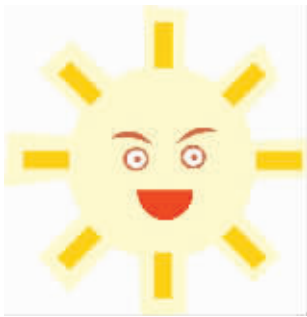


桑拿天来袭

本周最高气温 38℃



信阳消息(首席记者 张方志)俗话说:“冷在三九,热在三伏。”此言果然不虛,上周五才入伏,气温就已经开始往上升,让我们在35℃左右的高温中度过了一个“桑拿”周末。气温逞威,将原本连续预报的小雨、中雨、大雨也给威慑住了,纷纷“爽约”。

据气象部门预测,我市今明两天的最高气温将达37℃,局部地区或将飙升到38℃,甚至更高,这简直就是“奔四”的节奏

啊!
21日(星期一)晴天,气温27℃~37℃;22日(星期二)晴到多云,气温27℃~37℃;23日(星期三)多云,局地小雨,气温26℃~34℃;24日(星期四)多云,气温26℃~33℃;25日(星期五)多云,气温26℃~33℃;26日(星期六)多云,气温26℃~33℃。

“真正的桑拿天才刚刚开始,以后的天儿不好过喽”“是呀,是呀,上半年的雨水还是

很多的,希望下半年的降水也能多点,时不时杀一杀伏天的威风”……入伏后连续两天的高温已经开始让广大市民讨论起了以后的气温。既然入伏就必然会出现高温,那么我们就老老实实接受这个千百年来的固有的“考验”吧,挺一挺,高温终会过去的。不过,面对连续的高温天气,我们还是不能掉以轻心,要保护好自己,不能长时间进行户外活动,更要多喝水。

桑拿天

最适合吃什么

要想过好桑拿天,消暑、养心、健脾、祛湿是重点。向大家推荐“桑拿天”最适合吃的食物。

最适合的茶:绿茶不仅解渴消暑,还能清热解暑。

最适合的蔬菜:瓜类和豆类。丝瓜、冬瓜等有利湿作用,闷热天里吃点海米冬瓜,可祛暑除湿。四季豆、豇豆等能够健脾,有助于调节胃肠功能。

最适合的水果:西瓜是夏天最常见的水果,既能利湿,也有很好的解暑效果。不过,西瓜最好不要吃冰镇的,以免损伤肠胃。

最适合的作料:生姜和蒜。姜、蒜温胃,有助于发散阳气,畅通排汗,而且能解毒,可减少因吃了不干净东西而导致腹泻的危险。
(王小溪)

桑拿天如何防中暑?

中暑有先兆

高温天气,如果出现头晕、头痛、多汗、注意力不集中等症,就表明已经中暑了。轻者面部潮红、大量出汗、脉搏加快、体温在38摄氏度以上;重者高温、无汗,甚至出现痛性痉挛、热衰竭、面白、血压下降等症状。

重在预防

应对高温天气,防止中暑发生,还要以预防为主,及时搜集天气信息,做好相应措施,调整外出活动时间。可选择早晨温度低时进行适量运动,不要远足或登山。室内要打开窗通风,用风扇和空调降温,但要避免从空调房快速进入高温环境。外出时要做好防晒,穿着浅色、宽松、棉质衣服,也可以戴宽边

帽子阻挡太阳直射。

避免中暑最重要的一个问题是补充大量的水分,可在水中加少量盐,也可以喝菊花茶、绿豆汤、盐糖水、鲜果汁、苦瓜汁、冬瓜汤等。

中暑了怎样处理?

一旦发现中暑,应尽快离开高温环境,脱下衣服,用湿毛巾包裹头部和躯干,手动扇风或者用电风扇使体温下降,也可以服用藿香正气水、十滴水和仁丹。对于症状较重的中暑者,如果神智尚清醒,可以在头、颈、腋下、腹股沟等位置放冰袋,空调开到22℃~25℃,使体温快速下降。如果中暑者已经昏迷,应该让其平卧,尽快送医院抢救,同时注意降温避暑。
(隋莹)

如此广告太雷人 这样促销要不得

信阳消息(首席记者 张继疆)“人家是专业的,快点快点,摆好姿势!”昨日上午,记者路过大庆路中段,看见路边一辆缓慢行驶的电动车上竟坐了6个人。看到记者的镜头后,这6个人做了个“胜利”的手势,让人哭笑不得。

记者注意到,如此“超载”的电动车共有两辆,每辆乘客都有6名,其中一辆电动车不仅在车篮上坐着一名年轻女性,在踏板上还放着一个板凳,坐上了一名青年男子。而后面一辆电动车虽然没有车篮,但是在后车厢上居然也坐上了一名青年男

子。就在记者对此感到不解的时候,旁边的两辆车插着广告小旗,用扩音器开始播放广告语,这才让人明白过来——如此超载,原来是产品做广告!

