

冷空气明日来袭 本周以晴朗为主



信阳消息 (首席记者 张方志)刚刚过去的周末,晴空万里,艳阳高照,最高近 13℃的气温让我们找回了久违的温暖。总之,上周末的天气可以套用一句歌词:“天空飘来五个字,那可真带劲!”

不过,冬天的暖阳总是让人感觉有些短暂,据气象信息显示,从明天起,一股冷空气将缓缓来袭我市,在带走晴空万里的同时,挟裹来乌云满天,而且还有可能带来雨雪。其中,12月10日(星期三)就有小雨,最高气温也会降至7℃左右。

好在,这股冷空气并不强势,也不会在我市逗留太久。从11日(星期四)开始,我市天气将会逐渐走出阴雨,重新迎来阳光,气温也会有所回升。其中,11日阴转多云,气温2℃~10℃;12日(星期五)晴天,气温-2℃~9℃;13日(星

期六)晴天,-2℃~11℃。

虽然本周我们将迎来一次弱降水过程,但是最近两周甚至是未来一周时间内,我市天气仍然是以晴朗为主,如此一来,冬季空气干燥的特点便会逐渐显现。而这个时节我们常会受到两大问题的困扰,一个是皮肤干燥;另一个则是静电现象常常在我们毫无准备的情况下给予一击。

针对皮肤干燥,要经常保持皮肤清洁,适时涂抹防冻保湿护肤品。此外,平时应多喝水,补充肌体和皮肤的水分流失,要多摄入碱性食物,如蔬菜、瓜果、豆制品、牛奶等,要减少酸性食物的摄入,如肉类、鱼类、巧克力、葱蒜等。

相较于皮肤干燥,静电现象似乎并不被人们重视,但是静电现象对人的伤害却是存在的,尤

其是近日有关静电现象在加油站引起大火进而伤人的事件,再次提醒我们静电带来的危险不可忽视。

那么如何远离静电现象带来的危险呢?第一就是要减少静电发生的概率。首先在穿衣上要多选纯棉面料,少用化纤面料。穿衣如此,家具等表面用料也是如此。此外,日常生活中要远离电器,居家用加湿器为空气增加水分。要勤换衣服勤洗澡。第二就是要学会“放电”。静电难以预防,但是如果学会了“放电”,那么由静电带来的伤害也会降到最低。“放电”有几种方法,其一就是洗手,通过和水接触将身体上的静电放出去。其二就是在碰触金属物体前,抓起身上的钥匙等小金属物体先碰触一下,或者用手在墙上抹一把,这样就会放掉身上的静电。

今日天气

1℃~10℃



白天:晴
夜间:晴
微风

明日天气



白天:阴转小雨
夜间:雨
3℃~7℃
微风

后日天气



白天:小雨转阴
夜间:阴
0℃~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
- 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



高铁信阳东站列车时刻表(往北)

