

交警重点治理伊河路小学附近乱停乱放

本报讯(记者徐富盈通讯员李冰)中原区工人路和伊河路交叉口周边区域,由于聚集小学、初中、宾馆以及众多教育培训机构,加之工人路是单行道,导致该十字路口周边300米范围内,堵车和乱停乱放的现象多发。2月23日和24日,交警二支队派出警力,针对市民反映的交通拥堵问题,对该路段展开了整治行动。

24日上午10时许,记者赶到工人路 伊河路交叉口西侧的光合大厦附近。虽 然学生还未放学,但路边已停满接孩子的车辆。向东望去,工人路两侧同样停满了车辆。交警在现场指挥,要求车内有人停留的车辆驶离,对于车内无人的车辆,则通过车主留下的联系方式通知 甘尽性挪车

据现场交警介绍,伊河路小学是中原区学生人数最多的学校,有4000多名在校生。学校位于工人路与伊河路交叉口东北角,南侧则是郑州外国语中学总校。西侧100米处的光合大厦内

设有多家教育机构,许多家长接孩子后,会将车辆停在路边,随后将孩子送 至这些机构。面对市民的投诉,交警部 门已将该路段列为重点整治区域。

交警二支队民警介绍,为全面提升 城区道路交通秩序,提高交通管理效率, 二支队按照道路交通秩序畅通服务大提 升治理行动的部署,联合辖区办事处,对 工人路(陇海路至中原路)机动车违法停 放,开展联合整治行动。

为了提高工人路的通行效率,保障

市民出行安全,从2月23日下午起,交警二支队联合辖区办事处执法人员,对工人路(陇海路至中原路)开展机动车违停整治。民警首先对工人路道路两侧违法停放的机动车进行短信通知,大部分车主接到短信后立即将车辆挪移。10分钟后,民警对仍未驶离的车辆张贴违停告知此

据统计,24日10时至14时,共劝离违停机动车175辆,张贴违停告知书25份。经治理,工人路恢复了有序畅通。

巧用AI、VR互动约会8对单身青年现场"脱单"

本报讯(记者 杨丽萍 杨柳)2月22日,郑州市总工会在幸福体验馆举办"会聚良缘·见郑爱"单身青年职工交友联谊派对,吸引了80余名来自省市直单位、企事业单位的单身青年职工参与。

本次活动用科技解锁中式浪漫,结合AI、VR互动约会、情感分析专家指导等创新婚恋服务模式,科技感与浪漫氛围交织,让职工在轻松的氛围中找到幸福。

活动线上线下结合,线上打造"会聚良缘·见'郑'爱"电台广播栏目,线下由郑州市总工会心理专家库成员——专业婚恋情感心理专家"职工红娘姐姐"全程指导。通过"性格色彩分析"、AI怦然心动、VR脱单探险、爱情沙游漫步等环节,为职工打造靠谱又贴心、温馨又放松的婚恋体验,让每一位职工在幸福体验馆都能成为"幸福体验官"。

一位女嘉宾说,这次活动既有趣又充满爱意,让她深切感受到工会对职工情感需求和精神生活的关怀。一位参与男嘉宾说,这种相亲模式体验感十足,幸福体验馆让他找到了幸福的感觉。参与职工纷纷表示:"科技赋能让情感沟通更自然,专业的红娘姐姐们让大家少了尴尬,多了真诚。"

本场活动共有8对职工牵手脱单,郑州市总工会为参与者 详志"幸福能量利力"

据介绍,郑州市总工会一直积极推动青年友好型和发展型城市建设,致力于为他们搭建优质婚恋平台,助力他们扎根郑州、安居乐业,为城市发展注入青春活力,共建"青春之城"。"会聚良缘·见郑爱"作为郑州市总工会的婚恋交友服务品牌,已成功举办十一届职工相亲交友、八届郑州市职工集体婚礼,累计开展400余场活动,吸引4万余名职工热情参与,成为郑州单身职工心中的"幸福桥梁"。

