

# 第八批郑州公交线网16日起调整

本报讯(记者 张倩)昨日,记者从郑州公交集团了解到,《郑州市公交线网服务提升方案》第八批拟调整线路,经广泛征求并结合市民意见建议后即将调整。

10月16日调整263路、S163路,撤停B25路。

263路线路号调整为:G263,首末站调整为:花园口公交站—郑州东站,走向调整为:花园路、迎宾路、中州大道、未来路、福元路、商鼎路、中兴路。

S163路首末站调整为:豫兴路公交站—市第七人民医院。

B25路撤停后,商鼎路、未来路区域的乘客可选择G263路出行。

10月17日新开S211路,调整518路,撤停S118路。

新开S211路,首末站:航海东路公交站—心怡路商都路,线路走向:航海路、商英街、经南三路、经开第七大街、经北四路、经开第八大街、安平路、普惠路、商都路。

518路首末站调整为:姚庄公交站—火车站北港湾,调整后前往民主路北京华联区域的乘客,可在管城街换乘89路出行。

S118路撤停后,紫荆山路、金城街区域的乘客可选择518路出行。

10月18日调整193路、B501路、B502路、S138路。

193路首末站调整为:通站路公交站—会展中心。调整后聚源路区域的乘客可选择S138路出行。

B501路首末站调整为:航海东路公交站—郑州东站。调整后陇海路区域的乘客可选择B5路出行。

B502路首末站调整为:火车站西广场—淮河西路公交站。

S138路首末站不变:商都路十里铺—郑东新区郑大一附院。走向调整为:商都路、聚源路、兴荣街、黄河南路、黄河南路、九如路、龙湖中环路、龙湖八街、龙湖外环路、龙翔七街。调整后通泰路区域的乘客可选择B16路出行。

10月19日新开S210路,调整B53路,撤停75路、721路。

新开S210路首末站:英才街公交站—正弘汇。

线路走向:英才街、江山路、三全路、秋棠街、沉香街、香草路、西三环、翠竹街、垂柳路、科学大道、金梭路、国槐街、瑞达路。

B53路首末站调整为:郑州公交集团—英才街公交站。

75路撤停后,前往三全路、文化北路区域的乘客可选择B53路出行。

721路撤停后,商都路区域的乘客可选择14路出行。

## 关注世界精神卫生日

### 心理健康科普主题活动举行 科学守护应对“心灵感冒”

本报讯(记者 王红)10月10日是第23个世界精神卫生日,今年的主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。当日,市卫健委、市疾控中心联合举办心理健康科普主题活动:呼吁全社会关注青少年儿童心理健康,科学守护、科学应对孩子“心灵感冒”。

“少年儿童的健康成长,事关全民健康、社会稳定和家庭幸福。心理健康是健康的重要组成部分,当下,加强孩子的心理健康教育,普及心理健康知识,提高家长和全社会对青少年儿童心理健康问题的早期识别能力已刻不容缓。”郑州市疾病预防控制中心精神卫生防治所所长段大平表示:“调查显示,目前我国患抑郁症人数为9500万,18岁以下抑郁症患者占总数的30%,其中50%的抑郁症患者为在校学生,77%和69%的学生患者在人际关系、家庭关系中易出现抑郁。守护青少年心理健康,需要家长、学校和社会共同努力、科学引导。”

“儿童与青少年心理问题虽然‘看不见摸不着’,但对孩子的身心健康危害却很大。”郑州市疾病预防控制中心医师张宝琴介绍,当下,儿童与青少年常见的心理问题有厌学、考试焦虑、学习疲惫、烦恼、抑郁情绪、逆反心理、网络成瘾等。这些心理问题跟青少年的学习、生活密不可分,也跟处理不好情绪有关系。举例来说,中小学生在成长过渡期,独立意识和自我意识日益增强,迫切希望摆脱大人的监护,同时为了表现自己的与众不同,易产生叛逆态度;有的孩子会过度敏感,常常把别人无意的话、不相干的动作当作对自己的轻视或嘲笑,情绪变化很大;有的孩子常常陷入自卑情绪,对自己缺乏信心,觉得自己事事不如人……总的来说,孩子们面临许多压力,但自我调节能力欠缺,这就格外需要家长多多加关注孩子,及时了解孩子的情绪状态和心理健康。

