

全面放宽优化！ 郑州实施240小时过境免签政策

本报讯(记者 张玉东 通讯员 袁野 董景博 于航 文/图)12月17日,记者从郑州出入境边防检查站获悉,国家移民管理局发布公告,即日起全面放宽优化过境免签政策,符合过境免签条件的外国人在境内停留时间由原72小时和144小时均延长为240小时,同时新增21个口岸为过境免签人员出境口岸,并进一步扩大停留活动区域。据悉,郑州航空口岸适用240小时过境免签政策。

入境外籍旅客超过9.2万人次

据郑州出入境边防检查站相关负责人介绍,今年以来,在系列免签政策带动下,郑州新郑国际机场口岸出入境外籍旅客超过9.2万人次,同比增长256%;其中通过免签政策入境的外籍旅客约为1.73万人次,占入境外籍旅客总量的36.4%,同比增长约12倍。

此次放宽优化过境免签政策实施后,经河南郑州新郑国际机场口岸符合过境免签条件的外国人在我国境内停留时间由原144小时(6天)均延长为240小时(10天),停留区域由原河南全省放宽为可在适用过境免签政策的北京等24个省(区、市)规定区域内旅游观光、跨省旅行,将进一步便利外国人来豫交流,促进河南省高水平对外开放。

不断优化出入境通关保障流程

随着越来越多的外籍旅客通过免签



12月17日,郑州出入境边防检查站民警协助旅客填写外国人入境卡

政策来到河南,感受悠久的历史、欣赏壮美的景色,郑州出入境边防检查站不断优化出入境通关保障流程,加强出入境旅客流量监测,科学调整勤务模式,在入境旅客高峰时段,及时加开查验通道;前置加设免签手续办理区域和免签专用通道,在醒目位置摆放免签旅客通关指示牌,利用电子显示屏加强免签政策宣传引导,为申请办理免签手续旅客提供便捷高效服务;启用新版对外开放口岸出入境边防检查现场标志,进一

步便利外籍旅客在口岸快速辨识、准确获取相关信息,提高通关效率,增强通关体验;强化执勤民警业务技能和外语技能培训,在口岸边检现场提供多语种咨询服务,为需扶助旅客及时提供帮助。同时,郑州出入境边防检查站积极配合驻地商务、文化和旅游、银行等部门开展“吃、住、行、游、购、娱”旅游宣传,提供出行、支付、住宿、景点等各类资讯信息,进一步提升外籍旅客来豫便利度和体验感。

申请过境免签需要注意什么

郑州出入境边防检查站提示,外国人申请240小时过境免签来河南,需要注意以下几点:

选好通关口岸。适用240小时过境免签政策的54个国家的公民,可从河南郑州新郑国际机场口岸入境或从其他适用过境免签政策的省(区、市)来到河南,从郑州新郑国际机场口岸出境。

办妥入境手续。符合条件的外籍旅客,持有有效期不少于3个月的本人护照,提前订妥在华停留且240小时内前往第三国或者地区的联程客票,可向郑州出入境边防检查站提出申请,经依法办理过境免签手续后入境。

注意活动范围。入境后,外籍旅客可在河南省旅游观光,也可从其他适用过境免签政策的省(区、市)来到河南跨省旅行。旅行期间要注意根据允许停留活动区域合理规划旅游路线,不得超范围停留。

遵守停留规定。在华停留期间要遵守中国法律规定,入境后24小时内要在旅店或公安派出所办理住宿登记。过境免签外籍旅客在华停留不超过240小时,其间可从事旅游、商务、访问、探亲等活动。如有紧急合理事由或不可抗力等原因需在中国境内停留超过规定时限,或者超出准予停留区域的,应提前向所在地公安机关出入境管理部门申请办理停留证件。

首家水电气热网联合 报装共享营业厅挂牌

本报讯(记者 张华 通讯员 海涵)12月16日,郑州市城市公共服务领域水电气热网联合报装创新举措迎来新的工作进展——首家水电气热网联合报装共享营业厅在郑州华润燃气客户大厅正式挂牌成立。这一创新举措标志着郑州市在提升公共服务效率、优化营商环境上取得了重要突破。

