

三伏天“杀青” 秋凉缓缓来

本周天气被阵雨“承包”,白天最高温度都在30℃左右

信阳消息(记者 韩蕾)昨日,今年长达40天的三伏天终于结束了,高温天气恐怕以后很难再来打扰我们享受凉爽的心情。据市气象部门预报,本周“唱主角”的是阵雨,几乎覆盖了整周,最高气温徘徊在30℃左右。

具体天气预报如下:8月27日(星期一),多云,局部有阵雨,23℃~30℃;8月28日(星期二),多云间阴天,有雷阵雨,24℃~31℃;8月29日(星期三),多云到阴天,有阵雨,25℃~30℃;8月30日(星期四),多云,局部有阵

雨,24℃~31℃;8月31日(星期五),多云间阴天,有阵雨,24℃~30℃;9月1日(星期六),多云,局部有阵雨,24℃~31℃;9月2日(星期天),多云,局部有阵雨,24℃~31℃。

白天时不时下点阵雨,家里空调也可暂时“放假”,早晚开窗,连风都变得凉爽许多,秋雨用她的绵绵温柔送走了轰轰烈烈的三伏天,相信凉爽的日子已经在向我们招手了。

虽然白天的最高温度还处于30℃左右,但是早晚的最低气

温已经开始慢慢下降,温差逐步拉大,大家出门可以备一件薄外套,以免着凉。相对于夏季和冬季,秋季显得有些短暂,而夏秋交替之际,天气变化较大,大家在注意保暖的同时,夜间睡觉要盖好被子,还要注意保持室内空气流动,平时还可做些舒缓的运动,以增强体质。



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 23℃~30℃



“经常走访,心才近,情才浓!”

浉河区宝石社区志愿者走访慰问困难群众

信阳消息(记者 李倩)8月24日,浉河区五星街道宝石社区志愿者开展走访慰问困难群众活动,为辖区低保户送上慰问品和祝福,让他们感受到来自社区大家庭的温暖。

在低保户徐大华家中,志愿者为老人收拾家务,陪老人聊天。得知前段时间社区的工作人员专门带老人去医院检查了身体,徐大华的儿媳很是感动,“社区总惦记着我们家,虽然家里生活很困难,但是你们没有

忘记我们,这次又带来这么多生活用品,真是不知道怎么感谢好了。”

“你们以后在生活上有困难一定要及时与社区联系,社区就是你们第二个家。”社区志愿者还仔细询问了徐大华一家的生活情况和家人的身体状况,并送上了电饭煲等慰

问品,鼓励他们要有战胜困难的信心,要有乐观向上的生活态度。

“经常走访,心才近,情才浓,不走动就很难了解困难居民需要什么,我们应该做点什么,社区是大家的社区,就应该心往一处想,劲往一处使。”宝石社区工作人员说。



突击检查 现场督促 严厉查处

平桥区平桥街道对40余家基层医疗机构和药店进行专项检查

信阳消息(记者 李倩)为进一步规范社区个体诊所、药店执业行为,消除医疗服务风险隐患,近日,平桥区平桥街道联合平桥区食药监局对40余家卫生室等基层医疗机构和药店进行了监督检查,全面开展对“小诊所小药店”的专项检查。

平桥街道食安办与平桥区食药监局的工作人员一同来到光明路、南京路,对每家小诊所和各社区卫生室等涉药单位开展医疗器械质量安全监管检查,详细了解医疗器械质量和药品的生产日期、保质期及进货渠道。

对于个别药店存在药品安全柜未按规定使用、口罩等二级医疗器械进货台账不全、供应商资质提供不全等情况,检查人员对其提出相应的整改要求,责令其限期整改,并对督查中发现药品违法违规行为依法严厉查处。

在检查过程中,工作人员要求店方把好药品进货关,进



检查药品进货台账 本报记者 李倩 摄

一步宣传相关药品安全知识。经营者纷纷表示,将采取多种方式加强日常自查力度,确保所售药品安全。

接下来,平桥街道将以个体

诊所和门诊部、社区卫生室为重点,以突击检查的方式,对辖区内所有基层医疗机构和药店进行地毯式检查,确保无医药安全事故发生。

秋季多吃甘酸少辛辣

由于秋天天气干燥,人们的口、鼻、皮肤等部位经常会出现不同程度的干燥感,所以要在食物选择上多加注意,预防秋燥。

秋天适合吃一些多汁、甘味、酸味以及寒凉的食物,寒凉能够清热,甘味食物性质滋润,具有缓急、和中、补益的作用,酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。例如,生藕能够清热生津止渴,熟藕则能健脾、开胃、益血;莲子既能祛余暑,又能滋补强身。此外,百合、山药、蜂蜜、银耳、苹果、香蕉、葡萄、菠菜等都是不错的秋补佳品。既然要防燥,自然就要少吃一些辛辣食物,如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等;另外,油炸食品也是秋日一大禁忌。

虽然适当“贴秋膘”有益于体力的恢复,但如果补得太多,易导致肥胖。秋补时为了避免肥胖,除了要注意调节饮食,还可趁着秋高气爽,多进行运动锻炼,不妨去户外跑步、打球、登山等。

夏日酷热,人们普遍胃口欠佳,不少人体重减轻,到了秋天,胃口恢复,可以适当增加一些营养物质的摄入,如富含优质蛋白的鸡、牛、羊肉等,以补偿夏季体内能量过度消耗造成的营养匮乏。但是由于夏季人们常进冷食,脾胃功能下降,如果一入秋就大量进补肉食,会加重肠胃负担,导致消化功能紊乱,出现厌食、腹泻等症状。因此,不妨先补充一些有营养、易消化的食物,如鱼、蛋等,给肠胃一个调整适应期。(烟晚)

