

新列车运行图 12月10日调整

多趟列车将停靠信阳



资料图

信阳消息(记者 邹乐)昨日,记者从信阳火车站了解到,12月10日零时起,全国铁路将实行新的列车运行图。其中信阳火车站调整较

大,多趟列车将经过信阳。经过本次调图,信阳火车站增加站停列车6趟,分别为T160/59(广州-青岛)、Z161(北京西-昆

明)、Z54(昆明-北京西)、Z95/96(北京西-成都东)。

信阳火车站客运车间副主任李保军告诉记者:“为方便旅客出行,12月10日零时起,铁路进行大调图,本次调图信阳车站涉及列车范围比较广,比如说,这次调图以后增加了信阳到成都的直达列车,头一天夜晚9时坐车,第二天中午12时就到了,出行更加方便。”

据悉,除增加停靠列车外,新列车运行图还取消信阳火车站停靠列车3对,变更运行区段列车4.5对,提高列车等级5对。在高铁方面,调整后共开行列车88趟,较调图前新增11趟,变更运行区段2趟。

李保军提醒广大旅客,由于此次调图列车开行情况变化比较大,为方便旅客出行,请大家及时关注铁路公告和媒体信息平台,或登录12306网站查询,以免耽误行程。

今日天气

-1℃~7℃



白天:多云
夜间:多云
微风

明日天气



白天:晴
夜间:晴
-2℃~10℃
微风

后日天气



白天:晴
夜间:晴
0℃~10℃
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)

12月10日实施

车次	到	开	区间
G6802	7:10	7:12	武汉-漯河西
G508	7:57	7:59	汉口-北京西
D2032	8:18	8:20	武汉-北京西
G510 周末	8:55	8:57	武汉-北京西
G640	10:34	10:37	南昌西-西安北
G512	10:13	10:15	汉口-北京西
G856	10:19	10:21	武汉-西安北
G692	10:46	10:49	武汉-太原南
G572 周末	10:56	11:03	武汉-北京西
G514	11:18	11:20	武汉-北京西
G556	11:42	11:45	宜昌东-北京西
G94	12:28	12:30	广州南-郑州东
G518	13:41	13:43	汉口-北京西
G442	13:50	13:52	怀化南-北京西
G574		14:24	信阳东-北京西
G74	14:30	14:32	深圳北-郑州东
G552	14:52		广州南-信阳东
G542	14:57	14:59	广州南-郑州东
G520	15:02	15:04	汉口-北京西
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	16:20	广州南-北京西
G836	16:29	16:31	广州南-西安北
G422	16:44	16:46	南宁东-北京西
G504	16:55	16:57	长沙南-北京西
G424	17:22	17:24	南宁东-石家庄
G840	17:37	17:39	广州南-西安北
G492	17:44	17:47	南昌西-北京西
G70	17:50	17:52	广州南-北京西
G530	18:07	18:10	南宁-北京西
D2202	18:14	18:16	成都东-郑州
G826	18:32	18:34	深圳北-西安北
G528 周末	18:40	18:43	武汉-北京西
G844 周末	18:52	18:54	广州南-西安北
G544	19:10	19:12	广州南-郑州东
G4504 高峰	19:04	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	21:16	21:18	深圳北-郑州东
G426	21:29	21:31	桂林-郑州东
G548	21:39	21:41	广州南-郑州东
G4642 高峰	2:28	2:30	广州南-西安北

电极式暖手宝 “温柔”伤人

信阳消息(记者 张勇)天气冷了,你开始用暖手宝了吧?昨天,记者看到不少商家都摆出了各式各样的暖手宝,以卡通形象毛绒面料的居多,大小不一,设计得十分可爱,但价格也不低。其中,卡通毛绒电暖手宝要价较高,大都在55元至65元之间。记者从消防部门了解到,小小的暖手宝存在着很大安全隐患,使用不当则会严重影响家庭的安全。如果暖手宝里面有一个非常明显的弧形线圈

