



# 秋到深处夜夜凉

## 本周末或将迎来 10 月首次降水

信阳消息(首席记者 张方志)从9月底到如今,信阳大地已经连续半个月艳阳高照,秋高气爽了。没了阴雨的打压,气温回升得也格外理直气壮,过去半个月,我市白天最高气温均在25℃以上,温暖之余,略有燥热。

不过,昨日一股冷空气的驾到,让已经在我市逗留了半月有余的暖空气迅速“脆安”了,当天最高20℃左右的气温让申城有了些许冷飕飕,冬天的气息若隐

若现。然而,冷空气的来临只是暂时拉下了气温,并未带来降水过程,本周我市将延续晴到多云的天气,具体天气预报如下:

13日(星期一)晴天,气温11℃~19℃;14日(星期二)晴天,气温13℃~21℃;15日(星期三)晴天,气温14℃~24℃;16日(星期四)阴天转多云,气温13℃~23℃;17日(星期五)多云,气温15℃~23℃。

10月马上过半,但是老天

似乎想要一直晴个够,这多少有些让人想念雨露了。别急,据气象信息显示,本周末或许将迎来今年进入10月以后的第一次降水,其中17日(星期六)有小雨,18日(星期日)中雨转小雨。随着这一次降水的来临,届时气温将会随之下降。正所谓“秋到深处夜夜凉,衣不耐寒露做裳”,如今秋天最后一个月已经骤然过半,寒冷的冬天即将到来。对此,你准备好了吗?

### 不停晒状态 到哪都要玩自拍

## 微信上的都市情绪症,你有吗



微信,是当下最流行的交流工具。不管啥事,一些网友一天会在微信朋友圈里晒出几十条“状态”,求关注求评论。记者梳理发现,目前微信朋友圈里出现了五大典型心理情绪。微信上不停晒状态、到哪都要玩自拍……这些新出现的“都市情绪症”,算不算病?心理专家指出,有些虽然称不上病,但依然值得关注。

### 类型1:爱自拍

微信朋友圈中,最常出现的就是“自拍”一族,不管身处何地,总喜欢45°角仰望镜头,留下自己认为最美好的形象。这样的行为,让朋友们有些“腻”。

网友“秀萍”说,她平常就喜欢自拍,有了微信后,她上传照片的概率就更频繁,每当她看到满屏点赞或者留言时,心里特别爽。另外还有一部分喜欢自拍的人群却是截然相反的,生活中存在自闭自卑的倾向,他们只有通过拍出自己最满意的照片,才能够找到一些自信。

专家点评:自拍通过与好友分享、互动满足人际交往的需要,获得存在感;其次,通过获“赞”,往往能让自拍者心生喜悦;最后,自拍也是记录生活点滴的一种方式。自拍本身并不是一个病,可以作为宣泄情绪的一种方式,但也一定程度上体现了现代年轻人缺乏自信和自我意识的一面。

### 类型2:爱分享

生活中,不管是烦心事、开心事、郁闷事、不平事,有些人总喜欢在微信上“晒”。网友“秀玉”就是这

样的一种人。她之所以这么做,一来是希望获得朋友的安慰,二来是故意写给涉事人看的。

专家点评:这类人希望自己在传递快乐心情的同时,也能够获得情感上的支持。他们的内心安全感较高,心态积极乐观,希望通过社交网络获得认同,建立良好的人际关系。但有人过分发布信息,也可能是内心自卑,期望得到关注,来获得自我满足。

### 类型3:爱炫耀

今天到什么高上大的酒店品尝美食,明天去哪里旅游,收到什么礼物,丈夫多么体贴……有些人总喜欢在微信上晒晒幸福生活,希望能和朋友们一起分享。

专家点评:他们希望在别人面前保持一个高端大气上档次的形象,在完善在他人面前的形象的同时,满足内心的虚荣心。他们希望在和别人相处的过程中处于主导地位,而害怕失去他人的关注和认可。

### 类型4:无处不在

每个人的朋友圈,总会有那么几个朋友异常活跃,恨不得将每天24小时做的事情都全程用微信记录下来。随时刷新微信,查看朋友们的回复。网友“风一样的男子”就是这种类型,他说每一次有朋友的评论或者赞的话,就觉得自己其实还不是很孤独。他认为这是现实社会生活的一种状态,通过微信不停晒状态,达到一种释放。

专家点评:他们通过不断获取信息,在交际中获得发言权,从而拓展自己的圈子。但有时也是自卑感强的表现,希望通过独到的观点获得认同,从而降低孤独感。究其原因,可能是因为缺乏重要他人的赞同和认可。

### 类型5:不晒只看

有人疯狂晒微信,也有人低调地存在着,只刷不发。“坐公交刷、上厕所刷、吃饭会刷,下班也会刷,就连睡前也会抱着手机刷。”网友“音乐B小调”说,他喜欢看朋友圈里的各种信息,每一条他都会评论,但从不会公开自己的状态。

专家点评:这一类人,也许只是通过社交网络了解别人的生活状态,但也有一部分人把自己隐藏起来,这样他可以在心理上对别人肆意评价。这群人应尝试适当表露自己,进一步拓展人际关系。(据《东南快报》)

### 今日天气

11℃~19℃



白天:晴  
夜间:晴  
微风

### 明日天气



白天:晴  
夜间:多云  
13℃~21℃  
微风

### 后日天气



白天:晴  
夜间:多云  
14℃~24℃  
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(二)

7月1日实施

车次	到	开	区间
T37	4:16	4:20	乌鲁木齐—广州
T123	19:37	19:39	长春—广州
T145	22:37	22:42	北京—南昌
T167	0:16	0:18	北京西—南昌
T181	9:13	9:15	哈尔滨—汉口
T191	9:00	9:02	乌鲁木齐—汉口
T235	18:16	18:18	哈尔滨—广州东
T255	19:00	19:03	郑州—广州
T289	7:36	7:40	北京西—南宁
T293	1:40	1:58	南通—重庆北
K21	21:45	21:50	北京西—桂林
K81	21:59	22:01	西安—广州
K157	6:54	6:57	北京西—湛江
K225	19:08	19:19	兰州—广州
K237	17:35	17:37	太原—深圳西
K243	7:05	7:07	西安—厦门高崎
K253	8:42	8:54	上海南—宜昌东
K315	6:13	6:17	西安—南宁
K337	23:55	23:59	郑州—昆明
K369	14:57	14:59	大连—广州
K447	3:46	3:58	深圳—西安
K457	14:46	14:48	郑州—湛江
K461	5:15		上海—信阳
K467	3:26	3:42	宁波—西安
K471	8:27	8:29	北京西—昆明
K599	17:43	17:45	包头—广州
K631	22:59		商丘—信阳
K705	1:55	2:11	安庆—西安
K789	4:30	4:32	西安—南昌
K863	7:54	8:08	兰州—汉口
K919	4:40	4:42	天津—汉口
K967	21:35	21:37	北京—张家界
K973	0:03	0:08	哈尔滨—武昌
K1007	15:28	15:40	周口—广州
K1107	2:26	2:46	上海—南阳
K1159	3:28	3:30	烟台—广州
K1275	8:54	8:56	包头—南昌
K1317	4:35	4:46	福州—西安
K1627	20:21	20:23	郑州—南宁
1113	9:41	9:43	青岛—汉口
1201	11:51		深圳西—信阳
8323	15:15		固始—信阳