

护航你的吃穿住行 请收好这份 冬天里的“生活指南”

本报记者 李娜 见习记者 陶然 杨柳

“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”当你前一天还在郑州感受着明媚的阳光，后一天就在家中窗边欣赏大雪纷飞了。郑州这几天的“蹦极式”降温让人们匆忙加衣，采取各种保暖措施抵御严寒，郑州正式进入今年入冬以来最冷阶段。围绕百姓的吃穿住行，记者准备了这份冬季“生活指南”，请查收……

冬季穿衣法 动人不“冻”人

“这几天的天气，开门就像开冰箱，搞得我已经不知道穿什么了。”市民孙先生趁着周末，来到中原区的探十里，这几天猝不及防的降温把他弄得措手不及，前几年的衣服穿上都不暖和了。作为一位健身达人，他平时喜欢跑步，打算添置一些轻便保暖的衣物。

冬季如何穿衣轻便又保暖？带着孙先生的问题，记者采访到了从事服装设计的业内人士王子豪，他认为保暖的衣物通常与材料的含气量、透气性和厚度有关，通过降低热传导来实现保暖，衣料中原料纤维的导热系数和其间空气的导热系数决定衣服层间的温暖度。而空气是可利用材料中导热性最低的，因此保暖最重要的是含有较多空气的衣物。

王子豪建议，贴身穿薄而软的衣服，中间穿蓬松而保暖性高的衣物，外层穿防风防水的衣服，尽量系紧领口、袖口和下摆，减少衣服内的空气对流，领口处的热量散失相对最大，最好戴一条围巾，同时穿一双底子厚的鞋。

火锅好吃 但不能“贪吃”哦

“天冷了，就想吃火锅！”来自中原区的陈女士每周都要去伏牛路上的购物超市采购各种各样的火锅食材。她家的冰箱里塞满了各式各样的肉卷，厨房里有内清汤锅底、牛油锅底、菌汤锅底……橱柜里有吃火锅的电磁炉、电烧烤的烤盘、空气炸锅、高压锅……

“火锅是冬天的快乐之源”，但是大家都也知道，火锅吃多了，对身体并不好，所以如何在冬季吃得健康且营养，是一门学问。

营养师邵利洁认为：“进入冬季后，炖排骨、红烧牛肉、大盘鸡、火锅、烤肉……这样的‘御寒’大餐的确比吃饭菜‘抗冻’，但不要吃得太多，吃火锅可以多配蔬菜，天气干燥可以多吃柚子、苹果、梨等含水量大的水果。”

邵利洁建议，不算禽蛋类，一个成年人一天最多吃100克~150克的动物瘦肉就可以了，因为用肉类增加的食物热效应是有限的，而且肉里面的脂肪含量都不低。

常开窗 保持空气新鲜

天寒，是在家待着好，还是出门健身好？记者采访到了神经内科医生范仲鹏，他认为，这种气温急剧下降的天气，容易使老人、小孩患上风寒感冒、风湿骨痛、心血管疾病。因此，冬天还有一点就是体质不好的人群应减少外出，多待在屋内。

“长时间门窗紧闭会让空气不流通，而空气中有大量的细菌、病毒、二氧化碳和灰尘，在这样的空气中，人容易感冒、咳嗽。所以，身体健康的人群可以多去户外活动，平日在家经常开窗，保持空气新鲜。”范仲鹏这样建议。

适度锻炼 注意出行安全

“冬练三九”是劳动人民总结的宝贵经验，但是冬季锻炼也有需要注意的地方。针灸科大夫陶利认为，人体阴阳之气本身即有“秋冬阴气盛而阳气衰”的特点，“三九天”人体内阳气相对不足，抵抗寒邪的能力有所下降，外邪容易乘虚侵犯人体。各种冬病容易发作，尤其像慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、上呼吸道感染（俗称感冒）等呼吸系统疾病更为明显。因此冬季锻炼，要因人因地制宜，如身体较弱的中老年人或有慢性病不宜外出者，可在室内锻炼，做强身按摩、导引、练气功、保健功、在阳台上打太极拳等。身体良好者则应积极到户外锻炼，但要注意适度运动。

在出行方面，交警李步青给出建议：“冬季雨雪天气较多，行人及驾驶员应当时刻注意路况，遵守交通规则，保护自身安全。走路要小碎步走，压低身体重心，尽量选择没有结冰或者不滑的路段。”同时，行人不要因为怕冷就把手揣在兜里，滑倒时让手指、手肘先触地以减轻后背后脑勺碰撞地面的冲击力，保护自身不受伤害。

在驾车出行方面，李步青提出，车主要及时检查机油，对使用时间久、颜色发黑、附着变差的机油及时更换，要检查防冻液、蓄电池、制动液等是否符合要求，排除可能发生的安全隐患。

