

立秋不入秋 高温仍当道

本周天气晴天、多云、阵雨来回切换,闷热又要来了

信阳消息(首席记者 韩蕾) 今日,我们迎来了二十四节气之一的立秋。然而,立秋不等于入秋,本周我市天气依然炎热,享受秋凉,还得一段时间。

据市气象台预报,本周我市天气在晴天、多云以及雨天中来回切换,但是气温却没有想象中的低,依然稳步30℃以上。要知道,现在还处于“三伏”中的“中伏”,离出伏还有十几天。

具体天气预报如下:8月7日(星期一),多云转阴天有中到大雨,并伴有雷电、短时强降水和大风等强对流天气,29℃~35℃;8月8日(星期二),阴天有大到暴雨,局部大暴雨,25℃~28℃;8月9日(星期三)小雨转多云,24℃~33℃;8月10日(星期四),晴天

间多云,26℃~34℃;8月11日(星期五),晴天到多云,27℃~35℃;8月12日(星期六,)多云到阴天有阵雨,27℃~32℃;8月13日(星期天),多云间阴天有阵雨,25℃~32℃。

从天气预报中可以看出,立秋后一天,我市的气温有所下降,但后面几天依然处于“烧烤模式”,温度居高不下,本周降雨虽多,但降雨所带来的降温在高温面前显得微不足道。

白天气温虽高,但是早晚温度却逐渐在下降。随着立秋的到来,天气会逐渐变得干燥,早晚也会慢慢变凉,温差增大,人体的代谢也会由盛转衰,此时,大家应早睡早起,内心宁静,神志安宁,心情舒畅,让肺气清和均匀。

立秋过后,秋乏来袭。为了缓解秋乏,最好晚上10点钟前入睡,中午补个小觉,尤其是凌晨12时到凌晨4时,中午12时到13时这两个时段里,应尽量保持休息状态。

秋季气候干燥,夜晚虽然凉爽,但白天气温仍较高,所以根据“燥则润之”的原则,应以养阴清热、润燥止渴、清新安神的食品为主,可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物。秋季空气中湿度小,皮肤容易干燥,还要注意身体机体水分和维生素的摄入。



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 29℃~35℃



扮靓社区 倡导文明

湖东街道志愿者开展“大清洗”活动

信阳消息(记者 郭晓雨)昨日,浉河区湖东街道组织志愿者在贸易广场社区疏导点区域开展“大排查、大清洗、大扫除”活动。

上午8时许,60余名志愿者来到现场,有针对性地开展卫生清扫、油污清理、门窗清洗、规范车辆停放及周边经营秩序的整治等志愿服务活动。烈日当空,酷暑难耐。参与活动的志愿者们顶着烈日,手持扫帚沿街打扫卫生,不怕脏不怕累,汗水浸湿了衣服,依然坚持将街道清扫完毕。

“来!多打几桶水,咱们把垃圾箱、宣传栏清洗干净!”现场,志愿者们各有分工,对路面油污、垃圾箱、墙体、宣传栏等各自负责的区域进行了全面大清洗,以达到“物见本色”的效果。

一上午时间,贸易广场社区面貌焕然一新,居民们纷纷称赞,受志愿者的感染,不少居民自发加入到清洁的队伍中来。“创建文明城市,需要我们每一位居民的共同努力,用自己的实际行动投身到文明城市建设中,力争把家园建设得



志愿者清洗宣传栏 本报记者 郭晓雨 摄

更美好。”居民陈先生说。

“通过此次活动,贸易广场社区的卫生环境在一定程度上得到了改善,也给辖区居民营造了一个良好的卫生环境。”一位志愿者说,“希望我们能用自己的行

为引导更多的居民爱护身边的环境,做文明市民。”



创建全国文明城市知识问答

(接上期)

19.家庭美德:尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结。

20.市民“十不”行为规范:不随地吐痰、不乱扔烟头纸屑、不闯红灯、不乱穿马路、不车窗抛物、不翻越栏杆、不无序乘车、不破坏公共设施花草树木、不在公共场所吸烟、不在公共场所大声喧哗。

21.全国文明城市称号是反映城市整体文明水平的综合性最

高荣誉称号。

22.创建全国文明城市工作要始终坚持把群众满意作为第一标准。

23.创建全国文明城市的“三优”工程基本内容是创建优美环境、优良秩序、优质服务的文明城市。

24.创建全国文明城市要求所有室内公共场所全面禁烟,并设有明显的禁烟标识。

25.创建全国文明城市对市民的要求:市民要关注、要知晓,市民

言行要文明,人际关系要和谐。

26.居民在自家楼道口堆放杂物的危害:影响小区卫生整洁,破坏小区环境,造成消防安全隐患。

27.创建文明城市要坚持为民办好事、办实事,在改善民生方面舍得投入。(未完待续)

知识与健康



声 明

●兹有刘建新的豫 SKA938 号客车在中国人寿财产保险股份有限公司信阳市中心支公司购买的商业险保单(保单号:805112017411503000580,商业险单证流水号:1610979245),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区日丰经营部的营业执照正、副本(证号:411502615351346),因不慎丢失,特声明作废。