当天上午,位于陇海西路352号的郑州华润燃气一楼大厅内,新成立的联合报装共享营业厅以崭新的面貌亮相。大厅内精心规划了品牌文化区、业务接待区、自助茶饮区、商务洽谈区及双综业务展示区五大功能区,并配备了智能化的业务终端展示屏,营造出亲民、融合、开放且充满科技感的环境氛围,让服务体验更加完善。

据介绍,为了满足市民多方面需求,郑州华润燃气立足于“以客户为中心”的服务理念,积极践行央企担当,在郑州市城市管理局的指导下,整合资源,打破行业信息壁垒,成立了这家联合报装共享营业厅。市民在办理燃气报装业务的同时,能够一并处理水、电、热、网等多元化业务。

郑州华润燃气市场发展部相关负责人表示,联合报装的优势在于提前介入技术指导,避免水电气热网各自施工造成的重复开挖等问题,以缩短报装时限,满足客户对项目建设进度的需求。

今年以来,郑州华润燃气聚焦省市重点新建、改建、扩建工程项目,力促联合报装,实现了从服务第一家联合报装用户到快速获取多个优质项目。截至目前已受理14个项目的联合报装申请,涵盖房地产、商业配套、新质生产力等项目类型。

“监企共建” 创新实践“电力样本”

本报讯(记者 张华 通讯员 杜晓静 周潭)近日,郑州市纪委监委第四监督检查室和国网郑州供电公司纪委联合举办“监企共建”暨揭牌活动。

国网郑州供电公司纪委积极联合地方纪委监委探索实践企地协作共建新模式,将清廉建设与郑州市经济社会发展、提升优化营商环境、群众身边不正之风和腐败问题集中整治、企业风险防控一体推进,构建全方位、多维度、深层次的立体协作格局。

加强共建机制建设。在党建联创、监督联动、信息共享、清廉共建、队伍联训等方面建立常态化长效机制,明确共建目标和责任,实施“台账式管理”“项目化推进”,凝聚工作合力。

深化“全周期管理”意识。建立“监督推动、案件引领、风险联防、整改联动、宣教联合、评估问效”的系统治理工作机制,不断提升标本兼治综合效应,释放一体推进“三不腐”效能。

注重实现优势互补。邀请地方纪委工作人员担任国网郑州供电公司外部纪检监察员,该公司选派人员参与专案,发挥地方纪委实战经验丰富、善于交锋突破的优势,该公司纪委了解行业生态、业务知识的优势,在联合审查调查、案件查办协作等方面共同努力,进一步健全问题线索联动处置、监督检查协同配合等机制,将系统优势转化为监督效能,为坚定不移推进正风肃纪反腐,推动中国式现代化建设郑州实践作出新的更大贡献。

据悉,国网郑州供电公司不断探索实践企地协作共建新模式,前期已与管城区纪委监委启动共建,在城区公司授牌设立了基层清廉文化示范点,定期开展廉洁文化创建课题研究、警示教育、主题党日等共建活动,加强成果应用转化,持续打造“监企共建”创新实践的“电力样本”。

古老科学呵护健康 中医也能治“心病”

本报讯(记者 汪辉 王红)在现代快节奏生活中,精神压力普遍增大,许多人受困于心灵阴霾,直至影响身心健康。为了更好地解决人民日益迫切的身心问题需求,作为诊疗精神心理疾病的专业医院,郑州市第八人民医院借助古老的中医科学,采用中医药辨证施治理念及各项特色疗法,应用于精神心理疾病的诊治全过程,为患者送去舒心与安心。

“精神心理疾病很多为慢性、波动性或发作性疾病,中医可以通过调理体质达到相应的效果。”郑州市第八人民医院中医诊疗中心主任刘秉表示,“其实中医药在心理疾病治疗方面的应用源远流长,最早在《黄帝内经》中就有大量的关于养生、心理治疗的内容。举例来说,大家经常提到的‘逍遥散’其实是源自宋代的经典中药方剂,有疏肝解郁、健脾养血的功效。通过调和肝脾,平衡气血,尤其适合平时易怒、喜欢生闷气、失眠伴有食欲下降等消化症状的人群,能有效缓解失眠、焦虑等症状。”