积极应对低温雨雪天气

郑州全力保障 生活必需品供应

本报讯(记者 成燕 通讯员 郭家栋 见习记者 孙婷婷)面对低温雨雪冰冻天气，如何全力保障百姓生活必需品供应？记者昨日从市商务局获悉，全市商务系统已第一时间启动应急监测工作，并向各开发区、区县(市)商务主管部门和生活必需品保供企业发出预警，提醒重点保供企业注意天气变化，加大生活必需品储备量，做好应对极端天气的准备，全力保障全市生活必需品供应稳定充足。

据该局相关负责人介绍，从昨日监测情况来看，全市各大批发市场、重点商超物流运输顺畅、储备库内货源丰富，生活必需品供应充足、价格稳定。市商务局指导万邦市场提前订购货源，

增加和扩大进货渠道，多元化供货渠道；增加市场商户及上游环节的货源储备，同时加强市场价格监测与预警，特别是蔬菜价格的监测力度。万邦批发市场目前储备充足，储备生活必需品约43万吨，其中果蔬约2万吨，冻品肉类约15万吨，米面粮油约25万吨，副食品等其他产品约1万吨，按全市主城区700万人需求计算，蔬菜可供应6天，肉类可供应4个月以上，米面粮油可供应2个月以上。目前，蔬菜等生鲜价格整体平稳，略有下降。

昨日上午，记者在二七万达广场盒马鲜生超市看到，这里蔬菜、水果、肉蛋奶等生活必需品商品丰富，经营活动平稳有序。商场相关负责人表示

，他们将密切关注市场变化，及时补充热销商品货源，为市民生活必需品采购提供充足的保障。

据悉，市商务局要求丹尼斯、永辉超市、华豫百佳等重点商超启动应急保供机制，提高生活必需品储备量，加大补货频次，充分做好应对寒潮的各项准备工作。一是增加货源储备。生活必需品储备量为平时的3~5倍，保证市场正常供应。在物流运输受限的极端情况下，重点商超货源现存生活必需品能够满足5~10天销售量。二是丰富购买渠道。重点商超均开通了线上销售渠道，增加线上销售配货岗位人员，为市民提供“足不出户、配送到家”的优质服务。



11日晚，为满足广大市民出行需求，保障乘客平安回家，郑州地铁全线网整体延长运营服务时间约1小时，延长运营服务期间，各线路行车间隔11~20分钟。在当晚高峰时段，郑州地铁继续强化全线路列车和设备运行状态的监控，密切关注重点车站客流变化，根据现场客流情况，适时组织加开备用列车上线运行，全力保障市民乘客安全、顺畅出行。 本报记者 张倩 摄

开展价格监管 确保民生商品价格稳定

本报讯(郑报全媒体记者 李爱琴 见习记者 孙婷婷)12月11日，记者从市市场监管局获悉，我市将采取有效措施，加强低温雨雪天气期间重要民生商品价格监管，确保重要民生商品价格稳定。

密切关注价格波动。低温雨雪天气期间，全市市场监管系统将持续密切关注本辖区重要民生商品价格波动和相关价格投诉举报情况。遇到突

发价格异动情况或价格舆情，分析研判异常波动原因，提出应对措施。

强化源头监管。加强对批发市场督导检查，督促相关企业切实落实主体责任，加强行业自律，遵守价格承诺，自觉做到诚实守信，合法经营，从源头上防止重要民生商品价格过快过高上涨。

加大执法力度。加强市场巡查，严肃查处打击违法行为，及时处置投诉举报及网络舆情，做到早发现、早研判、早处置，对串通涨价、哄抬物价、囤积居奇的价格违法行为，坚决打击，绝不姑息。

引导各经营者做好明码标价。督促保供企业遵循公平、合法、诚实、信用的定价原则，根据经营成本，为消费者提供价格合理、质量合格的商品。

加强市场巡查。严肃查处打击违法行为，及时处置投诉举报及网络舆情，做到早发现、早研判、早处置，对串通涨价、哄抬物价、囤积居奇的价格违法行为，坚决打击，绝不姑息。

全国高铁营业 里程达4.37万公里

新华社北京12月11日电(记者 樊曦)记者从中国国家铁路集团有限公司了解到，今年前11月，全国铁路固定资产投资完成6407亿元，同比增长7.4%，截至2023年11月30日，全国铁路营业里程超15.55万公里，其中高铁4.37万公里。

国铁集团相关部门负责人介绍，11月以来，国铁集团统筹推进建设，一批新线陆续建成投产。济南至郑州高铁全线贯通运营，丽江至香格里拉铁路、川青铁路青白江东至镇江关段建成通车，西部铁路建设跑出“加速度”。天津至北京大兴国际机场铁路、南昌至景德镇至黄山高铁、成都至宜宾至宜宾高铁、汕头至汕尾高铁汕头南至汕尾段、龙岩至龙川高铁龙岩至武平段等在建设项目取得重要进展，进入开通倒计时阶段。同时，铁路部门加快推动重点项目前期工作，延安至榆林高铁、黄桶至百色铁路开工建设。

