

夏至已至 高温不至

我市本周天气多阴雨,倍儿爽!

信阳消息(首席记者 张方志)上周六是我国二十四节气的夏至,夏至一过,一年中最炎热的季节即将来临,“桑拿天”逐渐增多。然而,据气象信息显示,虽然夏至已至,但是由于有雨水过境,我市本周并无高温天气,周平均气温竟在30℃以下,可谓凉爽!具体天气预报如下:

6月23日(星期一)多云,气温22℃~30℃;6月24日(星期二)多云转中雨,气温22℃~32℃;6月25日(星期三)大雨,气温21℃~27℃;6月26日(星期四)大雨转中雨,气温22℃~24℃;6月27日(星期五)小雨,气温23℃~29℃;6月28日(星期六)小雨,气温23℃~29℃。

虽然因为雨水过境的原因,我市本周并无高温,但是夏至之后,气温逐渐升高,“桑拿天”逐渐增多却是不争的事实,这在我国农历中也是有所反映的。我国农

历中“九”是习惯用的杂节,有“冬九九”和“夏九九”之说。其中,“夏九九”是以夏至这一天为起点,每九天为一个九,每年九个九共八十一天,三九、四九是全年最炎热的季节。在我国北方,流传着“夏九九”歌:一九二九,扇子不离手;三九二十七,冰水甜如蜜;四九三十六,汗湿衣服透;五九四十五,树头清风舞;六九五十四,乘凉莫太迟;七九六十三,夜眠要盖单;八九七十二,当心莫受寒;九九八十一,家家找棉衣。因此,夏至一过,尤其是在“三九、四九”的时候,我们一定要做好防暑工作,注意养生保健。

夏季阳气盛于外,阴气居于内,所以,在夏至后,饮食要以清泄暑热,增进食欲为目的,因此要多吃苦味食物,宜清补。绿叶菜和瓜果类等水分多的蔬菜水果也是不错的选择,如白菜、苦瓜、丝瓜、

黄瓜等,都是很好的健胃食物。而面条,也是夏至后被推荐的美食之一。在中国北方流行一句谚语:“冬至饺子夏至面”,尤其是凉面,既能降火开胃,又不至于因寒凉而损害健康。

此外,夏季暑热,多数人食欲不振,而生姜有利于食物的消化和吸收,对于防暑度夏有一定益处。俗话说:“男不可百日无姜,女不可百日无糖。”夏季万物生长,阴阳相生,心旺肾衰,因此,适量进补对男子性功能的保护和提升还是很有好处的。

夏至后,气温逐渐升高,人体出汗量也会随之增加,因此人体需水量大。对此,还可以在饮食上加以调节,如喝些绿豆汤、淡盐水等。需注意的是,绿豆汤不要多喝,更不能当水喝,属于寒凉体质和体质虚弱之人也不适宜饮用绿豆汤。

今日天气

22℃~30℃



白天:多云
夜间:多云
微风

明日天气



白天:多云转中雨
夜间:中雨
22℃~32℃
微风

后日天气



白天:大雨
夜间:大雨
21℃~27℃
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



市直团体赛 爱“乒”才会赢



举办单位:信阳市总工会 信阳市市直工委
承办单位:潢河区人民政府

由信阳市总工会、信阳市市直工委,市体育局和市乒羽协会联合举办的第二届“大别山革命精神杯”单位乒乓球团体排名赛(市直组)于6月21日至22日在市五环乒乓球馆举行,来自市直单位的30个组100多名乒乓球爱好者参加了此次比赛。经过激烈角逐,市广播电视台获得冠军,市检察院获得亚军。图为比赛现场。

本报记者 周亚涛 摄

夏夜纳凉好去处 站在天桥看风景



信阳消息(记者 王洋)近年,为缓解城市交通压力,保障市民安全出行,我市陆续架起了两座人行天桥,不仅为城市增添了景致,也成为夏夜人们休闲娱乐、纳凉的新去处。

昨晚,记者来到位于东方红大道的人行天桥。拾级而上,天桥洁净宽敞,倚栏而立,凉风习

习,城市川流不息的交通和周围闪烁的霓虹灯尽收眼底。虽然只是刚过晚饭时间,但是天桥上已经积聚了不少休闲、纳凉的市民,有的自带板凳找个地方就坐了下来,有的三五成群倚着栏杆,看着天桥下的车流、人流闲话家常,一旁的小孩子则尽情地奔跑玩耍,不用担心随时可能会

冲出来的车辆。

“天热了以后,每天我和老伴都早早吃过晚饭,到这上面坐一会儿,转悠一下,相比较其他地方,这里视野开阔,相对独立,不失为一个纳凉的好去处。”市民袁大爷告诉记者。“你看这个环形天桥,乘凉的人们隔空相对而站,再看看旁边鳞次栉比的高楼大厦,真应了卞之琳那句‘你站在桥上看风景,看风景的人在楼上看你,明月装饰了你的窗子,你装饰了别人的梦’,在这里乘凉别有一番情趣。”带着妻子和孩子来天桥散步的市民王先生说。

不过,记者在天桥上看到,随着人潮的增多,也有部分市民将烟头、垃圾等随手扔在桥上,在此也提醒市民爱护公共卫生,别破坏了这难得的景致。

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

信阳现代男科医院
专解男题
信阳唯一专业男科品牌医院
新农合定点医院
信阳男科 6565 888 地址:信阳市工区路四里堡

信阳不孕不育症医院
新农合定点医院
孕育热线:0376-6208222
地址:东方红大道东段(市医药公司斜对面)
(豫)医广[2013]第02-28-073号

信阳博士男科医院
(豫)医广[2013]第04-28-168号
看男科
信阳博士医院
QQ咨询:99718000
男科专线:3225555
院址:信阳市大庆路(花卉市场对面)

信阳仁爱妇科医院
微创妇科 好而不贵
健康热线:0376-6590888
地址:信阳市工区路六里棚110号
(第十中学对面、高压开关总厂旁)
(豫)医广[2012]第11-08-423号