

老天情绪不稳 谨防短时强降水

本周前半段天气闷热,周二最高气温达 33℃

信阳消息(首席记者 韩蕾)进入5月,夏天的脚步越来越近了。刚刚过去的这个双休日,相信大家已经领教过老天的“热情”了。气象学上的夏季要推迟到立夏后25天左右。古人把农历四月、五月、六月算作夏天,而公历把6月、7月、8月算作夏天。按照气象学入夏标准,连续5天平均气温在22℃以上为夏季。据市气象台发布的天气预报可见,本周前四天,我市的日最高气温都在30℃以上,周二最高气温达33℃。不过初夏天气极不稳定,往往有强对流天气发生,请大家注意做好防范。

具体天气预报如下:5月14日(星期一),晴天到多云,21℃~32℃;5月15日(星期二),多云到阴天,局部有阵雨,25℃~33℃;5月16日(星期三),阴天有雷阵雨,26℃~32℃;5月17日(星期四),阴天有雷阵雨,25℃~31℃;5月18日(星期五),阴天有小到中雨,22℃~26℃;5月19日(星期六),阴天有中到大雨,22℃~26℃;5月20日(星期天),阴天有小雨,22℃~26℃。

从天气预报中可以看出,本周的天气雨唱主角,所以小伙伴们记得带雨具。伴随着前四天的气温,估计大家会有闷热的感觉。

好在周五开始,尽管还有降雨,但气温会慢慢下降,周五至周日最高温度都在26℃左右,相信大家会享受到一个舒适的双休日。

眼看炎夏就要来了,小伙伴们肯定都已经跃跃欲试准备开空调吃冷饮了吧。这些方式虽然能够降暑气,解热气,但是都不宜过量。开空调前最好清洗下滤网,开空调时温度不宜过低,把室内与室外的温差控制在合理范围内,以免空调病上身。



周一谈天



便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 21℃~32℃

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
 民航航班咨询: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
 信阳市城市管理服务热线:12319
 灭四害:6259868
 环保举报:12369
 法律咨询:6253148
 报警:110
 交通肇事:122

“双面管家”坚守社区 19 年

本报记者 李亚云

提起羊山新区南京路街道康乐社区居委会主任管晓荣,同事们都说她是个“双面人”。“管主任既有女人的柔,又有男人的刚。刚柔相济,所以才有‘双面人’一说。”管晓荣的同事周清秀说。

社区工作,千头万绪,但管晓荣不害怕。面对繁琐的工作,她总有一股韧劲儿,不急不慢,一点点啃下工作中的“硬骨头”。除了这股柔韧劲儿,管晓荣更有一种担当精神。工作中,年轻同事遇到困难了,管晓荣总是说:“没事,遇到困难不要怕,有解决不了的问题叫上我,无论什么时

间都可以,啥时间我都陪着。”

管晓荣是在1999年1月1日走进康乐社区的,从此她以社区为家,坚守社区19年有余。对社区的大事小情,管晓荣如数家珍。

工作中的管晓荣常常是多种角色自由切换。“记得早些年,管主任前一个小时还在田间汗流浹背,下一个小时就端坐在会议室里,衣着整洁。”面对同事的打趣,管晓荣笑着说:“是啊,那时候太忙了,办公室都备着换洗衣服。”

直到现在,管晓荣的办公室内也时常备着衣服——志愿者的红马甲、巡逻队的黑制服……街头巷尾,打扫卫生、清除小广告有她的身影;夜间华灯初上,社区巡逻队留下她的足迹;社区举办文化活动,她跑前跑后,为大家搞好服务;邻里有了纠纷摩擦,她从中调解劝和……

“社区工作无小事,服务好居民是大事。”作为一名有着10年党龄的党员,管晓荣坚守在康乐社区,奉献自己的光和热。

新时代 幸福都是奋斗出来的

剪出浓浓爱意

浉河区民心社区“剪纸课堂”好热闹

信阳消息(记者 李倩)为增进社区居民之间的沟通与交流,昨日,浉河区五里墩街道民心社区开展“剪纸课堂”,借母亲节之际,教居民手工制作康乃馨。

活动现场气氛热烈,剪纸老师提前为大家准备了红、黄、粉、蓝、橙几种颜色的纸藤和花瓣的模型,然后向大家详细讲解剪纸的过程以及剪纸过程中要注意的事项。居民们专心听、认真记,遇到不会的问题相互交流、探讨。大家跟着老师的步骤纷纷动起手来,他们利用精心挑选的纸张和铁丝,经过细心地剪裁、折叠、粘贴,做成了一朵朵美丽的花。

“康乃馨寓意浓郁的亲情,同时它也是儿女为表达亲情之爱而献给母亲的代表之花。社区举办这样的手工活动很有意义,我们既增长知识,体验乐趣,又能向母亲表达深深的谢意。”望着亲手制



居民制作剪纸 本报记者 李倩 摄

作的美丽花朵,居民彭慧笑着说。“居民在这次活动中不仅掌握了一定的剪纸技巧,丰富了业余生活,更感受到了剪纸的乐趣,领略到了民间艺术的魅力。”民心

社区主任刘青告诉记者,他们在组织此次活动的过程中发现,居民对这样的课堂教学有非常大的兴趣,今后社区将继续开展“书法课堂”“绘画课堂”等活动。

贫血者必须要补气

面色苍白、头晕眼花、唇甲色淡,出现这些贫血症状时,很多人第一反应是吃一些补血的药物,如阿胶、当归等。但是,这些具有补血功效的中药未必能帮你搞定贫血,因为补血的同时还必须补气。

补血药大多难吸收。中医常用当归、白芍药、阿胶、地黄、何首乌等药材来补血,但这些补血药质地黏腻,单纯服用并不能很好地被人体消化吸收,尤其是脾胃功能不好的人,如老人、肠胃不适的人,服用后不仅吸收困难,不能让珍贵的药材物尽其用,还容易给消化系统带来负担,出现腹胀、大便稀溏等不适症状。健脾补气可纠正贫血。贫血患者要想正确补足体内血液还需从健脾补气入手。产后大出血产妇、外伤出血患者、术中出血量多的患者,在现代,可以通过输血将血容量快速补上来,但在古代或没有输血条件的地方,可能就要用到大剂量的补气药物。

中医补气的经典方剂为四君子汤:人参(后人以党参代替人参,更适合日常服用)、白术、茯苓、甘草,此方健脾益气,能增强身体运化之力;中医补血养血经典方剂为四物汤:当归、地黄、芍药、川芎,有补血活血的功效。四君子汤还可和四物汤合用为八珍汤,达到补气和补血的双重功效。(据《生命时报》)

知识与健康