

外卖欢喜行人愁 雨天造就段子手

昨日我市普降大雨,市气象台多次发布雷电、暴雨预警;本周天气以多云和晴天为主,35℃以上高温将来袭



瓢泼大雨行路难 本报记者 周涛 摄

信阳消息(记者 周涛 首席记者 韩蕾)目前,我市进入主汛期,昨日的几阵大雨,正可套用网友的一句调侃:“那些年错过的雨,在这个夏天一起还给你”。截至昨晚,全市普降大到暴雨,局部地区出现了大暴雨,降雨时还有电闪雷鸣。为此,市气象台连续多次发布暴雨黄色预警信号和雷电橙色预警信号。

市气象台多次发布雷电、暴雨预警

昨日6时55分,市气象台发布雷电橙色预警信号:预计浉河区、平桥区、罗山、息县、淮滨未来2小时内发生雷电活动的可能性很大,并伴有局地短时强降水和大风等强对流天气。

此后,阵雨或雷阵雨一直不间断,天空中的云团也非常活跃。两个多小时以后,市气象台于9时40分再次发出预警,并将平桥区暴雨黄色预警信号升级为暴雨红色预警信号:预计平桥区北部部分乡镇未来3小时内降雨量将达100毫米以上,且降雨可能持续。

下午13时55分,市区内几

声惊雷过后,上空气流不断“搓”出云团。不一会儿,整个市区便形成了大范围的强降雨。

随后,市气象台继续发布暴雨橙色预警信号:全市大部分县(区)降雨量已接近或超过50毫米,部分乡镇已接近或超过100毫米,未来3小时将持续,发生中小河流洪水和山洪地质灾害的气象风险大,请注意防范。

大雨造就段子手 外卖乐了行人愁

昨日一天的雨,给夏日闷热的天气带来丝丝凉爽,也给朋友圈带来了“勃勃生机”。就连平日刷屏的微商都开始让出“黄金广告位”,一条条吹着风等雨来的朋友圈更是让市民们摇身一变,成为一个个段子手。

@小不点: 要跟我保持联系啊,亲们,不然明天被大雨冲走了,你们还不知道我是咋没了!
@老李: 吹呀吹呀我赤脚不害怕,吹呀吹呀无所谓扰乱我,你看我勇敢的微笑,你看我在勇敢的等雨来啊!
@驰骋沙场: 这世道有房有车不算什么,姑娘,我有船噢!

当然,有人喜雨,自然也有人厌恶。昨日的一场大雨令许多上班族伤透脑筋。“中午那会儿下那么大,硬是困得我没办法回家,只好点了外卖。”家住工区路、在贸易广场上班的小刘告诉记者,上午出门时没有下雨,他想着没啥事,便骑着电动车去上班了,没想到中午的一场雨挡住了他的回家路。

记者采访了多位上班族,他们基本都有雨中有家“难回”的遭遇。因此,另一个行业火了一整天,那就是外卖。“今天一天接了几十单,虽然雨下得大,但心里还是美美的,这个天儿,店家生意最好,也是我们接单最多的时候,接得多自然挣得多。”一位送外卖的小哥这样告诉记者。

本周天气以多云和晴天为主

昨日下午,记者在市气象台了解到,本周天气以多云和晴天为主。

具体天气预报如下:7月17日(星期一),多云到晴天,27℃~34℃;7月18日(星期二),晴天到多云,27℃~34℃;7月19日(星期三),多云,28℃~33℃;7月20日(星期四),多云转晴天,28℃~34℃;7月21日(星期五),晴间多云,27℃~35℃;7月22日(星期六),晴天间多云,28℃~36℃;7月23日(星期天),晴天间多云,28℃~37℃。

从天气预报上来看,本周我市将不会再出现大范围的降雨。没降雨且气温高,35℃以上的高温天气在本周末将会出现,小伙伴们记得要防暑降温。

外出时,要避开高温时段,如果一定要在户外长时间工作,一定要注意防晒,尤其是户外工作人员,人丹、藿香正气水、十滴水等解暑防暑药品要随身携带。饮食上,小伙伴们不要一味贪凉,以免伤脾胃,可以多吃点新鲜的瓜果蔬菜。此外,应避免熬夜,保证充足睡眠,中午适当午睡,以保证精力充沛。