如何帮助孩子控制情绪?张宝琴建议:不妨尝试一下“STOP技术”,这一方式可以帮助青少年在负面情绪袭来时,保持时刻觉察,不断修正自我,做情绪的主人。具体来说,“S”是停止,即当愤怒、焦虑等情绪骤然袭来时,先给情绪刹车、叫停它。在采取任何行动之前,给自己点时间和空间,冷静一下。“T”是呼吸:是在情绪刹车后先做三个深呼吸。注意力随着深呼吸从负面情绪转移到一呼一吸中来的时候,那种不舒服的情绪状态会有所缓解。“O”是觉察:是把自己和自我感觉分开,剥离情绪和负面评价。试着站在一个旁观者的角度去感受、觉察、体会、接受此刻发生在自己身上情绪。“P”是继续:此时,如果当事者放慢语速、降低音量,对方往往也会被你影响,不知不觉对方的语速语调也可能降下来了,原来的冲突也缓和了,就不会再因为冲动做出后悔的事情。

### 开展心理咨询义诊 关爱职工心理健康



本报讯(郑报全媒体记者 唐善普 文 王梓 图)10月10日是第32个“世界精神卫生日”,当日下午,郑州市总工会联合郑州市八院、郑州心理卫生协会在郑州市地铁集团有限公司开展世界精神卫生日宣传活动(如图),宣传普及精神卫生和心理健康知识。

据了解,近年来,郑州市总工会发挥工会组织在基层社会治理中的优势和作用,加强对职工的人文关怀与心理疏导,探索构建职工心理健康服务体系。今年7月,市总工会全面启动职工心理健康行动计划,通过阵地建设、队伍建设、机制建设,着力加强职工心理健康服务体系,提高职工心理健康素养,提升职工生活品质,正建设中的“幸福体验馆”也将于近期开放。郑州市总工会将继续通过多种形式切实将关爱职工健康的举措落到实处,保护职工心理健康。

与此同时,郑州市各级工会积极探索关心关爱职工,疏导职工心理问题的路径,采取心理健康知识宣传、举办心理健康讲座、开通心理援助热线、开展线上心理疏导与心理健康测评等措施,有力提升了职工的心理和精神卫生水平。

活动现场,由河南省肿瘤医院主任医师二级心理咨询师、临床心灵关怀师焦蕊举办的心理健康讲座,从中国心理健康现状、我们为什么会有情绪、情绪对我们的影响、做自己情绪的调节师等4个方面进行详细讲解,以图文并茂的形式、贴近生活的案例,让与会者进一步加强了心理健康问题对身心健康危害的认识。随后,市八院科教科、疾控科开展了心理咨询义诊。

### 郑州机场推出新举措 航延餐不再是“盲盒”

本报讯(记者 张倩)记者从郑州机场了解到,以往如果航班延误了,对发放的餐食是否可口,乘客不能自己选择。现在,这个多年的难题在郑州机场有了解决方案。今年国庆前夕,河南机场集团商厦公司与中国南方航空河南航空公司联合推出航空餐食保障项目,南航的航班延误后,由南航河南公司发放在专用航空餐券,旅客可凭此券在郑州机场T2航站楼内10余家餐饮店面兑换米饭、烩面、牛肉粉等航空餐食。该项目打破了郑州机场目前航班延误配餐模式,航延餐不再是“盲盒”,“我想吃什么”就可以自主选择。

据介绍,该项举措是一次全新的尝试,解决了目前航班延误配餐食品类单一、无法加热等问题,南航的航班旅客可灵活选择就餐时间和就餐环境。河南机场集团商厦公司精心挑选具有河南特色又能满足大众需求的航空餐食。目前推出的航空餐券在郑州机场航站楼内可核销餐饮店面多达10余家,餐饮类型多样,覆盖了80%的候机区域。下一步,河南机场集团将持续探索优化旅客服务体验的新举措、新方法,积极创新服务举措,陆续推出更多丰富优质的产品服务,提升旅客出行的幸福感。

## 园林部门提醒： 公园广场桂花不宜采摘食用

“丹桂花开八月中,天香飘落引秋风。人间亦有淮南树,一夜吹香到月宫。”进入农历八月以来,郑州公园广场街头的桂花开了,空气中弥漫着馥郁清冽的香气。这些金灿灿的桂花能否食用,也成了不少市民关心的问题。

在碧沙岗公园、绿城广场、人民公园、紫荆山公园、植物园、雕塑公园等公园及一些生态廊道内,不经意间会路过一株桂花树,或橘红、或金黄色的桂花令游客驻足赏嗅。

人民公园中以金桂、银桂、丹桂为主,栽种有130余株,年岁比较久的桂花树已经在园里生长了四五十,叶片肥硕,香气馥郁逼人。公园有金桂、银桂、丹桂、四季桂4个品种的桂花树,大多树龄在20年以上,其中五角亭、木兰园、牡丹园都是较好的赏桂点。

