

本周气温大跳水,雨雪再来袭

信阳天气坐上了“过山车”



们的厚棉衣又要派上用场了。

具体天气预报如下:2月20日(周一),阴转小雨,14℃~4℃;2月21日(周二),中雨,5℃~2℃;2月22日(周三),中雪转晴,7℃~-2℃;2月23日(周四),晴转阴,9℃~1℃;2月24日(周五),多云转阴,9℃~-1℃;2月25日(周六),阴转多云,9℃~2℃;2月26日(周日),多云,16℃~4℃。

本周,气温骤然降低,从上周的温暖入春,似乎又进入了“速冻模式”。气温如此变化起伏,小伙伴们在防寒的同时,要根据气温变化增减衣物,以防引发疾病。同时,虽然本周气温下降,但是雨水节气已过,标志着万物复苏,春天就要到了,所以也要开始防止春困了。缓解春困要靠睡是不行的,会出现越睡越困的现象。锻炼可以大大加快大脑处理信息的反应速度,有效防止春困。大家最好在阳光充足、绿化好的地方活动,多做些深呼吸并适度运动,给大脑提供新鲜充足的氧气。毕竟心情舒畅、精神振奋,才能够好好“撸起袖子加油干”呢!



信阳消息(记者 韩蕾) 上周,我市暖和的天气让春天的气息愈来愈浓,不少人以为春天模式已经开启。但本周,气温却出现“大跳水”,不仅气温大幅下降,同时还伴有雨雪天气。

根据市气象台的天气预报,本周我市最高气温大幅下降,最低气温也降至0℃以下。

同时,天气多以雨雪为主,即使在不下雨、不下雪的日子,也会以阴天为主。昨日下午4时许,我市还发布了寒潮蓝色预警信号:预计浉河区、平桥区未来48小时内最低气温将下降8℃左右,并伴4-5级偏北风,局地阵风6-7级,21日最低气温可达1℃-2℃。由此可见,本周我市的天气还是比较寒冷的,小伙伴



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:阴 4℃~14℃

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话: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:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120

社区微播报

促进未成年人健康成长

民心社区开展主题教育宣传活动

信阳消息(记者 郭晓雨) 近日,浉河区五里墩街道办事处民心社区开展了加强关爱未成年人健康成长教育宣传活动。记者在活动现场看到,社区工作人员正在社区内悬挂了教育宣传版面。“我们希望

通过宣传,让大家了解到遇到危险时,未成年人该如何自我保护;让大家了解到未成年人在校学习期间享有有哪些权利等。希望社区的孩子们能够提高安全意识和自我保护意识,在遇见危险时可以好好地保护

自己。”社区主任刘青说。此次宣传不仅加强了社区关爱未成年人教育的氛围,更提高了社区未成年人的自我保护意识和能力,让家长们学会了用法律手段为孩子们营造安全健康的成长环境。

柠檬有奇效 快和社区达人学一招

生活中,我们都会有被异味困扰的烦恼,这个时候可以利用柠檬来杀菌、消除异味。此外,柠檬还有放松心情的效果。今天,快来和社区达人学学柠檬的一些小妙用吧!

放松心情,调整生理时钟

民权办事处白果树社区张女士

柠檬的香气中含有一种叫作柠檬烯的成分,具有放松的效果。所以,想要放松的时候,可以使用柠檬精油。柠檬还具有利尿、抗炎、杀菌、消除疲劳等作用,对于宿醉与预防感冒,也有一定的效果。同时,闻柠檬的香味或是摄取酸酸的柠檬汁都具

有重新设定生理时钟的效果。无法顺利早起的人,可以在起床时闻闻柠檬香或是喝点柠檬汁。

加强钙质吸收,帮助减肥

平西街道办事处滨湖社区朱女士

柠檬中含有丰富的维他命C,这是体内合成胶原蛋白时所不可缺少的营养素。鸡肉与柠檬搭配食用可以促进胶原蛋白的合成,保持美丽肌肤。此外,只要在牛奶或优格中加一点点柠檬,就可以提高钙质的吸收。柠檬中还含有丰富的柠檬酸,可以破坏脂肪细胞组织,具有降低血压及抑制造成肥胖的荷尔蒙的效果,在意油脂的人,在食用油腻的料理时

可以加点柠檬。

简单消除黑眼圈,强化指甲

南京路办事处康乐社区郭女士

平时我们可以将化妆棉浸泡在柠檬汁里,然后在化妆棉上滴满橄榄油,再敷在黑眼圈上以达到消除黑眼圈的效果。此外,要保养变得脆弱的指甲,只要将手指浸泡在温柠檬水中,约10分钟即可。

(本报记者 郭晓雨 整理)



社区达人
教你一招

声明

- 兹有信阳市平桥区平昌关镇陈店完全小学行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有熊其昌豫SX6529号二轮摩托车,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有信阳市浉河区新起点汽车装饰美容中心营业执照正、副本(证号:411502615121139),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有信阳市浉河区云动体育休闲部的个体工商户营业执照正本(证号:411502615235824),因不慎丢失,特声明作废。
- 兹有易明珠购买的由信阳会友房地产开发有限公司开发的怡馨苑小区1栋3单元1305室房产壹处,其交付的购房首付款发票(发票代码:4100161350,发票号:02511547),因不慎丢失,特此声明。
- 兹有信阳市浉河区兰袖厨食在不一样餐厅国税定额发票6本
票号:92841201-92841300;
71425001-71425200;
14312751-14313150;
35585001-35585500;
35597701-35597950;
21630151-21630650;
因不慎丢失,特声明作废。