

为期62天暑运大幕开启

有出行计划的市民合理安排行程

本报讯(记者 韩蕾)昨日,记者从信阳车站了解到,为期62天的暑运已于7月1日拉开序幕。据了解,2021年暑期铁路运输期限为7月1日起至8月31日止,共计62天。

记者从信阳车站了解到,今年暑运期间,客流主要由院校学生、探亲访友、旅游观光等为主,旅客出行主要集中在旅游城市、风景名胜以及高校集中的地方。同时,暑运期间客流相对比较均衡。7月上旬,随着各大院校陆续放假,铁路迎来学生高峰客流。8月中下旬,返校

学生客流集中出行,铁路客流将增幅明显。

记者采访了解到,在暑运开始前,信阳车站提前对信阳、信阳东、罗山、息县4个客运站基础设备进行了“拉网式”排查,对主要设备设施进行一次全面排查整治,确保设备可靠稳定。同时,利用各种渠道及时发布出行咨询和相关信息,为旅客出行提供便利。同时,信阳车站严格落实车站车通风消毒等防疫措施,推出“重点旅客预约服务”等便民利民措施,为旅客提供健康、安全的出行环境。

据了解,暑运期间,如旅

客购票时显示无票,旅客可使用候补购票功能,铁路部门将根据候补需求动态加开列车。入校新生和在校毕业生乘车时,新生可凭录取通知书(毕业生凭学校开具的书面证明)及购票时所使用的有效身份证件,通过人工检票通道进站乘车。

在此,铁路部门提醒广大旅客,暑运期间,出行人数较多,有出行计划的市民可以及时关注12306网站或各个车站的公告,及时了解各趟列车车次、运行线路、开行日期、停靠车站等信息,合理安排行程。



6月30日下午,信阳市爱心巡演艺术团联合信阳优生+羊奶专卖连锁店,走进浉河区五星光荣敬老院,为老人们送上一场精彩的联欢会,与老人们一起庆祝建党100周年。
本报记者 杨长喜 摄

诵经典 享书香



6月30日,浉河区图书馆文化志愿团队组织志道读书会的义工老师、孩子,在浉河公园以诵读中华优秀经典《论语》的方式,庆祝建党100周年。同时,志愿团队组织者希望更多的人诵读经典,打造书香信阳。
本报记者 曾宪科 摄

夏季养生要注意

“四忌”“四宜”

(接上期)

需要注意的是,菊花茶、绿豆汤、凉茶之类的解渴消暑食品,从养生保健的角度来看,皆为寒性食物,可以适当食用,但不宜天天喝。

4.运动也是养生中不可缺少的因素之一。夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河边、湖边、公园等空气新鲜的地方,以舒缓运动为主。运动不宜过于剧烈,避免大汗淋漓,损伤阴阳。

晨练并非越早越好。在早晨6时前,空气中的污染物最不易扩散,是污染的高峰期。此外,日出前,由于没有光合作用,绿色植物周围并没有

多少新鲜氧气。故夏季晨练的时间不宜早于6时。

夏季运动不宜剧烈,推荐游泳和瑜伽。

游泳:可以帮助降温解暑,还可以减重,增强心血管功能。炎热的天气,尤其适合户外游泳,有利于刺激皮肤,促进肌肉血管收缩。同时,接受室外阳光照射,有利于促进身体吸收维生素D。

瑜伽:是一种身心合一的运动。夏至后因为气温升高,容易出现脑部疲劳的状况,身体功能也会受到影响,使人陷入疲惫的亚健康状态。瑜伽可以帮助我们调节身心,恢复良好状态。(完)

(张丽)

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心

关于核发平桥区陆庙街道办事处社区卫生服务中心

《医疗机构执业许可证》的公示

根据《卫生部关于医疗机构审批管理的若干规定》(卫医发[2008]35号)文件精神,信阳市平桥区卫生健康委员会拟核发平桥区陆庙街道办事处社区卫生服务中心《医疗机构执业许可证》,现进行公示。机构类别:社区卫生服务中心;机构地址:陆庙核心区原平桥区计划生育服务站;机构主要负责人:王富强;经营性质:非营利性;诊疗科目:预防保健科、全科医疗科、内科、儿科、中医科、中西医结合科、儿童保健科、妇女保健科、康复医学科、医学检验科、医学影像科。公示日期为2021年7

月2日至2021年7月9日(5个工作日)。如对公示对象有异议,可向信阳市平桥区卫生健康委员会书面反映,凡以单位名义反映情况材料要加盖公章,以个人名义反映情况材料要具实名。

受理电话:0376-3702789
地址:信阳市平桥区平西路北段
邮编:464100

信阳市平桥区卫生健康委员会
2021年7月1日

声明

●兹有丁东方豫S19996号重型自卸货车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有朱世现豫S1862Y号三轮载货摩托车,该车已自行拆解报废,特此声明。

●兹有刘星、姜康洁之子刘清晨于2014年5月7日在潢川县妇幼保健院出生,其出生医学证明(证明:0410934779),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有王立尚、匡士丹之女王梓怡于2017年10月22日在潢川县妇幼保健院出生,其出生医学证明(编号:Q411087677),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区晨家晏胡辣汤小吃店营业执照正本(统一社会信用代码:92411502MA44K78H60),因不慎丢失,特声明作废。