

周一谈天

“烧烤”模式持续 立秋后或将“退烧”

信阳消息(首席记者 韩蕾)好不容易熬完一周炎热的天气,不少市民都有种如释重负的感觉,但是千万别高兴得太早,因为本周依然会持续高温,延续上周的“烧烤”模式。

持续六天高温 周日有所缓解

根据市气象部门预测,本周我市的天气主要将以多云转晴为主,而且最高温度将达到37℃。具体天气预报如下:8月3日(星期一),多云,37℃~27℃;8月4日(星期二),多云,35℃~27℃;8月5日(星期三),多云转晴,33℃~27℃;8月6日(星期四),多云转晴,32℃~25℃;8月7日(星期五),多云转晴,34℃~25℃;8月8日(星期六),多云,33℃~25℃;8月9日(星期日),雨转阴,26℃~21℃。

上周末,想尽一切办法防暑的市民们,本周依然会饱受高温的“煎熬”。看着本周依然酷热难当的天气,不是网友都调侃:“这种天气能约出去的,都是生死之

交!”虽然高温天气从上周一直延续到现在,但连日来的晴朗蓝天也让市民们真正领略了“信阳蓝”。上周,不管是在桥上,河边或者山上,随处可见拿着手机或者相机拍照的市民。不过,湛蓝的天空也无法消除市民心中的暑气,依然有市民感叹:“虽然蓝,但是很热呀!”

本周六将迎来二十四节气之一的立秋。“立秋”就是指暑去凉来,意味着秋天的开始。秋季是天气由热转凉,再由凉转寒的过渡性季节。从气象部门的预报上也可看出,立秋当天虽然最高温度依然在30℃以上,但并没有太阳直射,立秋后的一天,也就是周日,我市或将迎来一场降雨,最高气温也迅速降到了26℃,而市民也可以在周日出门享受一下凉爽的天气了。

立秋后注意饮食 吃防燥不腻食物

俗话说:“民以食为天”,立秋是一个很重要的节气,人们当然

也忘不了吃。在立秋过后,很多“苦夏”的人,食欲逐渐好转,胃口大开。但此时并不能着急“贴秋膘”,因为此时人的胃肠功能较弱,还没有从炎夏调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。因此吃肉要适当,最好等到天真凉下来以后,再多增加肉食。尤其是那些患有胃肠道疾病、高血脂、慢性中风等疾病的人,不宜摄入肉食太多。

立秋后,饮食上也不应吃太凉的食物,冷饮、瓜果等凉性的食物要少吃,要注意养胃。不过此时节也是人体适宜进补的季节,可多吃一些“防燥不腻”的食物,比如:南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等,少吃葱、姜、蒜、韭、椒等辛辣食物。此外,每天早晨喝一碗粥,可以起到滋阴健脾的功效。

同时,要尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣及油炸食物,适当多吃酸味水果和蔬菜以助养肝。



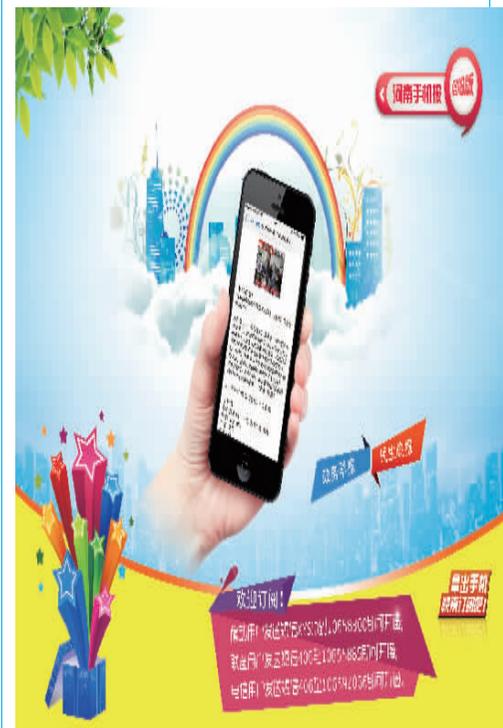
8月1日上午,一场精彩的钓鱼讲座在北京路鸡公山·水钓具户外装备专卖商城开课,20余名垂钓爱好者聆听了来自湖北渔风子渔具有限公司垂钓专家的精彩课堂。

首席记者
周涛 摄

- 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

声明

兹有韩浩购买的由河南大有房地产开发有限公司开发的信阳恒大名都1号楼7002号房产壹处,其交付的购房首付款发票办证联(票号:00310736,金额:129415元),因不慎丢失,特声明作废。



寻求领事保护的常见问题

(接上期)

十六、家人在海外死亡,如何处理?

(4)如果您因故(如被拒签、无足够旅费等)不能前往当地处理后事,可委托在当地的亲友代办遗体火化、骨灰和遗物送回等事宜;如当地主管部门要求,您应提供经国内公证机关公证并经外交部(或其委托的地方外办)以及有关国家驻华使领馆认证的授权委托书。如当地法律法规允许,亦可委托领事官员代为处理上述事宜(费用需自理),但您应事先提供经国内公证机关

公证并经外交部或其委托的地方外办认证的授权委托书。

(5)如果您希望将遗体运回国,中国驻当地使领馆可向您提供办理运送遗体事务的公司名单。运送遗体的费用需要自行承担。

(6)由于国外法律规定不同,如家属长期不处理遗体,不仅无助于问题解决,当地有关部

门还可能根据当地法律规定,在一定期限内将遗体进行埋葬或火化。

(7)死亡案件的处理时间可能很长,在这种情况下,您可聘请当地律师跟进处理。中国驻当地使领馆只能在职权范围内向您转告当地主管部门所提供的案件处理情况。

(未完待续)

中国领事保护和协助指南

市外事侨务办公室