

# 今明阴雨持续 后天气温回升

信阳消息(首席记者 张方志)上周我市一直以阴天为主,虽然雨水并未多降,但老天还是让我们度过了一段凉爽甚至有些阴冷的时光。据气象信息显示,今明两天我市还将持续阴雨天气,气温继续走低。但是从后天开始,我市天气将从阴雨转为多云,气温也逐渐回升,周末时的气温或将重回30℃以上。具体天气预报如下:

12日(星期二)小雨,气温20℃~23℃;13日(星期三)阴天,气温20℃~25℃;14日(星期四)多云转阴,气温21℃~29℃;15日(星期五)多云转阴,气温22℃~23℃;16日(星期六)阴天转多云,气温19℃~34℃。

上周四,我们已经迎来了立秋,这意味着秋天已经开始。俗话说“一场秋雨一场寒”,我市立秋后迎来连续阴雨天气或许会让以后的气温不再那么高,但据市气象台冯庆合台长介绍,立秋并不意味着秋天会立即到来,气温也不会立刻降到秋天的水准。目前我们仍处于伏天阶段,所以雨过天晴后,火热天气还会卷土重来。

## 温馨提醒

### 贴秋膘之前,给脾胃一些适应时间

立秋之后,不少吃货又有了大吃大喝的理由——贴秋膘。所谓贴秋膘,就是用肥甘厚味的食物,把苦夏失去的“膘”补回来。这原本是立秋日当天的民俗,不过现在成了吃货们在秋天大快朵颐的充足理由。

通常贴秋膘,都会吃酱肘子、酱牛肉、烧羊肉、炖鸡鸭等,不过专家指出,贴秋膘不能只吃大鱼大肉,饮食要科学搭配。

秋季进补之前,要给脾胃一个调整适应时期,可先食用一些富有营养又易消化的食物,以调理脾胃功能,如鱼、各种瘦肉、禽蛋以及山药、莲子等。此外,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果等也可适量食用。

脾虚者进补前应适度吃点健脾的食物,以促进脾胃功能的恢复,如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等。

胃火旺盛的人进补前要注意清胃中之火,适度多用些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦丁茶等,待胃火退后再进补。

## 今日天气

20℃~23℃



白天:小雨  
夜间:阴  
微风

## 明日天气



白天:阴  
夜间:阴  
20℃~25℃  
微风

## 后日天气



白天:多云转阴  
夜间:小雨  
21℃~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



## 后续报道

### 公交站牌 22路信息 被修改

22路公交停运,但是,站牌信息未更改,本报连续两次对此事进行了报道。8月11日上午,记者发现中心城区原22路公交途经线路的站牌上,22路公交车运营的信息已用不干胶纸覆盖,站牌中间出现一行空白,很不雅观。图为已修改的站牌。

本报记者 张勇 摄



## 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	平顶山—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

## 晚报提醒

### 今晚文化中心附近混凝土施工

信阳消息(首席记者 张继疆)自东方红大道改造工程动工以来,工程进度关系到千家万户的出行。为此,从即日起,记者每天将从有关部门更新最新的施工数据,提供具体的施工路段以及施工情况,方便在附近出行的市民。

昨日,记者从市政管理处了解到,8月12日,改造工程将投入挖掘机10台,顶管机3台,将投入人员120人次,完成1500米

混凝土砼养生。完成现浇混凝土1500平方米,顶管托管120米电缆管。

同时,中山路口至文化中心中段将采用半幅施工,不会封闭道路,医药公司门口至文化中心附近60米混凝土今晚施工。局部施工地段车行道数减少,请广大市民出行时提前规划好线路,或选择其他线路,或更换交通工具,以免造成不必要的拥堵。西关至中山路口,预计本周完成混凝土浇灌。

## 声明

兹有王根林、沈盼盼之女王悦涵于2010年11月28日在息县妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:J412716098),因不慎丢失,特声明作废。

## 声明

兹有信阳宏宇汽车销售有限公司发票购领簿(税号:413023675352362),因不慎丢失,特声明作废。

## 声明

兹有信阳市运输集团有限责任公司第一客运公司豫SA1827号客车的道路运输证(证号:411501000515),因不慎丢失,特声明作废。

## 声明

兹有信阳市浉河区南湖干鲜店营业执照副本(证号:411502615207880),因不慎丢失,特声明作废。