

# 今日芒种 高温将至

## 大家要注意防暑降温

6月6日2时3分,迎来传统节气之一的“芒种”,意味着高温、高热的盛夏时节即将到来。专家提醒,这个时节,市民尤其是马上参加高考的考生要注意防暑降温。

芒种是农历二十四节气中的第九个节气,也是进入夏季的第三个节气,意思是小麦接近成熟,麦粒接近饱满,麦秆上长出了长长的麦芒。这是一个临近麦收、颗粒归仓的节气。此时节的一个显著特点是:气温升高,天气炎热。

专家提醒,芒种时节,广大高考考生和考生家长要密切关注天气变化,如遇到高温天气,可多吃一些清热利湿的食物,比如苦瓜、冬瓜、桃、草莓、西红柿、黄瓜等。

天气炎热,人体易大量出汗,如果得不到及时补充,很容易导致倦怠疲劳、精神不振。因此,芒种时节要注意多喝水,需要注意的是,当人体大量出汗后,不要立刻喝过量的白开水或糖水,可喝些果汁、糖盐水或有补充电解质作用的功能饮料,以防止血钾过低。

此外,在高温时段要尽可能减少外出,若外出,应采取防护措施,如打遮阳伞,穿浅色衣服,戴太阳镜,涂防晒霜;要注意作息时间,保证睡眠,不要熬夜,戒烟戒酒。

(华新)



## 芒种习俗 送花神

农历二月二花朝节上迎花神。但芒种已近五月间,百花开始凋残、零落,民间多在芒种日举行祭祀花神仪式,饯送花神归位,同时表达对花神的感激之情,盼望来年再次相会。

此俗今已不存,但从著名小说家曹雪芹的《红楼梦》第二十七回中可窥见一斑:“(大观园中)那些女孩子们,或用花瓣柳枝编成轿马的,或用绫锦纱罗叠成千旒旌幢的,都用彩线系了。每一棵树上,每一枝花上,都系了这些物事。满园里

绣带飘飘,花枝招展,更兼这些人打扮得桃羞杏让,燕妒莺惭,一时也道不尽。”由此可见大人家芒种节为花神饯行的热闹场面。

安苗系皖南的农事习俗活动,始于明初。每到芒种时节,种完水稻,为祈求秋天有个好收成,各地都要举行安苗祭祀活动。家家户户用新麦面蒸发包,把面捏成五谷六畜、瓜果蔬菜等形状,然后用蔬菜汁染上颜色,作为祭祀供品,祈求五谷丰登、村民平安。(虹江)

## 今日天气

23°C~32°C



白天:多云  
夜间:多云  
微风

## 明日天气



白天:晴转多云  
夜间:多云  
23°C~32°C  
微风

## 后日天气



白天:多云转晴  
夜间:晴  
21°C~33°C  
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

信阳市供水集团公司

特约

## 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

## 芒种起居养生

### 巧晒太阳

芒种时节的一个显著特点是气温升高、天气炎热,尤其是在我国长江中下游地区,空气非常潮湿,天气异常闷热。

芒种节气的到来,意味着夏季炎热的气候逐渐开始了。但是也要注意晚睡早起,适当地接受阳光照射,以顺应阳气的充盛,利于气血的运行,振奋精神。可是千万要注意,一定要避开太阳直射,注意防暑。

同时,芒种过后,中午时天气更热,人也容易出汗,所以衣服一定要勤洗勤换。为了避免中暑,芒种后更要常洗澡,这样可使皮肤疏松,“阳热”易于发泄。但需要注意的一点是在出汗时不要立即洗澡,中国有句老话,“汗出不见湿”,若“汗出见湿”,容易滋生痤疮。(肖俏)

## 芒种饮食调养

### 清淡自然

历代养生家都认为夏三月的饮食宜清补。《吕氏春秋尽数篇》指出:“凡食无强厚味,无以烈味重酒。”唐朝的孙思邈提倡人们“常宜轻清甜淡之物,大小麦曲,粳米为佳”。元代医家朱丹溪的《茹谈论》曰:“少食肉食,多食谷菽菜果,自然冲和之味”。

营养专家称,从营养学角度看,饮食清淡在养生中有不可替代的作用,芒种节气多食用养阴生津食物,如西瓜、凉瓜、西红柿、绿豆、冬瓜、木耳、丝瓜等。另外,我们在强调饮食清补的同时,也一定要注意不能过咸、过甜。饮食过咸,体内钠离子过剩,会使血压升高,甚者可造成脑血管功能障碍。吃甜食过多,易引起中间产物如蔗糖的积累,而蔗糖可导致高脂血症和高胆固醇症,严重者可诱发糖尿病。(进晨)

<b>声明</b> 兹有张梅的职业资格证书[职业(工种)及等级:秘书](证号:1216000000300443),因不慎丢失,特声明作废。	<b>遗失声明</b> 金牛山中心校组织机构代码证不慎遗失,组织机构代码证为419325322,现声明作废。	<b>声明</b> 兹有信阳市浉河区永鑫茶场营业执照正、副本(证号:411502615144181),因不慎丢失,特声明作废。	<b>声明</b> 兹有彭西春的道路运输从业人员资格证(证号:4115010020202004073),因不慎丢失,特声明作废。
--	---	--	---

<b>声明</b> 兹有刘海莲毕业于信阳师范学院生命科学学院生物科学专业,其就业协议书(编号:2102012),因不慎丢失,特声明作废。	<b>声明</b> 兹有郝强毕业于信阳师范学院生命科学学院生物科学专业,其就业协议书(编号:2102051),因不慎丢失,特声明作废。	<b>声明</b> 兹有周西付的货运从业资格证(证号:4115010020108006447),因不慎丢失,特声明作废。
---	--	---