

这一周,最热不过30℃

如果最近老犯困,这是“秋乏”了

□晚报记者 马燕 实习生 简洋

告别了上周末的细雨,天转晴了。气温有所回升,但走在街上,风是凉的,阳光也躲了起来,不少人穿起了长裤。秋就这样悄悄靠近了。

今天,全市晴天转多云,温度开始回升。今天起到周五,市区最高气温分别为27℃、28℃、29℃、30℃。

晚上7点21分,我们将正式迎来今年的处暑。

处暑驱走了暑气,北方冷高压开始跃跃欲试。受它的影响,今后,风将逐渐取代雨的地位,带着“秋高气爽”走进我们的生活。

昨天,全省各地雨水渐停。今明后天,大部分地区都是晴天间多云的天气,而多情的雨可能会在后天折返北中部部分地区。

秋越是走近,早上越是不愿醒,白天不想动,这大概就是“秋乏”在作祟。爱舒服没错,可工作、学习还在继续,该如何赶跑“秋乏”呢?

首先,要保证充足睡眠,减少夜晚的活动,争取早睡早起。中午再来个15到30分钟的午睡,彻底消灭各种困。其次,趁着好天气,适量增加运动,散散步、做做操简单又有效。

如果能在室内增添一些绿色植物,那就更好了。它们都是天然的小氧吧,在给大脑加足“氧”料提高转速的同时,也可以驱散“秋乏”。



昨天上午,绿城广场,一只鸽子和一群麻雀在一起觅食。晚报记者 马健 摄

未来4天 6区域将分时停水

□晚报记者 邢进 实习生 杜世民

为配合城市供水管网施工改造,郑州自来水投资控股有限公司拟对嵩岳路、纬四路、汝河小区、中原万达广场、政通路、布厂街两侧6区域实施停水。

6处停水区域为:

- 1.对嵩岳路和棉纺路交叉口实施停水,停水时间为:8月23日21时~24日9时。
- 2.对纬四路与金水河桥头东南角实施停水,停水时间为:8月23日21时~24日6时。
- 3.对汝河路汝河小区实施停水,停水时间为:8月24日9时~21时。
- 4.对华山路以东、秦岭路以西、中原路以南、洛河路以北(中原万达广场)实施停水,停水时间为:8月24日9时~18时。
- 5.对政通路(大学路—京广路)实施停水,停水时间为:8月24日21时~25日21时。
- 6.对陇海路至张家门段的布厂街两侧实施停水,停水时间为:8月26日14时~18时。

