

开学了,这些地方最好“躲”着走

本报记者梳理易堵路段,并请交警支招供您参考

信阳消息 (记者 韩蕾) 本周,我市各个中小学校都陆续开学了,不少市民也开始感叹:学校门前又成了堵车的“重灾区”。本报记者采访交警部门,为广大市民梳理了中心城区易堵路段,建议大家错峰出行,以免造成不便。

中心城区这些路段最易堵

浉河城区内学校较多,所以易堵路段也比较多。东方红大道、民权路、申城大道、浉河南路以及解放路车流量都比较大,这些路段都分布着学校,学生上下学时段更容易堵车。

平桥城区内,平桥二小门

前的区府路以及学校较多的平中大道在上下学时段也容易堵车。羊山新区内,因为羊山外国语小学和羊山中学比邻而居,所以两所学校门前的路段在上下学的时候也是“车满为患”。

交警:错峰出行,即停即走

交警部门建议,赶早上班的自驾族最好在7点至8点期间,绕行周边路线;如若无法绕行,可以选择提前出行,避开早高峰;需要过河的车辆尽量不要选择早高峰时期走申桥、关桥,或提前出门。为缓解交通压力,家住得比较近的学生可以选择“拼车”或者结伴上下学。

据了解,为了保障新学期校园周边的道路安全通畅,交警部门加大了中心城区校园周边交通秩序整治力度,还组织开展针对校车及接送学生车辆的集中行动。交警部门提醒广大家长,在学校周边的路段,由于车流量和人流较大,接送学生时最好即停即走,以免堵在半路上,进退两难;接送车辆在校门口临时停靠时,必须将车辆开至道路最右侧,不得在路中停车上下人,也禁止在路口停车;学校周边小巷内停车,不得干扰其他行人和非机动车通行;对需陪同孩子入校的家,开车的只能停在校门口百米外区域。

风筝高翔成申城一景

享受放飞乐趣不可忽视安全

信阳消息 (记者 李亚云) 近日,随着我市气温骤升,不少市民走出户外,踏青旅游,感受大好春光。在众多户外活动,放风筝成了不少市民的首选。昨日,记者在我市琵琶台等地见到,不少市民“忙趁东风放纸鸢”,与蓝天相互呼应的各色风筝成了春季申城特有的景观。

昨日,我市空气质量良好,最高气温高达21℃,突如其来的温暖天气激发了不少市民外出游玩的冲动。开阔的琵琶台更是不少市民放风筝的首选。昨日下午,记者在琵琶台广场空地前见到,台前游人如织,空中风筝高翔,男女老少尽享春光,乐在其中。需求产生市场,浉河北路两侧形成了临时的风筝卖场,形状各异、色彩绚烂的风筝随风而动,与熠熠发光的浉河水遥相呼应,为庄重的琵琶台增添了一份灵动。

申城春来早,风筝飞满天。随着越来越多的市民加入放风



儿童初学放风筝 见习记者 李倩 摄

筝的队伍,放风筝的安全问题再次引起不少市民的重视。“一根根纤细的风筝线,虽然看上去毫不起眼,却可能成为伤人利器。”多年来一直喜好放风筝的市民蒋先生提醒说,放风筝也要注意安全,不光为自己,同时也是为他人。

市民放风筝时需要注意,

电线杆附近、火车道旁、高楼顶或闪电时,绝对不可以放风筝。在公园里、小山丘上、河川旁或空旷处,较适宜放风筝。放风筝时,最好戴上一副手套,以免在放飞时被线拉破手。根据风筝的大小和类型的不同,有时放飞时需要别人的帮助,最好和家人朋友一起去放风筝。

