

# 升温有点快 阵雨偶尔来“捣乱”

## 本周我市白天最高气温将普遍升至 30℃左右

**信阳消息**(首席记者 韩 蕾) 近期,我市天气还算不错,不冷不热,不闷不燥。记者从市气象台了解到,本周天气似乎有点情绪化,升温有点快,偶尔还会来点分散性阵雨。

具体天气预报如下:6月4日(星期一),多云,有分散性阵雨,19℃~30℃;6月5日(星期二),多云到晴天,20℃~31℃;6月6日(星期三),晴天间多云,20℃~32℃;6月7日(星期四),晴天到多云,20℃~32℃;6月8日(星期五),多云到阴天有小雨,21℃~31℃;6月9日(星期六),阴天有小雨,22℃~27℃;6

月10日(星期天),多云到晴天,19℃~29℃。

什么叫分散性阵雨呢?在这里给大家介绍一下:分散性阵雨是一种天气现象,是阵雨的一种细分形式,更强调阵雨分布不均匀的特点。所以,不管是在市内还是在县区,小伙伴们都要注意带伞,指不定什么时候就遇上了降雨。

6日是农历二十四节气之一的芒种,它是农历二十四节气中的第9个节气,也夏季的第三个节气,芒种的到来表示仲夏时节的正式开始。芒种时节,气候炎热,雨水增多,湿度变大,此时

节应注意防暑,勤换衣物,晚上11点前睡觉,中午11点到下午1点之间应“小憩”一会儿。饮食宜清淡,多食益气生津止渴的新鲜蔬菜、水果,多喝水,保持心情舒畅并适当运动。夏季天气热、常出汗,一般情况下,可多喝白开水以补充水分。但值得注意的是,喝水也有讲究,大量出汗以后,宜多喝一些盐开水或盐茶水,以补充体内丢失的盐分。



# 走访慰问暖童心

## 平桥区平桥街道志愿者为留守儿童送关爱

**信阳消息**(陈 丽)近日,平桥区平桥街道志愿者开展关爱留守儿童活动,走访多户经济困难的留守家庭,为他们送去生活用品和慰问金。

家住十八里潘湾组的潘恩雨和潘晨曦姐妹俩的父母常年在广东打工,两个孩子跟着年迈多病的爷爷生活,家庭条件非常困难。走访中,志愿者为孩子们带来了生活用品和学习用品,详细了解了一家人生活的具体情况和实际困难,并详细记录下来,承诺帮忙解决。临时时,志愿者还鼓励姐妹俩好好学习。

在11岁留守儿童王灿的家中,志愿者送来了500元慰问金。王灿的父亲常年在外务工,母亲患有精神疾病,王灿从小就由年迈的姥姥抚养,生活来源靠姥姥做清洁和打零工。然而,在逆境中长大的王灿从小就特别懂事,爱学习,还当上了学校红领巾广播站的站长。“你看这满



志愿者了解留守儿童家庭生活情况

墙贴着的奖状,孩子有出息!”志愿者卢睿说。

当天,志愿者共看望了6户留守家庭,送去慰问金3000元。

“这些留守儿童缺少父母的关爱,希望我们的微薄之力能为他们的生活添点温暖。”志愿者谢远洋说。

# 想学孕期保健知识? 到这来!

## 浉河区民族社区邀妇产专家为“准妈妈”现场授课

**信阳消息**(记者 李倩)近日,浉河区五里墩街道联合五里墩社区卫生服务中心在民族社区举办孕产期保健知识讲座,邀请浉河区交通医院妇产科医生前来授课。

“我现在怀孕三个月,妊娠反应特别明显,有什么办法可以缓解吗?”“我在孕晚期体检血糖有点高,要注意什么?”伴随着大家一个个提问,“准妈妈课堂”热闹开课,50多名“准妈妈”将社区活动室坐得满满

当当。

讲座上,妇产科医生赵阳通过图片、文字等形式,深入浅出地为“准妈妈”讲授了孕早期、孕中期、孕晚期及自我保健注意事项等相关知识,还介绍了几种有效的胎教方法,如音乐胎教法、语言训练法、抚摸胎教法和游戏胎教法等。特别强调了服用叶酸和孕期建卡的重要性,内容丰富新颖,讲解生动幽默,深受“准妈妈”的欢迎,并现场发放了母子健康手册。

讲座结束,社区的准妈妈更是抓住这难得的机会,现场面对面进行了咨询,赵医生对大家提出的问题耐心地一一进行解答,会后许久大家不愿散去。来听课的几位准妈妈都表示,像这种请大医院的专家进社区讲课的形式很好,“专家进社区”,大大拉近了彼此间的距离。赵医生不但课讲得好,临床经验更是丰富,比看专家门诊还划算,希望社区以后多举办这类培训班。



### 信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 19℃~30℃



- 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
- 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
- 火警:119

## 声 明

●兹有邢集镇廖庄村在邢集镇人力资源社会保障事务所领取的河南省行政事业性收费基金专用票据壹本50份(票据编号:0463901-0463950),因不慎丢失,特声明作废。

信阳市食品药品监督管理局 专栏

## 药品安全知识篇

### 根据疾病特点决定正确的服用中药时间

**饭后服:**病在上焦(心、肺部)的,欲使药力停留较久,宜饭后服用。

**饭前服:**病在下焦(膀胱、肠)的,欲使药力迅速下达,宜饭前服用;助消化药也宜饭前服用。

**空腹服:**清热解毒药、润肠泻下药、滋补药皆宜空腹服用,此时胃中空虚容易吸收。驱虫药应在早晨空腹服,服用前先喝些糖水,可以提高杀虫效果。

**睡前服:**安神药、滋补药、延缓衰老的药物都宜睡前服用。(未完待续)