走进郑州市第八人民医院健康城区院区国医馆候诊大厅,浓郁的中医文化气息扑面而来,不由得让人心神安。这里陈列了中医发展简史、针灸铜人、河南道地药材、中医心理治疗、四季养生等内容,打造出了一个集中医门诊、治未病、特色治疗、文化宣传为一体的中医心理综合诊疗区。

据了解,郑州市八院中医诊疗中心目前已将推拿、拔罐、刮痧、放血疗法、中药塌渍治疗、穴位敷贴治疗、普通针刺、艾箱灸、小针刀治疗、穴位埋针治疗、耳针、电针等数十种中医特色治疗应用于精神疾病的治疗过程中。

“临床实践中,中医诊疗会根据患者疾病不同、证候不同采取个性化的治疗方法。刘秉表示,“比如躁狂患者,多属于心肝火炽、肝胆湿热、热扰神明等火热实证,我们会采取在井穴点刺放血、刮痧、拔罐等疗法。如果是抑郁患者,则大多数表现为阳气郁遏或虚衰的乏力、精神萎靡等症,就更适合针刺来开窍醒神,艾灸来温补阳气。”

“一直以来,中医对精神心理卫生治疗都有着针对研究和重要功效,通过辨证施治,为患者量身定制个性化治疗方案,达到‘治未病’‘既病防变’的效果,这也使得中医在心理卫生疾病预防治疗康复方面具有独特优势。”刘秉介绍。

专家表示,面对心理健康问题,不应有病耻感,精神心理疾病也是常见疾病,不能“讳疾忌医”,并不是每个人都具有完美的自身情绪调节能力,遇到问题要及时识别并寻求专业帮助。通过规范的心理咨询治疗,或者中西医结合专业治疗,都是有效的应对方式。

如何让中医养生护心之法融入居民日常生活?刘秉介绍,为预防心理问题的发生,可以保持良好的生活习惯,积极参与社交活动,培养兴趣爱好,让心灵得到真正的放松和滋养,取悦自己远胜于取悦他人。面对快节奏生活带来的心理挑战,应积极应对,及时寻求帮助,关注自己和他人的心理健康。在提前识别方面,可以通过中医健康评估,比如中医体质辨识了解个体体质属性及情志倾向;通过中医经络检测,了解五脏六腑虚实以及情志状态。从中医体质、脏腑阴阳、经络状态等方面,全面了解人的身心健康状态,为制定个性化调养方案提供客观依据。生活中,也可以灵活运用一些中医类妙方,通过中药茶饮或穴位按压,来达到疏肝、解郁、缓解情绪的目的。

如果工作压力大、有轻微肝气郁结的紧张、焦虑状态,可以用柴胡、白芍、薄荷冲饮,起到疏肝解郁功效;如果平时有人睡困难、早醒等失眠问题,可以用合欢花、茯神、夜交藤冲饮安神茶饮。

当出现情绪焦虑、紧张时,可按压胸口两乳房连接中点处的膻中穴或两眉头的攒竹穴缓解,点按时会产生酸麻胀等感觉,这是在调节气血运行。平时还可以做一些调节呼吸、觉察身体的练习,会有助于身心和情绪的放松。

刘秉说,在中医的整体观里,心理和身体是不分家的,心理问题也会出现身体的异常,身体的异常容易出现心理问题。中医特色治疗能够从身体出发去调整阴阳、脏腑的气血功能,进而实现通过调身达到调神的目的。

爱心粥屋 为城市“添温暖”

本报讯(记者 张倩 文/图)12月17日,郑州公交第四运营公司徐亚平志愿服务队开展“爱心粥屋 暖冬行动”主题活动,为广大户外工作者送来了一份冬日里的暖心问候。

昨日上午,中州大道航海路168路调度室内飘出阵阵粥香。“为了熬出醇香可口的八宝粥,昨晚就把食材泡上了,今早足足熬了3个小时!”活动现场,调度员杨亮一边舀着热气腾腾的八宝粥,一边开心地笑道。

随后,环卫工人从志愿者手中接过爱心粥,脸上洋溢着笑容与温暖。环卫负责人王女士感慨道:“环卫工人每天早早地就出来工作,特别是在冬天,忙起来连一口热乎饭都吃不上,等工作结束了,自己带的饭也早就凉了。真的感谢郑州公交爱心粥屋,已经8年了,每年冬天我们都能喝到热粥。一碗热粥下肚,我们会更有干劲儿,把工作干得更好。”

