

蓝天白云“相伴” 本周高唱“晴歌”

信阳消息(记者 李亚云)刚刚过去的“十一”长假,因为有着阳光和微风的陪伴,让市民普遍感觉舒适凉爽。天空湛蓝如洗,空气也清爽了许多。

根据气象部门的预报,本周我市天气继续高唱“晴”歌,市民在享受秋高气爽好天气的同时,也可欣赏到蓝天白云。

具体天气预报如下:10月12日(星期一),晴,11℃~24℃;10月13日(星期二),晴,13℃~26℃;10月14日(星期三),晴,15℃~26℃;10月15日(星期四),晴,15℃~30℃;10月16日(星期五),晴,18℃~30℃;10月17日(星期六),晴,18℃~31℃;10月18日(星期天),多云,17℃~26℃。

静美深秋,怎可辜负?在本周晴好的天气下,无论是静享秋色,还是户外旅行都是不错的选择。市民既可以“闲看庭外花开花落,漫看天边云卷云舒”,也可以“会当凌绝顶,一览众山小。”

不过,从天气预报中可以看出,本周最低气温11℃,最高气温31℃,温差之大可谓“冰火两重天。”

在昼夜温差大的秋季,要遵循“春捂秋冻”和“耐寒锻炼从秋始”的原则,注意随温度的变化及时增减衣物。而且寒露之后,天气也会越来越冷,脚部保暖特别重要,市民最好每天都用热水泡泡脚。用热水泡脚既

可预防呼吸道感染性疾病,还能使血管扩张,血流加速,让人精力充沛。

另外,秋季是过敏物质增多的季节,要及时更换、清洗床单、被罩,尽量避免接触农药、烟雾、粉尘、花粉、香水、化妆品、烟酒等致敏因素。要保持情绪稳定,心情舒畅,适当加强体育锻炼,提高抵抗力。



学雷锋进社区 志愿服务暖人心



志愿者正在为社区居民量血压

信阳消息(首席记者 韩蕾)上周末,天气晴好,气温适宜,不少市民都选择走亲访友,或者外出悠闲度假。而信阳大别山志愿者协会的志愿者们却放弃了休息时间,走进社区,为群众提供贴心的志愿服务。

上午8时,信阳大别山志愿者协会的志愿者们就纷纷赶到了湖

东办事处农专路社区,有的搬桌椅,有的挂横幅,有的接电源,为即将开始的志愿服务活动做准备。8时30分,近百名志愿者来到现场,志愿活动也正式开始。

医疗健康、消防安全、家电维修……各专业志愿者按照各自分工,为社区居民提供专业技术服务。“平时出门散步我就喜欢带着

收音机,没想到上个月坏了,本来想找个地方修修,可我的腿脚不好,又不能走远路。”正在家电维修服务台前的社区居民李大爷说道,“今天志愿者服务来到了家门口,免费修理电器,真是太好了!”

这边居民在服务台前咨询相关事宜,那边群众则为志愿者们表演的节目拍手叫好。来自心连心艺术团的志愿者与30多位退休的大爷大妈们一起,为群众表演了独唱、歌舞、乐器以及旗袍秀等精彩的节目,赢得了居民的阵阵喝彩声。

而对于社区内行动不便的老人,志愿者们则选择上门服务。在老人赵素真家里,志愿者们不仅送去了米面油等慰问品,还给老人理发,陪老人聊天,收拾杂物。看着志愿者在自己家里忙前忙后,老人眼角泛着泪花,不住地说着“谢谢”。

“别人休息,他们上岗,这种无私奉献的精神值得我们每个人学习。”面对志愿者们热心周到的服务,社区居民竖起了大拇指,“有志愿者就是好!”

秋高气爽天气暖 爬山登高正当时

信阳消息(记者 李亚云)“爬震雷山去,小伙伴们约不约?”昨日清晨,市民小丁刚在朋友圈里发出号召,就引来了好友的追随,于是大家相约来了一场说走就走的户外短途旅游。

近日,晴好的天气,适宜的温度点燃了市民外出爬山的激情,离城区较近的贤山、震雷山等地成了不少市民的首选。

“难得的好天气,来爬爬山既能亲近大自然,还能锻炼身体,一举两得。”昨日早上,市民张阿姨与老伴一起来到震雷山游玩儿。

由于是周末,前来爬山的人特别多。头发花白的老人、年轻的上班族,还有活泼可爱的孩子都加入了登山者的队伍之中。

“我们来比赛,看谁先登上山顶!”陡峭的山路并没有削减大家爬山的热情,小朋友们自发组织了登山大赛,竭力攀爬。

“我一大早就过来了,清早呼吸着新鲜空气,整个人都身心舒畅了。对我而言,登山是最好的减压方式。”上班族小陈也趁着难得的周末出来“透透气”。

接近中午,平山塔周围的平台

上,已经聚集了很多前来歇脚的市民。

从平山塔观光平台向下俯瞰,美丽的申城静立于蓝天白云之下,波光粼粼的沙河绕城而过。美丽的景色让人心情大好,但山间遗落的垃圾却破坏了美好的景致。

在登山途中,记者发现垃圾袋、食品包装盒、果皮等随处可见,而山顶休息区的垃圾比山间更多。同护一片绿,共爱一座城,保护环境是每个市民的责任,本报在此呼吁广大市民,提升环保意识,垃圾入桶,为创建文明信阳添光增彩。

便民信息

信阳市供水集团公司

特约

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
 燃气服务:6263939
 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

声明

兹有信阳市浉河区非非想美发沙龙营业执照正、副本(证号:411502615333980),税务登记证正、副本(证号:41302319700915732601),因不慎丢失,特声明作废。

秋游好时节 户外装备热卖

信阳消息(见习记者 李春晓)虽然“十一”长假刚过,但是爱好户外运动的市民却没有停下脚步,大家趁着这不冷不热的气温,开始了迷人的秋游,同时也带动了户外装备的热销。

昨日,记者走访我市不少大型商场以及户外运动用品店了解到,登山、野营等户外装备卖得很“火爆”,其中,烧烤炉、折叠椅等装备备受驴友们的追捧。

“我打算买两个烧烤炉,帐篷和一些户外野炊时候要用的东西。”在民权路一家户外用品商店,市民陈女士正在店内挑选物品,她告诉记者,这段时间天气比较好,她和几个朋友约了去野营,所以赶紧外出采购装备,“我比较喜欢旅游、踏青。所以像水壶、背包等户外用品对我来说是必不可缺的。”

通过走访,记者注意到,除了户外出行中的一些大件用品受人“追捧”外,其他像防晒霜、照明设备、水壶、垃圾袋等小物件也成为了市民出游时必不可少的装备。

出游时装备很重要,例如专业的登山包可以让游客轻松携带各种物品,好的速干衣能及时排除汗液,清爽透气。“所以市民在选择背包、登山杖等装备时,不要盲目跟风,要多看、多穿,尽量选择知名度高的品牌。”从事户外装备销售多年的孙女士说。