

# 公共自行车投入试运行

## 设32个租赁点两个办卡点 借车卡15城市通用

本报讯(记者 覃岩峰 见习记者 林红)昨日,记者从郑东新区管委会了解到,郑东新区公共自行车服务系统昨日投入试运行,首批1000辆已全部到位,两个办卡点启用。

据介绍,郑东新区公共自行车服务系统共有32个租赁点,1000辆自行车主要分布在郑东CBD商务内环、商务外环的各出入口,以及CBD周围地下停车场、大型写字楼附近。想办理借车卡的市民,需携二代身份证原件或户口簿,到郑东新区行政服务中心C25号窗口(熊儿河路与众旺路交叉口)和郑东新区公共自行车管理中心(郑州国际会展中心8号、9号东入口处,206路公交车终点站处)办理。办卡时要缴纳200元保证金和60元消费预充值款,非本地市民需缴纳300元保证金和60元消费预充值款。一张身份证只能办一张借车卡,如有疑问可拨打服务热线0371-55951550咨询。

据记者了解到,所有站点的公共自行车都是互联互通的,市民可在各站点随意借还。不仅如此,该系统还与省内的许昌、驻马店、洛阳、漯河、安阳、信阳、济源、永城等15个已开通城市的公共自行车系统互联,方便这些城市的市民持本地公共自行车借车卡相互骑行。为方便来郑州的临时游客,公共自行车系统特别开通了“扫码租车”功能。此外,为鼓励市民骑行热情,骑行里程可换算成“低碳积分”,用于兑换兑换特色商品。

据介绍,11月9日,郑东新区公共自行车服务系统启动体验活动,首日骑行800人次,日均骑行1200人次,已办理70余张借车卡。

# 重度空气污染 管控措施启动

本报讯(记者 侯爱敏)根据环保部通报,预计12~14日我市出现重度污染可能性较大。市大气办昨日下午发布紧急通知,全市启动重度空气污染管控措施。

按照规定,市内5区、4管委会、6县(市、区)均将落实污染防治管控措施:停止渣土车运输(市大气办领导小组批准的除外);停止土石方作业(抢险、民生项目及特别批准的施工除外);停止燃煤电厂用煤运输;对重点道路进行疏导、管控;对重点工业企业驻厂管理,要求工业企业污染防治备用设施全部开启,确保污染物达标排放。

# 重点排污企业 签冬防承诺书

本报讯(记者 侯爱敏 实习生 陈梅)昨日,郑东热电等全市55家重点排污企业与市环保局签署冬季大气污染防治承诺书。

55家企业承诺,积极落实冬季大气污染防治要求,11月15日前制定本企业冬防方案和重污染天气应急响应方案。做到废气、噪声和固体废物达标排放,无环境污染事故发生。加强煤炭质量管理,治污设施管理等,确保排放达标。及时响应应急保障措施,及时采取停止煤炭露天运输等限产限排措施。

温暖 郑州·民生保障

# 十大热源升温 全市提前供暖

## 三大服务平台开通 可随时咨询投诉

本报讯(记者 聂春洁)记者昨日从市热力总公司获悉,随着十大民用热源稳步升温,全市六大供热区域居民家里温度普遍上升,提前实现供暖。

昨日在热力总公司调度中心,记者看到,荥阳国电、裕中电厂、枣庄燃气锅炉房等10个热源出水温度普遍在70℃到80℃,其中东区电厂出水温度已达到85.5℃。在嵩山路上的喜多家小区,换热站的监测仪器上显示出水温度为61℃,居民家中管网水温为44℃。小区居民普遍表示,从9日开始就感觉到暖气片热了,现在家中已经基本达到供暖标准温度了。

根据往年经验,立冬前后我市气温会普遍下降,管网提前升温既可以让市民早点用上暖气,也能让管网存在的问题早点暴露,不影响11月15日以后正常供暖。他说:“今年公司的供热范围为西四环以东,京港澳高速以西,北四环以南,南四环以北,完全覆盖郑州市主城区,周边已经辐射到荥阳市、航空港区,实际供热总面积可达5740万平方米。”

