

秋意渐浓,本周三迎来“处暑”

昼夜温差加大 早晚请及时添衣

信阳消息(首席记者 韩蕾) 上周,我市已经开始逐渐尝到了秋天的味道,中午热但早晚凉爽。本周,我市将持续这样的天气,同时白天的最高气温稍有所下降。

“一场秋雨一场凉”。本周我市虽以晴好天气为主,但是周末却有雨,而雨水过后,气温将开始逐渐下降。下降最明显的莫过于昼夜温差,即使在不下雨的工作日,早晚的温度都已经开始在25℃左右徘徊,下了雨的周末,早晚温度更是降到了25℃以下。同时,昼夜温差逐渐加大,基本上都在7℃左右。这样的天气下,早晚出门还是要做好防范。

具体天气预报如下:8月21日(星期一),多云到晴天,25℃~32℃;8月22日(星期二),晴,白天间多云,25℃~33℃;8月23日(星期三),晴天间多云,26℃~34℃;8月24日(星期四),晴天到多云,26℃~34℃;8月25日(星期五),晴天到多云,25℃~30℃;8月26日(星期六),多云到阴天有阵雨,24℃~29℃;8月27日(星期日),阵雨转多云,23℃~30℃。

本周三,也就是8月23日,我们将迎来“处暑”节气。处暑,即为“出暑”,是炎热离开的意思,意味着即将进入气象意义的秋天。从天气预报上可以看出,周三之后,我市白天的最高温度出现小幅度下降,周六已经低于30℃。气温下降,昼夜温差加大,人们往往对夏秋之交的冷热变化不很适应,虽有“春捂秋冻”一说,但处暑过后,早出晚归者要注意添加衣物。

处暑时节,早晚温度适宜,可适当运动,但中午气温偏高,仍需避免室外运动。随着温度的逐渐下降,不少人开始胃口大开,但此时仍不宜多吃肉类等高蛋白食品,可选用适合健脾胃的食物如薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。

处暑后天气变凉,应该改变夏季晚睡的习惯,尽量争取每天多睡一小时,晚上10时前入睡最好,并要早睡早起,以提前进入防秋乏的“备战”状态。此外,还要适当午睡,这利于化解困顿情绪。同时,白天若室温不高可不开空调,开窗使空气流通。晚上入睡前,应关好门窗,因深夜往往降温幅度较大。

处暑时节,早晚温度适宜,可适当运动,但中午气温偏高,仍需避免室外运动。随着温度的逐渐下降,不少人开始胃口大开,但此时仍不宜多吃肉类等高蛋白食品,可选用适合健脾胃的食物如薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。

处暑时节,早晚温度适宜,可适当运动,但中午气温偏高,仍需避免室外运动。随着温度的逐渐下降,不少人开始胃口大开,但此时仍不宜多吃肉类等高蛋白食品,可选用适合健脾胃的食物如薏米、莲子、扁豆、冬瓜等。



为提高辖区单位和居民消防安全防范意识,近日,市消防支队工作人员来到浉河区五星街道幸运社区,对辖区高层建筑消防安全开展排查整治。图为排查现场。 本报记者 郭晓雨 摄

营造干净整洁的社区环境

浉河区北京路社区开展环境卫生大清扫活动

信阳消息(记者 郭晓雨) 为进一步提升辖区环境卫生,近日,浉河区五里墩街道北京路社区积极督导“六小”门店按照要求进行整改,清理沿街乱堆乱放的垃圾杂物,做好流动摊贩和出店经营劝离工作。

在怡园小区,150多名志愿者顶着烈日,沿街清扫,不怕脏

不怕累,虽汗水浸湿了衣服,依然坚持将街道清扫完毕。

“来,多提几桶水,咱们把这门前地面的油污洗干净。”现场,志愿者们各有分工,对路面油污、垃圾箱、墙体、宣传栏等进行了全面大清洗。一上午时间,北京路附近面貌焕然一新,居民们纷纷称赞,“创建文明社

区,有太多这样的志愿者们辛勤付出,我也想加入他们的行列。”居民黄先生说。

通过志愿者的努力,北京路社区的环境得到了有效改善,路面、绿化带干净整洁了许多,给社区居民营造了一个良好的卫生环境。“社区的环境好了,我们也要保持好。”黄先生说。



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 25℃~32℃

- 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

信阳协和医院
市医保、新农合定点医院

百年协和 诚信为民

健康热线:6206888

声明

兹有刘伟的豫 S5X566 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。