

今日夏至

炎炎夏日“吃点苦”很有必要

信阳消息(首席记者 韩蕾)
今日,我市迎来了夏至节气。夏至虽表示炎热的夏天已经到来,但还不是最热的时候,夏至后的一段时间内气温将继续升高,大约再过20天,就是最热的天气了,“桑拿天”就要来了。

夏至之后,天气逐渐炎热,小伙伴再出门的时候要提前做好避暑,避免在强烈的阳光下暴晒,做好防晒措施,戴上透气、散热及通风性能好的太阳帽,打上太阳伞,涂防晒霜等。在家中,还可以准备一些防暑药物,比如消暑平肝的菊花,清火的金银花、荷叶、桑叶、十滴水、藿香正气水、清凉油等。

夏天炎热,人体出汗多,水分和矿物质流失大,因此应注意膳食营养摄入均衡。与此同时,夏季人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡,不宜肥甘厚味,以免化热生风,激发痔疮等疾病。这段时间可多吃苦瓜、香菜。苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。不过,苦味食物均属寒凉,虽能清热泻火,但体质虚弱者不宜食用。

炎炎夏日,不少小伙伴都喜



爱贪食冷饮,其实,频繁地进食各种冷冻饮品、冰镇瓜果、雪糕、冰淇淋等寒凉食物,就会使胃部受到强冷刺激而造成胃部急剧冷缩。经常如此,不仅脾胃受损,心脏也跟着受累。

夏至之后,市民最好每天午睡片刻,时间一般以半小时到一小时为宜。午睡醒后,还可以活动

活动洗洗脸,一下午都有良好的精神状态。同时,有空调的房间,室内外温差不宜过大,更不要夜晚露宿。

除此之外,还得保持一个平和乐观的好情绪。天气燥热,人也火气大,尤其是开车的人,千万不要“路怒”,要保持平和乐观的心态。

网传我市将有类似 1998 年大洪水?

不靠谱 市民切记不要相信

信阳消息(首席记者 韩蕾)
“刚刚市里开了全市防汛紧急电视电话会议,今天晚上开始至明天有特大暴雨(有可能有1998年那么大洪水),家有住危房和河边低洼地带、山洪地质灾害易发区旁的亲戚赶快通知……”从昨日开始,不少市民的朋友圈都出现了写有上述内容的消息,引发了市民的议论,同时也让市民忧心不已。

最近,我市的天气一直阴沉沉,根据气象部门的预测,本周我市会有不少雨水,就在市民等雨之际,却出现了上述内容的消息。其实,市民不用担心,因为经过记

者跟相关部门求证,这是一则假消息。

根据市气象局17日发布的《重要天气预报》记者了解到,由于受西南急流和切变线的共同影响,最近这段时间我市将在雨水中度过,但是相关部门也在时刻准备着防汛,加强防范降水引发的泥石流和山洪地质灾害。记者从市防汛办了解到,近年来,我市已经初步建成山洪监测预警体系,通过开展山洪非工程措施建设,累计建设图像、视频监控站190处,无线预警广播2500多套,简易雨量报警器近2000个。并且,今年我市还进一步落实了县、乡、村三级山

洪灾害防御责任制。

同时,我市还重点加强了淮滨县、潢川县和息县境内的淮河干流堤防以及白露河、大洪河等主要支流的防汛巡查与监视,进一步完善了城镇防洪排涝应急预案,对容易积水的区域进行了整治,提高了城区、各县区城镇和新型农村社区排涝能力。

所以,再遇到类似这样的不实消息时,市民一定不要盲从,也不要造谣、不要传谣,以免引起不必要的恐慌。

求证

声明

●兹有淮滨县竣升商贸有限公司行政公章壹枚,法人郑涛私章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有孟祥伟、谢瑜之女孟芷竹于2014年5月12日在浙江省湖州市南浔区人民医院出生,其出生医学证明(编号:0330298799),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有梅婷婷毕业于信阳职业技术学院语文教育(小学师资方向)专业,其专科毕业证(证号:137841201406004042),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有尹金海、李娟之子尹玉轩于2014年3月21日在信阳市平桥区妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:0410923738),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有余娟闽D8P321号车,其在中国人寿财产保险股份有限公司购买的商业险发票(发票号:0011573073),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳任汇商贸有限公司营业执照正、副本(统一社会信用代码号:9141150077799928XD),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市平桥区惠源保温材料厂行政公章壹枚,财务专用章壹枚,尚克俊私章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气: 阵雨 26°C~31°C



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

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

燃气服务:6263939

供电服务:6218315

自来水抢修:6222251

物价投诉:12358

民航航班问询:6205656

食品药品投诉电话:12331

有线电视维修:96266

旅游咨询电话:6366825

旅游投诉电话:6366983

灭四害:6259868

环保举报:12369

报警:110

交通肇事:122

火警:119

天气:12121

急救:120

会员卡余额清退通告

因本公司已终止罗山县城关锅大侠火锅店特许经营加盟合同。(店地址:罗山县大十字街华联商厦对面)凡持有罗山锅大侠火锅店会员卡用户,请于2016年6月1日—2016年8月31日内办理清退会员卡余额一事。办理地址:信阳市天伦广场轩铭名烟名酒店。联系人:张先生。电话:13783768828

特此通告

郑州市锅大侠餐饮服务有限公司
2016年6月17日