

# 今日立冬,冷空气昨夜潜入

## 昨起开启大风模式,全市今天阴有中雨

本报讯(记者刘力果)今天,二十四节气中又一个重要的节点“立冬”来临,宣告生活已经进入“冬

天”时刻。虽然落叶满地,万物凋零,但是冰雪覆盖之下,也孕育着新生。随着立冬节气的到来,上周

晴暖的天气将烟消云散,取而代之的是冷空气的再次来袭,气温明显下降,请市民注意保暖。

### 晴暖不长久 冷空气再袭

“天儿可真暖和啊!”上周,晴暖天气让人心生欢喜,虽然有些晨雾,但雾气逐渐消散之后,金黄的秋叶映衬着蔚蓝的天空,让人心情格外舒畅。11月4日、5日,市气象台连续发布大雾橙色预警,5日凌晨到上午,黄河以北和郑州、三门峡、洛阳、平顶山、许昌、南阳、驻马店七地及汝州、邓州部分地区出现能见

度小于500米的雾,局地能见度小于200米。

据气象专家分析,最近两天晨雾频繁出现,主要原因是天气晴朗,空中云量少,辐射降温明显,导致近地面有逆温层存在;早晨空气相对湿度较大,全省大部分地区保持在80%以上。随着气温升高,空气中的水汽减少,雾就逐渐消散。

11月5日夜,冷空气“随风

潜入夜”,昨天起降温、大风模式正式开启,气温也会骤降,晾晒好的冬装就能派上用场了。

未来几日我市具体天气预报如下:今天全市阴天有中雨,偏北风3至4级,气温10℃到13℃,相对湿度70%-90%;8日,多云转晴天,气温7℃到12℃,相对湿度50%-90%;9日,多云转阴天,有小雨,气温5℃到10℃,相对湿度60%-90%。

### 立冬当补冬 食补有讲究

节气一变,养生就跟着变。俗语“立冬补冬,补嘴空”,点出了这个时节养生的“重点”——食补。与春风、夏暑、秋燥不同,冬寒“易伤阳气”,所以立冬过后养生首要是在补肾阳,可以选用海参、枸杞、甲鱼、银耳等进行滋补,或

者多吃羊肉、鹿茸、肉桂等,对肾虚者有较好效果。

“冬季进补,上山打虎”,尽管立冬后得大补,但是也不能“盲补”。可以适当食生冷,但也不宜燥热,还需要多食新鲜蔬菜避免缺少维生素,像牛羊肉、乌鸡、鲫鱼都

是理想的肉类,豆浆、牛奶则是不错的饮品。

尽管立冬后天气寒冷,户外活动锐减,但是也应该保持规律的运动,增强中枢神经系统的体温调节功能,还能提高人的抗寒能力。③4

## 我市启动“119”消防宣传月 救援演练场面震撼

本报讯(记者王林晓 通讯员王志博)11月4日上午,我市在新华城市广场举行“119”消防宣传月活动启动仪式,消防安全重点单位代表和社会群众等500余人参加了活动。

活动现场,与会领导和市民观看了高层建筑大型灭火疏散演练、微型消防站比武竞赛、搜救犬技能表演等。消防宣传人员为大家详细讲解了如何识别假冒伪劣消防产品以及购买使用中的注意事项。南阳市消防艺术团为群众带来了内容丰富的消防文艺演出,将活动不断推向高潮。

据了解,宣传月期间,市防火安全委员会将组织开展逃生疏散演练、社区消防服务、消防队站开放、消防安全大培训等丰富多彩的活动。通过这些活动,大力宣传消防法律法规和消防安全知识,激发群众参与消防、支持消防的积极性,增强社会预防和抗御火灾的能力。③4



高空疏散演练 本报记者 王林晓 摄

## 本周两场招聘会 服务产业集聚区

本报讯(记者于晓霞 通讯员刘哲)为给我市产业集聚区企业提供有力人才支撑,11月8日、11日,我市将在南阳市人才市场举办两场服务产业集聚区专项活动现场招聘会,高校毕业生及企业均可免费参加。

据了解,按照省人才交流中心统一安排,11月7日-13日,市人才交流中心在全市开展服务产业集聚区专项活动,通过搭建政

府所属人才服务机构与产业集聚区企业对接平台,为企业和各类人才提供优质便捷高效的服务。

活动期间,市人才交流中心将于11月8日和11日分别举办两场“服务产业集聚区”专项活动招聘会,地点在范蠡路南阳市民服务中心北区3号楼2楼南阳市人才交流大厅,欢迎各产业集聚区企业和大中专院校毕业生届时前往招聘、求职。③1

## 包装厂突然起火 所幸无人员伤亡

本报讯(记者温宪)昨天清晨,南阳城区北京路一家包装厂突然发生火灾,卧龙消防大队及时到场扑救,幸无人员伤亡。

11月6日6时23分,消防部门接到报警称北京路铁路桥附近一生产玉器包装盒的厂子失火,卧龙消防大队马上出动车辆前去灭火。到达失火位置后,消防人员发

现着火点在铁路桥下面,有障碍物阻挡,消防车无法靠近,他们就在大桥上面架水枪作业,随后又调来一辆小型消防车,避开障碍物,开到着火点最近的地方继续作业。因为风力较大,给灭火带来一定困难。

当天上午10点多,大火被扑灭,无人员伤亡,目前起火原因在进一步调查中。③4

## 中心城区禁燃区内 不能再烧散煤了

本报讯(记者刘力果 通讯员孔峰)近日,市散煤办划定了我市中心城区燃煤散烧禁燃区,规定中心城区东至机场路、南至雪枫路、西至312国道城区段、北至信臣路约127.11平方公里的区域为燃煤散烧禁燃区。

据悉,散煤是大气污染的主要污染物,燃煤散烧管控工作是我市大气污染防治的七大项工作之一。从今年10月21日至2017年9月底,有关部门将联合彻底清查全市散煤销售点的分布、建设、销售基本情况;掌握散煤使用的城乡居民户数、使用量、采暖炉具情况;全面强制取缔无工商营业执照、位于城市高污染燃料禁燃区内、未通过环保“三同时”验收、无法提供散煤质量检验合格报告、经抽检

经销散煤为劣质煤等5类违法违规散煤销售点和燃煤散烧单位;依法拆除高污染燃料禁燃区范围内的高污染燃料燃用设施;加快天然气管道支线和城市储气设施建设,加密管线分布,加快城乡输电线路建设,快速推进“煤改气”、“煤改电”;规划建设洁净型煤生产仓储配送中心,完善洁净型煤配送网络,实施家用燃煤炉具有偿替换,着力推进洁净型煤替代。③4



行动起来 呵护“南阳蓝”

## 对外整体承包公告

南阳军供宾馆位于火车站广场南侧约50米处,现有标准客房40间,普通客房54间,大小会议室、餐厅、雅间配套设施齐全,可接待会议、承办宴席,院内可停车30余辆。因工作需要现对外整体承包,欢迎各界人士前来洽谈,价格面议。

联系人:尚女士 13700778111 余先生 13598266924 0377-63067073