传统中医手段达到养生目的。

文明健康

• 有你有我 •

宣传防盗技巧

本报讯(记者 李杰华)连日来,阳曲县首邑北路社区在辖区商铺开展防骗防盗宣传,切实提高辖区商户安全防范意识。

为扩大宣传覆盖面和提高商铺知晓率,此次宣传通过“线上+线下”方式进行。线上,社区工作人员在商铺微信群中转发防盗温馨提示,向商铺负责人普及防盗安全知识;线下,工作人员走访辖区商铺,向经营业主支招防范技巧。

防范合伙行窃。针对多人合伙行窃的“购买者”,以挑选货品或讨价还价为由,吸引店主的注意力,再由同伙遮挡店主的视线,其他人乘机行窃的伎俩,提醒店主在经营时,应该谨慎、心细,并养成对放置贵重物品的柜台随手上锁的习惯。

防范要计调包。提醒店主不能轻易转移注意力,在接待购物者时,要一手交钱一手交货,对陌生人搭讪要提高警惕,更不能让陌生人接触现金、贵重烟酒。

防范恶意赊账。防范以多次小笔现金支付取得店主信任后,多次欠账或一次性赊欠较大数额逃之夭夭的骗局。

防范误收假币。业主和经营人员必须具备识别人民币真伪的常识,有条件的可借助验钞设备进行鉴别,收到假币时,应做到当面识别并及时报警。

防范撬盗店铺。提醒业主店内不要存放大量现金,高档烟酒、手机存放务必妥善,有条件的店铺可安装联网报警器或安排夜间值班人员,防范撬盗店铺案件的发生。

法治宣传教育

追寻红色血脉

本报讯(记者 弓凤飞)不忘初心,方得始终。11月16日消息,市军休二所党委组织党员干部开展“追寻红色血脉 凝聚军休力量”主题党日活动,引导党员铭记光辉历史、传承红色基因。

活动当日,市军休二所党员干部来到清太徐抗日民主政府旧址红色教育基地。“清太徐”即清源、太原、徐沟,抗战时期是晋绥边区南大门、太原抗战最前哨,仅在册烈士就有900多名。清太徐抗日民主政府成立于1938年,是太原市第一个县级红色政权,也是中共组建的华北第一个联合县级工委。在讲解员的带领下,市军休二所党员干部参观了清太徐抗日民主政府旧址,凝视珍贵的

图片资料、革命文物,从中汲取精神营养;通过重温入党誓词、合唱经典歌曲等,深刻感悟革命前辈们勇于担当、不怕牺牲、踊跃支前的可贵精神。

市军休二所党员干部还走进清太徐新时代文明实践理论大讲堂,观看红色纪录片《英雄太原》,聆听专题党课《抗日烽火中的晋绥前哨——清太徐》,感受革命先辈英勇无畏的浩然正气。

退休不褪色,薪火永相传。党员干部纷纷表示,要珍惜幸福生活,始终保持部队的优良传统和作风,保持对党的深厚感情,永葆报效祖国奉献人民的赤子之心;积极投身公益和志愿活动,赓续红色血脉,以实际行动砥砺前行。

双拥共建

讲文明树新风



山西·太原



**争创文明城市
建设美丽太原**

太原市文明办
太原日报社