

我市“九州货物快运”昨日首开

往北到开时刻为 11:05/11:25
往南到开时刻为 10:30/12:50



▲“九州货物快运”列车缓缓驶进站台

▼工作人员正在抓紧时间装货

信阳消息 (记者 吴楠)9月17日上午11:05,在信阳车站军用站台,途经信阳站的“九州货物快运”列车正缓缓驶进站台。信阳车站货运营销中心的工作人员正等待着将首批货物装上列车。信阳车站货运营销中心主任杨辉告诉记者,首批货物是由信阳运往明港的,200箱食用油,共计4吨重,运费为280元。“我们采取的是门到门服务的方式,列车上特别派遣专人将货物‘护送’到目的地。”杨辉说道。记者看到,当列车停靠后,配合默契的工作人员迅速有序地将

货物装进车上。 “九州货物快运”列车实行敞开收货,对几吨、几十公斤甚至更零散的货物,只要在国家法律固定的范围内一律敞开受理,不受货物重量、体积、件数、批量等限制,最大程度方便客户办理零散货物业务。工作人员可上门取货、上门送货,客户也可自行送货到站,解决了以往零散货物和小批量货物“集零成整”后再“搭车”运输,快速运送零担货物运达时间较长等问题。”杨辉说道,“今后,客户发送零散货物犹如寄送快递一样方便快捷。”

据工作人员介绍,“九州货物快运”列车具体开行方案为“三环一线”,其中鄂北豫南环线经过信阳市,停靠站点有:溠口、横店、祝家湾、三汉埠、孝感、花园、广水、鸡公山、李家寨、柳林、信阳、长台关、明港、确山、驻马店、遂平、西平、孟庙、裴城、丁营、平顶山东、平顶山、漯河东、谭庄、商水、周口、项城、沈丘、界首市、太和、小梁庄、阜阳西、淮滨、潢川、光山、新县、麻城、红安、黄陂。在信阳站往北到开时刻为11:05/11:25,往南到开时刻为10:30/12:50。

善用植物力量 为你开足马力

在一个比任何时候都崇尚个人成功的时代,谁不想自己做事马到成功?马到功成?然而如果身体不在状态,做什么事都不会给力。大咖们或许拥有各式阻力成功的“神器”,但于身体而言,善用植物的力量,即是颇为时尚的健康智慧。因为,植物里不但蕴含着维生素、矿物质和纤维素,还含有植物自身合成的天然有机化合物——植物营养素,例如原花青素、槲皮素、番茄红素等,被人体吸收利用后,能帮助调节人体生理机能,这对于现代人的生活方式和饮食习惯有着极为正面的补益。

肉苁蓉:草本“富二代”

肉苁蓉,又名大芸、地精,在祖上就已经很火的——是中国传统里一种珍贵的草本,在诸多中医典籍中都有明确论述。肉苁蓉生长在干旱少雨的沙漠地区,冬季严寒,夏季炎热,环境极度严酷,但特殊

的环境造就了其特殊的价值。肉苁蓉不仅在中国传统中广泛应用,在欧美等也都作为珍贵的材料,科研机构对其巨大的保健价值进行了广泛而深入的研究,揭示出肉苁蓉在改善记忆等现代保健方面诸多独特的价值。野生肉苁蓉由于多年的过度采挖已经濒临灭绝,被列为国家二级保护植物。人工栽培肉苁蓉技术经过反复探索,已在多地取得成功。人工种植与野生有着几乎相同的土壤、水分、养分等条件。纽崔莱银杏苁蓉片,其苁蓉原料就取自新疆栽培的管花肉苁蓉,能为脑力提供营养滋养,具有辅助改善记忆力的功效。

多彩蔬果:现代营养新贵

中国是美食的国度,舌尖上的美味,向来奇珍异宝、争奇斗艳,但在餐桌上,都有一条基本的原则:荤素搭配。由于生活水平的提高以及不少人对肉食的口味偏好,再加上许多上班族或商业人士外食的

比重很大,导致一些人进食蔬菜水果的分量可能不足,从而影响营养的平衡。蔬果为什么在我们的膳食中必不可少?营养学家为什么要建议,每人每天应食用500克-900克的水果蔬菜?现代营养研究,已为我们揭示其奥秘——因为蔬菜水果富含维他命、矿物质和纤维素,以及种类繁多的植物营养素,它们对人体的健康作用不可替代。而且,吃蔬菜水果,不但要讲量,还要力求做到更多品种、不同颜色的食用搭配,因为植物营养素蕴含在五颜六色的水果蔬菜中,为了补充多元化的植物营养,我们应尽量多食用不同颜色的蔬果和谷物,即“彩虹摄取原则”。纽崔莱倍立健片,除含有14种维生素,8种矿物质外,还添加了欧芹、胡萝卜、紫花苜蓿、西洋菜、菠菜、针叶樱桃等6种植物提取物,含有39种植物营养素。

(李佳丽)

今日天气

17°C~19°C



白天:中雨转小雨
夜间:小雨
微风

明日天气



白天:多云转晴
夜间:晴
15°C~25°C
微风

后日天气



白天:晴
夜间:晴
17°C~29°C
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(-)

7月1日实施

车次	到	开	区间
T38	13:19	13:23	广州—乌鲁木齐
T124	8:08	8:10	广州—长春
T146	0:10	0:29	南昌—北京
T168	1:56	1:58	南昌—北京西
T182	17:51	17:53	汉口—哈尔滨
T192	19:12	19:16	汉口—乌鲁木齐
T236	10:35	10:37	广州东—哈尔滨
T254	9:16	9:18	广州—天津
T256	4:59	5:02	广州—郑州
T294	21:38	21:54	重庆北—南通
K22	10:02	10:04	桂林—北京西
K82	8:51	8:56	广州—西安
K158	18:17	18:19	湛江—北京西
K226	12:25	12:27	广州—兰州
K238	11:46	12:06	深圳西—太原
K244	20:07	20:13	厦门高崎—西安
K254	19:34	19:54	宜昌东—上海南
K316	9:40	9:42	南宁—西安
K338	2:30	2:45	昆明—郑州
K370	10:45	10:47	广州—大连
K448	9:51	10:05	西安—深圳
K458	18:41	18:44	湛江—郑州
K462	20:39	21:09	平顶山—上海
K468	3:49	4:00	西安—宁波
K472	3:42	3:48	昆明—北京西
K600	7:12	7:24	广州—包头
K632		8:01	信阳—商丘
K706	2:19	2:39	西安—安庆
K752		13:25	信阳—上海南
K754	8:03	8:30	上海南—平顶山
K790	2:53	2:55	南昌—西安
K864	18:02	18:10	汉口—兰州
K920	18:55	19:00	汉口—天津
K968	6:34	6:37	张家界—北京
K974	21:46	21:52	武昌—哈尔滨
K1008	6:27		广州—信阳
K1108	23:35	23:47	南阳—上海
K1160	2:14	2:17	广州—烟台
K1276	18:26	18:28	南昌—包头
K1318	5:40	5:55	西安—福州
K1628	8:36	8:39	南宁—郑州
1114	19:37	19:40	汉口—青岛
1202		11:32	信阳—深圳西
8324		7:18	信阳—固始