

本周是老年健康宣传周

市卫健委提醒老年朋友：“懂健康知识，做健康老人”

□记者 王春霞

本报讯 我国已进入老龄化社会，本周(6月10日-16日)是老年健康宣传周，今年的活动主题是：“懂健康知识，做健康老人。”今天上午，市卫健委组织市区各大医院在鹰城广场举行宣传活动，广大老年朋友若有健康问题，可前往咨询。

据了解，为增强老年人的健康意识，提高老年人的健康素养和健康水平，国家卫健委决定自2019年起每年组织开展老年健康宣传周活动。市卫健委已专门就此下发通知，要求各级卫生部门及医院开展老年健康宣传周活动，宣传国家有关部门印发的20条老年健康核心信息；宣传老年健康相关政策；宣传基本公

共卫生老年健康建档管理和年度免费体检政策。

根据老年健康核心信息，市卫健委家庭发展科有关人士提醒，老年人要正确认识老龄化和衰老，要不断强化自我保健意识，学习自我监护知识，掌握自我管理技能，早期发现和规范治疗疾病，对于中晚期疾病以维持功能为主。老年人饮食要定时、定量，每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配)，动物性食物，蔬菜、水果，奶类及奶制品，坚果类等，控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人饮食遵循“三餐两点”，一日三餐能量分配为早餐约30%，午餐约40%，晚餐约30%，上下午各加一次零食或水果。老年人运动要适度，循序渐进，最好根据自身情况和爱好选择轻度运动项目，如快走、

慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等，上午10点~11点和下午3点~5点为最佳运动时间，每次运动以30~60分钟为宜。老年人要定期自我监测血压和血糖。测血压前应当休息5分钟，避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍，间隔1分钟，取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)，警惕血压晨峰现象，防止心肌梗死和脑卒中；同时应当避免血压过低，特别是由于用药不当所致的低血压。应该每1~2个月监测血糖一次，不仅要监测空腹血糖，还要监测餐后2小时血糖。老年人要关注卒中早期信号，一旦突然出现一侧面部或肢体无力或麻木、偏盲、语言不利、眩晕伴恶心、呕吐以及复视等症状，应尽快拨打“120”求助。

今起三天晴好 气温稳中有升

□记者 杨元琪

本报讯 记者昨天从市气象台获悉，今起三天我市以晴天或多云为主，风力不大，气温稳中有升。

鹰城“高烧”暂退，小伙伴们终于可以喘口气了。据市气象台工作人员介绍，今起三天我市以晴天或多云为主，风力不大，气温比较平稳。今天最高气温为30℃，明后天最高气温均维持在32℃上下，夜间最低气温都在19℃左右。需要注意的是，明天我市局部地区或有阵雨，大家出行最好备好雨具。

今天，晴天间多云，偏南风2到3级，19℃至30℃。明天，晴天到多云，局部地区有阵雨，19℃至32℃。后天，多云转晴天，19℃至32℃。

鲁山公开招聘 1000名初中小学教师

□记者 胡耀华

本报讯 记者昨天上午从鲁山县教体局获悉，根据本地教育发展现状和实际需要，该县2019年拟公开招聘事业单位人事代理初中教师500名、小学教师500名(均不在编制)。

据了解，报考初中教师岗位的，须全日制普通高等专科学校及以上学历，具有初中及以上教师资格证；报考小学教师岗位的，须全日制普通中等师范学校毕业或全日制普通高等专科学校及以上学历，具有小学及以上教师资格证。报名者须在7月底交验教师资格证书，否则取消应聘资格。报名时间为6月17日至21日(上午8:30至11:30，下午3:30至5:30)，报名地点在鲁山县教师进修学校。报名者经笔试、面试和政审全部过关，方可正式被聘用并签订《人事代理聘用合同》。

据了解，此次聘用人员试用期为一年。试用期满经考核合格者转正定级，工资福利待遇按照国家事业单位工资标准执行，纳入财政供给，比照在编教师，实行同工同酬。

“红马甲”白龟湖边捡垃圾

□记者 牛超

本报讯 昨天上午，新城区滨湖街道中留村附近白龟湖畔，远远望去闪现着一个个“红点”，走近才发现是身穿红马甲的志愿者在开展垃圾志愿服务活动。

昨天上午9点多，记者在新城区滨湖街道中留村附近白龟湖畔见到一群头戴小红帽、身穿红马甲的志愿者，他们顶着烈日，拎着塑料袋，戴着一次性手套，沿湖边边走边捡拾被人随手丢弃的废纸、塑料袋、空塑料瓶……记者了解到，这些志愿者来自市中心体校。

据这些志愿者介绍，他们已经不止一次开展这样的志愿服务活动。“夏天，来这里游玩的人较多，总有一些人不自觉，随地乱扔垃圾……我们希望通过义务捡垃圾活动，引导更多的市民参与到保护白龟湖大水域行动中，大家一起尽力营造卫生、和谐的休闲环境。”志愿者小李说。



趣味比赛 快乐消暑

昨天，居民在进行“筷子夹球”趣味比赛。当日，新华区西市场街道在红旗街社区举办消暑趣味运动比赛，“筷子夹球”“单手投掷”等多项比赛吸引居民竞相参加。

本报记者 李英平 摄

“文化客厅”公益讲座邀作曲家陈一新授课

□记者 娄刚

本报讯 记者昨天从市群艺馆获悉，“文化客厅”公益讲座暨“茉莉芬芳”名家讲读音乐会定于本月14日邀请著名作曲家陈一新授课，讲授合唱创作思想与钢琴即兴伴奏。有兴趣的市民可以免费领票，届时凭票听课。

据介绍，陈一新是我国著名作曲家、著名钢琴即兴演奏家、国家音乐产业促进工作委员会顾问，1983年毕业于首都师范大学音乐系，同年留校任教，后曾在日本工作。陈一新分别在人民音乐出版社、北京出版社等出版50部钢琴曲集、20部流行合唱曲集，曾在《中国音乐教育》月刊持续52期发表专栏文章，阐述其对中国义务教育钢琴伴奏的理念，他运用醇厚自如的古典音乐与现代流行音乐技法，创作并改编了大量深受大众喜爱的流行钢琴作品和合唱作品。

本期讲座，陈一新将讲授合唱创作思想、钢琴即兴伴奏概念以及流行音乐钢琴伴奏的创作及表演技法，平顶山室内女子合唱团将进行示范演唱，演唱曲

目包括《让我们荡起双桨》《可惜不是你》《心墙》《我只在乎你》《月亮代表我的心》。

时间：6月14日下午2:30，参与方式：免费发放部分门票，凭身份证领取，联系电话：13937555565。



清理垃圾 水清河美

昨天上午，在市区新华路湛河桥西侧，市湛河管理处工作人员驾船清理河中的垃圾。入夏以来，市湛河管理处每天派出船只清理湛河中的垃圾、水草。

本报记者 彭程 摄

湛河区人民法院公告

代英、赵延生：

本院受理原告平顶山银行股份有限公司与你们及王留平保证合同纠纷一案，已审理终结。现依法向你们公告送达(2019)豫0411民初483号民事判决书。自公告之日起经过60日即视为送达。如不服本判决，可在公告送达期满后15日内向本院递交上诉状，并按对方当事人的人数提出副本，上诉于河南省平顶山市中级人民法院。

特此公告