7月1日实施

车次	到	开	区间
G6802	7:10	7:12	武汉-漯河西
G2506	7:33	7:35	武汉-北京西
G508	7:58	8:00	武汉-北京西
D2032	8:18	8:20	武汉-北京西
G510	8:54	8:57	武汉-北京西
G856	10:10	10:26	武汉-西安北
G852	10:36	10:39	长沙南-西安北
G572	10:56	11:05	武汉-北京西
G514	11:24	11:26	武汉-北京西
G2508	11:43	11:46	武汉-北京西
G2502	12:44	12:47	武汉-北京西
G516	12:32	12:34	汉口-北京西
G682	12:53	12:55	广州南-太原南
G518	13:43	13:45	武汉-北京西
G574	14:25	14:25	信阳东-北京西
G74	14:34	14:36	深圳北-郑州东
G542	14:55	14:57	广州南-郑州东
G552	15:01	15:01	广州南-信阳东
G818	15:15	15:17	深圳北-西安北
G532	15:25	15:27	深圳北-石家庄
G822	15:38	15:40	深圳北-西安北
G524	16:13	16:15	武汉-北京西
G68	16:18	16:21	广州南-北京西
G836	16:29	16:31	广州南-西安北
G422	16:43	16:45	南宁-北京西
G504	16:55	16:57	长沙南-北京西
G424	17:19	17:21	南宁-石家庄
G840	17:39	17:41	广州南-西安北
G70	17:50	17:52	广州南-北京西
G530	18:07	18:15	南宁-北京西
D2202	18:21	18:23	成都东-郑州
G826	18:33	18:35	深圳北-西安北
G528	18:42	18:50	武汉-北京西
G844	18:52	18:54	广州南-西安北
G544	19:06	19:08	广州南-郑州东
G2504	19:11	19:21	武汉-北京西
D296	19:27	19:29	福州-郑州
G554	20:04	20:06	广州南-漯河西
G76	21:14	21:16	深圳北-郑州东
G426	21:22	21:25	桂林-郑州东
G548	21:32	21:35	广州南-郑州东
G2642	2:28	2:30	广州南-西安北
G2564	3:17	3:19	深圳北-郑州东
G2646	4:30	4:32	深圳北-西安北

信阳晚报观影团 走进大地影院

感受《太平轮·上》战火中的爱情

信阳消息 (刘琴 孟祥珂)12月6日上午,信阳晚报记者观影团40余人走进大地数字影院,观看了由吴宇森导演,黄晓明、章子怡、金城武、宋慧乔、佟大为等主演的《太平轮·上》,影片讲述了战火中三对恋人跨越时代的爱情故事,至真的感情令观影团成员感动不已。

在影片上映前,大地数字影院工作人员为观影团成员设置了有奖问答环节,提供了丰厚的奖品,将《太平轮·上》的剧情故事融

入问答环节里,为观众解答了影片的背景,激起了观众的观影热情。信阳大地数字影院设有6个影厅,支持数字和3D放映,影厅设备先进,影音体验震撼人心,并实行合理大众化的票价。

《太平轮·上》刻画了三对男女的至真爱情,这其中有家女与军人的一见钟情,有底层士兵对风尘女的念念不忘,也有没落军医与异国恋人的隔海相思,尽管影片所对准的焦点是大时代中人物命运的流转,但爱情始终是

其中最动人的篇章。这三段旷世爱情,或让人潸然泪下,或让人长吁短叹……爱的美,情的真,与战争的残酷交织在一起,勾画出一幅凄美的画卷。129分钟的影片播完后,观影团成员意犹未尽地离开座位,被影片壮烈的战争画面和细腻感人的爱情场景所感动,“这部影片的上集聚焦于三对恋人相识相爱的开始,在战火中烘托出至真爱情的凄美,非常感人,很期待影片的下集。”观影的刘先生道。

正确泡脚“涨姿势” 高血压患者必看

寒冬来袭,很多人尤其是中老年人养成了睡前用热水泡脚的好习惯。但是,热水泡脚也是有讲究的,首先,泡脚水温不宜过高,一般以40摄氏度为宜,泡脚时间不宜过长,应以15~20分钟为好。

此外,高血压、低血压的人不适合泡脚,患有心脑血管疾病、糖尿病的人如果用太热的水泡脚也很容易加重病情。水温太热会刺

激神经,使血管扩张,血液流通加快。

还有一些网上流传的所谓“偏方”,如中药泡脚、香蕉皮煮水泡脚,让高血压患者无需吃药就能降压。专家表示,这些都没有科学依据。高血压一旦被确诊,除了饮食调理、适当运动外,服用降压药是目前最有效的控制办法。

在2013年被收进《国家低价

药品目录》的复方制剂“降压0号”,它将不同的高血压药物成分组合成复方制剂,不仅减少了服药次数,方便患者坚持治疗,减少了每种药物的用量,进而降低不良反应的发生率,产生了“一加一大于二”的效果,另一方面,0号还具有一定的靶器官保护作用,使高血压治疗更为安全有效。

(张东)