

太阳天天“坐镇” 气温“士气”大增

周平均气温为 7.5℃至 8.5℃

□晚报记者 张燕

本报讯 本周还是以好天气为主,周后期气温将逐渐回升。不过市气象专家提醒市民,要注意“春捂”,切勿着急减衣,早晚尤其要注意多穿衣服,以防感冒的发生。

3月8日,周口市区上空,老天上演一场“变脸”。上午,天空阴沉,空气中渗透着丝丝凉意,临近中午,太阳探出了脑袋,气温逐渐上升至 14.5℃,这使得不少市民连声抱怨:“出门真不知道穿什么衣服了!”

市民可别急着减衣服。市气象专家介

绍,3月9日和10日,随着冷空气南下,我市气温将逐渐下降至 10℃以下。令人欣慰的是,随着冷空气的离开,本周末来几天气温将逐渐回升至 14℃以上。

根据最新的气象资料来看,本周我市基本无降水,周平均气温为 7.5℃至 8.5℃,较历年同期平均值偏高,周极端最低气温为 0℃左右。

本周具体天气预报如下:周一、周二晴天间多云;周三多云间晴天;周四、周五晴天间多云;周六多云间晴天;周日晴天间多云。

医学专家提醒,“惊蛰”时节,春光明媚,气候回暖,人们容易感到困倦、疲乏,无精打采、昏昏欲睡,民间称之为“春困”。市民若想消除“春困”,除了保证充足的睡眠、作息规律、加强锻炼外,在饮食上宜清淡,避免食用大油大腻食品,如肥猪肉、油炸食品等。另外,春季膳食要科学合理地搭配,如主食粗杂粮、干稀的合理搭配,副食荤与素、汤与菜的搭配等。此外,还要多吃含有维生素 B 族的食物,如大豆、黑米、鸡肝、坚果、菠菜等。

线索提供 任晓燕



元宵节后公路铁路再迎客流高峰

本周春运客流将逐渐下降

□晚报记者 牛思光

本报讯 3月5日(农历正月十五)以来,我市铁路客流压力仍然不小,而公路客流也相对增加。3月8日,记者从周口火车站和中心城区各汽车站了解到,本周我市春运客流将逐渐下降。

记者了解得知,自3月6日开始,中心城区各汽车站均迎来返程客流高峰。3月8日,记者在周口客运中心站候车厅看到,大量旅客有序进入车站候车。据车站工作人员介绍,每年元宵节过后都有

一次客流高峰。目前返程的主要是外出务工人员,主要客流方向集中在郑州及周边城市。预计本周春运客流将逐渐下降。

3月8日,记者在周口火车站看到,候车大厅里很多旅客提着大包小包在候车。车站工作人员介绍:“这次客流高峰是今年春运的最后一次客流高峰,外出务工人员和学生形成客流主力。根据现在售票情况来看,今年春运客流3月11日开始下降,春运结束后将恢复正常客流状况。”

开

栏的话

今年3月5日是全国第52个“学雷锋纪念日”,我市文明办下发了《关于开展学雷锋志愿服务集中活动的通知》,将3月份定为“学雷锋志愿服务活动月”,号召各级文明单位发挥示范带头作用,将每周五15时至16时30分定为开展义务清扫、清理小广告、文明劝导不文明行为等志愿服务活动的时

学习雷锋 传递正能量

每周五定期为中心城区“洗脸”

□晚报记者 彭慧

本报讯 3月6日,在市文明办组织下,市直44家国家、省、市级文明单位组织了近8000人的志愿者队伍走上街头,分赴七一路、交通大道、工农路、文明路、五一路、六一路等主次干道,帮助环卫工人清扫城市街道、铲除“牛皮癣”,配合交警引导车辆和路人文明出行。此举不仅美化了城市市容,同时带动市民掀起学雷锋的高潮。

当日下午,记者在六一路看到,市纪委、市委宣传部、市委组织部、市直工委等单位的志愿者,有的沿路清扫垃圾,有的铲除电线杆上的“牛皮癣”,忙得热火朝天。

记者在周口客运中心站附近看到,市地税局的40多名志愿者挥舞着扫帚,把慢车道、人行道上的垃圾扫成一堆,由负责该路段的川汇区爱卫办环卫工人凌功(音)收集进保洁车。“真是太谢谢他们(志愿者们)了,真给俺帮大忙了!”凌功感激地说。

在周口供电公司负责的路段,

志愿者把绿化带内的白色垃圾、烟头拾得干干净净。该公司荣获“2014年度河南省优秀志愿者”称号的苏麒麟说:“能为城市的文明建设奉献自己的绵薄之力,我感到特别开心和满足。学雷锋志愿服务活动不应该只是每年3月份的事,而应该是每年每天的事。”

当日,经过近两个小时的集中清扫,中心城区的主次干道变得干干净净,市容市貌焕然一新。市文明办相关负责人表示,开展学雷锋义务清扫志愿服务活动仅仅是一个开始,今后我市还将重点开展寻找最美志愿者大型公益活动、社区“邻里守望”志愿服务活动、“不文明行为劝阻”志愿服务活动、义务清洁志愿服务活动、网络文明志愿服务活动、关爱自然志愿服务活动、文艺志愿者志愿服务活动、窗口单位优质服务志愿服务活动、送温暖志愿服务活动、“大手牵小手”志愿服务活动。通过发挥各级文明单位志愿者的示范带头作用,发动更多爱心人士参与,营造“我为人人、人人为我”的和谐氛围,促进我市精神文明建设再上新台阶。

构建大城管 创建文明城·志愿者在行动

周口供电公司停电计划

3月17日6时至20时 因春季清理树障,北4板#01分接箱停电。

影响范围:周淮路,广播电台、生活基地、弹药库、农科所、周师、教导队。

3月18日6时至20时 因春季清理树障,北7板雷达站开关停电。

影响范围:八一大道北段,导航站、雷达站、鹏鹞水务。

3月19日6时至20时 因春季清理树障,北9板#01分接箱停电。

影响范围:周淮路,实训基地、国际商贸城、周口幼师、气象局、越调剧团、农科所。

3月20日6时至20时 因综合治理、开关整治、春季清障,富7板、富8板干线停电。

影响范围:莲花大道、富民路,风华小区、阳光澜岸、圣鼎上城、现代城、检察院、法院、枫城学校。

遇有雨雪、大风等恶劣天气或电网运行方式不允许,将调整计划。

周口晚报

有奖征集新闻线索

(50元-200元)

新闻热线

8289999

重要事 突发事 感人事 奇趣事 不平事

晚报传情

※3月9日是郭靖的12岁生日,你的爸爸妈妈祝你天天开心,学习更上一层楼。

※3月10日是父母结婚36周年纪念日,儿子周涛祝父母白头到老,永世恩爱。