

泡脚调理养生方法因人而异

本报讯 天气寒冷,很多人喜欢用热水泡脚,认为可以活血化瘀、驱除体内的寒气。然而,泡脚方法因人而异,其中真有不少讲究。

有人认为泡脚水越热越好,这可不。对于一些患有基础疾病的老年人来说,一定要控制水温,并注意泡脚的时长。天津广播电视台新闻频道《人间晚晴》栏目特别邀请国家二级公共营养师于文涛,为您讲解如何通过泡脚来调理身体。

于文涛老师提醒,患有心脑血管疾病的老年人,自身血液循环差,用热水泡脚后,会引起下肢血管舒张,因此泡脚水不宜过热,并且要掌握好泡脚的时长,一般控制在10分钟以内。即便是健康人群,泡脚水的温度也不是越高越好,一定要提防低温烫伤。糖尿病患者如果想泡脚,建议买一个温度计,不要直接用身体去感知。最佳的泡脚水温是38℃至42℃,只要比体温高一些就可以了。当然,一些想要驱寒除病、解乏放松的人群,泡脚水里还可以加入适当的中药材。

那么,具体的泡脚方法有哪些?如何用中医养生方法健康调理身体,正确补充阳气,提高身体免疫力?如果您想了解更多关于冬季泡脚养生的知识,可以拨打《人间晚晴》健康热线4000879992咨询。

河西区东莱里社区新立里小区污水外溢愁坏居民 厘清根源彻底疏通

本报讯 近日,河西区大营门街道东莱里社区新立里小区的网格群内有居民反映,新立里12与13门门前的污水井发生跑冒现象,不仅影响居民的正常生活,还对环境造成污染。网格员所庆超了解情况后,第一时间到现场勘察,联系产权单位进行疏通,避免外溢污水结冰。

次日,网格群内居民再次反映,刚刚清掏完的污水井再次发生堵塞、污水外溢。网格员通过进一步走访了解到,昨日清掏的污水中存在红油和白色凝固物,可能是小区底商的两家餐饮商户排油导致了堵塞。网格员立刻联合综合执法与房管站,共同前往商户确定外溢原因。经过调查,发现一家糕点店没有隔油池,污水直接排进了下水管道。执法队按照相关法律法规,勒令该糕点店限期整改。

尽管已找到堵塞原因,但由于井中的油污已经凝固,日常的清掏无法根治问题。为防止再次发生堵塞,网格员与房管站再次进行沟通。房管站派出高压水车,使用高压水枪对两个楼门前的地下管网进行了深度清理。最终问题顺利解决,获得了居民的一致认可。(通讯员 张梦雨)



红桥区敦煌楼社区调动居民力量共治共建

邻里搭把手 爱心满社区

我为社区出把力

红桥区西于庄街道敦煌楼社区是个建成超过40年的老社区,常住居民以老年人为主,谁跟谁都挺熟。社区党组织借助这一特点,号召居民相互搭把手、帮帮忙,通过邻里守望,让居民的心更热乎了。

居民赵凤英每天早晨外出买菜前,总不忘问问楼上邻居李春爱要捎带些什么。李阿姨半年前双脚脚骨骨折,下不了地。刚开始由孩子照顾,等她稍微好一些了,左邻右舍就接过来,帮着买菜做饭、洗洗涮涮,其中就数赵凤英最积极。平时李阿姨对赵凤英没少照顾,现在她行动不便了,赵凤英就主动来帮忙。李阿姨说:“每天她都得来几趟,问我买早点吗?买中午饭吗?有垃圾就帮我扔掉。有这样的好邻居,我感到特别幸福!”赵凤英也说:“这些日常小事都不算什么。别人帮助我,我也帮助别人,自己心里也快乐。”