右图 志愿者为环卫工人送上热气腾腾的爱心粥



畅通郑州在行动

解民忧 纾民困 暖民心……

有“速度”有“温情” 郑州交警有点暖

寒冬时节,变冷的是天气,不变的是那抹温暖“警”色,哪里有警情,哪里就有他们,郑州交警时刻用“速度与温情”解民忧、纾民困、暖民心……

“长得帅,破案快”

12月12日上午,王女士满怀感激之情,专程来到登封交警大队事故中队,将一面印有“长得帅,破案快”的锦旗送给办案民警,以此来表达自己的谢意。

事件回溯至12月9日清晨,登封交警大队事故中队接到一起报警称,其停放在颍河路与嵩山路交叉口北约100米路西的一辆三轮车被撞坏,肇事车辆已逃离现场。接到报警后,交警立即赶赴事故现场进行调查。交警对事故现场进行了仔细勘查,并调取了周边监控录像进行比对分析。由于事发地点距离监控探头相对较远,给案件的侦破带来不小的挑战。交警充分发挥专业精神,通过细致入微的线索排查,初步锁定肇事车辆为一辆电动三轮车,该车在凌晨时段撞坏王女士的三轮车后逃逸。办案交警充分利用现代科技手段,对肇事车辆进行追踪分析。经过连续奋战,次日下午,办案民警查获了肇事电动三轮车,为案件的侦破画上了圆满的句号。

“办案认真‘6’的飞起”

12月14日中午,郑州交警三支队车站大队交警在辖区执勤时接到群众求助,苑女士的两轮电动车被车辆挂



寒风中,交警为市民换轮胎

交警变身“修理工”

12月6日早高峰,郑州交警一支队交警徐轲、徐才在巡逻过程中发现一辆打着双闪的车停在未来路右侧的车道上,交警立即停车并上前了解情况。

经询问,司机驾车从中州大道行驶到未来路纬五路附近,因操作不当致使车前右轮胎被划破,所以才停在路边开启双闪并摆好警示牌等待保险公司救援。由于车内还有病人且保险公司还需要一定时间才能到达,驾驶员在一旁不知所措。

见状,两名交警在征求驾驶人同意后开始分工协作。一人负责疏导行经此处的车辆减速慢行;另一人则为该车更换轮胎。在寒风中,交警仅用10分钟

就换好了备胎,随后还对车辆状况进行检查,确保车辆无安全隐患后,又叮嘱驾驶人备用轮胎不是标准轮胎,不能长时间使用,建议尽快找附近修理厂更换轮胎,确保行车安全。

郑州交警提示:现在正值寒冬季节,行车安全尤为重要,出行前驾驶人应认真检查车辆性能及安全设施以免在行驶过程中出现故障,万一发生事故或车辆故障请谨慎记车靠边、人撤离、即报警。

草丛着火,巡逻交警及时扑灭

12月15日中午,郑州交警高速一支队民警巡逻至盐洛高速上行k831+500处,发现路边草丛起火,浓密烟雾遮蔽视线,对过往车辆行驶安全构成威胁。面对紧急情况,民警姚海峰与辅警李晓龙迅速行动,利用车载灭火器对近路着火区域进行扑救,控制火势蔓延,并立即拨打119报警电话请求紧急消防救援。经过紧张有序的扑救,火势得到有效控制,避免了更严重的后果。

交警提醒:冬季是道路火灾的高发季节,高速公路附近的村民应严格遵守相关规定,严禁在高速公路附近进行任何可能引发火灾的行为。同时,广大司乘人员也应增强安全意识,切勿随手抛物,特别是像烟头这样的易燃物品,以免给自己和他人的生命安全带来隐患。此外,当驾驶车辆穿越烟雾区时,驾驶员应保持高度警惕,适当降低车速,确保有足够的反应时间应对可能出现的突发情况。同时,应合理利用车辆的鸣笛功能,提醒周边车辆注意避让,共同维护良好的道路交通秩序。

本报记者 张玉东 汪永森 任思颖 文/图