

立冬,寒意初显

医生提醒:随节气变化调整衣食住行



立冬天气寒,市民包裹严实 本报记者 王洋 摄

信阳消息 (记者 王洋) 虽然秋叶还高挂枝头,但是冬季的大门却已悄然打开,昨日,我市迎来冬季的第一个节气——立冬。伴随着淅淅沥沥的降雨和阵阵秋风,信阳街头寒意十足,许多市民穿上了棉衣,戴上围巾、口罩等御寒物品,开始“预习”冬天。医生也提醒,立冬后

气候明显由秋凉转为冬寒,人们的衣食住行应顺应自然的变化有所调整。

昨日立冬,从早上开始,我市就开启了降雨模式,时不时吹来的寒风让不少过往路人人都掖紧了领口。记者在街头看到,许多行人都穿上了厚厚的棉服、羊绒大衣和羽绒服,骑车的市民更

是“全副武装”,围上围巾,戴上手套、口罩、帽子来御寒。“周末还挺暖和的,没想到今天降温这么厉害,天气切换太快了,感觉一下子进入了冬天。”市民岳女士告诉记者。“我想到会降温,今天特意穿了件薄羽绒服,外面还加了件风衣,不过下面的打底裤根本不管用,风夹带着雨,寒气一直往里钻。”昨日早晨,骑车送孩子上学的市民陈女士说。

随着天气逐渐变冷,一些疾病也进入高发期。昨日上午,记者在人民路张李湾社区服务站看到,跟呼吸系统疾病和感冒有关的求医问诊的病人增多。该服务站杜医生表示,随着节气的转变,人们的衣食住行也该有所调整,以增强身体抵抗力,防止疾病的侵袭。“衣着方面,立冬过后要注意及时添衣,尤其要加强对手、颈、背、腹、足等关键部位的保暖。食补在立冬调养中十分重要,市民可适量增加对优质蛋白质、脂肪以及维生素和矿物质的摄入,这些对抵御寒冷很有好处。”杜医生说,住要讲究养藏之道,晨起后不宜马上开窗通风,可在洗漱完毕并做好保暖措施后再开窗。



坚守岗位保畅通

市公安局交警支队平桥交警二大队从辖区实际情况着手,积极查找交通违法行为症结,认真开展道路交通违法整治行动,确保辖区交通秩序的安全畅通。图为11月7日,平桥交警二大队交警冒雨坚守岗位指挥车辆安全通行时的情景。 李建设 摄

以球会友,展个人风采

省环卫职工“天路通杯”乒乓球赛开赛



信阳消息 (首席记者 韩蕾) 5日,由市环境卫生管理处承办的“河南省环卫职工‘天路通杯’乒乓球比赛”在我市举行,来自全省各地的12支代表队的50多名环卫职工参加了此次比赛。

削球、搓球、侧身反拉……在两日的比赛中,参赛选手们均拿出了自己的“看家本领”,激烈程度丝毫不亚于专业比赛,而一旁的观众也都“屏住呼吸”,看到精彩之处拍手高呼,遇到丢球之时,倍感到惋惜。

经过两天的比赛,信阳代表队分别获得女子组和男子组的团体冠军,来自信阳代表队的斯文杰和吴旭晨分获女子和男子个人冠军。

以赛促学,提高实践技能

信阳农林学院举办学生茶艺大赛

信阳消息 (刘佳 刘威 尹鹏) 11月2日晚,第二届信阳农林学院茶文化周系列活动之一第十二届学生茶艺大赛(决赛)在学生活动中心举行。

本届大赛前后历时两个月,通过预选、初赛、重组等程序,最终选出九组选手进入决赛。决赛在一曲《惊鸿舞》中拉开序幕,从谦谦君子的男子茶艺到清新优雅的女子茶艺,从浓浓师生情的《最后一课》到清新优雅的《茉莉情》,从古代的《项脊轩志》到现代的《月是故乡明》,选手们展示了自己良好的精神面貌、规范优雅的茶艺技能。

据悉,信阳农林学院学生茶艺大赛已成功举办了十一届,其目的是培养学生实际应用能力,激发学生的兴趣和潜能,以赛促学,提高学生实践技能和综合素质。

2017年研究生考试现场确认开始

时间:11月7日至11日 地点:浉河区招生办

信阳消息 (记者 王洋) 昨日,记者从市招办获悉,2017年硕士研究生招生考试信阳市报名现场确认已经开始,时间为11月7日至11日,逾期不再补办,市招办提醒考生抓紧时间准备好相关材料前往确认点,在规定时间内完成现场确认。

今年我市现场确认地点设在浉河区招生考试办公室。市招

办工作人员告诉记者,报名信息确认时,考生需携带本人有效身份证件、学历证书和考生网上报名编号。报考“退役大学生士兵”专项硕士研究生招生计划的考生还需提交本人《入伍批准书》和《退出现役证》原件或复印件。

按照规定,在录取当年9月1日前可取得国家承认本科毕业证书的自学考试和网络教育本科生,

须凭颁发毕业证书的省级自学考试部门出具的自学考试成绩证明和网络教育高校出具的相关证明方可办理网上报名现场确认手续。

市招办工作人员提醒,报名信息经考生确认后一律不做修改,因考生填写错误引起的一切后果由本人自行承担,所以考生要认真审核信息,以免给自身带来麻烦。

声明

●兹有信阳兴和装饰工程有限公司财务专用章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有尚同明豫 SXL857 号普通二轮摩托车,该车已自然灭失,特此声明。

●兹有刘岩豫 S01679 号二轮摩托车,该车已自行拆解报废,其机动车车辆登记证书,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有杨运奇豫 SQ6651 号普通二轮摩托车;豫 SQ857 号普通二轮摩托车;豫 S4X579 号普通二轮摩托车,此三辆车均已自然灭失,特此声明。

●兹有杜忠亮豫 SXB298 号二轮摩托车,该车已自行拆解报废,此机动车车辆行驶证,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区董家河镇杨氏摩托车行的 WH150-3A 型摩托车,发动机号:14F03520,车架号:1019337,其机动车销售发票的发票联(发票代码:141001520076、发票号码:02764919),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有彭明宏豫 S13450 号、豫 S01902 号低速三轮汽车,此两辆车已自行拆解报废,其中,豫

S13450 号车的机动车车辆登记证书、行驶证、机动车车牌不慎丢失,声明作废;豫 S01902 号车的机动车车辆登记证书及机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有崔明生的道路客运、货运从业资格证(证号:413023196308130436),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有姜克同豫 SIX408 号低速三轮汽车,豫 S03298 号普通正三轮摩托车,此两辆车的机动车车辆登记证书、机动车行驶证及机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有无锡中粮工程科技有限公司开具给河南信良粮业有限公司的增值税专用发票(发票代码:3200154130,票号:25456080),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有叶条喜、冯伟购买的由信阳冠景房地产开发有限公司开发的冠景瑞 3 号楼 1702 号房产壹处,其交付的购房首付款收据(编号:7024957,金额:103074 元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳三和物业服务有限公司组织机构代码证正、副本(证号:67945572-7),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市平桥区甘岸办事处利康医药超市行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。