敦煌楼社区的不少老人在这里一住就是几十年。社区党委走访入户问需求时,也顺便敲敲左邻右舍的门,发动年轻一点的居民常到高龄、独居、残疾居民家串门。敦煌楼社区党委书记、居委会主任王昊天说,一梯四户,除了走访过的人家,他也会敲一下另外三家的门,拜托他们帮忙盯着点,平时有嘛困难就跟社区说。

每天敲敲门,唠唠嗑,居民之间搭把手,往往困难不出楼门就消化掉了。涉及安全隐患或是不好解决的,社区党委就立即上手。

最近天越来越冷,光靠小区准物业的三名保洁员清扫落叶,忙不过来。居民李莉家住一楼,平时经常自己动手打扫公共区域。担心叶子沾了霜,大伙儿踩上容易滑倒,她便找到社区求助。网格员一招呼,大伙儿都出来打扫了。李莉说:“社区的工作就应该大家积极参加,不分分内分外,邻里之间更要互相帮助。”一起清扫的居民刘福英也说:“参加志愿活动就是付出劳动、收获快乐,我为社

区服务从没有怨言。就算是‘加班加点’,我们也去。”

敦煌楼社区党委趁热打铁,发动老党员、热心居民、有特长的居民加入志愿者行列。每周三定为志愿者服务日,社区党委提前收集居民需求,整理成清单,由志愿者认领。楼道灯不亮了,健身器材螺丝没了,志愿者们就拿着家伙去修理。志愿者刘和平说:“替大伙儿服务我特别开心,退休了没嘛事,出来干干这个挺好的。”志愿者郭长娥也说:“每周三的志愿者服务日我们都主动参加,自己活动了身体,还能在社区做贡献。”

目前,敦煌楼社区的志愿服务队已经有70多人。今后社区还将细化微网格,在每个楼层设置层长,调动居民力量共建社区。

(记者 秀静荔)
(相关视频请
二维码观看)



和平区天兴里社区丰富居民闲暇生活

体验涂鸦DIY 手脑配合画起来



本报讯 和平区南营门街天兴里社区邀请共建单位,近日开展“快乐涂鸦”彩色石膏DIY活动,让大家一起体验动手动脑的乐趣。

活动中,共建单位的工作人员为居民介绍了本次手工活动的内容,同时分发颜料、画笔和调色盘。居民们纷纷拿起画笔,在石膏上涂色绘画,玩得不亦乐乎。

本次活动丰富了居民的文化生活,增强了动手能力,也增加了获得感和成就感,进一步促进了居民间的相互交流,提高了居民参与社区活动的热情。

河北区望海楼街金辰园社区举办敬老志愿服务

跨越数字鸿沟 乐享智慧出行

行志愿服务行动,让社区内的老年人能够轻松便利地学习掌握智能出行的诀窍,解决老年人出行中的“急难愁盼”。活动特别邀请天津市社工协会、河北区民政局等相关单位部门及社区志愿者50余人参加。

活动现场,工作人员耐心细致地讲解了使用智能手机打车的步骤,凝练精简的讲解十分贴近老年人的使用习惯,方便老年人快速上手。工作人员还现场演示了如何自动定位目的地、如何使用语音功能及如何选择现金支付方式等,让老人们能够更加熟练地运用这些功能。“这次活动太有意义了!以前我

总觉得用手机叫车很麻烦,这回志愿者手把手地教学,我很快就学会了,觉得还挺简单的,真是方便多了。”一位参与活动的老年人高兴地说。

此外,经过培训后,首批志愿者也将开展延伸服务,为身边更多的老年人提供出行咨询、安全指引、帮助老年人安装和操作手机应用等服务,让智慧出行惠及更多老年人。

金辰园社区负责人表示:“我们希望通过这样的活动,让更多的老年人了解并享受科技出行的便利,让他们在出行中更加自主。我们将继续举办类似活动,帮助老年人融入科技生活。”



本报讯 河北区望海楼街道金辰园社区联合望海楼街社工站,近日举办“科技有爱,友好出行”老年智慧出