

# 莫让清明“纸灰飞”

## 浉河区车站街道开展“崇尚新风 文明祭祀”宣传活动



为居民发放倡议书 本报记者 李倩 摄

信阳消息(记者 李倩)又是一年春草绿,一年一度清明来。为了使辖区居民通过文明、环保的祭祀方式悼念亲人,寄托哀思,近日,浉河区车站街道在辖区工程处社区开展了以“崇尚新风,文明祭祀”为主题的清明节移风易俗宣传活动。

活动中,志愿者们通过向居民发放倡议书,倡导居民树立文明祭祀新风尚,呼吁大家转变思想观念,告别祭祀陋习,做到低碳祭祀、绿色祭扫。

“阿姨伯伯们,传统的焚香烧纸的祭祀方式容易造成环境污染,严重的还会引发森林火灾。现

在,我们可以通过鲜花祭祀、植树祭祀、卡片祭祀、网络平台祭祀等文明、低碳的祭祀方式寄托哀思,这样不仅可以减少大气污染,还可以避免火灾的发生。”志愿者们向来往的居民介绍着文明祭祀的好处。

“我今年就没有烧纸祭祖,而是选择用鲜花祭祖。大家为故人献上一束鲜花,栽上一棵树,或写一篇祭文,这样的方式比焚香烧纸更文明,也是对逝者最好的尊重和怀念。”社区居民刘先生说,希望越来越多的居民能够加入到文明祭祀和禁限放的队伍中,为形成文明健康的社会新风尚尽一份绵薄之力。

车站街道通过此次宣传教育活动,提高了广大居民的文明、环保、节俭祭祀意识,增强了文明祭扫观念,营造了文明祭祀的良好氛围。“希望辖区居民以文明祭祀的实际行动,移风易俗,保护环境,倡树新风,为进一步提高居民文明素质、提升城市文明水平、构建和谐社会作出应有的贡献。”车站街道的工作人员说。

# 中途降温 本周气温又坐“过山车”

信阳消息(记者 韩蕾)上周末,春光明媚,气温适宜,出门踏青的市民逐渐增多。错过出游机会的小伙伴别伤心,这周有三天小长假可以出门游玩,但坏消息是,这三天假期可能会有雨水“光临”,气温也会下降。

根据市气象台的天气预报,记者了解到,小长假前几天,我市气温还是继续延续着上周的温度,但“一放假就变天”的情况依然适用于本次清明节假期。本周中段,气温将迎来“大跳水”,骤降10℃以上,冷得让人“瑟瑟发抖”,早晚的最低温度也降至10℃以下。所以,假期要出门的小伙伴请穿好外套,注意保暖,最好能够随

身携带雨具。

具体天气预报如下:4月2日(星期一),多云间晴天,16℃~28℃;4月3日(星期二),晴天到多云,17℃~28℃;4月4日(星期三),多云到阴天有小雨,11℃~20℃;4月5日(星期四),小到中雨转多云,7℃~12℃;4月6日(星期五),阴天转多云,7℃~15℃;4月7日(星期六),晴天间多云,7℃~18℃;4月8日(星期日),多云间晴天,9℃~20℃。

“清明时节雨纷纷”,本周四我们将迎来农历二十四节气之一的清明。清明是表征物候的节气,含有天气晴朗、草木繁茂的意思。但在清明前后,仍然时有

冷空气入侵,从天气预报中就可以看出,清明时节我市的气温就犹如坐上了“过山车”一样,降幅比较大。

气温逐渐升高,很多市民又开始被“春困”困扰。不过,远离“春困”不能仅靠睡觉,消除春困最好的方法是进行有氧运动,如慢跑、打太极拳和做普拉提、瑜伽等。同时,定量用餐,均衡饮食,可多食富含维生素B族食物,如大豆、花生、火腿、黑米、菠菜、奶酪等。



# 别等到睡前再洗澡

临睡前洗个澡,洗去一天的灰尘、一身的疲惫,成为不少人每天最享受的时刻。但第三军医大学西南医院皮肤科主任医师郝飞告诉记者,临睡前洗澡可能导致睡不好。

研究发现,等到体温降到特定温度时,人体才会有困意,催促身体赶紧睡觉。如果睡觉前体表温度升高,则会影响正常入睡。洗澡可以促进血液循环,缓解疲劳,但也会让身体体表温度升高,会抑制大脑褪黑素的分泌,从而降低睡眠质量。这也是不提倡睡前做任何可使

人体表温度升高活动的原因。

郝飞建议,至少在睡前一小时洗澡更好,水温控制在37℃~39℃左右。这样,到了睡觉时间,体温已降到合适的温度,更容易入睡。如果回家比较晚,可以在洗完热水澡后,用冷水敷敷额头、冲冲手腕,加速降低体温。

除了临睡前,还有一些时间段容易“洗错澡”:

运动后。运动后身体处于兴奋状态,会增加流向肌肉和皮肤的血液,导致其他器官供血不足。还有,运动后呼吸急促,在空气不

流通的浴室里很容易缺氧,加上本来出汗后血液容量相对不足,引起头晕眼花、全身无力,甚至虚脱休克和晕厥等症状。

饭后或空腹洗澡。饭后立即洗澡会使消化道血流减少,影响食物的消化和吸收。空腹洗澡则会造成低血糖、脑供血不足,导致晕厥。

(据《生命时报》)



信阳市供水集团公司特约

今日天气:晴 16℃~28℃

- 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
- 信阳市城市管理服务热线:12319

## 声明

兹有陈海溶的水利工程师专业技术职务任职资格證書(编号:C17908130900002),因不慎丢失,特此声明。

## 信阳市中心血站 专栏

### 什么是成分献血

献血除了捐献全血以外,还有一种方式,就是献血者只献血液中的一部分,这就是成分献血。目前我国成分献血主要是捐献血小板。输血会给病人带来或轻或重的免疫反应。只给病人输入治病需要的血液成分,可以降低输血的副作用和取得最佳的疗效。人体内的血小板7天-9天就会更新一次,捐献一个治疗量的血小板,健康人只要两天就可以恢复原来的水平。经常捐献血小板,还能很好地降低血液黏稠度。

(石磊)