



市民热线

夏季戏水游玩莫忘安全

本报记者 汪永森 任思颖 文 徐宗福 图

炎炎夏日,气温逐渐升高,大家的亲水热情也不断上涨,但在城区河道或野外的水库戏水消暑之时,一定不要忽视身边潜在的危險,避免溺水等事故的发生。

在暑期来临之前,郑州日报“市民热线”联合郑州市红十字水上义务救援队等救援团队及市内部分河渠管理部门,共同开展危險水域探访和防溺水安全知识宣讲,为青少年的生命安全提供有力保障。

5月21日,记者探访素有“荥阳版‘马尔代夫’”之称的贾峪镇老邢村南部矿坑。这处网红景点,最近非常火,每到周末、节假日,都会有大批网友来这里打卡,烧烤、露营、约会。炎炎夏日,还会有人来到这里畅游。不过,需要提醒大家的是这片水域除了景色优美,还有一些潜在的危險,水深超5米,去年就曾有1名大学生在这里溺水。

荥阳版“马尔代夫”水深超5米

贾峪镇老邢村因南部山区有着荥阳“马尔代夫”之称的矿坑景色,令游人向往。近3年来,荥阳版“马尔代夫”或“稻城亚丁”相关视频不断出现在抖音和小红书等网络平台。今年春末至今,不少网友趁着周末或节假日到此寻景打卡,部分网友更是在视频中称该处“可以烧烤,可以露营,可以约会”“露营、烧烤,周末遛娃,得劲得很”,邀请更多人到此解锁藏在山中的美景。

5月21日上午,记者驱车前往老邢村,在一处石料开采场地找到了这处网红景点,炎热的天气未能阻挡市民探幽寻秘的热情,几位年过六旬的老人在石子小路边拍着照,身后一汪绿水分成3部分相互连接,给人一种恐惧感,且3处水潭水面与岸边开凿而成的石壁几乎连成直角,岸边的碎石和巨石混杂在一起,靠近岸边区域时常有碎石滑落。



水潭附近设置了多处警示牌

水潭东侧和北侧环绕有铁丝网围挡并设置了多处警示牌,入口一处简易房上悬挂的警示牌上则有明显的禁止游泳标识及“水深5米,请勿靠近”的文字提醒,但湖岸边未见舟艇、绳索及救生圈等应急设备,今年3月,网友发布的一段在该水域潜水视频中则称“水潭最深处在11米左右”。

外出游玩别轻易去水边

2023年7月15日傍晚,7名小伙子在老邢村内的“马尔代夫”水域打卡游玩时,不幸发生溺水事件。1名落水者幸运逃生,另1名在校大学生落水后失踪。翌日,郑州市红十字水上义务救援队接到警方电话前往救援,3名潜水员

全副装备入水搜寻,将溺水者从深水区救出。救援队根据现场情况分析溺水者是在水中小路踏水时,不小心顺着崖边直接滑落到深水区。

在社交平台上,搜索荥阳“马尔代夫”或“河南稻城”等关键词,会出现不少分享贴或视频,评论区内不少网友表示想去一领“河南稻城”的风采,但也有网友评论称该地虽引人神往,但“水深,凡是不会水的,别轻易去水边”“不会游泳的最好别去”。

“有人游泳,还有人潜水,前两年水深的时候,这里连成一大块水面,钓鱼、烧烤的人不少!”1名在水边拍照的老人说,水中游泳的情况时有发生,危险情况也多次发生,进入“马尔代夫”的铁丝网大门和道路曾因此被封闭。

贾峪镇政府工作人员介绍,老邢村“两委”已派专人在矿坑边值守,监督劝阻前来游玩的人员,矿坑边已设置警示牌提醒游客,此外该村已被纳入文旅项目,目前周边道路正在维修,开车无法到达矿坑附近。不过,记者实地探访发现,私家车可通过山路到达该处水域,另外沿途及在矿坑入口处并未发现有人员值守。

暑期游玩注意远离危險水域

5月以来,郑州市红十字水上义务救援队长牛振西受邀走进市内多所学校,他以真实的案例及互动的形式为师生们送上防溺水安全知识,同时提醒学生家长暑期加强对孩子的监管和陪护力度,外出游玩注意远离危險水域。

“发生在别人身上的都是故事,一旦发生在自己身上就是事故!”牛振西介绍,在青少年意外伤害致死事故中,溺水事故堪称“第一杀手”,近年来全国中小学每年非正常死亡人数达16000多人,平均每天有40多名中小學生死于非命,青少年防溺水安全教育应做到防患于未然。

他表示,每年黄河岸边、尖岗水库等水域都会发生溺水事件,近年来出现的一些野外“网红”打卡点也时有发生。这些水域地理状况复杂且多隐藏在交通不便的偏僻地点,发生溺水事故时还给救援人员增加了赶赴现场的难度。

