

# 前有高温“控场” 后有大雨“降火”

## 本周气温走势“贴心”，注意防晒防雨

本报讯(记者 马依钜)前几天,接连阴雨,天气潮湿,晒不干衣服的烦恼在每年雨季如约而至。好消息来了!本周天气走势先晴后雨,头几日的晴天能及时晾干衣物,后几日的雨天也可遏制高温上升势头,可称得上“贴心”。

据信阳市气象台6月27日预报,本周我市具体天气情况预报如下:6月28日多云到晴天,偏东风3级,气温23℃~33℃;6月29日晴天间多云,东南风2~3级,气温24℃~34℃;6月30日晴天间多云,东南风

2~3级,气温24℃~35℃;7月1日多云,东南风2~3级,气温25℃~34℃;7月2日多云到阴天有中雨,东南风2~3级,气温25℃~31℃;7月3日阴天有中到大雨,局部暴雨,偏南风3~4级,气温25℃~27℃;7月4日阴天有中到大雨,局部暴雨,偏南风2~3级,气温25℃~28℃。

本周气温走势“贴心”之余,暴雨“出没”也存在着安全隐患。需要特别提醒的是,夏季暴雨等强对流天气突发时,市民务必要做好防护措施,避免极端恶劣天气的户外活动,及

时关闭门窗,妥善安置易受风雨影响的室外物品。居住在山区的群众要提高警惕,密切防范洪涝、地质灾害,涉水行走时,尽量选择高处,远离变压器、电线杆、广告牌、树木等物体,防止触电或被砸,注意防汛安全警示标志,避开排水井、沟渠,就近寻找安全避险场所。



## 护平安之路 守绝对忠诚

### 我市交警部门对杰出(优秀)交警、交通管理辅警进行表彰

本报讯(记者 韩蕾)6月27日上午,“护平安之路 守绝对忠诚”市公安局交警系统献礼建党100周年红色经典及先进事迹宣讲会暨第三届信阳市十大杰出(优秀)交警、交通管理辅警评选表彰活动在市公安局举行。

活动现场,不仅对第三届信阳市十大杰出(优秀)交警、交通管理辅警进行了表彰,还通过《红船颂》《可爱的中国》等经典名篇诵读以及基层交警、辅警先进事迹宣讲,集中展示了信阳交警、交通管理辅警优秀的精神品格和价值追求。活动旨在通过表彰先进,树立典型,激发全市公安交警系统全体同志把全部心思和精力都用到本职岗位上,把智慧和力量凝聚到新时代公安交

管事业中。

“被评为全市十佳交警,既是对我的肯定,也是对我的鞭策。下一步,我将继续认真学习党史,汲取奋进力量,以更加昂扬的姿态干好公安交管工作,以优异的成绩庆祝建党100周年。”来自息县交警大队的民警杨金艳对记者说。

据了解,此次获得表彰的40名交警、交通管理辅警中,既有热情四射,一心扑在工作上的年青民警、辅警,也有年近退休,长年扎根基层一线的老年民警、辅警。他们把自己最美好的年华和全部精力都放在我市公安交通管理事业中,为我市公安交通管理工作的顺利开展作出了突出贡献。



近日,平桥区郝堂村荷花盛放,村头马鞭草为郝堂村再增新色,吸引不少游客前往“打卡”,周末郝堂人气尤旺。图为26日,游人徜徉荷田间享受美丽乡村慢时光。  
本报记者 李亚云 摄

## 暑假来了,家庭教育如何进行?

### 信阳市图书馆公益课堂给您答案

本报讯(记者 马依钜)我市中小学生已陆续进入暑期模式,家庭教育备受关注。6月27日上午,信阳市图书馆公益课堂开讲,一堂主题为“父母如何培养优秀孩子成就幸福家庭”的专家讲座吸引百余名家长和孩子共同聆听。

暑假期间,家长与孩子相处时间增多,家庭教育的重要性得以凸显。在孩子的教育问题上,家长如何解决陪伴时间和陪伴质量的问题?如何因地制宜地探索适合孩子的家庭教育方法?针对家长普遍关心的热点问题,本期信阳市图书馆公益课堂的主讲嘉宾、中国管理科学研究院基础教育研究所研究员汤焱在讲座现场进行了系统的讲解。

家长要重视平衡教育方法和教育时间,着重培养孩子的



讲座现场 本报记者 马依钜 摄

人生观、是非观、价值观,帮助孩子建立自己的方向和目标……这场专题讲座从多角度透视家庭教育,深入浅出的理论、通俗易懂的讲解、贴近实际的事例,让现场的家长和孩子不时发出会心的笑容和热烈的掌声。

“这堂讲座让我受益匪浅。”市民唐女士听完讲座后向记者分享感受,“10岁的孩子刚放假,为期2个月的暑假让家长很头疼,这堂讲座听得正是时候,能够带给家长很多有益的思考,有助于规划孩子的暑假生活。”

## 什么是过量饮酒?

1.酒的主要化学成分是乙醇(酒精),过量饮用可引起肝损伤,也是胎儿酒精综合征、痛风、癌症和心血管疾病等发生的重要因素。成年人若饮酒,应限量。

2.孕妇不应饮酒。酒精对胎儿脑发育具有毒性作用。孕期饮酒,即使是对正常成年人适宜的饮酒量也可能对胎儿发育带来不良后果,酗酒更会导致胎儿畸形。

3.乳母不应饮酒。酒精会通过乳汁影响婴儿健康,进而影响孩子的某些认知功能,如注意力不集中和记忆障碍等。

4.儿童少年不应饮酒。儿童少年正处于生长发育阶段,各脏器功能还不完善,此时饮酒对机体损害严重。即使少量饮酒,其注意力、记忆力、学习能力也会有所下降,思维速度变得迟缓。

5.特定职业或特殊状况人群应控制饮酒。在特定职业中严禁饮酒后工作。对酒精过敏的人、正在服用可能会与酒精产生作用的药物的人、患有某些疾病(如高甘油三酯血症、胰腺炎、肝脏疾病等)的人都不应饮酒。尿酸过高的人不宜大量喝啤酒。

(张丽)

预防疾病 共享健康  
信阳市疾病预防控制中心