

一场秋雨一场寒

未来数天,我市依然多阴雨天气



随着天气转凉,许多出行的市民收起了夏装,穿上了秋装。 本报记者 周亚涛 实习生 买祥发 摄

信阳消息(记者 张方志)昨日下午,记者从市气象局获悉,本周末及未来数天内,我市还将持续阴雨天气,最高气温在 25℃左右,而最低气温将可能低至 17℃。

自 8 月 23 日的那场暴雨之后,信阳地区彻底告别了 37℃以上的高温,气温持续走低。在连续一周的阴雨天气影响下,我市最低气温曾一度跌至 17℃。俗话说,一场秋雨一场寒,连续的阴雨之后,信阳已经秋意渐浓,短短一周时间内,人们从火热的夏天迅速进入到秋天。如今,走在申城的大街上,穿短裤、短衣的市民已经不多见,而穿长衣长袖的市民却在增多。

市气象局发布的天气信息显示,本周末我市还是阴雨天气。虽然降水强度不大,但是由于阴雨天气已经持续了近一周,所以未来几天的气温还将保持在 17℃~25℃,凉爽中略带寒意。

今年中秋高速不免费 回家要多花一笔钱了

信阳消息(记者 刘 方 见 习 记者 韩 蕾)今年中秋节的放假安排已经出来,但近日记者采访市交管部门得知,今年中秋节高速通行不免单。同时,今年“常回家看看”入法,作为传统团圆佳节,不少市民表示,今年中秋开车回家团圆又要多花一笔钱了。

中秋高速通行不免单

交管部门表示,市民之所以对今年中秋高速不免单表示失望是因为,去年中秋节与国庆节连在一起,但根据国家公布的《重大节假日免收小型客车高速公路通行费的实施方案》规定,中秋节、端午节是不免费的。今年的中秋节与国庆节没有连在一起,所以就没办法让广大市民享受免费出行。

同时,交管部门也提醒广大市民,中秋节小长假期间虽然高速不免费,但驾车返乡探亲或出游的车流量依然不容小觑,建议市民最好提前安排好出行线路,避开拥堵路段错峰出行。

网友看法不一

针对今年中秋节高速通行不免费这种情况,广大网友纷纷发表了自己的看法。

站在那个角落,等雨 @:像中秋节,端午节这样的传统佳节,回老家探亲的市民很多,而“十一”、“五一”这样的假期大部分人选择外出游玩,所以,中秋节和端午节高速免费有利于大家常回家看看啊。

鬼鬼 @:市区里大部分人的老家都在县区,而且近年我市县区间的高速路网越来越完善,随着私家车的普及,道路也越来越拥挤,如果高速不免费,更多的私家车车主都会选择走国道回家,车多走着不安全,还是走高速又快又安全。

forever@:有些人因为高速通行收费,就对回家团圆过节犹豫不决,有这种想法是不应该的。

夏末、初秋 @:平时工作那么忙,难得有个假期能够回家看看,所以即使花再多钱,我也会回家的。

天气转凉 疾病多发

季节更替时,养生很重要

信阳消息(记者 张方志)已经持续了一周的阴雨天气,将我市的最低气温拉低到 20℃左右。虽然浉河岸边的垂柳依旧依依,八一路上的栎树叶子也并未彻底变得金黄,但是秋天正带着丝丝凉意走近了我们。随着季节的更替,天气的转凉,一些秋季病症也开始爆发。

秋风秋雨至 关节炎复发

“我的关节炎复发了,你知道哪家医院治疗关节炎最有效吗?膝盖疼得都不能伸腿了。”9 月 5 日,一位患有有关节炎疾病的邻居向记者求助。在随后的调查走访中,记者发现我市很多患有有关节炎的市民最近都在喊疼,因为他们的关节炎复发了。“从上次下大雨之后,就开始复发了,可能是天气转凉的原因吧。”南湖路附近的居民董先生对记者说。“我患有类风

湿性关节炎,每次下雨,手指关节都会疼痛。我最怕的就是像这样的天气。”市民易红女士告诉记者。

为什么天气变化,会导致有关节炎疾病的加重呢?对此,记者采访了信阳市第二中医院针灸、推拿、康复科的医生罗俊。罗俊告诉记者,天气变化之所以能对有关节炎患者有所影响,一是因为季节更替之际,人体容易感染细菌和病毒,这些细菌和病毒会破坏人体的免疫系统,激发免疫反应,从而诱发类风湿性关节炎;二是随着天气的变化,大气压也随之改变,而病人关节髓腔里面的气压也会改变,导致关节出现相应的变化,症状可能加重。“像目前我市这样气温降得特别明显,病人如果不注意保暖,类风湿性关节炎的症状会特别明显。”罗俊说。

据罗俊介绍,类风湿性关节炎的患病年龄在 20 岁~45 岁,女性比男性多,这是因为女性喜欢穿短裙,甚至是光着腿穿超短裙。此外,有关节炎的病人,要有目的地选择运动项目,尽量避免长跑、登山、打篮球等关节磨损量大的运动,可以选择游泳、骑自行车等。平时不要单手拿过重的东西,不要长时间保持一个姿势。如果关节已经疼了,可以简单压敷关节处,使用腕带、护膝等。

呼吸道疾病 秋季多爆发

天气突然转凉,不仅诱发了关节炎等疾病,也加剧了呼吸道疾病的爆发。记者经过采访了解到,最近一段时间,患肺炎等呼吸道疾病的人群在增多。市第二中医院内科医生杨厚群告诉记者,夏秋季节是呼吸道疾病高发的时

期。“肺既怕热,又怕寒,与大气直接接触,很脆弱。如果气温不稳定忽冷忽热,或者过于劳累抵抗力下降,都会引起呼吸系统的疾病。”杨厚群说,“现在这个时节正处于夏秋更替最明显的时候,气温不稳定,忽冷忽热很常见,所以是肺病爆发的时期。”

杨厚群说,根据问诊的情况来看,这一段时间我市市民所患的呼吸道疾病多表现为急性上呼吸道感染、咳嗽和喉咙痛,针对这种情况,病人可以先多喝水。“病毒、细菌侵入呼吸道后,产生炎症,而喝水可以减轻发烧程度,同时把一些病毒、细菌带出体外,所以有的感冒病人,不吃药,光喝水,几天后也能痊愈。”杨厚群说,“但如果出现胸闷、气急、心慌等症状,或者一两个星期后咳嗽仍不见好,那就要赶紧去医院看了,防止感冒引发心肌炎等。”

秋季气候干燥,最容易损伤肺。杨厚群建议广大市民进入秋天后,要多喝温水,少喝热水和冷水;多吃些梨和百合;要少吃炒货,因为炒货很容易刺激咽喉、气管。

讲文明 树新风

之《论语》金句

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

学而不思则罔，思而不学则殆。

——《论语·为政》

【今译】学习而不思考，就会陷入迷惘；只空想而不学习，那就会误入歧途。——孔祥林

【英译】Learning without thought is labor lost; thought without learning is perilous. ——（英）理雅各（James Legge）

