



市民热线

# 夏日登山请远离野路

## 提醒：远足探险量力而行



郑州消防深夜紧急救援被困游客

本报讯(记者 汪永森 文/图)夏日赏景,一定要注意身边的危险,在山上受伤或迷路被困,请及时向消防或公安部门求助。近日,登封市嵩阳书院景区附近野山及巩义市涉村镇后武当山均有游客迷路被困的情况出现,郑州消防在紧急救援的同时,提醒大家登高打卡一定要提前规划路线,并随时关注天气变化,切勿前往野路等未开发区域。

近日,7名游客在巩义市涉村镇后武当山登山时迷路被困崖壁,其中还有3名儿童,当地消防部门接警后深夜出动人员车辆前往救援。被困人员处于未开发区域,沿途山路崎岖、悬崖峭壁居多,且救援路途一路拔高,全为乱石崖壁,而山石松动、碎石遍布也增加了救援风险。

次日凌晨1时35分,救援人员经过不懈努力与被困人员汇合,初步检查确定7人身体状况良好。经过短暂休息,救援人员利用安全绳在陡峭崖壁间搭建救援通道,并将3名儿童抱在怀中缓

慢从陡峭路段向山下护送,又经过近4个小时的努力,成功将7名被困游客安全转移至山下。

无独有偶,登封市嵩阳书院景区附近野山上近日也出现了游客被困的情况,2名来登封徒步游玩的外地游客行走至虎头峰一处山沟时迷路报警求救,郑州消防接警后迅速调派力量赶赴山中开展救援。经过3个多小时搜救找到被困游客,在确认2人安全后,带领他们向山下转移。

本报在此提醒,远足探险量力而行。夏日游玩请勿随意进入未开发区域,切勿通过危险的野路行进,遇到紧急情况及时向公安、消防等部门求助,大家登山前也要做好充分准备。比如:提前了解目的地的天气状况,若天气不稳定,则避免出行;不攀越没有防护设施的峭壁,不得擅自到未开发的危险地带游玩;在山区要做到“走路不看景,看景不走路”;悬崖边拍照,一定要注意脚下,不要靠近悬崖边;迷失方向的时候不要慌,及时报警或拨打求救电话等待救援。

# 熬最美的夜 看最帅的球

## @球迷们 欧洲杯科学看球指南请查收

本报记者 李娜 陶然

东风吹,战鼓擂,今夏又看欧洲杯。6月15日至7月15日,“欧洲杯”开赛,不少球迷进入熬夜看球的“足球时间”。

那么,球迷们要如何健康科学地“熬”过这个狂欢派对?这里有一份“科学看球指南”,请查收——

### 护心护肺加护脑 控制情绪备好药

球场形势总是变幻莫测,看者情绪大多亢奋,情绪也会随场上的一举一动变化。“弱队爆冷、补时绝杀乃赛场常事,因此,球迷们应摆正心态,健康看球。”郑州市中医院内科主任李冬玉说,情绪激动让人会出现呼吸加快、心率加快、外周血管收缩、血压升高等现象,容易诱发心血管、支气管哮喘等呼吸系统等疾病。

李冬玉在此提醒,本身就有高血压、心脑血管异常等疾病最好不要看关键场次或过于激烈的赛事。必要时还可备些药物放在身边,高血压患者可备硝苯地平片等;心绞痛患者可备心痛定、硝酸甘油片等;急性心肌梗死患者可备阿司匹林片、氯吡格雷片等。

### 护肝护胃要注意 补足睡眠健康食

啤酒、烧烤、小龙虾,边喝啤酒,边吃下酒菜,边看球赛,是很多人看球时候的“标配”。然而过度油腻、膨化食品会加重肠胃负担,甚至急性胃痉挛等肠胃问题。

河南营养科学研究所注册营养师杨格分析,球迷们白天上班,深夜熬夜看球,生物钟紊乱必然导致代谢功能紊乱,时间一长,就容易造成肝脏病变、肝功能受损。

对此,杨格提醒大家,看球期间,除了避免大量喝酒,要注意补足睡眠。非熬夜看球的话,可以在熬夜前睡1-2小时。熬夜之后,一定要及时补觉。

### 爱眼如爱人 闭目养神多亮灯

所谓“看球”,何为“看”?看球期间你身体最忙碌、最受累的身体部位一定是眼睛。为了不打扰大家休息,很多球迷会关灯“夜里观战”,这样很容易引起视觉疲劳。

“深夜长时间全神贯注盯着电视或电脑屏幕,对眼睛的伤害非常大。看的时间长了就容易出现眼睛刺痛、酸胀、眼涩、眼红、视物模糊等眼部疲劳症状,还会伴有头痛、恶心、眩晕、视力下降,昏暗的光线会加重眼睛的负担。”此外,郑州人民医院南部院区中医科主任张志明还表示,有高度近视眼的人,如果长时间熬夜,有可能诱发视网膜脱落;边看球边抽烟,有可能导致慢性结膜炎和干眼症。对此,张志明建议开灯看球,切勿在全黑的环境下看电视,因为这样更容易导致视觉疲劳,造成眼睛不适。

