

雨水君“返场” “一秒入春”难

“出九”之后,市民依然要合理增减衣物防感冒



杨柳吐新蕊 本报记者 周涛 摄

信阳消息(首席记者 韩蕾) 从上周末开始,太阳不再是“羞答答”的少女,开始“落落大方”地把阳光洒满整个城市。气温迅速回升,天气君一路哼唱着“小情歌”,带大家坐上了回暖的“小火车”。不过,本周想要“秒入春”,却要等雨水君不答应了。

记者从市气象台了解到,本周伊始,我市的温度像坐火箭似的,一路攀升到了20℃以上,可谓是“秒入春”,有阳光的恩宠,小伙伴们的心情自然是像放飞的风筝,

自由自在地驰骋于天空。不过,到了本周的下半段,雨水前来“搅局”,虽然大部分时间都是小雨,但是温度却连着下降。到了周末,最高气温只有13℃,好在最低气温也有10℃,不会有想象中的冷。

具体天气预报如下:3月12日(星期一),多云到晴天,10℃~23℃;3月13日(星期二),晴天到多云,13℃~24℃;3月14日(星期三),多云到阴天有小雨,13℃~19℃;3月15日(星期四),阴天有小雨,14℃~18℃;3

月16日(星期五),小雨转多云,10℃~16℃;3月17日(星期六),多云到阴天有小雨,10℃~13℃;3月18日(星期天),阴天有小雨,10℃~13℃。

春暖花开的日子要到了,相信小伙伴们已经从早晚的风中感受到了春天不一样的气息。这时候,踏青、赏花、放风筝都是不错的选择。公园里、湖泊旁、河岸边,杨柳吐出了新蕊,树干上很快就会披上嫩绿的新衣,有些早樱也已经慢慢开始绽放,春日的花海也将在不久后慢慢“出场”。

从本周三开始,我们就正式“出九”了,小伙伴们是不是准备脱掉冬装了呢?虽然白天气温偏高,但是夜间还是有点凉气,尤其是本周后半段,气温开始下降,忽冷忽热的,小心“惹病上身”。所以,本周小伙伴再出门时,不仅要带好雨具,还要合理调整衣物,多喝水,以防感冒。



周一谈天



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 10℃~23℃



- 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



剪枝护绿 美化环境

近日,浉河区五里墩街道民心社区组织志愿者开展绿化带修剪养护志愿服务活动。志愿者对辖区绿化景观带进行了一次“美容”。此次活动既美化了社区环境,又营造了浓厚的绿化环保氛围,彰显了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,受到了居民的一致好评。

本报记者 李倩 摄

提供法律服务 解答群众疑惑

新县法院组织开展执行宣传进社区活动

信阳消息(胡月)近日,为了扩大执行宣传影响效果,新县法院组织部分青年干警走进新县火车站区域,开展法制宣传及法律咨询等志愿服务活动,受到新县火车站周边社区群众的欢迎。

活动中,干警们结合自己的专业知识和实践经验,进行法律宣传,并现场接受法律咨询,为

群众答疑解惑,提供法律服务。为了让群众详细了解在追索劳动报酬、民间借贷、机动车交通事故责任等执行案件方面的法律疑问,引导群众通过合法途径进行追偿,切实增强法律意识和维权意识,工作人员专门设置了法律宣传和法律咨询两个服务台,采取摆放展板、发放宣传资料、现场

接受咨询等形式,向群众宣传执行案件立案流程,执行案件办理流程、失信被执行人典型案例等执行工作,热情解答群众提出的法律问题。

活动现场共发放各种宣传资料150余份,解答群众法律问题13件,活动得到了现场群众的广泛好评,取得了良好的社会效果。

春捂防寒应有度

春捂是防春寒的有效措施,春季养生适度春捂是保养人体阳气的科学方法。尤其是清晨与夜晚,穿衣盖被应该偏多偏厚一些,重点是捂身体下部。保养阳气能增强抵抗力,避免寒邪入侵,有效防止多种传染性疾病。患有高血压、心脏病的老年人更需防寒、保暖、壮阳气,以预防中风或心肌梗塞的发生。

但是,春捂也应该有度,15℃是春捂的临界温度,超过15℃就要减衣,不要再捂了,再捂下去就容易诱发春火的产生。另

外,春季养生饮食上要注意调养肝气、去春火,多吃甘淡食物,如黑米、豆类及其制品;蔬菜有芹菜、油菜、胡萝卜等;果品有栗子、红枣、枸杞子、菠萝等。将这些食品科学搭配食用,能从中摄取丰富的营养,特别是蔬菜中的多种维生素,可充分满足肝脏的需要。除了春捂有度与药食调理外,还需要调养精神,制怒养肝,以防春火萌动。

(综合)

知识与健康

