

出行前 高速实时路况可查询

□本报记者 李林润

春节假期结束,不少外出务工或从外地回漯河的人们都相继起程。近日,不少网友通过本报微信平台留言咨询,如何查询高速路况实时信息。

2月11日,记者从“河南高速公安”微信公众号查

询到,在该微信公众号左下方有一菜单,点开该菜单后,有“实时路况”的选项,点击该选项后,会弹出河南高速公安的官方微博。记者查询,该微博最新消息为:截止到2月11日14:55;连霍高速291公里永城段西向东,大广高速开封段南向北,永登高速永城段西向

东,沪陕高速固始段豫皖省界段西向东,济广高速虞城段北向南,兰南高速许昌段南向北,新阳高速新蔡段西向东,京港澳高速新郑段南向北,京港澳高速与范辉高速交叉口(539公里处)东向西方向车流量大通行缓慢,请提前绕行,省内其他高速公路正常通行。”

当记者在漯河晚报官方微信上回复部分咨询河南高速实时路况的网友消息后,不少网友表示能及时了解河南高速实时路况。“我查询高速实时路况信息后,知道哪条高速比较堵,哪条高速被封了,能合理规划出行路线,真方便。”一位网友留言。

警惕假期综合征袭扰你

□本报记者 吴艳敏 潘丽亚

春节假期就这么快过去了,又要早起上班,整个人都不在状态。2月11日是春节假期过后上班的第一天,不少上班族都遇到这样的困扰。

小陈就是其中一位,“昨天一想到今天要上班,心里就开始紧张,假期过得太快了。”小陈告诉记者,他在一家事业单位上班,假期每天晚上都是一两点才睡觉,早上也都睡到日上三竿。小陈感觉自己患上了假期综合征,上班头一天差点儿迟到。

记者随机采访了几位上班族,发现他们在假期大多晚上睡得晚,早上起不来,生物钟



资料图片

已经打乱了。到了上班的时候,生物钟调节不过来,松弛下来的弦一时适应不了紧张繁忙的工作,因而对上班产生了恐惧心理。

“这两天我感觉肠胃不舒服,正月初六上班,早上六点半就起床了,感觉头晕,坐公交车竟然还晕车。”上班族小李说,从正月初六她就开始烦

躁,肠胃也不适,白天没有精神。

“过年期间每天大鱼大肉,有时候还喝酒,时间长了感觉肠胃不舒服。今天是上班第一天,整个人不在状态。”市民孙先生说。

对此,内科医生焦杰表示,作息不规律、睡眠不足会导致人们在工作时注意力不集中,工作效率降低,因此需要人们及时调整心态,可以尝试和亲友倾诉、交流等方式缓解情绪。

近年来,年轻人成为假期综合征的高发人群。焦杰提醒广大市民,要在补充睡眠、清理肠胃的基础上,调整心态、加强锻炼,以饱满的精神状态迎接节后的工作和生活。



虽然已经立春,现在也进入六九,俗话说“五九六九,沿河看柳”,但一出门还是冬天的感觉。

受冷空气影响,13日、14日我市有雨夹雪,气温下降明显,公众请注意防寒保暖,外出注意交通安全。司机朋友请注意关注路况信息,谨慎驾驶。

今明后三天天气	
2月12日	多云转阴 -2℃~5℃
2月13日	阴有雨夹雪 -2℃~2℃
2月14日	阴有雨夹雪 0℃~2℃

(感谢周兆基提供信息)

支个招

皮蛋要选斑点少的

挑选皮蛋时要注意看蛋壳外部,有大黑点的皮蛋不要选,壳上的斑点应越少越好。蛋壳表面有黑色斑点,说明皮蛋铅、铜含量较高,这样的蛋剥壳后也可能看到蛋白部分颜色偏黑绿或有黑点,这是蛋白质分解产生的硫元素和金属离子(如铜离子)反应的结果。传统皮蛋是用鲜鸭蛋加上食用碱、食用盐、生石灰等原料腌制而成,腌制时间为两个多月。然而,一些不法生产商为了缩短生产周期,降低成本,使用了工业硫酸铜腌制。这样的皮蛋会增加肝肾的负担,长期大量食用容易引起重金属中毒。