交警深夜助力 找回走失儿童

本报讯(记者任思领通讯员韦一)2月21日凌晨1时许,郑州交警四支队指挥室接到电话称,凤凰台派出所民警带着一名群众求助,该群众10岁的女儿不慎走失,急需调取监控寻找线索。

接到电话后,指挥室辅警李亚男第一时间向带班民警白云飞汇报情况。白云飞迅速响应,协调派出所民警及求助群众进入指挥室,同步启动视频侦查机制。

通过调取未来路沿线及周边多个路口监控,民警逐帧筛查、反复比对。经过两小时的紧张排查,终于发现孩子的身影。监控画面显示,孩子沿未来路由南向北独自步行,民警随即锁定其可能活动的区域范围。

根据交警提供的关键线索,孩子家属与派出所民警立即展开针对性搜寻。最终,在多方努力下,走失儿童被顺利找到。当时,孩子情绪稳定、身体无恙,家属激动不已,连声向民警致谢。事后,民警叮嘱家长务必加强对孩子的安全看护,避免类似情况再次发生。

2月23日,孩子的父亲李先生专程来到交警四支队,将一面印有"天网追迹护雏归 铁骑柔情保平安"的锦旗送到民警手中。李先生紧握民警的手说:"那天晚上我们全家人都急疯了,多亏你们反应迅速、专业细致。你们是我们家的恩人……"

发现垃圾清运车脏污上路 可拨打热线 12319 举报

本报讯(记者谷长乐)昨日,记者从郑州市城市管理局获悉,开展生活垃圾清运车辆专项整治行动以来,已发现6起违规行为,市民如发现生活垃圾清运车辆的违规线索,可拨打12319城管热线举报。

据悉,为进一步规范生活垃圾清运车辆管理,不断提升城市 环境卫生水平,郑州市城市管理局自今年2月起在主城八区范 围内开展生活垃圾清运车辆专项整治行动,全力保障城市道路 整洁和交通安全。

本次专项整治重点针对生活垃圾清运车辆车身不洁、脏污上路,密闭不严、滴漏抛洒和高架桥违规行驶、违规喷涂"城市环卫"字样等问题,将全面排查清运车辆底数,明确属地管理责任,压实清运企业主体责任,紧紧抓住"一二转车一中转站、一清运车一发电厂"的管理要求,安排人员上路巡查、智慧监管平台抽查,发现问题立即整改。

6起违规行为通报如下:

一、违规高架桥行驶、违规喷涂"城市环卫"和"环卫"字样。

豫 A36R1B,2月19日10时55分,违规在西三环长江路下桥口附近二层高架北向南行驶;豫 V537GT,2月20日8时57分,管城区绿都广场附近,违规喷涂"城市环卫"和"环卫"字样;豫 VY2627,2月22日10时16分,违规行驶在京广高架康晖美家花园附近;豫 AL6J25,2月20日6时46分,违规行驶在京广高架;豫 A0H92G,2月20日9时11分,违规行驶在北三环高架金杯路附近。

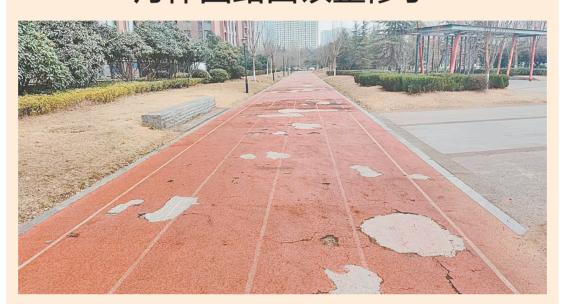
二、违规高架桥行驶、无证从事生活垃圾清运。

一、尼观同来的门致、无证从事生冶垃圾有益。 豫A5795D,2月21日15时55分,无证行驶在北三环高架桥。 请违规车辆所有人主动到辖区城市管理执法部门和公安交 管部门接受处罚并针对问题全面整改,同时请从事生活垃圾清 运业务的企业和车辆司机,严格遵守《城市生活垃圾管理办法》 《郑州市市容和环境卫生管理条例》等法律法规和公安交管部门 的有关规定,依法依规开展生活垃圾清运业务,共同维护干净、 整洁的城市环境卫生。