不少市民担心供暖季会带来新一轮雾霾天气,对此,这位发言人回应说,随着荥阳国电引热入郑工程的顺利投用,曾为我市西南部供热主力军的南郊燃煤锅炉房采暖期不再运行。目前我市95%的热源来自清洁的热电联产和燃气锅炉房,供暖不会加重空气污染。

如何生育一个健康宝宝?该院生殖中心主任王兴玲认为,从女性年龄角度来看,生二孩需趁早,最好在35周岁以前。超过35岁的妇女,身体机能及内分泌功能相对下降,此时怀孕容易出现流产、早产、产后出血等问题。

从女性身体角度来看,如果第一胎是顺产,一般来讲断奶之后再再生二孩比较合适;如果第一胎是剖宫产,生二孩最好间隔两年以上,因为剖宫产时留下的子宫切口疤痕在术后3~6个月开始成熟,术后2~3年达到最佳状态。

## 三大服务平台

客服热线:68890222

短信平台:037160533336

客服邮箱:zzrlkf@163.com

遇到用热问题 可以随时反映

# 郑州市黄标车淘汰工作进度表

|      | 排名 | 单位   | 任务总数  | 已完成回收(辆) | 完成百分比  |
|------|----|------|-------|----------|--------|
| 第一序列 | 1  | 航空港区 | 1267  | 396      | 31.25% |
|      | 2  | 经开区  | 1266  | 280      | 22.12% |
|      | 3  | 高新区  | 1789  | 267      | 14.92% |
|      | 4  | 郑东新区 | 5464  | 413      | 7.56%  |
| 第二序列 | 1  | 上街区  | 1660  | 616      | 37.11% |
|      | 2  | 中牟县  | 3662  | 1315     | 35.91% |
|      | 3  | 荥阳市  | 6182  | 2182     | 35.30% |
|      | 4  | 登封市  | 4990  | 1232     | 24.69% |
|      | 5  | 新郑市  | 6955  | 1676     | 24.10% |
|      | 6  | 新密市  | 11480 | 2476     | 21.57% |
| 第三序列 | 1  | 管城区  | 9140  | 1457     | 15.94% |
|      | 2  | 惠济区  | 3984  | 597      | 14.98% |
|      | 3  | 中原区  | 9190  | 1347     | 14.66% |
|      | 4  | 金水区  | 17687 | 2425     | 13.71% |
|      | 5  | 二七区  | 12139 | 1498     | 12.34% |

郑州市黄标车淘汰工作领导小组办公室  
2015年11月11日

# 我市首届地方高校职业技能竞赛开赛

本报讯(记者 赵文静 实习生 万芊)昨日,由市教育局主办的首届郑州地方高职院校汽车营销大赛在郑州职业技术学院拉开帷幕,7所院校的14支代表队28名选手同台竞技。

本次比赛为期两天,内容分为汽车营销基本技能竞赛和综合技能竞赛。理论上机考试重点考察选手相关职业知识、职业技能的掌握情况。现场模拟销售重点考核学生营销方面的综合能力。

市教育局负责人表示,开展此项竞赛活动,旨在扩大技能人才培养规模,提升技能人才培养质量。

# 有意生二孩? 先评估生育力

本报讯(记者 汪辉 通讯员 史艳香)昨日,记者从省妇幼保健院获悉,该院生殖中心设立了生育力评估门诊,专门为有生育二孩需求的夫妇进行优生风险评估。

据悉,该门诊生殖中心医务人员将为有需求的夫妇量身定制全套化验,包括血尿白带三常规、血型、传染病等相关检查,指导夫妇双方在合适的时间检查化验。待检查结果出来后,可以预约生殖中心权威专家门诊一对一服务,指导、评估生育力。

如何生育一个健康宝宝?该院生殖中心主任王兴玲认为,从女性年龄角度来看,生二孩需趁早,最好在35周岁以前。超过35岁的妇女,身体机能及内分泌功能相对下降,此时怀孕容易出现流产、早产、产后出血等问题。