需要提醒的是,购买皮蛋,要选择包装完整并带有SC编码的。

晚综

温馨提示

解腻吃萝卜 开胃常食姜

民谚有言,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”又言“上床萝卜,下床姜”,“晚上吃姜,等于吃砒霜”,难道确有其事?专家表示,萝卜和姜,是居家必备之品。

传统医学认为,“胃不和则卧不安”,晚餐吃得太晚,吃得丰盛了,吃得太饱了,会影响睡觉。专家指出,萝卜尤其是白萝卜性凉,味辛甘,无毒,入肺、胃经,能消积滞、

化痰热、下气、宽中,治食积胀满、呕吐反酸等。因此,“上床萝卜”,倒不一定说的就是吃萝卜,更可以认为是一种健康睡眠的提示。

萝卜可解腻清热

冬天人们喜欢吃各种补品或吃火锅以御寒取暖,肉类、海鲜摄入增多,萝卜作为冬天应季蔬菜,能解腻清热,消食除胀满,十分实用。专家认

为,青萝卜、白萝卜作用以清热消积为主,因此萝卜不适合与补气类药物如人参、党参等同食,但中间只要相隔2小时左右也是可以的。而胡萝卜,偏于甘补,偏于健脾胃,更适合幼儿。专家提醒,生吃萝卜,即使是夏天,也不宜多吃,有胃病的人更应该避免。

早晨吃姜胃口大开

专家指出,一般认为早

晨脾胃经气旺盛,生姜味辛,性温,温中散寒,因此早上吃点儿姜,可以令胃口大开,精力旺盛。南方的冬季气候湿冷,容易出现胃中虚冷,此时吃生姜可以温胃健脾,化湿和中,减少肠胃的不适感。至于晚上吃点儿姜,绝对不等于吃砒霜,除非内有胃火,又或者顿顿吃,天天吃,当饭吃。

晚综

生活小常识

长寿小秘诀

做冥想 它不但能缓解压力,还能增加端粒长度,即长寿在细胞层面的标志。每天冥想5~10分钟,效果也不错。此外,冥想还能激活抗病基因,减轻炎症。

多喝水 喝水能改善血液循环,促进营养物质流动和废物排出,使心脏、肝脏和肾脏在较小压力下正常运转。

到户外 适度的户外活动能降低血压,有利心理健康,改善记忆力,强健骨骼。

练力量 美国哈佛大学研究显示,每周至少参加两次力量

训练的老人死亡风险降低46%。

勤洗手 这可能是实现长寿的最简单习惯。洗手是去除细菌、避免生病和防止向他人传播细菌的最佳方法之一。

跳跳舞 跳舞不仅有助于保持身体健康,还能增进心理健康。此外,舞蹈还能改善大脑的海马体功能,延缓认知功能衰退。

喝杯茶 茶具有抗癌和降低胆固醇的作用,能保护大脑免受自由基损伤,并强健骨骼。喝茶还能降低心血管疾病的死亡风险。

吃点辣 北京大学研究发现,吃辛辣食物能降低早亡风险。这可能是辣椒中的活性成分(辣椒素)对延长寿命发挥了作用。

常交友 孤独感与发病率和死亡率上升有关。更重要的是,一生中保持健康的社会关系能延长寿命。建议多给亲朋好友打电话,或登门拜访。

多微笑 英国伦敦大学研究发现,微笑通过触发内啡肽释放来降低血压、减轻压力、改善心脏健康和增强免疫力,所有这些都有益长寿。

晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话: 0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

欢迎刊登 分类信息

红丝线婚介

重诚信 讲信誉 服务规范 专业保密
十二周年庆典活动中,优惠多多,
敬请您来参与,欢迎您的垂询!

047999 女 26 未婚 1.63米 大专职员 文静 白皙苗条
047910 女 32 已婚 1.64米 本科职员 秀美 活泼可爱
047911 女 43 离婚 1.62米 大专机关 端庄 漂亮未育
054682 男 28 未婚 1.75米 本科事业 车房 温情阳光
054683 男 33 未婚 1.80米 个体经营 稳重 有车有房
054685 男 46 离婚 1.75米 本科机关 干部 车房齐备

爱情热线: 2923599 13069559387 (微信)
QQ: 123996982 丁湾法院路南方远电脑学校二楼红丝线婚介