两辆严重“超载”的电动车在缓慢行驶,引得行人纷纷注目。记者从律师处了解到,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第五十条:“非机动车驾驶人应当遵守下列规定:自行车、电动自行车限载一名十二周岁以下未成年人,十二周岁以上十六周岁以下的未成年人驾驶自行车不得载人。”在此,本报提醒商家,经营促销需要合法。



枣庄台儿庄古城国学课堂 每周六开讲授课

近日,由山东省枣庄市国学教育促进会与台儿庄古城管委会联合开设的国学课堂,在台儿庄古城谢裕大茶行开讲。

国学课堂为游客和社会各界人士免费讲授国学,定于每周六的下午授课,此举旨在普及国学知识,发扬和传承国学中“修身、齐家、治国”的传统文化,倡导从我做起,从家做起,为建设幸福新枣庄

释放正能量,为实现中国梦尽自己微薄之力。

首讲活动邀请了枣庄市著名国学专家徐向东先生做了报告,他用深入浅出、浅显易懂的方式阐述了国学的发展脉络,并结合贺敬之、贺茂之、王履安、侯修谦等一些台儿庄文化名人对社会的影响,让台下上至耄耋老人,下到孩童都听得津津有味,受益匪浅。(据《枣晚报》)

声明

兹有徐学武购买的信阳建业天明住宅建设有限公司开发的房产壹处,其购房收据(编号:0482010、0482017),因不慎丢失,特声明作废。

今日天气

27℃~37℃



白天:晴
夜间:晴
微风

明日天气



白天:晴
夜间:多云
27℃~37℃
微风

后日天气



白天:多云
夜间:局地小雨
26℃~34℃
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



信阳火车站列车时刻表(四)

7月1日实施

车次	到	开	区间
T255	19:00	19:03	郑州—广州
K225	19:08	19:19	兰州—广州
T192	19:12	19:16	汉口—乌鲁木齐
K254	19:34	19:54	宜昌东—上海南
1114	19:37	19:40	汉口—青岛
T123	19:37	19:39	长春—广州
K244	20:07	20:13	厦门高崎—西安
K1627	20:21	20:23	郑州—南宁
K462	20:39	21:09	平遥山—上海
K967	21:35	21:37	北京—张家界
T294	21:38	21:54	重庆北—南通
K21	21:45	21:50	北京西—桂林
K974	21:46	21:52	武昌—哈尔滨
K81	21:59	22:01	西安—广州
T145	22:37	22:42	北京—南昌
K631	22:59		商丘—信阳
K1108	23:35	23:47	南阳—上海
K337	23:55	23:59	郑州—昆明
K973	0:03	0:08	哈尔滨—武昌
T167	0:16	0:18	北京西—南昌
T146	0:10	0:29	南昌—北京
T293	1:40	1:58	南通—重庆北
T168	1:56	1:58	南昌—北京西
K705	1:55	2:11	安庆—西安
K1160	2:14	2:17	广州—烟台
K706	2:19	2:39	西安—安庆
K1107	2:26	2:46	上海—南阳
K338	2:30	2:45	昆明—郑州
K790	2:53	2:55	南昌—西安
K467	3:26	3:42	宁波—西安
K1159	3:28	3:30	烟台—广州
K472	3:42	3:48	昆明—北京西
K447	3:46	3:58	深圳—西安
K468	3:49	4:00	西安—宁波
T37	4:16	4:20	乌鲁木齐—广州
K789	4:30	4:32	西安—南昌
K1317	4:35	4:46	福州—西安
K919	4:40	4:42	天津—汉口
T256	4:59	5:02	广州—郑州
K461	5:15		上海—信阳
K1318	5:40	5:55	西安—福州
K315	6:13	6:17	西安—南宁
K1008	6:27		广州—信阳
K968	6:34	6:37	张家界—北京
K157	6:54	6:57	北京西—湛江
K243	7:05	7:07	西安—厦门高崎
K600	7:12	7:24	广州—包头
8324		7:18	信阳—固始
T289	7:36	7:40	北京西—南宁
K863	7:54	8:08	兰州—汉口
T16	5:15	通过	广州—北京西
T286	5:22	通过	南宁—北京西
T14	5:45	通过	广州东—沈阳北
T263	6:01	通过	拉萨—广州
T98	6:47	通过	九龙—北京西
T290	7:56	通过	南宁—北京西
T149	8:02	通过	北京西—贵阳
T150	8:20	通过	贵阳—北京西
T240	12:42	12:46	昆明—北京西
X103	13:58	通过	黄村—棠溪
X104	13:54	通过	棠溪—黄村
T239	16:12	通过	北京西—昆明