

本月28日起,

我市多趟列车运行图有调整

信阳消息 (首席记者 韩蕾) 昨日,记者从信阳火车站了解到,根据中国铁路总公司要求,12月28日零时起,全国铁路网将全面实施新的列车运行图,届时将有多趟途经我市的列车到发时刻有所变化,请有出行计划的旅客及时关注信阳火车站公告或12306网站公布信息。

调图后,信阳站有多趟列车出现调整。汉口—烟台 K1476/5次、榆林—苏州 K1322/1次、南昌—西安 K791/2次淡季临时停运,按新时刻恢复开行日期另行通知;安庆—西安 K705/6次自12月28日起停运。

同时,有4对列车使用了新旧交替方案,分别是K752次与K754次,K462次与K461次,K1198次与K1197次,K1348次与K1347次。这四对列车的新旧交替方案是如何进行的,有需要的乘客可以及时关注信阳火车站的供稿或者12306网站。

调图后,信阳东站始发列车增加一对,为信阳东—商丘的G4535/G4536次列车;同时,也增加了郑州东—温州南的一对列车。同时,有5趟列车取消停点,分别是南宁东—西安北 G1546/7、G1548/5次、广州南—郑州东 G94次、福田—北京西 G80次、广州南—郑州东

G544次;调整区段改车次2列,北京西—长沙南 G501/4次运行区段调整为北京西—南昌西,车次改为G485/4、G483/6次;G1538次、D296次、G557次、G547次、G851次五趟列车的站停时刻进行了调整;改经由新增停点2列,成都东—广州南 G314/1、G312/3次运行区段调整为天津—广州南,车次改为G295/6次。具体开行情况请以火车站公告及12306网站信息发布为准。

此外,本报特别提醒广大旅客,请从正规渠道购买车票,乘车时携带有效身份证件,确保人、票、证一致。

年夜饭预订火热 部分酒店已满员

信阳消息 (记者 杨长喜) 尽管距离狗年春节尚有近两个月的时间,但年夜饭预定已经提前“热”了起来。记者近两日采访发现,很多市民已经提前预订年夜饭位置,部分酒店甚至已经出现满员现象。

昨日,记者走访我市中心城区内的多家高中低档酒店时发现,这些酒店基本上都已经推出了年夜饭套餐。相对于往年,一般档次年夜饭的价格基本保持不变。套餐基本上都是由酒店固定菜品、固定价格,客人只需要缴纳一部分定金后就算定下来了。

五星街一家酒店工作人员告诉记者,为了让市民能有一个充足的时间前来预订年夜饭,他们很早就开始了预订工作,推出了从几百元到数千元不等规格的年夜饭。进入12月份以来,陆续便有不少的市民前来预订,不到一周时间,就定出了包桌总数的大半。其中该酒店有几间可容纳20多人的大房间更是一开始就被预定。又如解放路上一家酒店,该酒店设置了从8人席至22人席的包桌菜单,价格分别是998元、1380元、1780元、2018元、2998元,而其他酒店的包桌价格和该酒店价格上下相差不大,大房间同样是早早就被预定完毕。

针对酒店推出的年夜饭套餐,也有部分市民表达了自己的看法:花了上千元甚至几千元在酒店吃一顿饭,但酒店总以买菜难、人员少等原因,拒绝顾客点菜。希望酒店能为顾客多提供一些自选空间,让喜庆的大年夜更加欢乐。

冬至到 饺子俏



冬至水饺促销 本报记者 马依钏 摄

信阳消息 (记者 马依钏) 冬至吃水饺,这是流传下来的传统习俗。这两天,不少市民开始着手准备冬至水饺,不管是超市的速冻水饺,还是咱本地的手工水饺,销量都很好。

昨日上午,记者在东方红大道的一家超市看到,各类饺子都在做促销活动,思念、三全等知名品牌的水饺更是趁着传统冬至节

气,打出了全年最优惠价格。现场还有试吃活动,刚出锅的饺子吸引了不少市民前来品尝。

“1000克装的水饺平时售价14.5元,现在促销价才8.9元,很划算。”导购员李秀告诉记者,超市一周前就已备足货源,猪肉芹菜、猪肉香菇、三鲜等多种不同口味的速冻水饺应有尽有,商家也趁机推出活动,优惠力度很大,销

