

# 7月1日起,铁路将实施新的列车运行图,信阳火车站及信阳东站列车均有变化 亲,这些列车变动信息您请留意

**信阳消息(记者 韩 蕾)**  
7月1日起,铁路将实施新的列车运行图。昨日,记者从铁路部门了解到,调图后,信阳火车站旅客列车将停运1对、变更运行区段5对、临客改日常1对;信阳东站新增8趟列车,将给市民出行带来方便。

铁路运行图调整后,平顶山(信阳)-上海 K462/1次运行区段调整为平顶山-上海,不再经停信阳;信阳(平顶山)-上海南 K752/4次运行区段调整为信阳-上海南;南阳-上海 K1108/7次运行区段调整为南阳-上海南;重庆北-南通 T238/7次运行区段调整为重庆北-苏州;重庆北-上海 K1154/3次运行区段调整为重庆北-合肥。

同时,有3对列车淡季临时停运列车暑期按临客

开行,分别是:汉口-烟台 K1476/5次、南昌-西安 K791/2次以及榆林-苏州 K1322/1次。暑运期间有需要前往这些方向的旅客,可以选择乘坐这几趟列车。值得一提的是,周口-恩施 K8096/7次、K8098/5次由临客线改为日常线。

此外,新旧交替的情况较多,比如上海、北京等热门方向的列车,信阳-上海南的 K752/1次均自7月1日起按新时刻、新区段开行,市民可及时关注 12306 网站以及信阳火车站发布的公告,及时调整自己的出行计划。

记者从信阳东站了解到,此次调图后,信阳东站将新增沈阳、哈尔滨西、长沙南、温州南等8趟列车,其中新增高峰线2对、停运高峰线1对、新增日常线3对、恢复停点1列、取消停点1列。

新增太原南-长沙南 G698/5 G696/7次;长沙南-沈阳 G1216/7 G1218/5以及西安北-温州南 G870/67 G868/9次3对列车。高峰线新增武汉-郑州东 G4532/1次以及信阳东-郑州东 G4534/3次两对列车。同时,武汉-哈尔滨西 G1278次恢复信阳东停点,武汉-长春 G1290次取消信阳停点。郑州东-信阳东 G4539/40次停运。武汉-北京西 G514/23次、武汉-济南西 G1830/29次以及南昌西-郑州东 G2044/3次这3对列车由日常线改为周末线。

信阳火车站工作人员特别提醒,因信阳站改施工,此前已经有部分列车取消了在信阳站办理客运业务,暑运大幕很快就要开启,市民出行时要及时参考此前发的列车营运情况以及调图后的情况,以免影响出行。

## 明日迎夏至 高温陆续来

**信阳消息(记者 韩 蕾)**  
端午小长假过后的首个工作日,我市迎来了一场雨水,天气十分舒爽。但记者昨日从市气象台了解到,雨水过后,高温也将陆续来临,小伙伴们可要做好防晒准备。

市气象台具体天气预报如下:6月20日(星期三),阵雨转多云,22℃~28℃;6月21日(星期四),晴天到多云,23℃~28℃;6月22日(星期五),晴天到多云,23℃~32℃;6月23日(星期六),晴天到多云,23℃~33℃;6月24日(星期天),多云间晴天,24℃~32℃。

雨水过后,我市气温逐渐升高,一直到周五,白天的最高温度就稳定在了30℃以上,端

午节没出去玩的小伙伴,本周末或许不能弥补上这个遗憾了,冒着高温去进行室外活动,会被暑气所伤。

本周四是农历二十四节气之一的夏至。夏至到,天气越来越热,人的身体机能下降,身体抵抗力亦变弱,所以大家应随时随身给身体加油充电,年老体弱者应早睡早起,尽量保持每天有7个小时的睡眠时间。夏天气温高,容易使人烦躁或倦怠。若懈怠厌倦,恼怒忧郁,则有碍气机通调,对身体不利。所以在炎夏,应注意调整呼吸,保持积极心态,少发火。另外,夏日虽然炎热,但睡眠时不宜整夜吹电风扇,有空调的房间,室内外温差不宜过大。

## “疼痛缓解了,还能下床走路了”

### 信阳职业技术学院附属医院成功为84岁高龄老人实施手术减轻病痛

**信阳消息(朱晓红 周丹)**  
近日,信阳职业技术学院附属医院骨科一病区成功为一名84岁高龄老人实施了人工髌关节翻修术,使老人生活质量明显提升。

陈老太太是我市一名退休干部,十多年前因股骨颈骨折做了“人工髌关节置换手术”,近段时间以来因髌关节疼痛导致行走困难,睡觉时连翻身都疼痛难忍。因为去年其家人在信阳职业技术学院附属医院骨科一病区住院,老太太对整个医疗团队的技术和服务都非常了解,所以即使有人劝说去市内其他医院就诊,老太太还是坚

持说:“我还是去卫校(信阳职业技术学院附属医院),那里的医护人员让我放心。”

入院后,信阳职业技术学院附属医院骨科主任江源仔仔细细查体,询问病史,对陈老太太的病情进行全面评估,由于患者高龄,基础疾病多,骨质疏松明显,手术难度较大。经科室团队反复讨论,为患者量身定做了“髌关节翻修术”个性化手术方案。同时,对于高龄患者来说,能否顺利的麻醉对手术的成败也至关重要。为确保手术顺利进行,在确定手术方案后,主管医师胡贵淮积极联系多学科进行联合会诊。手术麻醉

科廖明医生在接到会诊申请单后,第一时间赶到病人床前对老太太做了全面详细的检查和评估,决定配合手术医生采取全麻下手术。6月6日,由河南省人民医院郑教授亲自主刀,骨科、麻醉科全体医护人员全力配合,为陈老太太实施“髌关节翻修术”,手术顺利完成。