# 信号灯时长太短,过马路要“小跑”

## 回复:实地调研,根据情况决定是否调整

本报讯(记者 张玉东)近日,市民狄女士向郑州日报“市民热线”栏目反映:商都大道与兴安街交叉口南北方向人行红绿灯通行时长不足,行人过马路要“小跑”,存在极大安全隐患,建议相关部门评估增加时长。

6月18日15时,记者来到位于中牟县的商都大道与兴安街交叉口。该路口周边有中茂新悦城、路劲国际城等大型社区,紧邻商都路小学和中牟县人民医院,路口行人车流相对密集。

记者在该路口观察发现,东西向商都大道是一条双向10车道的较宽道路,而南北向兴安街绿灯时长仅20秒,年轻人需有意识提速脚步勉强可在一个绿灯的情况下通过。而老人或孩子通过路口的2/3就会遭遇红绿灯转换,后半程不得不小心翼翼地躲避横向即将驶近的机动车。

“我接孩子天天从这走,过路口都是先走一半,过马路要用上两个红绿灯的时间。”市民李女士说。

“可以适当调整时长,多几秒钟会好得多,从这经过的老人孩子以及医院的病人比较多,有的行动不便,不像我们年轻人说跑就跑。”路口刚变灯,就开始一路“小跑”穿过马路的李先生说。

随后,记者将该路口的情况向郑州市公安局公安交通管理局进行反映,工作人员表示将会安排专人前往现场实地进行调研,根据调研情况决定是否进行调整。

# 窨井冒污水苦了路人

## 回复:迅速组织人员疏通堵点



窨井堵塞向外翻出大量污水和污物

本报讯(记者 徐富盈 文/图)6月16日深夜,市民李先生向郑州日报“市民热线”反映:西三环五龙口南路与外方路交叉口东南角,有一窨井堵塞向外翻出大量污水和污物,臭气熏天,附近路口几十米外都能闻见。行人从这里经过,都要屏住呼吸,不敢喘气。希望相关单位尽快来疏通窨井。

17日一大早,记者赶到李先生反映的位置。在现场,记者发现冒污水的窨井位于路口东南角的快车道内,工作人员刚把路面污物与污水清扫完毕,井口不再向外翻水,只是向外少量渗水。

路口加油站工作人员称:井内冒出的是生活污水,污水翻出后顺着路面向西流,窨井向北是高新区,向南是中原区,他们也确定不了

归哪个区管。

8时许,记者联系上中原区城市设施事务中心。该中心工作人员迅速赶到现场,经检查,外方路污水井私接管网入边井,并确认此地位于石佛办事处老两河社区,归高新区管辖。

12时许,记者与高新区市政部门取得联系。他们派人到现场查看后,对此窨井向外冒水做了分析:16日下午的大雨比较猛,雨水大量进入污水井内。井的下游(西侧)有小堵点,平时不下雨还可满足生活污水下泄,但这次雨水太大,致地下管网流水不畅,造成16日下午和晚上污水从井口翻出。雨小或者不下雨时,污水不会冒出。不过,该工作人员表示,将迅速组织人员对下游的堵点进行疏通。

# 建筑垃圾堆俩月,影响通行快清理

## 回复:督促相关部门尽快清理

本报讯(记者 汪永森 实习生 勾泽萱)“建筑垃圾堆在线杆下,正好堵在路口这里,太影响出行了,希望尽快清理。”近日,市民张先生向郑州日报“市民热线”反映,南溪路与南三环交叉路口南侧路中的线杆周围堆积着大量建筑垃圾,对道路环境和车辆行人的通行都产生了影响,希望相关部门尽快采取措施进行清理,恢复路面的整洁,让出行不再受阻。

6月18日上午,记者来到南三环与南溪路交叉口,路口南侧道路中央有线杆树立,线杆下面堆放着近1米高的建筑垃圾,线杆上贴着的警示贴有一半被垃圾掩盖,东侧路面也被占压一个车道的通行空间,往来的机动车及非机动车到此都要减速绕行,避免意外情况的发生。

“这些垃圾堆积很久了,始终没有人

来处理。不美观不说,堆在马路太危险了,不留神就容易撞上。”张先生说,南三环南溪路交叉口车流量较大,垃圾堆在马路至少有两个月时间,给来往车辆通行带来了潜在的安全隐患。

据了解,南溪路为南三环辅路,附近有德润瑞园、润泽福邸一号院、第四十八中学、大学路第二小学和汝河路小学南溪路校区等多个小区和学校,平时人流量和车流量都比较大,部分司机习惯经由该路口进入南三环行驶,尽早清理路口垃圾,清除安全隐患,才能避免意外情况的发生。

11时,记者将问题反映至郑州市12319城管服务热线,工作人员表示将联系属地部门对现场情况进行核实,督促尽快清理路口建筑垃圾,确保该区域的通行安全。

# 夏日限定版的快乐,你get到了吗?

本报讯(记者 裴其娟 周雨 通讯员 李文悦 文/图)近期郑州的天气称得上是“热辣滚烫”,持续的高温天气让人倍感闷热,大家都想待在空调房里凉快凉快。这么热的天,郑州市动物园里的动物又是如何度过的呢?昨日,记者采访了解到,开空调、开喷淋、搭建遮阳网、特制清凉饮食……五花八门的降温避暑措施轮番上阵。