量也很好,“冬至家家户户都要吃饺子,这种促销对顾客还是很有吸引力的。”

不仅口味多样的速冻饺子销量好,咱信阳本地的手工水饺也是供不应求。昨日上午,记者在民权路一家手工水饺老店内看到,六七位工作人员穿着工作服、戴着口罩,正“全副武装”包水饺。他们有的和面,有的擀皮,有的包饺子,分工协作,效率很高。

“很多都是老顾客,爱吃手工水饺,冬至快到了,都过来买,有的还提前过来预订。”正在擀皮的刘大姐隔着口罩对记者说,最近太忙了,每天都在加班加点包饺子,六七个人一天能包二百多斤。

趁着下班时间,市民郑女士买了5斤猪肉芹菜馅的手工水饺,她对记者说:“我们两口子工作都忙,还得照顾孩子吃饭上学,没工夫包饺子啊。冬至要到了,提前买点儿,放冰箱里冻着,咱们这里的规矩不都得吃饺子嘛!”



信阳市食品药品监督管理局 专栏

用好保健食品

(接上期)

大豆异黄酮

什么人适合吃:更年期人群、骨质疏松症患者、心血管疾病患者。

异黄酮富含于大豆发芽部分的“胚芽”里,是植物性多酚类物质的一种,能代替雌激素,减轻焦躁、头晕及头痛、失眠等偏强综合征症状,有效抑制骨骼内钙的流失、防止动脉硬化剂高胆固醇血症。异黄酮对男性也有保健功能,可以降低前列腺肥大及癌变的发生率。如果想预防骨骼

疏松症,应在进入更年期前积极食用大豆等食物,保证异黄酮的摄取。含异黄酮的保健食品以大豆为原料会表示为“大豆异黄酮”,选购时应该仔细确认含量标示。异黄酮每天的建议摄取量约为40毫克。

葡萄籽

什么人适合吃:女性、心血管疾病患者、高血脂症患者。葡萄籽中含有一种多酚类物质——原花色素,它的抗氧化能力是维生素C的20倍,维生素E的50倍。原花色素除了有抗

氧化、防止细胞老化作用外,还可以改善过敏症状,适用于哮喘、花粉症等,有缓解关节炎症状、保护视力及视网膜等功效,还能预防高血脂症及动脉粥样硬化,另有研究发现原花色素能改善皮肤内色素沉积,并能消除疲劳。为了维持健康,每天葡萄籽萃取物的最佳摄取量是50-100毫克。由于红葡萄酒是整颗葡萄发酵所酿造的,所以可以直接摄取到其中的原花色素。100毫升红葡萄酒中约含有40毫克原花色素,和2杯就能达到需要量。如果不喝酒,也可以从葡萄籽制造的葡萄籽油、葡萄籽萃取胶囊等保健产品中摄取到。

声 明

●兹有羊山新区龙飞山办事处二十里河村新农村建设指挥部在中国工商银行股份有限公司信阳航空路支行开立的账号为:1718321139100001221的开户许可证(核准号:L5150000128901),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有汪洋的豫SQ4619号二轮摩托车,该车机动车登记证书、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时代美容生活馆营业执照正本(注册号:411502615329895),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有熊文苑购买的由信阳禾源房地产开发有限公司开发的禾源·二号公馆7幢2单元2楼203号房产壹处,其交付的购房契税票(票号:00861444)、首付款发票(代码:241001310070,票号:00505517)、维修基金收据、购房合同,因不慎丢失,特此声明。

●兹有信阳市上天梯冯楼安明彭润土厂营业执照副本(注册号:411596601014270),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区千里香万家灯火馄饨馆营业执照副本(注册号:411502615369038),因不慎丢失,特声明作废。