

## 大雪但无雪 低温近 0℃

信阳消息(见习记者 熊晓辉)今日是二十四节气中的大雪,古人云:“大者,盛也,至此而雪盛也”,每年到了这个时段,我国大部分地区的最低温度都降到了 0℃或以下,在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区,都会降大雪。

入冬以来,除了上周末我市市区出现了短暂的小雨雪天气外,市民一直难觅雪的踪影。据信阳市气象台预报,未来几天我市仍以晴好天气为主,但是气温将跌破 0℃。

养生专家提醒,大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律,在“藏”字上下功夫,起居调养宜早睡早起,并要收敛神气,早晚温差悬殊,老年人要谨慎起居,适当运动,增强对气候变化的适应能力。

具体天气预报:今日,晴,最低气温 2℃,最高气温 11℃。8日,晴,最低气温 -1℃,最高气温 10℃。

## 景逸轿车“自残”堵大门

交警:车主可能没拉好手刹

信阳消息(记者 盖威)轿车自溜将一单位的家属院大门撞坏又堵住大门,造成交通拥堵一个多小时,自己也受到很大的伤害。4日晚9时左右,这一幕发生在信阳市公安局107国道家属院大门口。

当晚,记者在现场看到,一辆挂郑州牌照黑色的东风风行景逸轿车车头正死死地顶在市公安局107国道家属院铁门上,黑色轿车的左前侧有大面积的凹陷,家属院铁门也被撞坏。

据该家属院居民介绍,现在有很多不是这个家属院的车总是停在这个地方,可能感觉在公安局家属院门口安全吧。由于是挂外地牌照的轿车,联系不上车主,轿车整个车身都卡在大门中,进出都不方便,影响了该小区居民的出入,后来有人就拨打了110。

“万幸的是由于天冷,没有人待在门口,要是平时门口有小孩子玩耍,那后果就不堪设想了。”看到撞坏的大门,看门的黄大娘紧张地说。

交警赶到现场后初步判断,事因可能与车主停车时没拉好手刹有关。

# 年夜饭预订冰火两重天

信阳消息(见习记者 刘方)虽然距离春节还有两个月时间,但是近日记者走访市区不少酒店发现,今年年夜饭预订遭遇冰火两重天,不少酒店连年夜饭菜单都还没定下来,大包间就被抢订一空,但也有很多酒店因为春节人员工资高等原因,放弃了年夜饭这块“肥肉”。

“我们酒店的年夜饭从半个月前就开始预订了,现在大包间

已经全部预订完了,还剩下部分中包和小包。”靠近浉河公园附近一家酒店的经理告诉记者,“现在每天电话咨询的客人挺多的,要预订得先交500元订金,算是先‘占座’了。”当记者问起今年年夜饭的菜单及价格时,酒店经理表示,跟去年相比,今年年夜饭价格略有上涨,目前菜单还没有研究出来,不过都是包桌,不接受点菜,大包间一桌

2000元,中包一桌1500元,菜绝对够吃。

也有不少餐馆对年夜饭活动积极性不高,有些餐馆甚至直接放弃了今年的年夜饭市场。北京路上云集了很多家餐馆,记者走访发现,这条路上的不少餐馆有的持观望态度,有的直接告知前来咨询的顾客今年不推出年夜饭活动。一家炖菜馆的经理告诉记者,以去年他们的经验来看,过年

期间员工的工资是平时的三到四倍,而且大多数员工都选择回家过年,人留不住,时间短划不来再去招聘,再加上过年期间物价上涨,去掉成本也赚不到什么钱。“信阳的年夜饭市场没有大城市那样红火,大多数市民还是觉得自己家更有年味。再说忙了一年了,我们也想趁着春节休息几天,也想利用假期把店面再重新装修一下。”



## 圣诞又来了

距离圣诞节还有十多天,我市各大商场已经布置好了圣诞装饰,营造好了圣诞氛围。高高竖起的圣诞树和琳琅满目的圣诞商品提醒着大家,“圣诞月”已经来临。见习记者 王洋 马依钊 摄



