

淮内高速淮滨段将分路段进行交通管制

施工路段车辆时速不得超过70公里

本报讯(记者 马依钊)昨日,记者从市公安局高速公路交通警察支队获悉,因施工需要,下月起,淮内高速淮滨段将进行路段交通管制,施工路段行驶车辆最高时速不得超过70公里/小时。

淮内高速公路信阳淮滨段拟于2022年12月1日至2023年12月31日,进行豫皖省界至淮滨段与淮息高速交叉前互通立交施工。为保障高速公路交通安全,根据相关法律法规,并经省公安厅高速总队同意,将分阶段

对施工路段采取封闭车道、间断放行、临时封闭绕行的限制交通措施。

据了解,施工期间,淮内高速豫皖省界至淮滨段与淮息高速交叉前互通立交分阶段、分路段进行交通管制。其中,钢箱梁吊装施工将定于2022年12月1日至2023年1月10日期间根据天气情况确定相应吊装时间。钢箱梁安装采用半幅吊装施工,临时封闭淮息高速半幅所有车道,采取间断放行。南半幅钢箱梁

安装时前往固始方向车辆在小茴收费站进行分流,北半幅钢箱梁安装时前往信阳方向车辆在淮滨收费站进行分流。

相关施工路段行驶车辆的最高时速不得超过70公里/小时。途经车辆需严格按照交通标志标线的指示通行。过往车辆可合理选择出行时间和路线,并可通过“信阳高速公安”微博微信平台、交通运输服务监督电话12328、高速公路沿线电子显示屏等途径,及时获取道路通行信息。

寒潮来袭! 信阳将成“冻感地带”

本报讯(记者 张方志)注意,寒潮来袭!受强冷空气和西南暖湿气流共同影响,本周我们将迎来大风强降温天气,信阳成“冻感地带”。

上周,我市天气总体良好,晴多阴少,气温适宜,几次早上雾失楼台也让信阳呈现出别样的景致。一句话,初冬的信阳依然是深秋的样子,令人陶醉。不过,上周可能是今年秋天的最后一次“狂欢”,因为冷空气正在来临。

25日下午,市气象局发布重要天气预报,通报我市本周将出现降水、大风和剧烈降温天气过程,全市将达到强寒潮标准。其中,27日至28日有小到中雨,28日强冷空气南下,将伴有平均风5级、阵风7级至8级的偏北大风,30日凌晨极端最低气温将降至-2℃左右,极端最高气温将降至1℃至2℃。

此次天气过程对改善空气质量、降低林火风险,增加土壤墒情非常有利。但是由于降温幅度大、风速大,将对疫情防控、设施农业、交通运输、电力通信、能源保障和物资供应等造成不利影响。



一饿就心慌无力、手发抖,恨不得立刻吃饭,这是怎么回事?

医生告诉您实情

(接上期)

四、甲状腺问题

甲状腺是人体最大的内分泌腺,它对于人体健康十分关键。甲状腺所分泌的甲状腺激素可以很好地促进新陈代谢,增大耗氧量。同时可以促进人体的生长发育,对于机体的很多器官都十分重要。

为什么说肚子饿时身体出现心慌无力和手抖的问题可能是甲状腺疾病引起?这主要是和甲状腺激素的分泌多少有关。当分泌的能量较多时,身体内部处于兴奋状态,消耗的能量会更快,也就更容易产生饥饿的感觉。总感觉肚子很空,这有可能是甲亢的问题。伴随的还会出现情绪上的变化。如果有上述问题,建议可以去医院检查一下自己的甲状腺。

五、如何缓解饥饿时的相关问题

1. 养成规律的饮食习惯

良好的饮食习惯不仅仅是预防疾病发生的关键一步还是缓解病情的一种治疗方式。现在有很多年轻人因为长期的高压工作状态,饮食时间十分不规律,造成极不健康的饮食习惯,这对于身体健康都十分不利。长期这样就会造成患者在饥饿时有心慌无力、手抖的症状。

因此医生建议在生活中一定要养成规律的饮食习惯,一日三餐都要准时定量,不要让胃部处于极度饥饿的状态。在日常生活中还要做到膳食平衡,多吃水果蔬菜、粗粮,才能更好地保护肠胃与身体健康。

2. 规律的作息习惯

除了饮食习惯外,规律的作息也十分重要。根据研究发现只有人体处于深度睡眠状态时,身体才会进入到自我修复的状态。并且在体内很多组织器官必须在人体处于睡眠状态时才可以进行运转工作。因此保证良好的睡眠对于身体健康十分关键。(未完待续)(张丽)

预防疾病 共享健康
信阳市疾病预防控制中心



“雾”必注意!



时间:11月27日8时许
地点:琴桥
拍摄者:本报记者 马依钊

这几日,我市大雾天气增多,尤其是早晨出行,雾气弥漫仿若“仙境”,但能见度低,也给出行带来不便并形成安全隐患。市气象局接连发布大雾黄色、橙色预警,提醒市民外出注意交通安全,同时做好健康防护。

“爱行走”志愿者骑行宣传无偿献血

本报讯(记者 李凯)为了进一步扩大市民对无偿献血的知晓率,加大无偿献血宣传力度和广度,以招募更多的爱心人士加入无偿献血队伍之中,昨日,市中心血站的无偿献血志愿者以传播爱心低碳出行的方式,举行无偿献血志愿者骑行宣传活动。

活动现场,无偿献血志愿者身穿红色马甲,组成了骑行队伍。他们骑着单车从市中心血站出发,途经天伦广场、茗阳天下、市委党校和奥林匹克公园等地,向沿街遇见的市民发放宣传资料,普及无偿献血知识,并鼓励人们参与到无偿献血队伍中来。

每到达一个站点,志愿者们

给过往的市民积极发放无偿献血宣传知识手册,热心给广大市民讲解无偿献血对身体的好处、用血报销相关政策、献血前后注意事项等,并给前来参加无偿献血的市民提供爱心与帮助。

活动中,志愿者纷纷表示,希望通过骑行的多种形式,提高大家对无偿献血的认知度、关注度,希望有更多的志愿者加入无偿献血的队伍中来,用大家的力量来帮助需要帮助的人。

“我今年50岁了,也经常参加骑行,但这种公益性的还是第一次,这样的活动非常有意义,既为公益活动作出了贡献,又可以锻炼身体,就像口号说的‘我献血、我健康、我快乐’,我感觉

非常不错。”无偿献血志愿者李先生告诉记者。

市中心血站工作人员表示,本次活动旨在通过环保低碳的绿色骑行和定点派发传单的方式向市民宣传无偿献血知识,让更多市民了解无偿献血,加入无偿献血行列中,共同关注、参与和促进无偿献血工作的健康发展。

活动通过环保低碳的绿色骑行、派发宣传册、宣传无偿献血知识等多种方式,希望更多人关注无偿献血、了解无偿献血。参加骑行宣传活动的无偿献血志愿者们,也以实际行动诠释了志愿服务精神,成为一道穿梭在城市中的靓丽风景。