

周五入伏 一年中最热的天来了

本周我市天气小雨占多数

信阳消息(首席记者 张方志)夏日的天气很奇特,一场雨,可以带来凉爽;雨过天晴,又会招来阳光肆虐,气温骤升。上周六的一场大雨,赶走了连续5日的闷热天气。但是,从昨日起的阳光明媚,则迅速让整个申城大地饱受炙烤。看来,夏天的特点就是:阴则凉爽,晴则炙热。昨日的天朗气清,让雨后的气温迅速上升,并将持续到本周二,最高气温将达到34℃。但是,到了本周三,阴雨又会返回信阳。届时,气温还将有所下降。

据天气预报显示:14日(星期一)多云,气温23℃~31℃;15日(星期二)晴天,气温23℃~

34℃;16日(星期三)小雨,气温24℃~29℃;17日(星期四)小雨,气温27℃~29℃;18日(星期五)小雨,气温26℃~31℃;19日(星期六)小雨,最高气温32℃。

本周五,也即是2014年7月18日将入伏。入伏,意味着气温最高且又潮湿、闷热的日子到了。据悉,今年三伏一共有30天。

入伏后,气温一天比一天热,而我们也应该适当了解一些防暑事项:

夏天不宜进行剧烈运动,可选择游泳、早晚慢跑等体育活动。要多喝白开水,不宜过量饮酒;饮食不宜过于清淡,应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,

以满足人体代谢需要。多食生菜、黄瓜、西红柿、桃子、杏、西瓜、甜瓜等来补充水分。忌受热后“快速冷却”,因为“快速冷却”会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。空调室内外温差不要超过5℃为宜。生活起居要规律,不要经常熬夜,保证充分的睡眠也是预防中暑的有效措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电扇下。出门还要随身携带防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等,以防应急之用。

今日天气

23℃~31℃



白天:多云
夜间:多云
微风

明日天气



白天:晴
夜间:晴
23℃~34℃
微风

后日天气



白天:小雨
夜间:小雨
24℃~29℃
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
市城市管理服务热线:12319
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
交通肇事: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



图说新闻



我们毕业了

昨日下午,记者在市九中门前,看到不少学生手拿毕业照,或向家长展示自己的毕业照,或在校门口与同学依依不舍地话别。图为九年级六班的周千翔同学和王明威同学展示毕业照时的情景。

本报记者 韩蕾 摄

书画院开展

姚厚武、殷顺义中国书画作品12日上午在信阳书画院开展。姚厚武2012年被评选为当代30位最具学术价值与市场潜力的山水画家。殷顺义被特聘为中国长城学会会员研究员画家,中国水墨研究院院士,清华大学特聘授笔。图为开展时展厅一处的场景。

本报记者 袁国华 摄



信阳不孕不育症医院

新农合定点单位

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

信阳仁爱妇科医院

港式妇科 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

信阳现代男科医院

专解男题
信阳唯一专业男科品牌医院
新农合定点单位
男科专家 6565 888 院址:信阳市工区路四里棚

信阳博士男科医院

(豫)医广[2013]第04-25-168号

看男科
信阳博士医院
QQ咨询:99718000
男科专线:3222555
院址:信阳市大庆路(花卉市场对面)

高铁信阳东站列车时刻表

7月1日实施

车次	到	开	区间
G551	8:55	9:00	漯河西-广州南
G425	9:24	9:26	郑州东-桂林
G541	9:51	9:53	郑州东-广州南
D2201	10:05	10:07	郑州-成都
D295	10:13	10:15	郑州-福州
G847	10:40	10:43	洛阳龙门-广州南
G423	11:21	11:23	石家庄-南宁
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-深圳北
G73	13:30	13:39	郑州东-深圳北
G421	13:51	13:53	北京西-南宁
G571	13:57		北京西-信阳东
G513	14:21	14:23	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
G681	15:49	15:52	太原南-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
G2503/高峰	16:24	16:37	北京西-武汉
G555	16:43	16:45	北京西-宜昌东
G67	17:13	17:15	北京西-广州南
G2505/高峰	17:38	17:41	北京西-武汉
G843/周末	17:52	17:55	西安北-广州南
G519/周末	18:40	18:42	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	20:14	20:17	北京西-汉口
G573/周末	20:41	20:43	北京西-武汉
G523	21:08	21:10	北京西-武汉
G2031	21:23	21:27	北京西-武汉
G691	21:36	21:38	太原南-武汉
G6801	21:49	21:52	漯河西-武汉
G525	22:03	22:05	北京西-汉口
D527	22:26	22:28	北京西-武汉
G2507/高峰	22:36	22:39	北京西-武汉
G2563/高峰	1:21	1:23	郑州东-深圳北
G2645/高峰	1:28	1:30	西安北-深圳北
G2641/高峰	3:01	3:05	西安北-广州南