

9月10日零时起,铁路实行大调图

# 市民去青岛可乘高铁,只需7小时

信阳消息(首席记者 韩蕾)想一天之内同时吃到信阳和青岛的地道美食吗?以前或许不行,因为信阳市民前往青岛只能乘坐仅有的两趟普速列车,时间长达20个小时,但是从9月10日开始,这个愿望将得以实现。

昨日,记者从信阳火车站了解到,随着今年9月10日铁路运行图的调整,市民赴青岛可以乘坐高铁了,全程只需7个小时,这标志着,未来信阳市民前往青岛旅游将更加便捷,也标志着青岛游客到信阳游览也将更加方便。

据悉,9月10日零时起,铁路开始实行新的列车运行图。调图后,信阳东站新增多趟济南西、青岛等方向高铁动车组列车,同时,信阳东站将停运列车8列;运行区段变更,取消站停列车4列;调整站停时刻列车25列。

同时,相关调整列车的车票根据铁路部门统一安排,9月4日9:00起,发售9月30日(含当日)以前车票;9月5日9:00起,发售

10月1日(含当日)至预售期60天以内(最远至11月3日)车票;9月6日起,恢复正常预售期。

信阳火车站提醒广大市民,新增列车及变更以实际开行为

准,近期有出行计划的市民,可登录12306网站或拨打12306客服电话查询详情,并密切注意车站发布的通知和公告,合理安排行程。

## 附:新增列车15列

武汉~青岛	G258次	信阳东 7:54/55
青岛~武汉	G257次	信阳东 22:25/28
广州南~青岛	G276次	信阳东 11:53/55
青岛~广州南	G275次	信阳东 14:01/04
贵阳北~济南西	G286次	信阳东 16:05/07
济南西~贵阳北	G285次	信阳东 13:20/22
长沙南~青岛	G288次	信阳东 10:26/28
青岛~长沙南	G287次	信阳东 17:20/22
青岛~重庆北	G315次	信阳东 14:54/56
南宁东~济南西	G434次	信阳东 15:50/53
济南西~南宁东	G433次	信阳东 13:56/58
武汉~沈阳北	G1274次	信阳东 8:09/11
沈阳北~武汉	G1273次	信阳东 18:34/36
武汉~济南西	G1830次	信阳东 9:33/35
济南西~武汉	G1829次	信阳东 21:07/10

## 贴秋膘别忘了防火

信阳消息(记者 王洋)“贴秋膘,涮羊肉”。天气渐凉,不少火锅店、牛羊肉汤店开始火爆。不少市民以为,夏天吃牛羊肉容易上火,秋天了,总可以“贴秋膘”,大快朵颐了。然而,昨日,记者走访多个社区诊所发现,因为“贴秋膘”而吃出上火的市民不在少数,症状以牙疼、口腔溃疡、流鼻血等居多。医生提醒,贴秋膘是可以的,但吃什么可大有讲究。

“初秋虽然到来,但天气还是热辣辣的,燥热、暑湿之气还在体内转悠呢,要是不把它们请出体内,整个秋天就会被口干舌燥、脸上长痘痘打扰。而羊肉等温热的食品正是加重内热的帮凶,所以要少吃一些,辣汤底涮羊肉就更该远离了。”张李湾社区服务站社医生说。

医生表示,对于老人或体虚的人,牛羊肉又是调养的好菜,就好这一口的人也实在是耐得住夏天,耐不住秋天了,怎么办?秋吃牛羊肉,锅底尽量清淡一些,最好多加些冬瓜等去火的菜,不但能去腥膻,还能解除燥热之气。

秋季正是润肺的好时机,中医讲“白色入肺”,饮食上要抓紧养肺,多吃一些白色的食物,如银耳、百合、梨等,特别是有呼吸道疾病的人,现在把肺调养好了,天气转冷,就不会咳嗽了。