碧沙岗公园有金桂、银桂、丹桂、四季桂4个品种的桂花树,大多树龄在20年以上,其中五角亭、木兰园、牡丹园都是较好的赏桂点。

北龙湖湿地公园也种植有不少桂花树,以金桂、银桂等品种为多。绿博园更栽植有近万株桂花树,分布在园区的各个主干道旁,金桂、银桂、丹桂、四季桂等4大品种均有栽植。

馥郁的桂花香也勾起了“吃货”们的馋虫:“在南方城市旅游时吃过不少有桂花的美食,据说桂花可以用来酿酒、泡茶,制作桂花糕、桂花蜜、桂花糖……不仅可以入食,还可以入药,有健脾、化痰、生津、散瘀等功效,可以活血化瘀,可以用于治疗闭经、腹痛、头晕目眩、心悸,调理口臭、舒缓情绪、美容养颜。咱郑州也有这么多桂花,何不利用起来呢?”于是,一些市民不满足于赏花姿、嗅花香,还收集起飘落的桂花准备带回家中做桂花饼、桂花米酒。

那么,公园广场和道路边的桂花究竟能不能食用?记者采访了部分园林专业人士。

“我们公园的桂花树树龄都在20年以上,最高的三四米,花开得非常繁密,香气很浓。”郑州市碧沙岗公园工作人员邓慧娟说,不过,为了防治病虫害,平时对桂花树每周都要打一次药,虽然近期开花后为了防治落花停止了打药,但其相邻的其他树木为了防治病虫害仍有打药的,所以不建议市民采摘食用这些桂花。

“广场中原路与嵩山路交叉口的桂花树很受市民欢迎,但是也要提醒市民,为了预防病虫害,这些树都打有药,所以树上的桂花不能吃!”郑州市绿城广场工作人员张敬说。 本报记者 裴其娟



在中国少年先锋队建队74周年之际,昨日,郑州市“争做新时代好队员”建队纪念日示范主题队日活动在郑州师范学院附属小学举办。图为少先队员为少先队员佩戴红领巾。 郑报全媒体记者 董艳竹 摄

### 沉浸式体验特色演出缤纷多彩 郑州方特夜游系列活动即将开启



郑州方特丰富多彩的活动深受市民喜爱

本报讯(记者 成燕 卢文军 通讯员 孟晶晶 毕琼宇 文)图)夜场狂欢全面升级,超多惊喜蓄势待发。记者昨日从郑州方特旅游度假区获悉,由其倾力打造的夜游品牌“郑州方特欢乐世界精怪夜”“郑州方特梦幻王国鬼马精灵夜”系列活动将于10月13日开启。届时,丰富多样的全新玩法、沉浸式体验的特色演出以及近千名高颜值NPC将带给游客一场充满惊喜的奇幻之旅。

据了解,此次,郑州方特欢乐世界“方特精怪夜”规模将全面升级,除了“精灵遗城”“蓝色深渊”等五大主题区域外,全新升级的七大尖叫屋将为游客带来一场奇遇连连的狂欢盛宴。郑州方特欢乐世界“方特精怪夜”活动将一直持续到11月19日,夜场开放时间为16:00-21:30。

活动期间,游客可沉浸式体验“五大糖果站”“《寻找精灵女王》剧本杀”等互动活动,赢取惊喜好礼。此外,乐园演出阵容及规模也将全面升级,全新推出的“精怪盛典大巡游”“精怪狂欢派对”“魅影派对”等演出,带领游客尽享夜狂欢。

郑州方特梦幻王国为广大亲子家庭量身打造的“方特鬼马精灵夜”活动将于10月13日至11月19日首开。届时,游客可前往缤纷有趣的“南瓜小镇”参与南瓜镇居民的庆典狂欢,也可在如梦似幻的“魔法森林”领略神奇的魔法元素。

活动期间,广大游客可在“糖果站”参与“魔法环挑战”“木偶大师”等游戏互动赢取糖果,凭糖可前往“南瓜市集”兑换惊喜好礼,也可在乐园与“南瓜王子”“精灵女王”“炼金女巫”等千余名鬼马精灵NPC互动,收集精灵卡牌解锁神秘大奖。此外,“鬼马惊喜派对”“鬼马狂欢大巡游”“森林歌舞派对”等精彩演出也将轮番上演。