从女性身体角度来看,如果第一胎是顺产,一般来讲断奶之后再再生二孩比较合适;如果第一胎是剖宫产,生二孩最好间隔两年以上,因为剖宫产时留下的子宫切口疤痕在术后3~6个月开始成熟,术后2~3年达到最佳状态。

# 让通俗易懂的图片告诉你如何健康生活

## 郑州市第二人民医院启动糖尿病图片大型巡展公益活动

本报记者 汪辉 通讯员 陈燕 尹歌 刘琪 文 丁友明图

## 大型图片巡展背后的惊人数据



糖尿病是导致全球人口死亡的第四大疾病,世界卫生组织将其称为“21世纪的灾难”。作为一种常见的多发病,糖尿病如今已成为现代疾病中的第二杀手,对人体的危害仅次于癌症。

在我国,糖尿病患病率已呈井喷态势,成人糖尿病患病率已从2002年2.6%上升到目前的11.6%,患病人数高达1.1亿,飙升至世界第一。也就是说,在我国每10个人中差不多就有一名糖尿病患者。

更让人忧心的是,在我国糖尿病潜在人群数量非常巨大,成年人当中处于糖尿病前期人群约为1.5亿。然而,在这一庞大“糖友”队伍中,糖尿病知晓率只有40%,60%的患者虽然得了糖尿病,却处于不知知的状态。

还有一个不容忽视的现实是,目前糖尿病已不再是老年人的“专利”。随着人们生活水平的提高,超重肥胖人数增加,饮食结构不合理,生活无规律、精神压力增大

等因素,糖尿病患者年轻化趋势日益明显。

“如今,面对糖尿病快速增长的态势,糖尿病防控任务任重道远,糖尿病教育与预防刻不容缓。”孙世龙表示,此次图片巡展,旨在通过喜闻乐见、通俗易懂的形式,让广大市民更直观地了解糖尿病知识,让广大市民积极行动起来,科学防控糖尿病等慢病。

据介绍,该图片展共展示图片60余幅,分为前言、核心内容、结束语三部分。核心内容分为“过去”“现在”“未来”篇章。“过去篇”主要介绍糖尿病的发病原因、发病年龄、病程病种等。“现在篇”主要介绍糖尿病肾病、眼病、病足等并发症。“未来篇”主要展示糖尿病人的科学饮食、适度运动以及胰岛素的合理使用等。

## 大型图片巡展背后的人物故事

张仲景在《伤寒杂论》中说:“上医治未病,中医治已病,下医治大病。”

郑州市第二人民医院内分泌科主任徐磊,就是一位在慢病预防道路上的“上医”苦苦追求者。作为河南省全民健康促进会糖尿病防治专业委员会常务委员、河南省内分泌糖尿病学会委员,他长期潜心致力于糖尿病预防宣教工作。这次大型图片巡展活动,他是背后的主要策划者、推动者和实施者。

在20多年的从医生涯中,他每周坚持在院内到社区开展糖尿病的防治宣传工作,拥有一大批忠实的粉丝。

糖尿病患者老陈,就是徐磊的拥趸之一。因为经常听徐磊的健康知识讲座,适时服药调节,虽然患病12年了,可他依然精神矍铄、健步如飞,一点并发症也没有。

“我是医生,不但要医好已患病的,更要延缓防范健康人患上糖尿病。”徐磊说,“用不用心不在一念之间,而在日常的坚持之中。”正是因为这份负责,每周一次的健康知识宣教,哪怕只有一个人听讲,他也认真真地进行下去。

