

截至正月初九,信阳火车站共发送旅客 49.38 万人次

# 下个返程高峰将在正月十五后

**信阳消息**(首席记者 韩蕾)“三六九,往外走”,随着节后返程流、务工流和商务流的叠加,从2月2日(农历正月初六)开始,信阳火车站迎来了节后首个客流高峰。从2月2日到2月5日,信阳火车站共发送旅客 14.89 万人次。截至2月5日(农历正月初九),信阳火车站共发送旅客 49.38 万人次。

为全面实现“平安、有序、温馨”的春运目标,春运伊始,信阳火车站以开展“争当春运先锋”主题奉献活动为契机,切实提升

服务质量。在候车厅面积有限的情况下,在广场搭建临时候车大棚 1587 平方米,根据客流变化及时把重点列车安排在候车棚内分车次、分车厢候车,对老、弱、病、残、孕等重点旅客优先安排进入候车厅,并为他们指定座位候车。

同时,信阳火车站充分利用电子显示屏、揭示板及时公布各次列车票额信息,采取增加售票窗口、咨询服务窗口和 24 小时不间断售票等方式,为旅客购票提供便捷服务。在进站组织上,坚持

做到“一车一案”,每趟列车都按车厢号举牌带队,安检员负责站台排队组织,客运员维持秩序的方式,全面加强站台防护。

不过,初九一过,返程的人流量逐渐开始减少,首个返程高峰也将逐渐进入尾声,下个返程高峰期将出现在2月11日(正月十五)以后,各大高校陆续开学,届时我市不仅将迎来学生返程高峰,前往我市上学的学生也不在少数。如果是这个时段出行的市民,请提前做好出行计划。

寒假即将收尾,孩子们该“收心”了

## 调整生活作息

## 共商新学期构想

**信阳消息**(记者 马依帆)轻松愉快的寒假即将谢幕,孩子们习惯了较为松散的学习与生活状态,身心还都沉浸在玩乐之中。昨日,记者采访了我市一线教学专家,探讨孩子们如何在假期末尾有效“收心”,迅速适应开学后紧张的学习生活。

“这两天,孩子每天早晨醒来就问还有几天开学。今天早上竟然说‘要是不上学多好’。”市民陈秀娟告诉记者,儿子上小学三年级,对新学期的到来颇有抵触情绪。

市十三小学教师杨传富向记者介绍,从教多年来,每年春节后开学,总有一些学生会出现情绪低落、注意力不集中等“春节病”症状。面对这种情况,教师们也会采取措施,微调上课形式,以精彩的授课内容来吸引学生的注意力。但是,为了让孩子尽快适应新学期学习生活,临近开学时,家长们也应当有意识地对孩子进行引导。

“建议家长们假期结束前就要帮孩子调整好作息时间,及时纠正孩子的生活习惯,将孩子从过度放松的状态中解脱出来;同时,应尽量减少亲戚间的应酬,跟孩子多谈谈学校生活,有意识地将假期话题转向有关学习的话题等。”杨传富说。

多年担任班主任的市九小教师杜红告诉记者,家长们应提前几天规范孩子学习生活习惯,与孩子共同商讨新学期的大致构想,如何补弱提强,多激励孩子找到学习的原动力和学习榜样。

管不住嘴只能迈开腿

# 节后掀起健身热 市民“甩肉”忙

**信阳消息**(首席记者 周涛)“每逢佳节胖三斤,仔细一瞧三公斤,减肥拼命小半年,未到功成又过年……”看到这些有趣的段子,真是让人忍俊不禁。由于春节假期暴饮暴食、胡吃海喝、缺乏锻炼,许多人都囤积了不少脂肪。昨日,记者走访了公园和几家健身中心了解到,甩“年膘”的健身减肥者一下子多了起来。



一些市民在健身房内忙“甩肉”