### 绿城“博物馆热”持续升温

“双节”期间郑州博物馆接待观众11.4万人次

本报讯(记者 成燕 文)图)“双节”期间,郑州博物馆围绕中秋、国庆节主题,结合自身特色,推出各类展览活动135项,同时举办中秋夜游活动,提供延时开放、外地游客免预约服务,全面提升接待服务质量。

该馆昨日发布的数据显示,假日期间,该馆共接待观众11.4万人次,开放展览15个,举办活动120项,面向公众提供90场义务讲解,服务观众5000余人,小剧场演出16场《郑风回响》,有近2000名观众到场观看。7场集章活动,服务观众1.5万余人,92位志愿者参与服务,开展志愿讲解68场,服务时长达490小时。

在展览方面,郑州博物馆推出新展——《玉出中原——河南南阳黄岗遗址考古发现成果展》,立足考古最新发现成果,精选黄岗遗址出土代表性文物,带领观众寻觅“中原玉文化”之根,领略中国传统玉文化的深厚内涵。该馆还联袂中国妇女儿童博物馆、河南省博物院举办《家和万事兴——家家教家风主题



市民热衷去郑州博物馆参观

展》,为观众讲述“家和万事兴”的故事。9月29日夜,郑州博物馆以“彩云追月 桂花飘香 携手郑博贺中秋”为主题,首次举办迎春中秋夜游活动。活动将博物馆自身独特文化基因与时尚年轻的潮流文化相结合,推出猜灯谜、投壶、扔沙包,杜甫对诗、汉服变装、古乐演出,打卡集章、拓印体验、文物鉴定和馆藏之宝评选等系列富有传统文化和博物馆特色的活动,让市民游客沉浸式体验夜游乐趣。国庆

假期,郑州博物馆推出郑风古乐专题展——《郑风回响》,每天两场,用根据出土音乐文物复制的乐器,向观众讲述着鲜活的郑国音乐世界,跟随郑歌钟去探寻“郑风”的大美意境。

“双节”期间,郑州博物馆还推出了观众喜爱的集章打卡活动,活动以郑州博物馆典型文物为原型,推出多枚纪念印章,营造浓厚节日氛围,提升观展乐趣,充分发挥博物馆文化传承者的作用。

### 省内最长穿湖顶管工程实现双线贯通

本报讯(记者 覃岩峰 通讯员 恒笑)昨日,记者从郑东新区了解到,随着2#工作井右线顶管机头顺利接收,郑州龙湖金融岛能源站再生水管线下穿龙湖顶管工程实现双线贯通,标志着龙湖金融岛能源站项目建设迈入新阶段,刷新了河南省内最长穿湖顶管纪录。

据了解,该项目由郑东新区建设局主管,郑州东龙新能源有限公司投资建设,共包含3座顶管井、2段顶管区间和1段明敷区间,其中2#井至3#井下穿龙湖顶管单线长645米,是目前河南省内最长的穿湖顶管。为确保穿湖段的顺利贯通,项目成立顶管专家顾问组,定期到项目进行技术指导,采取超前谋划、精细调研、精准发力等一系列措施,为项目顺利推进提供了技术支持。项目共获得QC、专利、工法等方面10余项奖项。

龙湖金融岛地处龙湖核心地带,是郑东新区打造金融业、信息服务业发展双高地、双引擎的重要战略性支点。全岛践行节能环保、低碳生态型的建设理念,实行区域集中供冷供热,有效调节区域温差,创造舒适、高品质的办公生活环境。龙湖金融岛供冷供热建筑面积约279万平方米,均采用马头岗污水处理厂再生水作为水源。作为整条能源站配套线路再生水管线中技术要求最高、施工难度最大的一段,下穿龙湖顶管区间穿湖段双线贯通意义重大,为龙湖金融岛2023年冬季顺利实现集中供暖提供了有力保障。

### 千名环卫工人免费体检



本报讯(记者 覃岩峰 通讯员 李建峰 文)日前,在河南省第二十六届“环卫工人节”到来之际,郑州东瑞城市发展有限公司为奋战在一线的近1000名环卫工人进行免费健康体检(如图),办好环卫工人身边事。

当天上午,东瑞公司一线环卫工人统一乘坐大巴车来到了体检中心,内容涵盖各类常规检查、彩超超、骨密度、心电图、B超等项目。郑东新区相关负责人表示,希望通过这次体检,帮助环卫工人了解自身健康状况,及时排查健康隐患,为健康提供一份保障,进一步提升了环卫工人的归属感和认同感。