>>

### 冬天出门前暖暖脖子防感冒

天气寒冷,很容易损伤肺气,流鼻涕、咳嗽等。现在小编就为你介绍几个可以抵抗寒冷空气的方法,每天出门前花一点时间就可以完成。

具体方法是:仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直至胸部。双手交替按摩20次为1遍,可连续做2~3遍。注意按摩时,拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉部,自颈向下按搓,可适当用力。然后,两手搓热后轮流搓大椎即第七颈椎棘突下(第七颈椎棘突就是头前屈时在颈后部摸到的最高隆起)。可每天早起后搓大椎,天气较冷时出门前也要搓热大椎,对预防感冒很有效。

(据新浪健康)

>>

### 脚不暖和为何易感冒

每年的冬初,都是气温急剧变化的时节,一股冷空气过去,气温骤降。所以,这个时候,人们都很注意保暖,但脚部保暖却常常被很多人忽视了。中医学认为,双脚是运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下经络的重要起始部位,自古就有“养树护根,养人护脚”之说。俗话说“寒从脚下起”,因为脚部对温度比较敏感,如果受凉,会反射性地引起鼻黏膜血管收缩,容易引起感冒。这个季节发生的不少感冒病例,都与此有关。

现代医学研究认为,脚掌有丰富的血管和神经,与神经中枢和人体各部分脏器相关联,但由于离心脏最远,很容易出现血液循环方面的障碍。加之脚部表面脂肪层薄,保温性能差,所以容易受寒冷的侵扰。因此,在秋冬季节更应注意脚部保暖,以防感冒。

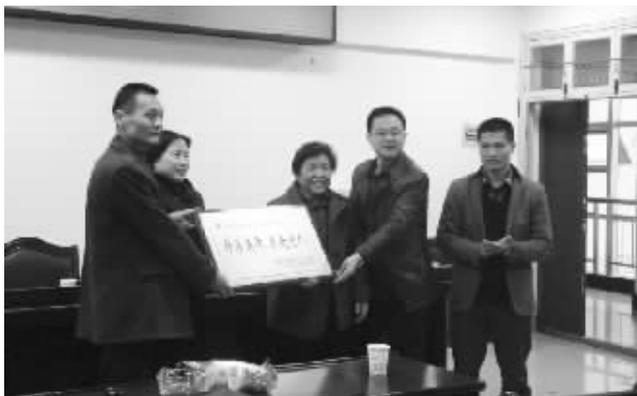
进入冬季,地面温度下降速度加快,人体中脚与地面距离最近,脚部温度下降速度比全身其他部位都快,加上自身保暖性能较差,毛细血管极易发生痉挛,从而出现紫斑、水肿、奇痒、疼痛等症状,严重的还可能破溃,影响穿鞋、走路。

另有研究表明,双脚的表面温度维持在28℃~30℃时,人感觉最为舒适。所以在气温下降的冬季,应该采取一些有效的措施,尽量使脚部保暖,比如:选择保暖性能较好又很柔软的厚袜、穿有绒里的棉鞋;在室内时,穿能把脚包裹起来的棉拖鞋;在寒冷的环境中活动时,也要注意足部保暖,比如原地踏步走或做摆腿动作,活动脚趾10分钟等。

(据新浪网)

# 传承美德 关爱老人

爱心老人公寓为信阳师院送牌匾



信阳消息(张素远 陈瑞)近日,信阳市爱心老人公寓负责人李冬珍、刘雪梅为信阳师院物电学院和音乐学院送来了两块写着“传承美德、关爱老人”的牌匾,以答谢长期以来该校大学生对爱心老人公寓的支持和帮助。

长期以来,信阳师院物电学院爱心学校定期组织该校志愿者前往信阳市爱心老人公寓进行献爱心活动。今年重阳节期间,爱心学校携手音乐学院大学生舞蹈团、音乐之声等近十个社团前往爱心老人公寓,在那里给老人们奉上了大型文艺汇演,与老人们共同度过了一个欢快的重阳节。

“师院的同学们在业余时间来到老人公寓义务服务,体现了大学生服务社会、奉献爱心的责任意识,我代表老人公寓表示感谢。”爱心老人公寓院长李冬珍说,“老人们非常喜欢我们的大学生,每次看到同学们的到来都会特别激动,感谢同学们为敬老院带来了活力,同时也欢迎同学们在学习之余常来公寓。”

爱心老人公寓为该校学子送牌匾对该校学子而言,既是一种鼓励也是一种鞭策,是对同学们前期工作的一个肯定,同时也鼓舞了更多同学积极投身爱心公益事业,关爱社会弱势群体,为他们送去温暖,送去爱。