一起起事故,一场场悲剧,令人心痛和惋惜。江河、塘堰、水库等水域在给人带来欢乐享受之余,也潜藏着安全危机。郑州日报“市民热线”将对市内尖岗水库、常庄水库等危險水域进行实地探访,及时向市民讲述防溺水教育的重要性、预防溺水事故的注意事项等防溺水安全知识。

高温来袭 这份防晒攻略请收好

已然夏日,高温天气开始来临。纵览街头,大家防晒纷纷各显神通,装备齐全。防晒霜、喷雾、太阳伞、墨镜、防晒服……从脸武装到脚趾,还有“养蜂人面罩”等各种层出不穷的创意防晒用具。

但是,在此之前,要先知道哪些防晒用品适合你,如何正确使用。

涂防晒霜一定要够量

在中原区万达广场的各类护肤品店里,记者注意到,许多商家会根据受众分类进行针对性的产品推介,有全家款、便携款、户外款……每个品牌的防晒霜上通常写着SPF与PA两个数值。

“PA”是指防晒指数,后面的“+”号表示防晒霜对紫外线的防御强度。一个“+”号可以延缓肌肤晒黑时间2至4倍,防晒有效时间大约4小时。防晒霜的SPF值越高,对紫外线的防御能力越强。”郑州医美医疗美容医院皮肤科医生赵梅提醒大家,不同肤质的人选择防晒品时要有区别。如果肤质偏干,可以选择含有滋润成分的防晒霜;如果肤质偏油,则应选择清爽型的防晒乳液。

需要注意的是,涂防晒霜一定要够量。“一般来说,脸需要涂抹一元硬币大小,或者挤出来两条手指长度的量,才足以保护脸部不受紫外线侵袭。对于不需要长时间户外作业的市民来说,外出可通过打伞、戴帽、涂防晒霜等方式防晒。”赵梅举例,日常上下班,可选择SPF值在30的防晒霜;进行露营、登山等较长时间的户外活动时,可选择SPF值50的。“一般的防晒用品出汗程度为30分钟,防水程度为80分钟,若出门时间长,30℃以上,最好每2~3小时补涂一次。出汗和游泳后,还要再涂一次。”

“全副武装”对抗紫外线

除了防晒霜,记者注意到,随着这几日郑州气温突增,大家也上新了许多防晒装备。比如夏季外出少不了的防晒帽。“防晒帽能很好地阻挡紫外线的照射,且如果是大面积的帽檐,会起到遮阳防晒的作用,是出门必备工具。帽子的帽檐边长要大于7.5厘米,才会有不错的防晒效果。”赵梅表示。

对于防晒衣,赵梅建议要选择比较轻薄且便携的防晒衣,能更透气。长时间户外活动时,最好穿长裤长袖衫。衣服的密度越高、颜色越深,或加有防晒涂层,其防晒效果越好。

太阳伞是夏季必不可少的一种出行工具,特别是穿上短袖短裤的时候,除了要涂防晒霜,还需要用太阳伞遮阳,能更好地预防紫外线的照射。在选购遮阳伞前,赵梅告诉大家,先查看防晒等级标识,再选择适合自己的遮阳伞。“只有紫外线防护系数大于30,才能称为防晒产品。当紫外线防护系数大于50时,表明产品紫外线防护性能极佳。”

而且,即使是阴天,紫外线对眼睛也有一定的伤害。外出前可查看当天的紫外线级别,选择是否需要佩戴太阳镜以保护眼睛。

饮食上可多摄入“防晒食物”

其实不仅仅是夏季,一年四季,紫外线都有不同程度的辐射,赵梅提醒大家,每个季节可以选择不同防晒指数的防晒物品。

除了外养,针对内调,河南食育科学研究院注册营养师杨艳格表示,夏季的气温比较高,水分很容易被蒸发掉,这时候需要补充足够的水分才能更好地保持皮肤的滋润,能避免因皮肤缺水出现干燥老化的现象。可以随身携带保湿喷雾,出门带水方便及时补充水分。同时日常也需多喝水。

众所周知想要美白就离不开维生素C的补充,这对于抑制黑色素形成的效果比较明显。“想要防晒需要多吃一些含有维生素C的食物,能增强皮肤对于紫外线的抵抗。”杨艳格表示,除此之外,饮食上多摄入一些“防晒食物”,也能增加皮肤的抵抗力,不仅抗氧化,还能不让阳光加速肌肤的衰老速度。比如番茄、鲜枣、绿叶菜、彩椒、绿茶、多脂海鱼、坚果等。

