

# 周三迎“大雪” 防寒防“上火”

## 本周以晴天多云天气为主,但降温明显最低气温将降至零下

**信阳消息** (记者 王娟) “小雪封山,大雪封河。”12月7日,我们将迎来农历二十四节气中的“大雪”。此节气内,气温走低,天气更冷。根据市气象台预报,本周我市天气以晴天多云为主,但降温明显,最低气温跌破零摄氏度。市民在注意防寒保暖的同时,也要注意防“上火”。

本周具体天气预报如下:4日(星期一),多云,2℃~10℃;5日(星期二),多云到晴天,0℃~9℃;6日(星期三),晴天间多云,0℃~12℃;7日(星期四),晴天到多云,3℃~12℃;8日(星期五),晴天间多云,1℃~9℃;9日(星期六),晴天间多云,-1℃~11℃;10日(星期日),多云,1℃~9℃。

从天气预报中可以看出,本周,我市早晚的最低温度在0℃

左右,最高温度在10℃左右,温差基本上维持在10℃左右。所以,别看本周我市没雨也没雪,阳光还不错,但仍旧逃脱不了“冷”。小伙伴们在饮食起居方面,需注意防寒保暖,尤其是脚部的保暖,当心“寒从脚下起”。

“大雪”是冬季的第三个节气,每年公历12月7日或8日,太阳运行到黄经255度时,即为“大雪”。古籍《月令七十二候集解》中说:“大者盛也,至此而雪盛也。”大雪的意思是天气更冷,降雪的可能性比小雪时更大了,并不指降雪量一定很大。

进入“大雪”节气后,冷空气活跃,冬天也变得更加寒冷,气温更低,白昼也更短,人的身体也变得更加脆弱,更需要特别的滋养和护理。特别是耳朵、鼻子、后背、腰部、脚等脆弱部位,一定

要做好保暖工作。

值此时节,对于畏寒怕冷的人,要多穿衣服加强保暖,适当多吃含铁元素和碘元素的食物,如牛肉、羊肉、黑木耳、大枣、乳类、海蜇等,有助于提高御寒能力。患有心脑血管病、关节炎、消化系统疾病的人更要注意防寒保暖。

专家提醒,外面寒冷,屋内燥热,公众既要防寒,也要防“上火”。为防“上火”,提醒大家,可多吃些清火降气的食品,少食辛辣刺激性食物、减少熬夜,戒烟少酒、多喝水,尤其是梨水和萝卜水。



## 便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 2℃~10℃

- 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
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 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



### 家门口看演出,过瘾!

为了丰富辖区居民文化生活,11月27日晚7时,浉河区金牛山街道徐堂社区邀请信阳市中华艺术团的艺术们,在辖区的广场开展了“舞台艺术进社区”活动,精彩纷呈的节目轮番上演,观众们不住地鼓掌叫好。本报记者 郭晓雨 摄



## 信阳市食品药品监督管理局 专栏

### 食药安全常识

(接上期)

#### 如何看懂保健食品标识

在选择保健食品时需注意,在产品标识和产品说明书上必须标示以下内容:1. 保健食品名称;2. 保健食品标识与保健食品批准文号;3. 净含量及固形含量;4. 配料;5. 功能成分;6. 保健作用;7. 适宜人群;8. 食用方便;9. 日期标示;10. 储藏方法;11. 执行标准;13. 保健食品生产企业名称与地址;14.

特殊标识内容。

保健食品标识为天蓝色,帽形,俗称“蓝帽子”。保健食品除了生产厂商、生产原料必须合法外,还应具有安全性和保健功能,必须由厂商提供全面的证明资料。

#### 保健食品,吃对了才能保健

通过审定后才能得到“国食健字”的认证,保健食品注册的有效期为5年,过期需重新申请。

“国食健字”和“卫食健

字”是保健食品在不同时期,分别由原卫生部 and 原国家食品药品监督管理局批准的产品批准文号。自2004年后,一律使用“国食健字”。根据国家食品药品监督管理局发布的《保健食品注册与备案管理办法》,国产保健食品注册号格式为:国食健字 G+4 位年代号+4 位顺序号;进口保健食品注册号格式为:国食健字 J+4 位年代号+4 位顺序号。(未完待续)



### 合同解除及作废声明

出卖人:信阳市弘昌房地产开发有限责任公司, 买受人张其明(身份证号:41302619760925513X), 双方于2017年元月18号签订《商品房买卖合同》, 编号:GF-2000-0171, 合同约定的交易房屋为“弘昌运动城(碧水帝影)”小区1号楼1单元1401号房屋, 建筑面积为137.69平方米, 交易单价为8300元/平方米, 按合同约定条款第七条的规定, 买受人逾期超过30日后未付款的, 出卖人有权解除合同。而买受方张其明自签订合同至今一直未履行付款义务, 出卖人按照商品房买卖合同第七条1、(2)条款约定解除合同, 同时声明该合同及提前开具的收据一并作废。

声明人:信阳市弘昌房地产开发有限责任公司  
2017年12月3日