而在临床医疗中,他更是一名技术精湛的“下医”。他擅长糖尿病、痛风、骨质疏松等代谢病,垂体、甲状腺等内分泌疾

病的诊治,在开展胰岛素泵治疗、连续动态血糖监测、糖耐量胰岛素释放试验等方面经验丰富。

医院急诊科曾接诊了一位已昏迷快两天的女孩。他前来会诊,询问病史后迅速做出“1型糖尿病及酮症酸中毒、上呼吸道感染”的诊断。经过3个小时的抢救,女孩终于苏醒了。

来自山东的患者王阿姨,糖尿病足使她的脚严重溃烂,两年没沾地走路了,跑了不少大医院,可治疗效果不见起色。看着流着脓水露出骨头的创面,她对生活完全失去了信心。慕名找到徐磊后,经过精心的诊疗,耐心的心理疏导,半年后她的糖尿病足愈合了。

“糖尿病人群庞大,糖尿病规范化治疗重要,但预防比治疗更重要。”他说,“上医治未病”,主要起到未病养生、防病于先,欲病施治、防微杜渐和已病早治、防止发展的作用。这次图片巡展就是通过一种群众喜闻乐见的形式,呼吁全社会都来关注健康教育工作,让更多的人懂得自我保健,提升预防性健康干预和指导理念,提高生活质量,减少无谓的糖尿病等慢性疾患和并发症,甚至死亡的危险。

## 我们的食物应该怎么吃?



## 大型图片巡展背后的科学力量

那么如何科学看待糖尿病?如何科学预防控制糖尿病?通过这次大型图片巡展又能为广大居民带来哪些科学健康知识?

近日,在微信朋友圈,一篇“患有糖尿病的女子拼步数险被截肢”的微信被热传。这位女子因为太拼,跑步锻炼脚上磨出了水泡,不但没有愈合,反而开始溃烂。

“这是缺乏糖尿病知识的典型表现。”徐磊表示,虽然运动疗法对糖尿病患者控制血糖能够起到重要的作用,但是选择合适的运动和适度的运动量非常关键。一般来说,糖尿病患者运动时要选择合适的鞋袜,做到运动完要自查足部皮肤,如果发现问题,如脚起水泡或有鸡眼等不要自行处理,一定要及时就医。

“糖尿病本身并不可怕,可怕的是威胁生命的慢性并发症。”徐磊说,很多群众对糖尿病还存在一些认识上误区,患者自我管理不强,相对广大群众快速上升的健康需求存在不足,基层医务人员慢性病防控专业技能还有待进一步提高。

“通过改变不健康生活方式,科学防控糖尿病危险因素,可以显著降低普通人患糖尿病的风险。”徐磊表示,这次大型图片巡展将告诉人们防胜于治,预防糖尿病的关键在于人们要懂得保持健康的生活方式、合理的膳食结构、适当的体力活动,避免超重、肥胖和过度精神紧张。

譬如,在运动方面,我们提倡糖尿病人最有效、最可靠的方法就是做到“三个微微”,也就是说,糖尿病病人运动要达到“微微气喘、微微出汗、微微心慌”就可以了,过分剧烈的运动对身体不利。

而对于肥胖的糖尿病人,要科学减重,通过适度的运动和合理的饮食来实现减肥,特别要关注腹部脂肪,因为腹部减脂能大大提高血糖耐量。同时,高血压与糖尿病病情发展密切相关,要严格控制血压。

“在巡展图片中,我们提醒糖尿病高风险者,时时关注血糖,每年体检测量血糖。”徐磊说,这样就可以达到早发现、早诊断、早治疗,防止糖尿病高危人群发展成为糖尿病患者。

“在临床中,我看过最小的患者才仅仅5岁,七八岁儿童也为数不少。”徐磊说,随着生活水平的提高,现代生活的压力增大等因素影响,现在糖尿病教育呈井喷的态势,年轻化趋势也日渐明显,糖尿病教育与预防刻不容缓,希望这次大型图片巡展能给广大居民带来警示,带来科学力量,帮助他们远离糖尿病。

面对未来庞大的糖尿病等慢病人群,郑州市第二人民医院的大型健康科普之路虽然才刚刚开始,但随着活动的持久深入开展,必将为广大群众带来“未病养生、防病于先”的健康新理念。



市二院内分泌科主任徐磊正在给糖尿病患者讲解如何合理饮食