## “五仁月饼”种类多 新鲜现烤受欢迎

信阳消息(记者 王洋)中秋佳节的脚步越来越近了,记者走访我市各大超市、蛋糕店发现,月饼种类琳琅满目,传统五仁、蛋黄月饼仍然是月饼销售主力军,然而,市面上“五仁月饼”“伍仁月饼”“果仁月饼”傻傻分不清,让消费者茫然。

去年12月,月饼新国标实施,使用核桃仁、杏仁、橄榄仁、瓜子仁、芝麻仁等5种主要原料加工成馅的月饼才可称之为“五仁月饼”。昨日,记者在多家大型超市寻觅五仁月饼,仔细对比配料表发现,里面馅料五花八门,有的标有五仁果仁,而有的则有七八种果仁,还有一些标着果仁月饼之名的月饼,配料表显示只有两种果仁。在不少蛋糕店,五仁月饼的占比很少,水果、巧克力、肉类等口味的占比较高。在一家蛋糕店,切开一个标着“五仁月饼”的来看,可以辨别出核桃仁、南瓜仁、芝麻、巴旦木果、松仁、瓜子仁这些果仁,配料表上有8种果仁,不过内馅跟配料表显示均无杏仁和橄榄仁。“我们都是按照顾客喜欢的食材



市民在超市选购月饼 记者王洋摄

来配料的。”一位店员说。

“现在人们注重饮食健康,更青睐新鲜的月饼。”一位正在蛋糕店购买月饼的市民说,保质期短的月饼,吃着越放心。“散装月饼中现烤月饼销得最好。”蛋糕店销售人员说,从刚推出时日销两三个,到如今出一炉就售空一炉,现烤月饼只用了很短时间就征服不少市民。

如何看月饼是否新鲜?采访

时,市民苏阿姨分享了她的经验。“月饼有一点回油的时候最好吃。”苏阿姨说,看包装纸就可以看出,如果包装纸上微微沁着油说明口感正合适,若上面回油太多就说明不新鲜。



## 安全常识

(接上期)

### 颜色错觉

在市区等交通复杂路段行车时,因周围景物五颜六色、相互交错,极易分散驾驶员的注意力,特别是在夜间,容易出现将路口红绿灯当成霓虹灯,把静止车辆的尾灯误认成行驶车辆的尾灯,把前车的刹车灯错看成尾灯等情况。

另外,汽车外表颜色还会引起视觉上远近的差异,如浅色调使车辆显得大些,感觉距离更近;深色调使车辆显得小些,感觉距离较远。另外,驾驶员如果戴上各种不同颜色的太阳镜,也易将各种浅色“滤”掉,产生颜色错觉。因此,在繁华街道夜间驾驶时,注意力一定要集中,不可受外部环境影响而分散注意力。

(未完待续)



## “找不同 能中奖”广告火爆 河南全民疯玩拼眼力

信阳消息(吴铭)自9月5日开始,河南各大城市的电梯框架上出现一则“找不同 能中奖”的广告,让看到这则广告的市民热烈参与,纷纷转发。同时,不少市民的微信朋友圈也纷纷被这条广告刷屏。只要从广告中找出不同

就能中奖,这样简单而有吸引力的规则使得全民开启疯玩模式,火拼眼力!

市民杨小姐告诉记者,9月5日周一上班,一进电梯就发现了框架上这则“找不同 能中奖”的广告。与其他普通广告相比,它显得与众

不同。整个广告上方是一行醒目的“找不同 能中奖”的标题,主体是由众多“奖”字密集排列而成的杯子状的图案,下面是一个中间写着大骨面的二维码,最下面写着“扫码二维码参与活动,具体详情见活动页”。看完这个广告后,通过

观察自己很快发现在众多的“奖”字中隐藏着不同的字,于是拿出手机扫描二维码参与,结果竟然中了微信现金红包。

据了解,不仅郑州,洛阳、新乡等河南绝大部分地市的高档小区和写字楼电梯广告

已纷纷被“找不同 能中奖”广告所攻陷,电梯间天天上演热烈的“扫码行动”。活动时间是从9月5日开始至9月16日正式结束。对于找出不同想得到奖品的市民们来说,最快时间拿出手机扫码参与或许是最好选择。