

今起全面发售中秋节火车票

中短途车次车票较吃紧

信阳消息(记者 吴楠)中秋节准备回乡与亲人共度佳节或是享受休闲假期的朋友注意啦,今年中秋节小长假的火车票开始预售了。从今天起,除了通过网络和电话订购,市民还可直接去火车站或者代售点购买中秋节的火车票了。

根据放假安排,今年中秋小长假为9月6日至8日。目前,互联网、电话的预售期为20天(含当天),火车站售票窗口、代售点为18天(含当天),学生票预售期延长至30天(含当天)。按此推算,20日起,信阳火车站各售票窗口以及室内各代售点将可以发售小长假首日即9月6日的火车票,电话互联网均可购买中秋节当天(9月8日)的火车票。记者从信阳火车站了解到,与往年一样,今年中秋小长假仍将主要以中短途旅游和探亲客流为主。

信阳火车站工作人员提醒,如果市民打算在中秋节外出,最好现在就要开始抢票了,尤其是选择中短途车次的乘客,更应提前买票。否则,由于9月初还处于学生返校高峰期,到时再买很可能无法购买到中秋出行的车票。

开学在即

9月10日前学生票已开售

信阳消息(记者 王洋)2014年暑假已经过去大半,学生返程火车票购票高峰也即将到来。昨日,记者从信阳火车站了解到,票面日期9月10日前的学生票预售期延长到30天,学生旅客现在就可以订票啦。大学新生可拿正规院校的录取通知书到火车站售票窗口购买学生票。

昨日上午,记者在火车站购票窗口看到,学生购票人群渐增,工作人员告诉记者,每到8月下旬,由于各高校陆续开学,学生票发售逐渐“升温”,不少热门城市车票吃紧。“我已经是提前几天买车票了,本来想买硬卧的,查票之后发现只有硬座了,看来又得坐上十几个小时。”正在购票的学生小袁告诉记者。

火车站工作人员提醒,学生可凭学生证和火车票优惠卡,通过12306网站(含手机)、电话、车站窗口、自动售票机、火车票代售处订购学生火车票,今年被高校录取的大一新生凭正规院校录取通知书原件和本人身份证,也可享受学生票优惠待遇。购买学生票请按照学生车票优惠卡上的乘车区间购票。



秋天到了,豫南山区的板栗也渐渐熟了。为卖个好价钱,采农们精心挑选早熟的板栗提前上市,每斤能卖到5元钱。图为19日早上采农在菜市场卖板栗时的情景。

本报记者 张勇 摄

夏季菜渐入尾声 秋季菜还未上市

下周蔬菜市场或将步入上涨季

信阳消息(记者 杨长喜)记者昨日从市商务局了解到,上周我市生活必需品以上涨为主,本周将稍微回落。从下周开始,蔬菜或将迎来上涨季。

信阳市商务局生活必需品系统监测数据显示:上周我市生活必需品市场运行平稳,价格以涨为主。在被监测的64种商品中,价格上涨的有20种,占比31.3%;商品价格下跌的有24种,占比37.4%;20种商品价格持平,占比31.3%。从商品类别看,监测的6大类商品价格中,粮食、食用

油、蛋类、肉类、水果5类商品价格上涨,占比83.3%;蔬菜价格下跌,占比16.7%。

市商务局市场运行调节科方面负责人表示,本周和下周,粮食、食用油、蛋类三类商品价格将维持平稳或小幅波动。市民则可以继续享受价格相对便宜的水果一段时间,因为进入8月下旬,更多的时令水果相继成熟,未来水果市场将更加丰富,市场供应充裕,我市水果价格会呈下降态势运行。

肉类和蔬菜的价格本周将微降,下周

或将迎来上涨季。肉类价格的上涨是因为大中院校学生假期结束返校、新生入学,肉类需求增加;加上天气气温降低,受人们饮食习惯的影响,肉类进入传统消费旺季,短期内我市肉类价格仍有小幅上涨趋势。蔬菜方面,随着立秋的到来,天气将转凉,部分品种蔬菜淡出市场,蔬菜市场供应紧缩,夏季菜已渐入尾声,秋季菜还未上市,蔬菜处于青黄不接期,短期内,我市蔬菜价格或将在原有价格基础上小幅上涨。