塑胶跑道满是"补丁" 月律园路面该整修了



本报讯(记者 汪永森 实习 生 刘硕珅 文/图)"园内红色跑 道坑坑洼洼,该整修了!"近日, 杨女士向郑州日报"市民热线" 反映,郑新路与贺江路交叉口 附近的月律园地面塑胶跑道破 损(如图),给市民的日常休闲 与健身带来许多不便,希望相 关部门采取措施进行修补。

月律园占地面积 0.773 公顷,位于郑新路与贺江路交叉口西南区域,其建成开放已有六七年的时间,给周边居民和路人提供了休闲锻炼的场所。

2月24日,记者来到月律园,游园内植被生长良好,路灯等设施完备,园区地面清洁卫

生,周边有绿都紫荆华庭雅园、 润园、和园等商品房住宅区及 小王庄西吴河新居、南刘庄新 区一号院、二号院等安置区,前 来游园的市民较多。

杨女士所说的红色塑胶跑 道位于游园最南侧,出现多处破 损,几乎每隔一两米就有"疮 疤",红色跑道下铺垫的黑色橡 胶颗粒已经裸露,部分区域甚至 显露出灰白色的水泥路面。

她表示,月律园是周边居 民日常休闲的重要场所,每天 来散步、娱乐的人很多,尤以晚 间游玩的人员居多,园区内虽 有路灯照明,但是塑胶跑道坑 洼不平还是给不少老幼带来了 安全隐患,散步、慢跑时一不小心也容易被路面破损绊倒。

上午,记者拨打游园标牌 上显示的管理单位"管城回族 区绿化中心监督电话",工作人 员表示该处游园在南三环以内 区域,近两年已招标交由区开 发公司进行养护,但并不清楚 相关养护公司的联系方式。随 后,记者通过多种方式均未能 找到月律园相关养护公司的联系方式。

春暖花开,街头游园内的 宜人的环境需要市民群众共同 维护,本报在此呼吁大家共同 携手营造温馨、舒适、文明、和 谐的生活环境。

民生 😂 站

春季如何减肥? 听听中医咋说!

本报记者 黄栖悦

随着春天的到来,气温逐渐回暖,万物复苏,正是人们调整身心状态、追求健康生活方式的好时机。在这个充满活力的季节里,许多人也将目光转向了减肥,希望通过运动和饮食调节来塑造理想的体型。然而,在追求理想身材的过程中,许多人却因急功近利的心态,不慎踏入减肥的误区。因此,春季如何健康减肥,来听听中医怎么说。

多数人首选跳操减肥

近期,抖音、快手等社交平台 仿佛被一股跳操热潮席卷,直播 间内涌现出一批充满活力的教练 团队。引人注目的是,这些总教播 间往往由一位魅力四溢的总教略 领衔,身旁还伴随着两位身形略 显丰腴却充满热情的学员。在学 员们的上方屏幕上,醒目地限取 着她们通过不懈努力跳操所取得 的显著减肥成果,激励着无数屏 幕前的观众。

2月22日,郑州市第七人民 医院中医综合科主任杨泽锋表示:"跳健身操作为一种流行的减 肥运动方式,因其简单易学、不受 场地限制而受到广泛欢迎。它能 够使全身各个部位都得到锻炼, 加速新陈代谢,消耗热量,有助于 体重管理和体态塑造。"

杨泽锋推荐有减脂需求的人 选择跳操的方式,并进一步详细 解释了跳操的诸多益处及具体实 施时应注意的事项。跳操不仅能 帮助减轻体重,还能通过针对性 的动作设计来优化身体线条,例 如,某些特定的舞蹈动作可以紧 致臀部和大腿肌肉,而另一些动 作则有助于拉伸脊柱,改善姿势, 使身材更加挺拔优美。

