

太阳常在线 也没那么冷

我市将在晴好天气中辞旧迎新

信阳消息(首席记者 韩 蕾) 上周,我们迎来了冬至,但是气温却没有想象中的那么冷。而本周,作为2017年最后一周,气温依然很“淡定”,不降水不下雪,坚定不移走“温和”路线。

根据市气象台的天气预报,本周,太阳会在我们“常驻”,气温也不低,最高温度都在10℃以上,尤其是星期天,最高温度达到了19℃,让人有种身在春天的“错觉”。而最低温度除了周一在零下以外,其余几天最低温度都在3℃左右徘徊,由此可见,2017年将会以温暖收尾,这对很多小伙伴来说是个不错的消息,因为周六是元旦小长假的第一天,如

此好的天气会让这个小长假增色不少。

具体天气预报如下:25日(星期一),晴天间多云,-1℃~11℃;26日(星期二),晴天间多云,1℃~11℃;27日(星期三),晴天到多云,2℃~13℃;28日(星期四),阴天间多云,4℃~12℃;29日(星期五),多云间晴天,3℃~12℃;30日(星期六),多云,3℃~11℃;31日(星期天),多云间阴天,2℃~19℃。

从天气预报上可以看出,2017年最后一周的天气几乎可以用“温暖如春”来形容,再加上星期天是新旧交替的一天,在这么温暖的天气里,相信不少小伙伴都会出门跨年。当然,

出门跨年是一件让人高兴的事情,但是不管是在家里还是出门在外,跨年时都要格外注意安全。尤其是去外地旅游的小伙伴,出门前要提前查好目的地的天气情况,带好相应的衣服,要根据天气情况增减衣服。再加上天气较干燥,所以不管身在外地还是在家里,多喝水,多补充水分,依然是2017年最后一周不变的话题。希望小伙伴们记着这些注意事项,尽情享受2017年剩下的时光。



周一谈天



为了给辖区居民一个更好的生活环境,提高辖区居民生活品质,五星街道河南路社区于22日组织辖区志愿者和保洁员开展清洁家园志愿服务活动,对文华路、南苑小区的绿化带、散在垃圾、卫生死角进行清理,美化辖区的居住环境。图为志愿者们正在义务打扫卫生。
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

你需要吃保健食品吗

目前市面上各类保健食品琳琅满目,很多亲戚朋友也相继推荐,也许你会感到有些困惑:“我需不需要吃保健食品呢?保健食品真的能对我的身体起到保健功效吗?”各类人群补充保健食品的理由主要有以下几个方面,可根据自身情况进行选择。

1. 各年龄阶段、不同性别、不同体质人群,对营养的需求不同。
2. 由于生活节奏加快,压力增大,导致饮食习惯不佳、营养摄入不均衡。
3. 不良的生活习惯,如熬夜、吸烟、喝酒等。
4. 种植和加工技术不

当、环境污染、食物储运不当等原因造成食物本身营养价值下降。

5. 疾病患者或亚健康人群,无法从食物中吸收充足营养,需要通过保健食品补充缺乏的营养物质。

用好保健食品

人参

什么人适合吃: 免疫力弱者、心血管功能不佳者

人参皂甙是人参的主要功能成分之一,与多种维生素、矿物质协同作用,可提高人体自身的免疫力,消除身体及精神上的疲劳,使身体保持活力,还可改善老年人的大脑功能,特别在注意力集中及长时间思考能力方面有改善,对

智力、记忆力减退及思维迟钝有兴奋作用。此外,人参还有强化心脏功能、改善贫血、促进血液循环、降低血压、调节血脂等多方面的功能。

人参泡煮后服用最有效。如果要滋养身体,保持强壮,可每天摄取1.5克至5克。也可通过人参制成的茶叶包、颗粒或饮用剂摄取,还有人参粉、人参浓缩液、人参皂甙胶囊、人参萃取物等产品可供选择。

一下几种情况应该避免摄取人参: 因肾脏功能障碍而尿量少或有浮肿症状;感冒等有发烧症状时;因长期摄取人参导致失眠、心悸、血压上升、头痛者;因高血压引起头昏、燥热症状者。



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 -1℃~9℃



- 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
- 急救:120



声明

●兹有信阳永大光华税务师事务所(普通合伙)的行政公章壹枚,因不慎遗失,特声明作废。

●兹有徐柳生毕业于郑州工业大学建筑系建筑学专业的专科毕业班证(编号:00386767),因不慎遗失,特声明作废。