解暑茶热销

“千人一方”不可取

信阳消息(记者 李亚云)入夏以来,解暑茶受到不少市民的青睐,但“千人一方”的解暑茶并不适用于每一个人。医生提醒广大市民,因为解暑茶原材料大多是中药,药性寒凉,脾胃虚寒者饮用可能伤身。

近日,记者在我市各大药店见到,不少药店将解暑茶摆上柜台,供市民前来购买。据药店工作人员介绍,解暑茶的成分除了常见的杭白菊、山楂、荷叶、玫瑰花、薄荷、甘草外,还有绞股蓝、金银花、苦丁茶、金盏菊等。

位于解放路的一家药店工作人员告诉记者,入伏以来,解暑茶的销量呈上升趋势。很多购买解暑茶的市民抱着“有病防病,无病健身”的态度,把解暑茶当成夏季日常饮品来喝。

“解热消暑,买回去泡一壶,家里大人孩子都可以喝。”市民李女士对解暑茶一直很青睐。但当记者问起是否知道解暑茶药性如何、适用于哪种人群时,她表示不太清楚。

“千人一方”的解暑茶是否可行?市中医院曹医生告诉记者,夏季气温高、湿气大,健康人适量饮用一些用茯苓、荷叶等制成的解暑茶可以起到清热解暑的功效,对健康是有益处的。但脾胃虚寒的人不能盲目饮用解暑茶,否则可能出现腹痛、腹泻等症状,危害自身健康。

曹医生说,解暑茶大多是用中药制成的,服用者体质不同,自然不能“千人一方”。最好由专业的医生或药剂师根据服用者的具体情况“量身定制”,这样服用者的健康才能得到保障。

夏练三伏

高温难挡健身热

信阳消息(记者 周涛)天气一热,许多人笑称自己身上的“肥膘”藏不住了。近日,记者走访了公园以及几家健身机构发现,许多人选择在炎炎夏日运动健身,体验大汗淋漓的感觉。

15日上午8时许,记者来到浉河公园,只见许多市民正在锻炼。打乒乓球、打羽毛球、练太极拳、跳广场舞、抖空竹……大家有条不紊地运动着。“热爱锻炼的人,就不会被这种天气吓倒。”已退休五年多的市民王齐明一边变着花样抖空竹,一边笑着告诉记者,“这个时间还不算太热,不过我们一练就是一上午。”

夏天来一通锻炼,那种酣畅淋漓的感觉,似乎与夏天光着膀子、围坐着吃顿火锅有着异曲同工之妙,很多人都选择到健身机构“甩肉”。15日下午,记者走访了多家健身场馆发现,跑步机、跳操房、私教区、各种大型健身器械都“人满为患”。在前来健身的市民中,80后、90后年轻人最舍得在健身项目上花钱、花时间。

“每年的5月到9月都是健身旺季,这段时间是健身机构最热闹的时候。一方面夏天到了,大家都更关注自身的形体;另外一方面,温度高了,人的运动机能、需求都会自然提高。”一家健身馆的工作人员告诉记者。

糖尿病人不得不听的一堂课

近日开播:大家都知道,糖尿病人控制血糖最好的方法是“管住嘴、迈开腿”,但是每一顿饭怎么管住嘴?吃什么?吃多少?何时吃?这些专业的知识大家都不知道,长期依赖药物降糖却不达标!

我国营养协会公布了各种食物的升糖指数,比如:白米饭的升糖指数是84,面条、馒头的指数是83,而白糖的指数是64。一日三餐以馒头、米饭为主,相当于一天喝三碗糖水,血糖怎么能不升高?错误的饮食习惯导致糖尿病人降糖药越吃越多,血糖越来越高,不得不注射胰岛素,副作用随之而来,并发症逐年加重,痛苦不堪!

马上开讲——

拨打电话 6785282,让营养专家教会您,如何合理搭配饮食,让血糖不升高。学会正确的食疗方法,例如:不容易升高血糖的白米饭,老陈醋调制低糖菜。您在家里就做出美味营养、低升糖指数的膳食,就能把血糖控制好。

马上报名一拨打电话:6785282,您还免费得到一罐低升糖苦荞茶,夫妻到场多送一罐。本机构长期招聘店长、业务员。

