

阴雨不舍我们这地 本周继续享受清凉

信阳消息(首席记者 张方志)进入5月份,我市一直都是在晴晴雨雨的天气中度过,“道是无晴却有晴”的天气将信阳天生具有的翠绿点缀得几乎无以复加,美煞人也;始终维持在20℃~30℃的气温,犹如好好先生——“不温不火”,一个字:“爽!”马上就要到5月下旬了,不过一直持续的阴雨似乎无意远离信阳,本周将继续徜徉在我们身边。既然如此,那么我们不妨就再享受一下这初夏

的清凉吧。
本周具体天气:19日,小雨转晴,气温19℃~29℃;20日,晴转多云,气温22℃~32℃;21日,阴转大雨,气温20℃~28℃;22日,小雨转阵雨,气温21℃~25℃;23日,阵雨,气温22℃~28℃;24日,小雨转阵雨,气温22℃~26℃。
20℃的气温,不冷;30℃的气温,不是太热,但是这中间依然有着10℃的温差,如此大的温差必然会对人的肌体产生影响。这不,

最近感冒的市民越来越多。因此,医生提醒广大市民,虽然夏天了,但是阴晴不定的天气会直接导致气温忽高忽低,人体在忽而适应热,忽而适应冷”的过程中一不小心就会发生紊乱,所以晴时衣服不要脱得太彻底,阴时不要忘添衣。

此外,我们还应记住这样一首“诗”:阴晴不定期,外出带雨衣。如当耳旁风,可变落汤鸡。

今日天气

19℃~29℃



白天:小雨转晴
夜间:晴
偏南风2~3级

明日天气



白天:晴转多云
夜间:多云
22℃~32℃
微风

后日天气



白天:阴转大雨
夜间:大雨
20℃~28℃
微风

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

图说新闻

捐献造血干细胞



5月16日,浉河区为造血干细胞捐献志愿者进行血液采样。此次造血干细胞捐献吸引了该区大量的志愿者参加,为我省造血干细胞骨髓库增加了大批的志愿者。图为志愿者在采集血液样本。
李昊 摄

军事拓展训练



为进一步提高团队凝聚力,转变营销观念和思路,近日,信阳市邮政分公司举办了激发正能量训练营。训练营通过授课与军事拓展训练,走火、沉船求生、任务岛等游戏相结合的方式,极大地调动了工作人员的学习积极性和活动参与度。
本报记者 王洋 摄

大考即将来临 考前食谱不宜“大变脸”

信阳消息(记者 吴楠)如今,5月已经过去,转眼又将到6月考试季,除了要保证考生以最佳的状态认真温习、迎接考试外,如何让孩子吃得好、吃得科学、保证孩子的营养供给也成了家长们最关心的话题。但专家表示,临考阶段,孩子的饮食不宜发生太大变化,平常怎么吃,这段时间就怎么吃,注意营养均衡搭配就好了。
记者采访了解到,目前,有不少家长已经开始变着花样地给孩子做好吃的,更有一些家长还特

意找来一些补脑、补心的偏方给孩子进行大量的食补或药补。对此,记者采访了我市中心医院营养科的医生,他认为,考生饮食应以清淡为主,不要做油炸、烘烤等不宜消化吸收的菜肴。“一些家长认为高脂肪高蛋白的食物会帮助孩子得到很好的营养,其实,这些食物对于胃肠道是不好吸收的,孩子消化不好,势必会造成思维敏感度降低。”
此外,医生还提醒,考前复习阶段是高度集中的脑力劳动,这

段时期营养素需求量增大。考生可以多吃鱼、蛋、牛奶、瘦肉、动物肝等,以补充优质蛋白质和维生素A、E等。也可以多吃香蕉、苹果、西瓜等瓜果,以补充维生素C及矿物质。同时,还应多吃点芝麻、瓜子、花生、核桃等。
对于目前市场上的各种考前保健品、营养品,他认为也没必要购买。“保健品不能取代日常食品,过分依靠反而可能使孩子失去应有的紧迫感,产生懈怠、依靠心理,会影响学习,不利于发挥水平。”

便民电话

- 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
- 交通警察: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:6263939

信阳火车站列车时刻表(上行)

车次	到	开	区间
T38	13:24	13:26	广州—乌鲁木齐
T62	1:17	1:27	昆明—北京西
T124	8:25	8:27	广州—长春
T146	0:27	0:29	南昌—北京
T168	1:47	1:56	南昌—北京西
T182	17:56	17:58	汉口—哈尔滨
T192	19:12	19:16	汉口—乌鲁木齐
T236	10:35	10:37	广州东—哈尔滨
T254	8:02	8:04	广州—天津
T256	5:05	5:07	广州—郑州
T294	21:39	21:54	重庆北—南通
K22	10:05	10:07	桂林—北京西
K82	9:50	9:52	广州—西安
K158	18:17	18:19	湛江—北京西
K226	12:15	12:17	广州—兰州
K238	11:46	12:06	深圳西—太原
K244	20:09	20:13	厦门—西安
K254	20:13	20:27	宜昌东—上海南
K316	9:40	9:42	南宁—西安
K338	2:40	2:57	昆明—郑州
K370	10:57	11:03	汉口—大连
K448	9:56	10:05	西安—深圳
K458	18:41	18:44	湛江—郑州
K462	20:43	21:09	平顶山—上海
K468	3:51	3:59	西安—宁波
K472	20:00	20:02	昆明—北京西
K600	7:20	7:22	广州—包头
K624	19:25	19:30	武昌—西宁西
K632		8:20	信阳—商丘
K706	0:39	0:54	西安—安庆
K752		13:30	信阳—上海南
K754	7:59	8:34	上海南—平顶山
K790	3:07	3:10	南昌—西安
K864	18:06	18:10	汉口—兰州
K920	18:58	19:02	汉口—天津
K968	6:34	6:38	张家界—北京
K974	21:44	21:46	武昌—哈尔滨
K1008	6:20		广州—信阳
K1108	23:35	23:48	南阳—上海
K1160	1:11	1:33	广州—烟台
K1276	18:26	18:28	南昌—包头
K1318	6:04	6:14	西安—福州
K1628	8:37	8:44	南宁—郑州
1114	19:37	19:40	汉口—青岛
1202		11:45	信阳—深圳西
8324		7:18	信阳—固始