



# 柳絮纷飞 气温飙升

## 明日最高气温将达 28℃

信阳消息 (记者 张方志) 三天清明小长假转眼就过去了,回头看看这个节假日,还真是让人感到倍儿爽,没有乍暖还寒的“雨纷纷”,气温也没有过分的上升,始终保持在 20℃ 左右,让外出旅游和在“家里蹲”的人们都受到了舒服。昨天外出时,不少市民发现柳絮开始在空中飞舞,我市气温将会在短时间内迅速飙升,明天我市

最高气温或将达到 28℃,具体天气预报如下:

4月8日,多云转晴天,气温 11℃—26℃;4月9日,晴到多云,气温 13℃—28℃;4月10日,多云到阴天有小雨,气温 15℃—25℃;4月11日,阴天有小雨,气温 15℃—21℃;4月12日,多云,气温 13℃—24℃。

相较于逐渐升高的气温,我市近期的雨情依然不容乐观,降

水过程不多,降水量更是稀少,对我市当下正在育秧的农事来说,有着不利影响。

记者提醒市民,从现在开始,直至5月份,柳絮始终会有,市民外出注意遮掩口鼻,以免出现流鼻涕、打喷嚏、皮肤过敏等现象。尤其是过敏体质的市民更要注意,这一阶段容易得呼吸道疾病、过敏性鼻炎和哮喘。

### 今日天气

13℃~26℃



白天:晴  
夜间:晴  
微风

### 明日天气



白天:晴转多云  
夜间:多云  
15℃~28℃  
微风

### 后日天气



白天:多云转小雨  
夜间:晴  
15℃~26℃  
微风

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)



### 便民电话

信阳区号:0376

市长热线:12345  
纪检举报:6208032 6224900  
干部选拔任用监督电话:12380  
烟草专卖品市场监管举报电话:12313  
社会救助电话:6552041  
法律援助咨询电话:12348  
信阳市青少年心理及维权服务热线:12355  
住房公积金热线:6368300  
市行政执法热线:6381234  
国税稽查举报:6207648  
安全生产举报:6365800  
供电抢修:95598

自来水抢修:6222251  
物价投诉:12358  
火车站问询:6224114  
汽车站问询:6227575  
民航航班问询:6205656  
法律咨询:6253148  
公用电话投诉:6235102  
有线电视维修:6224227  
旅游咨询电话:6366825  
旅游投诉电话:6366983  
报警:110  
交警:122  
火警:119  
天气:12121  
急救:120  
灭四害:6259868  
环保受理热线:12369  
燃气服务:6222536

信阳市供水集团公司

特约



### 高铁信阳东站列车时刻表

车次	到	开	区间
D2032	7:55	7:58	武汉-北京西
G508	8:05	8:08	武汉-北京西
G6802	8:40		武汉-信阳东
G510/高峰	8:54	8:57	武汉-北京西
G856	10:13	10:26	武汉-西安北
G852	10:36	10:38	长沙南-西安北
G572/高峰	10:56	11:06	武汉-北京西
G514	11:26	11:28	武汉-北京西
G516	12:31	12:33	汉口-北京西
G622	12:53	12:55	广州南-太原
G518	13:43	13:45	武汉-北京西
G574		14:25	信阳东-北京西
G74	14:34	14:36	深圳北-郑州东
G542	14:55	14:57	广州南-郑州东
G552	15:01		广州南-信阳东
G818	15:15	15:17	深圳北-西安北
G532	15:25	15:27	广州南-石家庄
G822	15:38	15:40	深圳北-西安北
G524	16:13	16:15	武汉-北京西
G68	16:18	16:20	广州南-北京西
G836	16:29	16:32	广州南-西安北
G504	16:55	16:57	长沙南-北京西
G840	17:39	17:41	广州南-西安北
G70	17:50	17:52	广州南-北京西
G530	18:07	18:15	桂林-北京西
G826	18:34	18:36	深圳北-西安北
G528	18:42	18:46	武汉-北京西
G844/高峰	18:52	18:54	广州南-西安北
G544	19:06	19:08	广州南-郑州东
D296	19:27	19:29	福州-郑州
G554	20:04		广州南-信阳东
G76	21:14	21:16	深圳北-郑州东
G548	21:32	21:34	广州南-郑州东
G551		9:00	信阳东-广州南
G541	9:51	9:53	郑州东-广州南
D295	10:13	10:15	郑州-福州
G543	10:42	10:44	郑州东-广州南
G501	11:49	11:51	北京西-长沙南
G817	12:01	12:03	西安北-深圳北
G531	12:31	12:42	石家庄-广州南
G73	13:29	13:40	郑州东-深圳北
G571	13:55		北京西-信阳东
G513	14:19	14:21	北京西-武汉
G821	14:43	14:45	西安北-深圳北
G65	15:05	15:08	北京西-广州南
G553		15:30	信阳东-广州南
G621	15:39	15:41	太原-广州南
G75	16:02	16:05	郑州东-深圳北
G835	16:13	16:15	西安北-广州南
G555	16:43	16:45	北京西-宜昌东
G67	17:13	17:15	北京西-广州南
G843/高峰	17:54	17:56	西安北-广州南
G519/高峰	18:46	18:48	北京西-武汉
G855	18:55	18:57	西安北-武汉
G851	19:33	19:35	西安北-长沙南
G521	20:15	20:17	北京西-汉口
G6801		20:25	信阳东-武汉
G573/高峰	20:41	20:43	北京西-武汉
G635	20:57	20:59	太原-武汉
G523	21:19	21:21	北京西-武汉
D2031	21:35	21:37	北京西-武汉
G525	22:03	22:05	北京西-汉口
G527	22:26	22:28	北京西-武汉