28日,郑州铁路局实施新列车运行图

部分动车车次改变

郑州—济南 D158/9/8、D157/60/57次,车次改为 D258/9/8、D257/60/57次。

郑州—上海虹桥 D84/1、D82/3次,车次改为 D294/1、D292/3次。

郑州—上海虹桥 D88/5、D86/7次,车次改为 D288/5、D286/7次。

郑州—上海虹桥 D184/1、D182/3次,车次改为 D284/1、D282/3次。

部分旅客列车径路调整

北京西—成都 D317/8次改为快速列车,车次改为 K817/8次,由郑西高铁改经陇海线。

北京西—重庆北 D319/20次改为快速列车,车次改为 K819/20次,由郑西高铁改经陇海线。

福州—沈阳北 K666/7次,改经由津山、沈山线。

南昌—哈尔滨 K1122/3次,改经由京哈线。

部分旅客列车停站调整

G2017 郑州—西安北增加停站渭南北

D121次北京西—汉口增加停站安阳。

D125次北京—汉口取消停站安阳。

D131次北京西—郑州增加停站安阳。

D142次武汉—郑州增加停站许昌。

D282/283、D284/1次上海虹桥—郑州取消停站开封。

T122/3次长春—广州增加停站新乡,取消停站鹤壁。

T231次北京西—西安增加停站鹤壁。

K21次北京西—桂林增加停站许昌,取消停站鹤壁。

K22次桂林—北京西增加停站鹤壁。

K132/3次兰州—深圳西增加停站民权。

K172/3次青岛—西宁西增加停站宁陵县。

K183次北京西—南阳增加停站新乡。

K185次北京西衡阳,增加停站新乡,取消停站鹤壁、许昌。

K186次衡阳—北京西增加停站长葛。

K233/6 石家庄—上海增加停站中牟。

K259次郑州—广州东取消停站长葛。

K262次汉中—北京西取消停站许昌。

K267次北京西—怀化增加停站新乡。

K337次郑州—昆明增加停站长葛。

K401次北京—周口增加停站鹤壁。

K457/6次郑州—湛江取消停站长葛。

K471次北京西—昆明取消停站长葛。

K508次遵义—北京西增加停站鹤壁。

K589次北京西—重庆北取消停站鹤壁。

K594次杭州—乌鲁木齐增加停站民权。

K622/3次西宁西—武昌增加停站长葛,取消停站许昌。

K624/1次武昌—西宁西增加停站许昌。

K631次商丘—信阳增加停站长葛。

K749次北京西—信阳增加停站许昌。

K756/7次广州—洛阳增加停站洛阳东。

K926/7次郑州—哈尔滨取消停站溧县。

K967/6次北京西—张家界取消停站安阳。

K976/3 哈尔滨—武昌增加停站许昌。

K1352/3 乌鲁木齐—连云港东增加停站宁陵县。

K1354/1 连云港东—乌鲁木齐增加停站中牟。

1086次乌鲁木齐—济南取消停站开封。

1552/3次连云港东—太原取消停站宁陵县。

1564/5次青岛—郑州取消停站民权。

1566/3次郑州—青岛取消停站中牟。

4716次郑州—新乡取消停站焦作东。

4725/8次新乡—商丘增加停站民权,取消停站焦作东、宁陵县。

4727/6次商丘—新乡增加停站宁陵县,取消停站焦作东、中牟。

L796O 次郑州—商丘增加停站宁陵县。

既有京广线、陇海线动车运行降速

京广线郑州—北京西间动车组列车时速由200公里调整至160公里,现通行时间为4小时29分,调整为5小时2分25秒,增加33分25秒。

陇海线郑州—徐州间动车组列车时速由200公里调整至160公里,现通行时间为1小时50分41秒,调整为2小时16分40秒,增加25分59秒。

为充分利用运输能力,郑州铁路局将从2011年8月28日零时起实行新的列车运行图。新图实施后,郑西高铁列车开行基本没有变化,该局管内部分旅客列车开行将作出调整,开行客车总数调整为225.5对。

晚报记者 王菁
通讯员 赵超 郝渣

上名校 喝名酒

喝中国名酒 就喝泸州老窖特曲

感恩、庆祝

“十年寒窗苦读,今朝金榜题名”。接到了录取通知书,孩子高兴,父母高兴,亲朋好友们跟着高兴。打个电话通知一声,让朋友们也分享一下孩子学业有成的喜悦,相邀汇聚于家里或饭店,小酌一杯特曲美酒,共享升学之乐……

凡在升学宴、谢师宴中使用泸州老窖特曲作为唯一白酒,即可参加以下活动:

- ★ 活动一: 上名(高)校 送名酒 活动期间,凡在指定酒店举办升学宴或谢师宴,均可凭有效证件获赠泸州老窖特曲,每桌赠送泸州老窖特曲一瓶(封顶五桌)。
- ★ 活动二: 喝名酒 送IPAD 升学宴或谢师宴购买活动详见市内各大指定烟酒店内海报。

升学宴活动首批指定酒店名单

酒店名称	地址	订台电话
海花酒店	郑州市城东路+郑汴路交叉口北100米路东	0371-88011888
锦绣江南	郑州市人民路+东里路交叉口	0371-66289868
人和大酒店	郑州市经三路+政四街交叉口	0371-65931698
江南印象	郑州市顺河路+未来路交叉口	0371-63318888
信息交流中心	科学大道+瑞达路北500米东	0371-81639588
月宝笙	桐柏路+颍河路交叉口	0371-68031866
鑫仕麟(西站路店)	西站路+桐柏路交叉口北30米	0371-67550111
鑫仕麟(陇海路店)	桐柏路+陇海西路交叉口	0371-68635111
谊园食府	政二街+纬二路西南角	0371-65509002
弘润华夏大酒店	丰乐路与拖厂街交叉口西北角	0371-60201188
金质大酒店	郑州市花园路+红旗路交叉口	0371-65789111/65789222
菜香圃酒家	郑州市农业路+经三路交叉口	0371-65753555/65727755
盛世阳光酒店	郑州市纬二路+政二街向南100米路东	0371-65908898/65528378
金岛酒店	郑州市农业路+经三路交叉口向西300米路南	0371-65852266/65852288

★ 咨询电话: 0371-65829179 13803862193

