

本周雨阴晴“随机切换”

适时增减衣物防感冒

信阳消息(首席记者 韩蕾)“二气莫交争,春分雨处行。”今日,我们迎来了农历二十四节气中的“春分”。而我市亦用一场降雨来迎接这春意融融的节气。

分者,半也,这一天为春季的一半,故叫春分。春分这一天,阳光直射赤道,昼夜几乎相等。春分时节,我国大部分地区都进入明媚的春天,杨柳青青、莺飞草长、小麦拔节、油菜花香,到处呈现一片春意盎然的景象。

“天将小雨交春半,谁见枝头花历乱。”根据市气象台的预测,春分时节我市天气虽然转暖,但温度起伏较大,乍暖还寒,忽冷忽热,而且雨水较多,有可能出现阴雨连绵。

具体天气预报如下:3月20日(星期一),阴天有小到中雨,9℃~12℃;3月21日(星期二),多云间晴天,5℃~14℃;3月22日(星期三),多云转阴天有小雨,8℃~12℃;3月23日(星期四),小雨转多云,6℃~13℃;3月24日(星期五),多云间阴天,6℃~15℃;3月25日(星期六),多云



到晴天,8℃~18℃;3月26日(星期天),晴天到多云,6℃~17℃。

从天气预报中可以看出,本周我市的天气在雨天、晴天、多云以及阴天中“随机切换”,而且温度起伏不定,温差较大,周末会出现10℃左右的温差,所以小伙伴们要及时关注天气预报,适时增减衣物,避免着凉感冒,多喝水勤锻炼,定时睡眠,定量用餐。

同时,在饮食调养上应当根

据自己的实际情况选择能保持机体功能协调平衡的膳食,多食一些富含蛋白质和微量元素的食物,如牛奶、鱼类、蛋类、豆制品、大枣、蜂蜜等,以达到养肝护脾和滋阴益血的功效。



建设国家卫生城市
提升市民幸福指数



清洁家园

近日,浉河区湖东办事处京深社区联合市卫计委志愿者开展清洁家园活动。活动中,志愿者们清理了小广告和落叶垃圾,并向居民宣传文明城市创建及卫生城市建设相关知识。

见习记者
李倩 摄

送上慰问品 帮忙做家务

段家湾社区志愿者积极帮扶困难家庭

信阳消息(记者 郭晓雨)“这个月我们还没去吴道友大爷家,今天去看看吧。”昨天一大早,羊山新区南京路办事处段家湾社区支部书记刘景明,带着社区志愿者去看望辖区残疾老人吴道友。他们不光为老人带去了慰问品,还帮着其家人做家务。

吴道友今年60岁,他在40岁那年因为脑血栓导致偏瘫,平时都是小儿媳在家照顾他。来到吴道友家,记者看到,虽然行

动不便,但吴道友老人依然坚持自己吃饭。“我公公自从偏瘫后就失去了行动能力,但是他为了不给我们添麻烦,一直都在坚持自己吃饭。刚开始,他根本没法吃饭,经常弄得哪里都是,经过长时间坚持和锻炼,现在他已经可以自己吃饭了。”吴道友的儿媳告诉记者。

“吴道友的儿媳是一个非常孝顺的孩子,家里里外外都靠她一个人。平时伺候婆婆、照

顾公公,家里还有个3岁多的孩子,真的挺不容易的。”刘景明告诉记者,平时社区的志愿者也经常到吴道友家中看望慰问,帮他儿媳分担一些家务。

“因为我们社区属于老旧小区,里面的老人和困难家庭较多,平时,我们志愿者就是多走走,帮那些困难家庭做一些力所能及的事情。”志愿者徐女士说,可以以志愿者的身份多做一些有意义的事情让她觉得很幸福。

便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:阴转雨 9℃~12℃

- 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

交房公告

尊敬的龙江春天业主:

承蒙您对本公司“信合·龙江春天”项目的关心和支持,您购买的房屋已符合交房条件。现定于2017年3月19日正式交房,并开始收取物业管理费,请您带上购房合同及、发票和业主身份证前往“信合·龙江春天”物业办办理。因交房业主较多,为了让您更便捷办理收房手续,具体交房事宜请致电 0376-3307333 咨询。特此公告。

我们真诚的恭候您,祝您喜迁新居、万事如意。

信阳龙江房地产开发有限公司
2017年3月19日