

市气象台预报：

我市将有明显雨雪天气过程

过程积雪深度10厘米到15厘米，局部可达20厘米

□记者 牛超

本报讯 2月18日，记者从市气象台获悉，2月19日至2月24日，我市有明显雨雪天气过程，并伴有大风天气，气温将明显下降。当天上午，市气象台也先后发布寒潮和大风蓝色预警信号，提醒市民注意防范。

2月18日是春节长假后上班第一天，相比前几天的晴好天气，我市天空云系明显增多，而且还刮起了风。不过，气温并没有明显下降。据气象专家介绍，据最新气象资料分析，受强冷空气活动影响，2月19日至2月24日，我市有明显雨雪天气过程，并伴有大风天气；气温将明显下降，大部地区降温10℃~18℃，局地气温降幅可达20℃以

上，2月20日最低气温-6℃左右，2月21日最高气温将降至-2℃左右；过程积雪深度10厘米到15厘米，局部可达20厘米。

2月18日9时3分、9时26分，市气象台先后发布寒潮蓝色预警信号，预计2月20日凌晨较2月18日凌晨，新华区、卫东区、石龙区、湛河区、高新区、示范区等所辖乡镇和街道最低气温将下降10℃以上，平均风力可达5级以上，阵风7级以上，并可能持续，请注意防范。

气象专家提醒市民，要防范寒潮、大风天气对交通运输、能源保供、电力输送、设施农业、人体健康等的不良影响。周内气温变化剧烈，需提前做好保暖措施，室内取暖谨防一氧化碳中毒，注意用火、用电安全。当前正值春运返

程高峰，要根据天气变化，提前规划好返程路线。具体天气预报如下：

2月19日，白天到夜里，阴天小雨转雨夹雪或小雪，偏北风4到5级，阵风7级左右，气温2℃~12℃。

2月20日，阴天有中到大雪，局部暴雪，东北风4到5级，阵风7级左右，气温-6℃~2℃。

2月21日，阴天有中雪，南部大雪或暴雪，偏北风4到5级，阵风7级左右，气温-6℃~-2℃。

2月22日，阴天有小雪，偏北风4到5级，阵风7级左右，气温-5℃~-1℃。

2月23日，阴天有小雪，偏北风4级左右，气温-4℃~0℃。

2月24日，阴天有中雪，偏北风4级左右，气温-3℃~0℃。

郟县13家剧团 进城“打擂”

□记者 孙书贤

本报讯 2月17日上午，在郟县县城工作的谢女士特地将从乡下接到县城体育场看大戏。“今年优秀剧团展演有13场大戏，从正月初八唱到正月十四，有豫剧、曲剧、越调，天天好戏连台，精彩不断！”听着主持人的介绍，谢女士的父母高兴极了。

当天上午阳光明媚，郟县体育场内人山人海。一阵喜庆的锣鼓声后，弦子声悠扬地响起。郟县龙山街道复兴豫剧团选送的豫剧《穆桂英挂帅》拉开了郟县“农信杯”第九届地方优秀剧团展演的帷幕。

据郟县文化艺术中心主任段琼介绍，为让群众度过一个愉快的文化大年，郟县文化广电和旅游局决定联合郟县农村信用社在县城体育场设立擂台，举办郟县“农信杯”第九届地方优秀剧团展演。郟县龙山街道复兴豫剧团、长桥镇曲剧团、安良镇越调剧团、堂街镇豫剧团、李口镇惠民豫剧团等13家剧团踊跃报名参赛。

比赛从2月17日上午开始，2月23日下午结束。其间将演出豫剧《穆桂英挂帅》《枯木逢春》，曲剧《铡西官》《状元招亲》《赶花轿》及越调大戏《李双喜借粮》等13个精彩剧目。