装置,那就是电热丝式暖手宝;如果捏到的是两截硬邦邦的圆柱体,那肯定就是电极式暖手宝了,就不要购买了。

暖手宝发生爆炸的事故每年都有发生,就如何选购和安全使用暖手宝,消防部门作出如下提醒:

首先,购买时一定要认准正规厂家的合格产品。其次,在通电前先检查插座处是否有水珠,先将电线插在暖手宝上,再将另一头插入插座中。充电时应将暖手宝放在地面

或较宽敞的地方,不要放在床、沙发等易燃物品上,通电时不得将暖手宝抱在怀中,人不能随意离开。充电完成后,应及时拔掉插头断电。暖手宝信号灯熄灭后,充电电流并没有中断。如果不立刻断电,充电就还在继续,可能会产生炸裂的危险。

最后,暖手宝的安全使用年限是2年—3年,过了年限后不要继续使用。超期“服役”的暖手宝的绝缘性能和受压程度会随之下降,易引发安全事故。

小伙伴别任性 涮火锅有讲究

天气越来越冷,热气腾腾的火锅又再次活跃在人们的餐桌上。和亲朋好友围聚在温暖的火锅旁,无疑是寒冷天气里的一大享受。然而,不得法地食用火锅,同样埋伏着健康隐患。

吃火锅要注意饮食顺序,先素后荤

平时,我们就餐时,应该按照这样的顺序进食,先吃蔬菜,再吃主食,然后才吃荤菜。吃火锅时,最好也按照这样的顺序。大多数人习惯先把肉放到锅里涮,吃得差不多才放蔬菜,这其实并不合理。在吃火锅之前,先喝点新鲜果汁,然后吃蔬菜,荤菜放在最后吃。这样的顺序,一方面有利于营养成分在胃肠道中的消化吸收,另一方面,也可以保证低热量的蔬菜让我们产生饱的感觉,避免因荤菜进食过多造成的热量超标。此外,火锅选菜应遵守少荤多素的原则。荤素比例1:3最为适宜。

除了配菜,火锅酱料的选择也很有讲究

北方的火锅常用酱料有芝麻

酱、海鲜酱、香油蘸料等。如果涮火锅时点的海鲜类的菜品比较多,酱料就尽量不要再选择海鲜口味,这样容易导致嘌呤过高,从而有引发痛风症的风险。香油蘸料脂肪含量较高,高血脂人群不适宜。而芝麻酱则比较适合胃肠不好的人。南方常见的酱料中辣椒酱、豆瓣酱中的盐分偏高,高血压人群不适合,建议用醋、葱、姜、蒜调配的调料代替。

忌边吃火锅边喝冰啤

就着热气腾腾的火锅,大口大口地喝冰啤酒,是一些男士喜欢的吃火锅方式。但这一冷一热,是对胃肠道不利的反差极大的刺激。引发胃胀、胃痛、胃痉挛、腹泻等肠胃疾病。

吃火锅也要吃淀粉类食品

和平常进食一样,营养均衡适量也是吃火锅的基本原则。但在吃火锅时,几乎很少有人还能吃得下米饭,结果造成蛋白质、脂肪超标,而淀粉类不够。所以涮火锅的时候可以涮一些淀粉类的食物,补充淀粉含量,比如粮菜皆可的土豆、碳水



化合物含量较高的藕等。其实,火锅食材中还有很多淀粉类食物,如粉丝、粉条、年糕等,这些食物容易吸附油脂,口感滑腻,被许多人喜爱,但并不建议过多选取此类食品。还是尽量选用一些相对来说更健康的粗粮,比如杂粮面条。或者直接搭配各种粗粮小窝头,一方面增加碳水化合物摄入量,另一方面,粗粮含有的较多的纤维也可促进肠胃蠕动,帮助消化和排出体内废物。

(综合)