这位负责人表示，铁路建设投资保持高位运行，对国民经济回升向好具有明显的拉动作用。下一步，国铁集团将坚持主动服务国家重大战略，加快构建现代化铁路基础设施体系，突出提升路网整体功能和效益，高质量推进铁路规划建设，充分发挥铁路建设投资带动作用，确保全面完成年度国家铁路投资任务，为经济社会高质量发展注入新动能。

今年1月至11月

我国汽车产销量同比增长10%和10.8%

据新华社北京12月11日电(记者 高亢 张辛欣)记者11日从中国汽车工业协会获悉，1月至11月，我国汽车产销量分别达2711.1万辆和2693.8万辆，同比分别增长10%和10.8%。

据中汽协副秘书长陈士华介绍，11月，我国汽车产销量分别达309.3万辆和297万辆，环比分别增长7%和4.1%，同比分别增长29.4%和27.4%，产销量连续3个月创当月历史同期新高。

中汽协公布数据还显示，1月至11月，我国新能源汽车产销量分别达842.6万辆和830.4万辆，同比分别增长34.5%和36.7%，市场占有率达30.8%。1月至11月，我国出口汽车441.2万辆，同比增长58.4%，其中新能源汽车出口109.1万辆，同比增长83.5%。

陈士华表示，11月，我国汽车市场表现持续向好。伴随政策效果持续显现，各地车展及促销活动持续发力，加之车企最后一月收尾冲刺，他预测12月汽车市场将继续热度，今年全年汽车产销量有望创造历史新高。

首个绿色外卖 国家标准发布

减少包装材料用量

据新华社北京12月11日电(记者 邹多)为了指引餐饮企业开展绿色外卖服务管理活动，促进资源节约和环境友好型社会建设，日前发布实施的《绿色外卖管理规范》推荐性国家标准明确：外卖食品经营企业应减少各种包装材料的用量，用环保的材料替代，避免或减少环境污染。

经国家市场监督管理总局(国家标准化管理委员会)批准，由中国饭店协会牵头制定的首个绿色外卖国家标准提出，绿色外卖是指在外卖活动各环节，推广低碳理念，推行环境保护、资源节约、循环低碳和回收利用，降低外卖活动对环境的影响。

具体来看，《规范》主要围绕外卖食品制作、外卖食品供应和绿色外卖管理优化三个环节，对餐品原材料采购，餐品加工、烹饪与餐厅运营，餐品包装与材料使用，外卖配送、垃圾处理，绿色外卖展示，绿色宣传、绿色质量管理等主要内容提出相关要求。

@郑州人

1分钱乘公交 持续到年底

本报讯(记者 李娜 见习记者 陶然)记者近日从郑州市人力资源和社会保障局了解到，为方便大家出行，郑州社保卡(市民卡)开展了“美好生活季·1分钱乘公交”活动。

据介绍，截至12月31日前，使用郑州社保卡(市民卡)付款码乘坐公交，可享受1分钱乘车的优惠，每人每天可享两次，本次活动每天30000个名额。不仅如此，12月31日前，郑州社保卡(含省直)用户在参与1分钱乘公交同时，也可同时参与“美好生活季”的其他活动，如买药/购物/餐饮/商超满减50元减15元、加油满减200元减40元、旅游购票5折(单笔最高优惠20元)等惠民活动，其中加油优惠时间为活动期内每周五六日早8点；旅游购票优惠时间为活动期内每周五六日。

上述活动，凡发卡银行为工商银行、农业银行、中国银行、建设银行、交通银行、邮政储蓄银行、农商银行(郑州、荣阳、登封、新密、新郑、中牟)、郑州银行、光大银行的持卡人皆可参与。一代社保卡需更换为第三代社保卡方可参加优惠活动。

据悉，本次“美好生活季”四大主题惠民活动主要集中在公共出行、商超购物、餐饮消费等刚需场景，同时考虑到冬季是呼吸道传染病的高发季节，本次活动还新增了部分连锁药店。在优惠名额方面，四大主题活动互不占用优惠名额，其中，1分钱乘公交场景每天30000个优惠名额，活动期间同一用户可享24次(单日享2次)；满50元减15元场景每天5000个优惠名额，活动期间同一用户可享2次(单日享1次)；加油场景每天3000个优惠名额，活动期间同一用户可享1次；旅游购票场景每天1000个优惠名额，活动期间同一用户可享2次(单日享1次)。参与活动时，可在云闪付APP搜索“郑州市民卡”查看各优惠活动每日剩余名额。

另外记者注意到，《郑州市居民服务一卡通规定》已于11月30日以政府令形式予以公布，并于2024年1月1日起实施。届时，我市将进一步扩大以社保卡为载体的居民服务一卡通服务范围，社保卡及社保卡电子码的身份凭证功能将会在办理公共服务、住宿登记、相关考试报名等事项中得到广泛应用，同时公共出行、文化旅游、校园服务等一系列民生服务、公积金提取、现金存取、消费及移动支付等金融服务和基于金融功能的相关服务也将作为“一卡通”服务事项进行推广。

学习践行《郑州市文明行为促进条例》

关爱空巢老人 让其老有所乐



中共郑州市委宣传部 郑州市文明办



公益广告