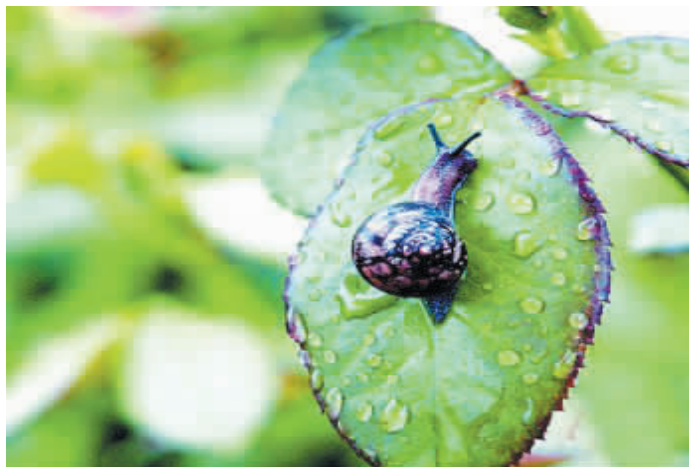


# 雨中迎小暑 温度还不低



**信阳消息** (首席记者 韩蕾) 上周,我市几乎都是在雨中度过的。6月30日至7月1日,我市迎来了第二次强降雨天气,从6月30日19时至7月1日12时,全市累计平均降雨达65毫米。不过,周末的时候天气基本上放晴,被大雨困在家里一周左右的市民,可以趁着雨后清新的空气,走出家门,去晒晒快要“发霉”的身体。

“晒太阳”也要趁早,因为本周我市将继续迎来一周的阴雨天气,太阳公公将再次“躲起来”。根据市气象台的天气预报,本周我

市降雨频繁,周一和周二,局部地区或有暴雨,但是因为本周将迎来小暑节气,所以气温相对上周来说有所提升。

具体天气预报如下:7月4日(星期一)阴天有中雨,东南部大到暴雨,22℃-28℃;7月5日(星期二),阴天有大到暴雨,局部大暴雨,24℃-30℃;7月6日(星期三),多云有雷阵雨,26℃-31℃;7月7日(星期四)多云有雷阵雨,26℃-30℃;7月8日(星期五)多云,局部有雷阵雨,26℃-33℃;7月9日(星期六),多云有雷阵雨,26℃-33℃;7月10日(星期日)多

云有雷阵雨,26℃-31℃。

本周四,也就是7月7日,我市将迎来农历二十四节气的小暑,也是夏天的第5个节气,小暑的到来表示夏季时节的正式开始。暑,表示炎热的意思,小暑为小热,还不十分热,意指天气开始炎热,但还没到最热。虽然还没到最热的时候,气温却已经不低。从7日开始,本周我市气温将持续“3”字头,周五、周六将达到33℃,虽然本周将一直有雨,但雨水也无法浇熄夏日的“热情”,市民还是要做好防暑降温的准备。

小暑时节,骄阳当空,地热蒸腾,正是人体阳气旺盛的时候,养生宜侧重于养阳。在日常工作、生活中,市民要注意劳逸结合,保护人体的阳气。这个时节,宜坚持“少动多静”的原则,到大自然中去,步山径、抚松竹,还可在环境清幽的室内,读书习字、品茶吟诗、观景纳凉。若进行室外运动,最好在早上和晚上,且晨练不宜过早,以免影响睡眠。小暑时节的饮食应以清淡为主,蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜等,水果则以西瓜为好。



## 周一谈天



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气: 22℃~28℃

- 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

# 大雨导致多趟列车停运

铁路部门采取多项措施,服务出行旅客

**信阳消息** (首席记者 韩蕾) 受连日持续强降雨影响,京九、京广、麻武等铁路线路部分区段出现严重水害,影响行车,信阳车站发布旅客列车停运公告,包括今日在内的2趟,7月5日3趟共5趟客车停运。

具体车次如下:7月4日停运2趟,分别是:K919次、T289次;7月5日停运3趟:K395次、K447次、K241次。

信阳车站的工作人员提醒广大旅客,已购买上述各次列车车票的旅客,请到12306网站或车

站窗口办理原价退票。请旅客随时关注当地车站公告或登录中国铁路客户服务中心12306网站查询各次开行情况。

7月1日,武汉铁路局管内豫南片区持续暴雨到大暴雨,部分站点最大连续降雨量已达360mm以上,受雨情影响,京广线广水路段发生水害导致列车中断运行,列车出现不同程度晚点情况,导致大量旅客滞留信阳站,而面对这种现象,信阳车站果断采取措施,工作人员第一时间组织旅客候车、引导,做好旅客安抚工作,

同时,车站还利用广播、电子大屏等,及时将水害造成列车停运、晚点情况向广大旅客宣传告知。

面对车站前广场、售票厅等处出现旅客密集的情况,信阳车站采取就地分流方案,缓解旅客密集带来的组织压力。一方面增加退票、改签窗口4个,方便旅客快捷退票;另一方面,科学调整候车区域,通过电子显示屏滚动播出候车区域图表,按车次分批放入旅客,开放贵宾室、休闲厅等候车空间,尽最大限度容纳旅客,为旅客提供候车服务。

**澳华西饼** OUR AOHUA SINCE 1992

信阳澳华食品有限责任公司  
美味热线: 400-0376-020  
我们的澳华 在您的身边

**一弘百货** YIHONG DEPARTMENT STORE

信阳市广商商业有限公司  
团购热线: 0376-6260799  
地址: 信阳东方红大道与民权路交口  
HLLp: www.yihongbaihuo.com

**中国罗蒙集团**  
罗蒙信阳销售有限公司  
地址: 信阳市中山南路11号  
电话: 0376-6230977

**艳阳天酒店**

如果您不满意, 请告诉我;  
如果您满意, 请告诉您的朋友。

**本店宗旨: 顾客第一、信誉至上**

订餐电话: 0376-6821888 6389888  
地址: 信阳市羊山新区新六大街8号(过铁路立交桥红绿灯向前200米左侧)