## 牡丹花开 百花园

近期,洛阳牡丹节吸引了全国各地的游人,而在我市羊山新区的百花园内,一簇簇牡丹花也开得美丽至极,为不能亲临洛阳的广大市民提供了观赏牡丹的机会。除了牡丹花之外,百花园内的郁金香等鲜花也在清明节小长假期间争相绽放,令广大市民,甚至是外地游人流连忘返。图为游人们正在纷纷用手机拍摄百花园内的牡丹。  
本报记者 张方志 摄

## 小长假结束后遗症渐多

### 三种运动帮助缓解

本报记者 盖威

随着清明小长假的结束,新的工作和学习生活也开始了。不少市民都是清明祭拜和旅游归来,而随之相伴的旅游后遗症也渐渐多了起来。怎么办呢?记者咨询有关老师和医生总结以下三种运动来缓解一下吧。

### 安神助眠手指“走路”

很多人祭拜亲人后都难以定神入眠,怎么办呢?信阳师范学院老师蔡瑾教你睡觉前学着用手指“走路”来缓解失眠的症状,新鲜又好玩,不妨来试试吧。

每天临睡前试着用手指在桌面横着走“一”字,也可以走“米”字、“8”字,还有五角星、S形路线

等。每次练习 10 分钟左右,有利于增加大脑的血流量,提神醒脑,保证睡眠质量。

### 关节酸痛揉“膝眼”

不少市民由于平时缺乏锻炼,加上旅行日程安排得比较紧,不少人回来后都感觉膝关节周围比较酸痛。市中心医院医生徐骞建议大家不妨试试揉膝眼穴来缓解上述不适。

取穴穴时,患者应采用正坐的取穴姿势,膝眼穴位于膝部,取穴时将大腿与小腿位置成直角,髌骨下面凹陷处即是。外侧为外膝眼,内侧为内膝眼。第一种方法是按揉法:用双手拇指或单手食、中二指端同时按揉内、外膝眼穴,称按揉膝眼。第二种方法是掐法:

用双手大拇指同时掐内、外膝眼,称掐膝眼。按揉法一般每分钟 60 次,掐法一般每分钟 30 次。有较为明显的舒筋活络,缓解膝盖部不适的作用。

### 排毒消脂跳跳绳

一连三天的下馆子,体内的毒素也积累了不少,更有市民在外出行期间还出现了水土不服诱发便秘、痤疮的现象,怎么来通过节后锻炼消脂排毒呢?

信阳市第十三小学乒乓球教练蔡小亮建议,下班回家后,吃饭前不妨到楼下跳跳绳,200 下为一组,一般 2-3 组,中间稍微休息一分钟。跳跃动作能够帮助淋巴系统加快排毒,同时能改善血液循环。