天气回暖 倦意来袭

解春困在于多运动

信阳消息 (记者 杨长喜) 最近天气晴好,气温回升,不少市民感觉暖意融融的同时,也感到春困来袭。为什么会春困,要怎么防治春困呢?记者为此咨询了相关医生。

市中心医院急诊科主任医师蒋旭九告诉记者,春困秋乏的原因大致一致,就是大脑供氧的充足程度。春困,就是大脑供氧相对不足。他解释说,春困是季节交换给人们带来的生理

变化的一种反应。冬天由于气温较低,人体皮肤的毛细血管会收缩,血液流量相对减少,汗腺和毛孔也随之闭合,减少了热量的散发。这时候,供应给身体的血液相对较少,供给大脑的血量相对丰富,所以冬天,人往往比较精神。进入春季后,随着气温的升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来,供给大脑的血

液就会相对减少。同时,随着天气变暖,新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断地加大,大脑的供氧量就显得不足了。

如何应对春困呢?蒋医生认为,有氧运动是最好的途径。运动能改善人体的血液循环,使得人体供氧相对充足,大脑的供氧也能得到改善。保证室内空气流通也有利于缓解春困。在饮食上,应以清淡为主,多吃水果和蔬菜。

教辅书多多益善?

教师:购买应少而精

信阳消息 (记者 马依帆) 又到开学季,这几天,到书店给孩子选购各科辅导资料以及课外读物,成了不少家长的重要行程。教辅书多多益善吗?其实不然,教师建议,家长为孩子购买教辅书时,应遵循少而精的原则。

昨日上午,记者来到位于申城大道的一家教育书店,随着新学期的开始,辅导资料和课外读物摆放在显眼的位置,涉及中小学生的各个学科的教辅资料一应俱全。正赶上放学时间,来此选购图书的家长和学生着实不少,收银台前排起了小长队。书店老板告诉记者,每到新学期,都是各类教辅书热卖的时候。

“孩子平时学习成绩不太好,看到其他成绩好的同学买了很多辅导书,怕孩子的成绩落下,所以也带孩子来买一些。”正在选购教辅书的市民刘志刚告诉记者,“希望借助辅导书籍让孩子的成绩赶上去,特别是寒假期间在家玩了那么久,要收收心了。”

家长为孩子选购教辅书时应该遵循哪些原则呢?对此,记者采访了浉河中学教师王建勇。他向记者介绍,目前市场上中小学辅导书种类繁多,辅导资料越多,可能会导致学生重复做题,浪费时间,挑选时要从孩子的需求和特点出发,遵循少而精的原则,这样,才能达到理想的效果。

超实用的家庭节水小窍门

手洗衣服时控制洗衣粉的用量:洗衣服时,不要盲目地认为多放洗衣粉就能洗得干净,其实洗衣粉添加过量,水中会有大量的泡沫,衣服上也会沾染大量的洗衣粉,很难投洗干净,浪费大量的水资源。因此,控制好洗衣粉的添加量,可以在洗干净衣服的同时避免浪费水资源。

用水解冻改为用冷藏室解冻:大家都知道冰箱冷冻的东西,放到水盆中或者流水下就可以慢慢解冻,但是如果我们提前将冷冻的东西拿出放到冷藏室,利用原有的资源解冻,就能避免用水解冻,从而节约水资源。

马桶节水:尽量用用过的废水冲洗马桶,但是没有废水,马桶水箱里最好放一块砖块,减少马桶出水量。另外,使用马桶时注意马桶按键,小便就按小流量的按钮,大便就按大流量的按钮,以免操作失误造成水资源浪费。

先择菜后洗菜:洗菜前先择去菜根及烂叶,对于削皮的青菜先削皮,操作完后再清洗,减少清洗次数,一步到位,从而节水。

洗澡选择淋浴而不是盆浴:喷头淋浴相对于浴缸洗澡更加省水,而且洗澡过程中,可以随时关闭按钮。盆浴先要放一大浴缸的水,然后洗澡过程中浴缸内免不了有些泡沫,洗完还要放清水冲洗一遍身体。最后还要冲刷浴缸,十分浪费水。

用脸盆洗脸、洗手:用脸盆洗脸、洗手,不但用水量少,而且用过的水还可以倒入水桶中供拖地、洗抹布等循环使用。