除了生理上的好处,跳操还具有显著的心理健康效益,随着音乐

节奏起舞,人们的情绪会变得愉悦放松,压力和焦虑感也随之减轻。

这些减肥误区要避开

杨泽锋在提到春季减肥时说:"春天,万物复苏,应顺应春天阳气生发、万物始生的特点,逐渐从'秋冬养阴'过渡到'春夏养阳',减肥时通过适当的户外活动,可保护人体的阳气,加快气血运行,增强新陈代谢,调整身体阴阳平衡,提高免疫力,预防疾病。"

在减肥过程中,"急于求成" 是一个需要特别注意的误区。很 多人希望快速看到效果,采取 端的节食或过度运动的方式,但 这些做法往往对身体健康不利。 "常见的减肥误区主要有两种;一 是注重运动却忽视饮食控制,一 是节食减肥。"杨泽锋说,"这样即 使达到减肥的目的,但是对身体 的损伤不可估数。"他特别提到, 减肥不应只关注体重秤上的数度 变化,而忽略了体脂率、身体围度 等更重要的指标变化。

选择适合的健身操类型

为了确保跳操减肥的效果和安全性,杨泽锋建议选择适合自己的健身操类型,如Zumba(尊巴)、Aerobic Dance(有氧舞蹈)、HIIT(高强度间歇训练)等,

初学者应根据自身的体能状况和 兴趣爱好选择合适的课程。

尤其是关于呼吸技巧的学习,正确呼吸能提升运动效率,防止因缺氧导致的头晕等不适症状。倘若出现呼吸困难或其他任何身体不适的状况,务必立即停止运动,及时休息,给予身体充分的调整时间,以避免不必要的健康风险。

在正式开始跳操之前,一定要做好充分的热身准备,如慢跑、关节活动等,以提高肌肉温度和弹性,预防运动伤害;同样重要的是,在结束训练后进行适当的拉伸放松,有助于缓解肌肉酸痛,促进血液循环,减少延迟性肌肉酸痛的发生概率。

多吃富含纤维素的新鲜蔬菜水果,适量摄入优质蛋白质和健康脂肪,减少高糖分和高油脂食物的摄取,同时,保持充足的水分摄入,每天饮用至少2升水,特别是在运动前后要及时补水,以维持体内电解质平衡,支持新陈代料

在这个万物复苏、充满生机的季节里,选择一条适合自己的减脂之路,以坚定的信念和不懈的努力持之以恒地走下去,让汗水成为蜕变的催化剂,让坚持铸就梦想的基石,迎接那个更加自信、充满活力的自己,开启健康生活。

紧急寻物! 价值20万元人工耳蜗丢失 听障大学生陷入无声困境



本报讯(记者 汪永森 实习生 刘硕珅 文/图)"耳蜗外机就是我的耳朵,没了它我就陷入无声世界了!"2月22日,河南工程大学大四学生小程不慎丢失了价值20万元的人工耳蜗(如图),她在心酸与焦急中发起紧急求助,希望爱心人士积极援手帮自己尽快回到有声世界。

22日13时,小程从河南工程学院龙湖校区6号门附近出发,途经 滨湖路和双湖大道前往国家检察官学院河南分院附近买药,之后步行 前往龙湖锦艺城吃饭,返校时不慎丢失了人工耳蜗。

人工耳蜗作为一种高科技医疗设备,对于听障患者的意义十分重大。它不仅能够帮助患者重建听觉功能,使患者听到声音,还能够助力语言发展。同时,人工耳蜗的存在也极大地改善了患者的社交生活,让他们能够更好地融入社会,与人正常交往,从而改善患者的心理健康。

"耳蜗外机对于我来说就是耳朵,没了它我就完全听不见了。"23 日晚,记者与小程取得联系,她表示耳蜗外机对听障患者十分重要,耳 蜗丢失后自己再度陷入无声世界,难以与他人进行沟通,正常生活受到 严重影响。

配置人工耳蜗的费用昂贵,当初父母为了让她像正常人一样上大学、享受精彩的人生,掏空家中积蓄配置了一个人工耳蜗,如果丢失的人工耳蜗无法寻回,家人可能无法承担重新配置所需的费用。