在市区某健身中心,伴随着动感强劲的音乐节拍,几名健身者在跑步机上跑得正欢,一旁的器械区,健身教练正耐心地指导几名年轻人做着肌肉和形体健美练习。

“过年吃得太多了,发现自己竟然胖了4斤。”正在进行形体健美的李女士笑着告诉记者,“胖了这么多,就

靠健身把肥肉减下来,这不,今天一开馆,我就赶紧过来了。我的目标是在一个月之内,把吃胖的体重减下去。”

像李女士这样掐着营业时间来运动的市民不在少数。“春节期间不是上网、打麻将,就是应酬喝酒,日子过得没规律,体重也增加了不少。”刚刚举完杠铃的王先生

边擦着汗边告诉记者,“假期一过,我就来这办了一张卡,想通过运动来减肥。”

一名工作人员告诉记者,节后健身中心每天都有市民来办会员卡,无论是会员还是散客都比平日增加了两三成。天气转暖了,不少市民也想通过健身来活动一下筋骨。

让自己尽快进入好的状态。”

小王是家住河南路的一名学生,这几天早晨,他每天都来公园跑步。“过年没控制住,又吃胖了几斤。”小王笑着说,“今天跑了几个小时,感觉身体特别舒服。”

今年43岁的张女士是来公园健身的常客。“我每天早上都来打太极拳,呼吸新鲜空气,晚上还会绕着公园里面的

小路走上十几圈。”张女士说。

记者了解到,不仅是健身场所和公园,市内一些体育运动场所也在春节假期过后开始火热起来,羽毛球、乒乓球等各种球类运动大受欢迎。市区某羽毛球馆工作人员告诉记者,假期结束后,来球馆锻炼的人数激增,如果不提早预订,临时过来打球根本没有场地。

损。“要注意正确的方法和姿势,在运动过程中可以多询问一下身边的教练,寻求专业的指导。”

黄勇告诉记者,平时缺乏锻炼的人群,健身一定要

循序渐进,注意做好热身准备,控制好运动强度和运动量,这样才能达到较好的健身效果。“训练完之后,可以做一个充分的拉伸,防止运动后肌肉出现疼痛感。”

室内健身生火热

户外锻炼人气旺

运动小提醒

“节后确实需要加强锻炼,但也要注意科学合理。”在市区一家健身中心,教练黄勇建议大家,节后运动健身切不要急于求成,以免对身体造成过度的消耗和劳

孩子节后压岁钱怎么办?

## 家长正确引导

## 培养理财意识

**信阳消息**(见习记者 李倩)春节一过,许多孩子都成了“小富翁”。压岁钱虽让孩子欢喜,却给大人增添了烦恼。对很多家长来说,孩子的压岁钱如何打理,成了困扰他们的一个难题。

昨日,记者采访部分家长后了解到,对压岁钱的处置,家长的意见可谓五花八门。相对于传统的全数“充公”,现在越来越多的家长选择了将压岁钱用于理财,不仅让“钱生钱”,还能让孩子参与其中,培养孩子的理财意识。

“我给孩子买了个储钱罐,让他把压岁钱和平时的零花钱都放到储钱罐里,自己不要随意乱用,先保存好。”家住北京路社区的张女士说,自己的孩子正在读二年级,已经具备了一定的独立消费能力,这样的方法能避免孩子乱花钱,同时养成理财的好习惯。

“我的压岁钱都留着交学费,剩下的就买文具和课外书。”市九中学生荆杰告诉记者,自己今年收到了1000块钱的压岁钱,由于平时父母赚钱很不容易,所以对于这笔不小的“财产”,打算都用在学习方面,也能够减轻父母的负担。

“如果父母把孩子的压岁钱完全‘充公’,容易让孩子内心产生抗拒,也让孩子失去了学习独立支配的机会,同时孩子对‘过年’的快乐体会会大打折扣。”家住府都花园的黄先生说,他打算带着孩子一起去银行开户,教他怎样把压岁钱存入银行,留下多少零用,存多少存多久,都让孩子自己做决定,孩子也很乐意这种方式来管理自己的压岁钱。