昼夜温差大 注意防感冒

信阳消息(见习记者 尚青云)立秋之后,我市天气忽凉忽热,细菌滋生,人体的机能调节很难适应忽凉忽热的变化,致使感冒患者增多。有的甚至还会引发慢性气管炎、哮喘、肺炎等并发症。

据天气预报显示,未来一周我市天气最高气温不会超过31℃,早晚最低气温也会大幅度下降,普遍在20℃左右。在经历了一段时间的高温闷热天气之后,市民终于能体会到凉爽的感觉。

“在秋季,最好在早中晚能各开窗通风三次,每次15分钟为宜,既保持了室内空

气清新,又抑制了细菌的滋生。但晚上睡觉的时候一定要关窗,夜晚温度低,冷风侵袭很容易引起哮喘等疾病的发作。”某社区医疗站宋医生说。

很多人在夏天睡得晚,作息不规律,若延续到秋季,容易造成抵抗力下降。所以在立秋之后要保证规律的作息和生活节奏,早点上床睡觉,适当延长睡眠时间,同时多喝水。天气转凉后,人们也会食欲大增,在干燥季节应多吃些滋阴润肺多酸的食物,如银耳、梨、藕、葡萄、苹果等,少吃辛辣食物,适当“贴秋膘”。

“这几天天气阴阴的,中午又热得要开空调,到了晚上又冷得盖小薄被,温度变化也太大了,大人还好,小孩子都不知道要怎么给他穿衣服。”在感受温度变化的同时,不少市民也有了穿衣的烦恼。宋医生提醒,老人、小孩和一些体质较弱、抵抗力较差的人,在早晚出门时一定要带一件外套。周荣斌提醒,“春捂秋冻”之说也要因人而异,体质较弱、抵抗力较差者更要注意保暖。在秋装的选择上也要充分考虑到舒适、防护和保健等多方面因素。



创卫健康知识

(接上期)

123.如何抢救溺水者?

答:①及时将溺水者救至岸上;②尽快清除溺水者口鼻中的泥沙、杂草及分泌物;③使溺水者俯卧,倒出其呼吸道中的水;④二人轮流施行人工呼吸和胸外心脏按摩。

124.中暑了怎么办?

答:①立即转到通风阴凉处休息;②饮淡盐糖水及清凉饮料;③重者注射葡萄糖盐水;④昏迷者进行物理降温(用井水、酒精擦浴),并送医院抢救。

125.受铁钉等尖锐物刺扎导致小而深的伤口时,应该如何处理?

答:切勿马虎包扎,应立即清洗伤口,到医院注射破伤风抗毒素血清。

126.被困火场怎么办?

答:①低层住宅的人可用湿毛巾捂住口鼻,弯腰或爬出火区;②高层楼房的人可用水倒在被子上封堵门窗,防止火势蔓延,等待救援;③设法把绳索、布匹、床单等绑稳在窗户框上,攀着滑下。

127.客车起火时如何砸碎车窗玻璃?

答:车内如果发生起火或意外,将悬挂于车框处的红色救生锤拿下握起,将尖锐的锤尖全力砸向玻璃即可。

128.怎样避免交通意外伤害?

答:①走人行道或靠路边行走;②横过马路时要看清来往车辆,做到红灯停、绿灯行或从人行横道、人行天桥或地道内通过;③不要图方便,走“捷径”,在车前、车后急穿马路;④不在马路上玩耍、嬉闹;⑤儿童、老人上街最好有人搀扶陪同。

129.滥用药物有什么危害?

答:用错了药不仅不能治病,反而危害健康;药量不准会影响疗效;而成瘾性的药物长期服用是有害健康的。

130.儿童用药应注意哪些问题?

答:①少用药、慎用药;②剂量要小;③用药时间要短。

(未完待续)