据了解,人工耳蜗需要根据使用者的听神经状况、听力损失程度进行精细的编程和调试,具有高度的个性化,且外机需要和体内植入体精准匹配才能发挥作用,他人拿到后根本无法正常使用。

在此,本报呼吁社会各界爱心人士积极伸出援手,帮助小程寻找丢失的人工耳蜗。若您在相关区域寻找到类似物品,或者有关于人工耳蜗的线索,请联系龙湖镇派出所或通过短信形式联系小程:18739229618。

无缝接驳地铁口 定制公交S301路再启航

为3.5万师生开启便捷返校路

本报讯(记者张倩)高校开学季来了!昨日,郑州公交定制线路S301路再次暖心启航,无缝衔接地铁2号线与郑州财经学院,为该校3.5万名师生提供"出门即上车、下车即到校"的便捷出行服务。

S301路专线以地铁2号线贾河站为起点,直达郑州财经学院校门,全程不停靠,一站直达,运行时间精准匹配师生通勤需求。线路再次运营首日,郑州公交联合地铁组织志愿者团队驻守站点,协助学生搬运行李、解答路线疑问,并引导有序乘车。一名返校学生表示:"从地铁站到校门口'一站直达',还有志愿者帮忙搬箱子,感觉特别贴心!"

据悉,S301路去年开通受到了师生广泛好评。其服务时间与学生上学期间出行时间同频,采用"定向服务+灵活调度"模式,每周二及周末常态化运营,重点保障师生集中出行时段需求。为保证服务高效,郑州公交提前与多所高校、产业园区建立联动机制,结合开学报到、企业开工等时间节点,动态优化周边区域公交线路作业计划,通过加密班次、开通"火车站、地铁站一校园、园区"直达接驳专线等方式,实现运力特殊的数

为提升出行体验,省体育中心公交场站联合地铁2号线贾河站共同开展"护航开学季"志愿服务,在重点交通枢纽、高校周边地铁公交换乘站点提供秩序维护、路线指引、行李搬运等全流程服务。同步推出"高校出行需求调研"活动,通过大数据分析客流趋势,为后续优化服务提供依据。郑州公交相关工作人员表示:"未来将持续深化'一线一策'服务模式,探索校企合作定制化出行方案,让公共交通成为城市发展的'流动纽带'。"

公交提升"适老化"服务 让老年乘客出行更安心

本报讯(记者 张倩)随着气温逐渐回升,外出游玩踏青的老年乘客日益增多。为给老年乘客提供安全、便捷、温馨的出行环境,2月24日,郑州公交104线路积极开展适老化宣传服务活动,全力打造专属贴心服务,彰显公交行业的人文关怀与责任担当。

活动期间,郑州公交104路车长们身着"红马甲",在紫荆山公交场站内忙碌着,为老年乘客提供全方位帮助。他们不仅主动上前询问前来乘车的老年乘客出行需求,耐心解答关于公交线路、换乘等疑问,还结合老年人的目的地,规划最便捷的出行路线,全心全意地守护着老年乘客的出行安全。

为进一步提升老年乘客的出行体验,调度室门前的"爱心驿站"发挥了重要作用,站内配备的便民服务箱中,常用药品和急救用品一应俱全,时刻为应对突发状况做好准备。104路公交的车厢内同样爱心满满,不仅随车配备急救包,车长们还精心设计了"敬老爱老线路"海报,并将海报统一张贴在线路每一辆车的显眼位置,通过这种直观的方式展现其独特的服务理念和举措,提升线路的辨识度和影响力。不仅如此,车长在运营过程中更注重平稳驾驶、缓慢刹车,特别是对于行动不便的乘客及时给予迎、搀、帮、扶等帮助,全力打造特色"敬老爱老"公交

服务品牌。 此次适老化宣传活动的开展,不仅提升了老年乘客的出行体验,也 赢得了市民的广泛赞誉。许多老年乘客表示,郑州公交104路的贴心 服务让他们出行更安心,真切感受到社会的关爱。"通过开展适老化宣 传活动,为老年乘客解决实际困难,让他们充分感受到公交的温暖与关 怀。"郑州公交相关负责人说道。