

“躺在床上是红烧,出去一趟是爆炒……”

高温加剧注意防暑防晒哦

信阳消息(首席记者 韩蕾)自入伏以来,市民并没有感觉天气有多热,时不时来的一场雨,让这个伏天显得不是那么暑气逼人。不过,本周内,“高温君”要在我市滞留。入夏以来,频繁的雨水使得我市的气温一直都徘徊在“凉爽舒适”的节奏,如今夏天要开始展现她的热力了。

记者昨日从气象部门了解到,本周内虽然局部有阵雨,但降雨不能带来明显的降温效果,阳光依旧火辣辣,紫外线强,最高温度在34℃~36℃之间徘徊。具体天气预报如下:7月27日(星期一),多云转中雨,34℃~27℃;7月28日(星期二),晴,34℃~27℃;7月29日(星期三),晴转小雨,35℃~26℃;7月30日(星期四),

小雨转晴,34℃~26℃;7月31日(星期五),晴,36℃~26℃;8月1日(星期六),晴,36℃~26℃;8月2日(星期天),多云转雨,34℃~26℃。

热浪的持续来袭,让很多市民有点不淡定了。“如果我长时间没和你联系,那我一定是热死在信阳了!”“今天的信阳,躺在床上是红烧,铺张凉席是铁板烧,出去一趟是爆炒。”“我们是奔跑的五花肉,出门记得带孜然”……面对室外的阳光,网友纷纷写下文字表达自己的心情。

有怕热的就有不怕高温的。公园里或者室外的球场内,不少市民依然在挥汗如雨。不少来运动的市民都觉得,出的汗越多,越舒坦。不过,运动虽好,小伙伴们也要注意防暑防晒,高温时段尽

量避免户外运动。

高温天气来袭,喝冷饮吃冰棍应该是最过瘾的事情了。但是肠胃不好的人不太适合吃冰饮,剧烈运动后也不宜喝大量的冰水,因为这种习惯会让肠道的血管突然收缩,导致毛孔急速关闭,造成体温散发受阻。

同时,不少市民认为伏天坚持喝热水可以逼出身体内的寒气,其实这样的说法有些夸张。如果长期喝热水会烫伤口腔及食管黏膜,造成口腔炎、食管炎,导致局部黏膜充血、水肿,所以喝水时温度不要太高,40℃~45℃即可。

周一 谈天



送法进社区

7月25日,市司法局法律志愿服务队的志愿者们,冒着高温酷暑,来到白果树社区,为这里的居民提供法律服务和法律援助,让居民足不出户享受免费法律服务。

首席记者 韩蕾 通讯员 徐军 摄

文明 在我们身边

- 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:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电服务:6218315
- 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
- 食品药品投诉电话:12331
- 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

寻求领事保护的常见问题

(接上期)

十二、持有效护照及签证在目的地国入境、出境或过境受阻时,如何寻求帮助?

您首先应向当地主管部门如实说明人出境或过境事由,同时了解受阻原因。如您不懂当地语言,可要求对方提供翻译服务。如果您的请求仍然得不到有关部门的回应,可要求与中国驻当地使领馆联系,寻求帮助。使领馆领事官员将向有关当局了解情况,视情反映您的要求,或进行必要交涉,但不能保证您一定会被放行。如交涉未果,您应理智接受当地主管部门的决定;如确系受到对方不公正对待,要注意收集和保存证据,以便日后诉诸法律解决。

十三、非法进入或滞留他国,既无有效证件,也无经济来源时,如何办理回国手续?

您应向中国驻当地使领馆如实报告本人真实、详细情况,包括姓名、出生日期、出生地、职业、家庭住址、联系电话、非法出境或滞留经过等。待您的原居住地公安机关核实、确认您的身份后,领事官员可为您颁发回国旅行证件。如果您的家属已垫付您的回国费用,领事官员可协助购买回国机(车、船)票。(未完待续)



中国领事保护和协助指南

市外事侨务办公室