术后,经过该科医护人员的细心护理,老太太术后三天即可以下床行走,髌关节疼痛明显缓解。老太太高兴地逢人就说:“我又能下床走路了,真是太谢谢你们了!”为了表示感谢,老太太的家属还为医院送来了一面锦旗。

## 爱心企业助力扶贫攻坚



日前,信阳中岩别克4S店携手中国人寿财险信阳市中心支公司走进平桥区胡店乡郭湾村献爱心,为郭湾村24户贫困户和80余名小学生送去了被子、食用油、书包等爱心物资。

本报记者 王红霞 摄

## 九大避暑目的地,看到第一个,就想请年假!



本周河南省惠民旅游卡又来给大家送福利了!花洲书院、宝天曼、云梦山等九个景区美景正当时,有山又有水,各自美成一幅画,还那么清凉,随便挑一个走起,就能美翻你的整个夏天!

本周具体活动内容为:6月23日、24日,花洲书院、内乡宝天曼、龙湾温泉、陕州地坑院、灵山(6月24日)、云梦山、轿顶山、明道宫、濮上园天鹅湖滑草场。

**花洲书院:书香不断,人才辈出**  
花洲书院是国家4A级景区,位于邓州市外城东南角,是北宋著名政治家、文学家、教育家范仲淹创办的州级书院。千古名篇《岳阳楼记》就是范仲淹在此地完成的。花洲书院书香不断,人才辈出,声名远播。

### 宝天曼:森林浓绿,物种丰富

宝天曼生态旅游区位于南阳市内乡县,4A级景区。景区原始森林遮天蔽日,苍山翠岭雄奇险秀,幽谷奇峰泉壑争流。生物资源丰富多彩,为同纬度生态结构保存最为完整的地区和中国十大生物多样性的分布区。这里是您夏季避暑、玩水、休闲度假的理想胜地。

### 龙湾温泉:温泉沐浴,休闲养生

龙湾温泉旅游度假区位于南阳市长江路中段南一公里。龙湾温泉是第七届全国农运会指定接待单位之一,也是一家集温泉沐浴、养生美食、休闲保健、会议住宿、生态旅游、主题婚礼、军事拓展于一体的综合水景休闲园林。

### 陕州地坑院:地平线上古村落,民居史上活化石

陕州地坑院位于三门峡陕州区张汴乡。作为一种古老而神奇的民居样式,地坑院蕴藏着丰富的文化,也是我国特有的四大古民居建筑之一,被誉为“地平线上古村落,民居史上活化石”。

### 灵山:奇石陡崖,别有洞天

灵山风景名胜位于豫、鄂两省交界的罗山县境内,集国家级自然保护区、生态示范区、鸟类保护区于一体,是我国著名的佛教胜地。灵山寺是一座颇为奇特的寺院,院内有僧又有尼,唐代建宁公主就曾在灵山寺出家为尼,这一制度也是我国佛教界的一大奇观。

### 云梦山:峰峦迭嶂,气象万千

云梦山距鹤壁淇县西南十五公里,市国家4A级旅游景区、全国重点文物保护单位。属太行山脉,主峰海拔577米,景区内山、泉、洞、谷浑然天成,奇山、秀泉、妙洞、幽谷,素有“青岩仙境”之称。

### 轿顶山:钟灵毓秀,山仙水柔

轿顶山景区位于辉县市沙窑乡小井村。景区集太行山灵气之精华,自然景观与人文情怀相得益彰,山之风骨与水之柔美并存,云端画卷与深邃绝谷相映衬,是户外探险、艺术写生、摄影绘画、旅游观光的好去处。

### 明道宫:曲径通幽,奇花异草

明道宫景区位于鹿邑县城东北隅,是春秋末年伟大的思想家、道家学派创始人老子聚徒讲学的地方。明道宫占地10万平方米,规模宏大,气势雄伟,亭台楼阁,皆有曲径回廊相连;绿柳翠柏,奇花异草相互映衬。

### 濮上园天鹅湖滑草场:人工草地,趣味横生

濮上园天鹅湖滑草场是濮阳市首家综合型滑草场,位于濮阳市濮阳市黄河路西段。滑草场拥有国际先进滑草魔毯,架有S弯道、U型弯道、斜坡速滑以及多种草地娱乐项目。安全性和趣味性统统都有!

这么多好景区,是不是有点挑花眼的感觉?趁着周末来临之前,好好盘算一下行程吧!提醒各位会员需要留意的是:一定要看好景区的活动时间,并提前登陆惠民卡官方进行预约! (晨 晶)

## 景区推荐

这两个景区,又美又清凉,夏天避暑首选!

**王府竹海度假旅游区:避暑度假,休闲观光**  
王府竹海度假旅游区位于洛阳市栾川县狮子庙镇。景区是以王府文化为内涵,集避暑度假、休闲观光、养生养老等为一体的度假旅游综合体。景区规划已经达到国家4A级旅游景区标准,致力打造国家级旅游度假区和中原著名避暑度假品牌。

### 五指山漂流:奇山秀水,风光秀丽

太行五指山漂流景区位于邯郸市涉县,河道全程2500余米,整个漂流河道上下游落差近100余米,全程风光秀丽、水质清澈、浪漫悠闲。在漂流过程中,能感受到皮划艇如离弦之箭的刺激。

只要选对了地方,夏天也可以清凉爽快地出游!感兴趣的惠民卡会员朋友,不要忘记提前预约景区,并结合自己的时间合理安排出行。



太行五指山生态度假区漂流