她也提醒,如果在户外始终保持“养蜂人”状态屏蔽紫外线,属于过度防晒了。过度防晒可能导致缺钙。夏季,人们在防晒的同时,可以多吃些富含维生素D的食物。

针对晒伤,赵梅表示,万一发生了晒伤的情况,记得把毛巾浸湿了凉水后,湿敷在晒伤处,每次敷10分钟左右,一天4至6次即可。

本报记者 李娜 陶然

北龙湖再添一窝天鹅宝宝

本报讯(记者 李宇航 文/图)5月21日早上,郑州北龙湖又有一窝疣鼻天鹅宝宝出壳,这是今年北龙湖出壳的第十窝天鹅宝宝。该窝天鹅宝宝出壳后,目前北龙湖还有一窝天鹅正在孵化中。

这窝孵化的天鹅父母被志愿者起名为“爱宝”和“福宝”,今年是它们首次产蛋孵化。“爱宝”和“福宝”是一对“患难夫妻”,它们可以说是“鹅生”艰难。今年两岁的它们都经历过受伤、误吞鱼钩等多次危险事件。在志愿者和工作人员的悉心救护和照料下,加上两只天鹅顽强的生命意志,它们平安度过了“鹅生”多个坎坷,并于今年组建了家庭。

然而它们的孵化之路依然不顺。今年4月21日,“福宝”上窝孵蛋没几天,“爱宝”就因误吞鱼钩而再一次陷入险境。雌性天鹅在上窝孵蛋过程中,雄性

天鹅在一旁守护,如果雄性天鹅发生意外或离开太久,雌性天鹅很可能会因为没有安全感而弃窝停止孵化。志愿者和工作人员发现情况后,立即采取措施,将“爱宝”送往宠物医院救治。“爱宝”经手术取出鱼钩后,志愿者又及时把它送回正在孵蛋的“福宝”身边,确保“福宝”顺利孵蛋。

当看到“爱宝”和“福宝”的孩子顺利出壳时,志愿者和工作人员不禁激动到落泪。一名志愿者说:“‘爱宝’和‘福宝’太不容易了,这是它们第一次当爸爸妈妈,今天看到天鹅宝宝顺利出壳,我们的心也放下了。我们会继续守护天鹅宝宝健康长大,同时也希望大家共同爱护我们的天鹅,不要在北龙湖水域垂钓、捕鱼,为天鹅的生活和成长创造一个安全的环境。”



“福宝”和它刚出壳的天鹅宝宝

党建引领网格化治理

心通桥指数

(5月13日至5月19日)

坚持党建引领,织密“精细治理”。网格作为基层治理的“神经末梢”,也是关乎百姓幸福的前哨。中原网心通桥推出“党建引领网格化治理”专栏,深入了解基层的难点、痛点、堵点,聚焦特色经验做法、典型案例、先进人物事迹,在“织网格”“聚合力”“优服务”上下功夫,做到解民忧、纾民困、暖民心,让为民服务更有“温度”。

一周问政概况

5月13日至5月19日,心通桥网络问政平台接到的诉求中,环境问题类诉求最多,占总量的21.5%,公共设施类占18.7%,交通出行类占17.7%,物业管理类占14.8%,教育发展类占11.5%,医疗健康类占9.1%,其他诉求占6.7%。

已回复热帖

- 1.网友发帖:小区唯一通道上占道经营和车辆违停严重**
正商林语溪岸小区旁的香山路是进入小区的唯一道路,却长期没人管理,小吃摊占道经营,一些居民把车随意停在路中央,严重影响居民的日常出行,也造成了很大的安全隐患。
惠济区回复:迎宾路执法中队执法人员对该路段进行了整治,对占道经营行为进行了纠正,并劝导摊贩离开现场,并向其进行了普法教育;对该路段乱停放车辆张贴违法停车提示单。今后将继续加大对路段的整治力度,为居民提供良好的出行环境。
- 2.网友发帖:公寓楼旁烧烤摊夜间唱歌和叫卖声扰民**
泰宏建业城商业三区楼下招商了一家烧烤店,对面就是金沙美寓人才公寓。饭店夜里10点还在唱歌,希望相关部门监督整改,还住户一片宁静。
二七区人和路街道办事处回复:社区工作人员已对烧烤店负责人进行了告知,劝说老板关停音乐,不要影响周围居民正常休息,老板表示会积极整改。
- 3.网友发帖:从郑州火车站往东去的公交线太少**
始发于郑州火车站的85路公交车已取消,保留了985路,但是985路去年下半年改线后,到中州大道就返回了。火车站人流多,行李重,却没有一条能去东边的车,出行非常不便。
郑州公交集团回复:985路调整后郑汴路居民前往火车站可选择60路,在西大街管城街换乘518路到达。目前,减少公交线路的重复系数,构建合理的换乘体系已成为公交发展的趋势。同时,我们会进行实地调研,对附近相关线路进行优化调整或规划新线路,为市民乘客提供更加便利的出行条件。

俭以养德 杜绝浪费

大地馈赠 拒绝浪费

中宣部宣教局 中国文明网