## 及早应对 动物避暑很上心

记者在动物园采访时看到,虽然天气很热,但小动物们也有独属于夏日的快乐:随时都可以洗淋浴的大象,在私人浴池里悠悠哉哉泡澡的羊驼、老虎,大口大口炫瓜的河马,还有那撒欢玩跳水的猴猴……这些夏日限定版的快乐也感染了游客。

据动物园工作人员介绍,每年夏天,为让动物们清凉过夏,大家可是煞费苦心。根据天气预报,今年我市可能遭遇酷热天气,动物园及早应对,降温避暑的硬件措施上尽上,从5月份起就对各个馆舍的喷淋装置及空调进行了检查,该保养的保养,该更换的更换,确保小动物们在高温天气到来的时候可以正常使用上喷淋、空调。除了喷淋和空调,在一些动物外活动场,工作人员还早早地搭上了遮阳网,避免动物因暴晒而出现中暑等身体不适。

## 调整饮食 养好身体防中暑

记者采访时看到,象房里的象用长长的鼻子卷起一个囫圇西瓜,直接送进硕大的口中大快朵颐。猴山的猴子们有的在

山洞嬉戏,有的在捧食饲养员送来的西瓜等水果。食肉动物老虎、狮子,则能定时享用饲养员投喂的肉类。

除了硬件到位,夏季动物饲料的调整也是很重要。夏季,“御膳房”会为小动物们准备应季的、新鲜多汁的、富含维生素的果蔬,比如西瓜、番茄、黄瓜等,更好地让它们补充水分,补给消耗,防暑降温。除了这些,工作人员还为草食类动物准备了水分含量高、富含叶绿素的新鲜树叶、青草等,让它们可以更多地补充水分。制作特定配料的窝头补充营养,毕竟只有吃得饱才能身体壮,免疫力提高了才能更好地抵抗炎热。

针对夏天天气炎热,除了影响食欲,猴子们还容易上火眼角发红、腹胀打酸嗝。为此,饲养员就减少了花生、核桃、瓜子、红枣等干果类饲料的量。

## 清凉度夏 专属冰块也用上

为帮助动物们安全度夏,工作人员除了加大更换饮用水的频次,保证饮用水清凉及清洁卫生之外,还为猩猩馆、虎区、小兽区等馆舍准备了专属冰块,确保它们可以清凉一夏。

此外,工作人员还把室外运动场与内馆舍的串门打开,这不仅可以加强通风,确保馆舍空气流通,还可以让小动物们自由选择进出内舍、休憩纳凉。所以,夏季如果你在逛动物园的时候没有在外运动场看到“显眼包”长臂猿、金丝猴三兄弟等灵长类动物,不要着急,因为它们可能是回内舍乘凉了。



馆舍里的动物们可以随时淋浴,降温避暑

猴山的猴子在山洞尽情玩水嬉戏



“御膳房”为动物们准备了新鲜果蔬,更好地让它们补充水分,防暑降温

## 党建引领网格化治理

### 心通桥指数

(6月10日-16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”“聚力”“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

6月10日至6月16日,心通桥网络问政平台接到的诉求中,交通出行类诉求最多,占总量的25.7%,环境问题类占20.4%,物业管理类占15.8%,公共设施类占13.2%,教育发展类占10.5%,医疗健康类占7.9%,其他诉求占6.6%。

### 已回复热帖

- 网友发帖:小区消防通道堆放杂物,有安全隐患**  
高新区升龙又一城AB区,楼道走廊等消防通道长期堆放破旧自行车和各种垃圾等,小区内外道路两旁有多个垃圾堆、纸箱堆和商贩堆放的二手物品,有很大的消防安全隐患。  
**高新区梧桐办事处回复:**接到反映后,社区联合消防、民警、环保安监及物业等多个相关部门现场勘查,制定方案并做好跟踪落实情况,小区的垃圾堆、纸箱堆等反馈的问题均已整改,我们将督促物业做好清理,后期加强巡查管理。
- 网友发帖:高辅私自开后门,对小区造成安全隐患**  
路劲国际城35号楼106商铺规划无后门,却违规施工,私自开墙上后门通往园区,对小区安全造成一定的安全隐患。  
**中牟县广惠街道办事处回复:**经街道社区工作人员核实后,街道执法中队到达现场已告知商铺并下发整改通知书,责令商铺限期整改。
- 网友发帖:街边饭店占道经营,行人路过很不安全**  
一到晚上,华山路(中原路至陇海路段)街边饭店都在人行道上摆地摊,占道严重,行人只能走非机动车道,路上又停满车辆,非常不安全。  
**郑州市城市管理局回复:**中原区城管局和中原西路街道办事处督促周新村委立即整改,并要求网格员今后加大夜晚巡查力度。周新村委对物业进行约谈,要求商户进行规范经营,禁止占道经营,给市民留出通行空间,维护良好的出行环境。