

他们用心呵护 像一道美丽的风景线

花草脏乱,路面破了,树木生虫了——这些看似平常的小事,如果放任自流,就会成为我们城市脸上的疥疮,有伤城市风景。

管理城市,就像照顾我们的眼睛,需要精心呵护。哪怕一丁点的小瑕疵,都应该用心去处理。城市漂亮了,人们才会感受到我们共同家园的温馨和幸福!



为花草“洗浴”

秋燥灰尘多,我市中心城区道路两旁绿化带的花草树木上沾满了厚厚一层灰土。为扮靓申城,10月13日起,我市园林部门出动水罐车,给花草树木“洗浴”。

本报记者 张勇 摄



为道路“整容”

市区茶韵路茗阳天下路段的水泥路面存在不同程度的破损。14日上午,我市市政部门出动大型机械,为破损路面“整容”。

本报记者 张勇 摄



为树木“疗伤”

秋季沂河两岸的垂柳易发病虫害,为使柳树保持婀娜多姿的“容颜”,13日,沂河管理处给柳树树干上插上园林专用的“医生啄木鸟”,为柳树“疗伤”。

本报记者 张勇 摄

高血压患者应避免患上“节后综合征”

又到了一年一度举国同庆、全民欢腾的时刻,国庆长假期间少不了亲友相聚,吃吃喝喝,因为心情愉悦,不知不觉中就会摄入大量脂肪、蛋白质和含糖高的食品,酒水和饮料,这些食物不仅会加重胃肠的负担,引起消化系统的问题,还会对人体尿酸、血糖、血脂各方面造成不良影响,导致平时身体状况

不佳的人群出现高尿酸、高血糖、高血压、高血脂等疾病的出现或加重。

而连续七天的长假也会让人作息变得不规律,熬夜、晚起往往会导致节后上班提不起精神、工作效率低,甚至还伴有食欲不振、焦虑等,这就是所谓的“节后综合征”。要想摆脱“节后综合征”的出现,就要

积极利用各种方式调整身心状态,即便在长假期间也要每天保证合理睡眠,不能暴饮暴食,注意营养搭配等。

本身就具有高血压、心脏病等心脑血管疾病的人就更应引起重视,该吃的老牌传统常备药“降压0号”也该照常坚持服用,这也是有效避免“节后综合征”的有效途径之一。(刘莉)

今日天气

13℃~24℃



白天:多云转阴
夜间:阴
微风

明日天气



白天:多云
夜间:多云
14℃~20℃
微风

后日天气



白天:多云
夜间:多云
13℃~23℃
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
- 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	西安—南昌
K789	4:30	4:32	乌鲁木齐—广州
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	7:15	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

不佳的人群出现高尿酸、高血糖、高血压、高血脂等疾病的出现或加重。