

本周我们将不再受雨水煎熬

但气温较低,最低温度将可能下降到0℃

信阳消息(首席记者 张方志)持续近一周的阴雨天气在昨天终于偃旗息鼓,憋屈了很长时间的太阳也迫不及待地乌云中探出了头。雨尽晴来,本周我们将不再受雨水煎熬。不过,阴雨临别之时,也带走了些许温度。据天气预报显示,从今天开始,我市天气逐渐转晴,但是气温会有所下降,周平均最高气温在8℃左右,周内最低温度将可能首次下降到今年入冬以来的零摄氏度以下。具体天气预报如下:

12月1日(星期一)晴,气

温-3℃-6℃;12月2日(星期二)晴,气温2℃-10℃;12月3日(星期三)多云,气温-1℃-7℃;12月4日(星期四)多云,-2℃-7℃;12月5日晴,气温0℃-7℃;12月6日(星期六)晴,气温3℃-7℃。

气温一低,很多人外出喜欢戴口罩,如今雾霾天气较多,戴口罩的人就更多了。长时间戴口罩不利健康,专家建议在马路上,在空气不流通、可能存在大量病菌的公共场所,或者去医院就诊时戴上口罩,其他时候最好摘下口罩。

此外,不管哪类口罩,每天都要清洗消毒。清洗口罩时,应先用开水烫几分钟,然后洗干净拿到阳光下晾晒,这样才能起到杀菌消毒作用。

近年来流行个性化口罩,对此专家表示,尽管此类口罩外观漂亮,但里外面料可能含有化纤成分,这样就不具备口罩应有的过滤、阻隔细菌的功能。化纤面料还可能刺激支气管,对一些患有过敏性鼻炎的人来说,更易刺激鼻腔,使病情加重。因此选择口罩不能只看外观,更应注意面料和材质。

今日天气

-3℃~6℃



白天:晴
夜间:晴
微风

明日天气



白天:晴
夜间:晴
2℃~10℃
微风

后日天气



白天:多云
夜间:多云
-1℃~7℃
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(-)

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

羽球大赛



11月29日上午,市乒羽协会在信阳市职业技术学院体育馆举办2014年羽毛球大赛,大赛吸引了来自市、县(区)的230多名羽毛球爱好者参赛。大赛分为女子、青年、中老年三个组,设置一、二、三等奖,比赛时间从29日到30日。图为比赛现场。

本报记者 周亚涛 摄

随着音乐背诗 踏着节拍慢跑

“这样的大课间真有趣”

信阳消息(记者 张勇)“随着音乐背诗,踏着节拍慢跑,现在的大课间真有趣,既学到了知识,又锻炼了身体。”11月28日上午,记者在平桥区二小采访时,刚上完大课间的三年级学生丁秀阳愉快地对记者说。据悉,这样的大课间不仅受到了学生的喜欢,就连近期市教育局对各县区中小学校开展大课间阳光体育活动情况进行检查,平桥区二小背诵古诗加跑步的大课间活动,也得到了检查组的肯定。

按照国家规定,中小学校每天须保证一小时阳光体育大课间活动。为使活动内容丰富多彩,该校每天上午半小时、下午半小时的大课间,学生在老师的

带领下有序下楼,到操场的固定位置,先做一遍古诗操,然后分成四个跑道,在正副班主任老师的带领下沿着跑道慢跑锻炼。

“茅檐长扫净无苔,花木成畦手自栽。”“不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀。”优美的古诗伴着清脆的童音,孩子们有节奏的踏着拍子,时而拍手,时而弯腰,像朝阳下一棵棵随风摆动的小树苗,又像风吹过的绿色禾田。那整齐划一的动作,那灿烂如花的笑脸,那坚强有力的踏步,无不散发着他们蓬勃的生机。

做完操后,在音乐的引导下,各班老师带领孩子们集合进入跑道,一个个班级犹如列队整

齐的士兵,有序地排列在操场上。“阳光少年,热爱锻炼,强我体质,立志报国。”“一二一,一二一,一、二、三、四”同学们喊着嘹亮的口号,踏着音乐节奏,迈着整齐的步伐,在老师的带领下,匀速慢跑。

据了解,近年来,平桥区二小一直坚持每天锻炼一小时。为了调动孩子们锻炼的积极性,学校还与时俱进,经常变换大课间的内容。无论是曾今风靡全国的《江南 style》,还是去年流行的《爸爸去哪儿》,以及今年很火的《小苹果》,学校的老师们都可以把它变成广播操教给孩子们,这样的大课间既受孩子们的欢迎,又真正的达到了锻炼目的。