家门口看大戏

2月16日上午，新华区曙光街街道李庄村的小广场上，观众在看戏。

据了解，该村邀请剧团前来演出，让村民在家门口过足戏瘾。

本报记者 高红侠 摄

春节假期过后如何调整身心？

来看专家建议

□记者 王春霞

本报讯 今年春节放了8天长假，不少人彻底放松下来，晚上熬夜到凌晨，早上睡到自然醒。一旦开始上班面对快节奏的工作，身心难以适应，容易出现精神萎靡、食欲不振、烦躁、焦虑、失眠等。2月18日，记者从市第六人民医院（市精神病医院）了解到，春节过后第一天上班，该院精神与心理门诊便迎来了不少求诊的患者。节后如何调整身心让自己“满血复活”？我们来看专家的建议。

市六院精神障碍防治科主任刘广胜说，人们从假期的休闲放松状态突然进入工作、学习紧张状态时，生理或心理的平衡被打破，容易出现精神萎靡、食欲不振、烦躁、焦虑、失眠等，被称为节后综合征。这时候就需要

进行心理调整，以帮助我们回归正常的工作、生活状态并保持积极的心态。他建议从以下几个方面进行身心调试：

逐渐调整作息：春节假期，很多人晚睡晚起，导致生物钟被打乱。回归正常生活后，尽量恢复规律的作息时间，保证充足的睡眠和精力。

制订新计划：春节既是庆祝团圆、阖家欢乐的日子，也标志着一个新的开始，可以借此机会思考和规划未来。制定一些实际可行的目标，并分解成小步骤逐渐实现，有目标了就会有动力。

恢复日常习惯：春节假期，很多人会放纵饮食、疏于锻炼，导致身体状况下降。假期过后，逐渐恢复正常的饮食习惯和运动计划，保持健康的身心状态。

做好心理调整：不要着急逼自己进入工作状态，可以先梳理一下前期工作

内容，把节后要做的工作一项一项写出来，按照轻重缓急、由易到难去排序。还可以把工作位置上的文件整理一遍，办公用品重新清洁摆好，整洁的环境可以帮我们平复焦虑状态。可以思考一下春节的快乐和放松带给你的正能量，用这份正能量继续前行。

寻求支持和交流：在焦虑或困惑的时候，可以寻找朋友、家人或者专业机构进行倾诉和寻求帮助。支持和理解可以帮助你平复心情，重新调整心态。

“可以根据个人情况适当进行自我调节，以便早日回归正常的生活轨道。”刘广胜提醒，如果这样做依然不能改变持续的情绪低落、工作能力下降、烦躁、坐立不安的状态，最好到专业的医疗机构进行诊治，看是否有更深层次的心理问题。

新闻短波

●2月15日至17日，2024年平顶山市全民健身大拜年“庆新春”气排球比赛在湛河区鹰之健智能体育馆举办。（田秀忠）

●2月18日，市爱心飞扬歌友会红星志愿团队前往叶县众泰养老中心与老人们共度新春佳节。志愿者陪老人聊天，为老人打扫房间，文艺志愿者还表演了葫芦丝、扇子舞、红歌等10余个节目。（王亚楠）

●2月13日，由鲁山县仓头乡刘芳庄村村民自发组织的戏曲演唱活动在该村文化广场举行。（胡耀华）

●2月14日，鲁山县仓头乡民政所工作人员邀请演出队走进辖区敬老院，为老人表演了戏曲、相声、小品等文艺节目。（胡耀华）

■广告

<p>第3791期</p> <h1>分类广告</h1> <p>地址：市区建设路中段268号（鹰城广场对面） 广告热线：4963338 13603904025 17530891335</p>	<p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p>	<p>搬家服务</p> <p>●喜庆搬家公司 13803750375</p>	<p>出租</p>
	<p>老年公寓</p> <p>●晚晴老年公寓 15516017081</p>	<p>回收名酒洋酒</p> <p>●回收各种老酒 18768937777</p>	<p>商铺招租</p> <p>鹰城广场对面临街店面，面积136平方米水电齐全！ 15038810970 13733781688</p>

友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。