

童趣相伴 安全护航 新增一条儿童友好公交线路

本报讯(记者 张倩 实习生 于记兆)郑州又一条公交线路成功加入儿童友好公交线路的行列!5月12日,不少乘客在乘坐郑州公交206路上下学途中,惊喜地发现了车厢内的一些变化:车厢内多了一些“儿童友好元素”,如特别打造的“共享读书”车厢、“共享文具”车厢等,让乘客感受到郑州这座城市“儿童友好”的良好氛围。

“我们每天都乘坐206路上学,公交车叔叔阿姨常常和我们打招呼,忘带文具也不用着急,可以在共享文具处借用,非常方便,车里的安全提示卡通画也很温馨。”经常乘坐206路的同学们打心眼里喜欢车厢内这些共享用品,觉得有了它们,乘车都变得更有意思、更温暖了。

据介绍,郑州公交206路作为新加入的儿童友好公交线路,以“一米高度 郑州温度”为着力点,在增强公交适老化服务的“硬件设施”与“服务品质”双重维度上协同发力,让儿童在乘坐公交时切实感受到更多的关心与关爱。

接下来,郑州公交206路“儿童友好公交线路”,将精心营造童趣盎然、温馨友好的乘车氛围,让城市的温暖与关怀随着车轮的转动,传递到城市的每一个角落,浸润每一颗童真的心灵。

两条公交线路 17日起临时调整

本报讯(记者 张倩 实习生 于记兆)昨日,记者从郑州公交了解到,因化工路(白杨路至西四环高架桥)市政道路施工,届时该路段将双向禁止机动车通行,预计工期两年。为确保行车安全及线路有序运营,郑州公交定于5月17日起对100路、S181路临时调整走向。具体信息如下:

100路:腊梅路至青街—紫荆山人民路
调整后途经道路:腊梅路、药厂街、雪松路、梧桐街、瑞达路接原线。撤销站点:云杉路药厂街、云杉路锦葵街、化工路云杉路、化工路雪松路、化工路西百炉屯、化工路东百炉屯、中原制药厂、化工路白杨路。增设站点:药厂街云杉路、药厂街梧桐街、药厂街梧桐路、雪松路药厂街、睿智花园、梧桐街银屏路、梧桐街金梭路、梧桐街瑞达路、瑞达路南流村、瑞达中路。

S181路:创新大道雪梅街—云杉路锦葵街,调整后途经道路:雪梅街、创新大道、梧桐街、红松路、化工路、长椿路、药厂街、云杉路、化工路返回创新大道雪梅街。撤销站点:化工路长椿路、化工路云杉路、化工路雪松路、化工路西百炉屯、化工路东百炉屯、中原制药厂、化工路白杨路、瑞达路站、西三环站。增设站点:长椿路化工路、药厂街长椿路、云杉路药厂街、云杉路锦葵街。

“母女平安!太谢谢你们了” 交警护送孕妇就医获赞誉

本报讯(记者 张玉东 文图)5月9日,郑州交警六支队收获了一份特别的感动:市民宁先生将一面写有“急民所急,星夜护航开通道 护佑新生,警徽闪耀暖人心”的锦旗送到民警手中,还带来一大袋喜糖。握着民警的手,宁先生激动地说:“母女平安,太谢谢你们了。”

原来,4月13日22时27分,交警六支队夜巡大队接到市民宁先生求助,称妻子分娩在即,身体不适,急需前往郑大二附院,需要交警紧急护送,当时他们正在金水东路由东向西行驶,即将到达东三环。接到警情后,夜巡大队迅速调派在金水东路东三环附近执勤的警力做好护送准备。在接到需要护送的车辆后,民警驾驶警车,亮起警灯,为宁先生的车辆开辟出一条“绿色通道”。在确保安全的情况下,民警以最快速度将孕妇护送至医院。

抵达医院后,民警与医护人员合力将孕妇送入急诊室。安顿好孕妇和家属后,民警才返回到执勤岗位,继续开展夜间交通巡逻工作。

民生e站

每日奶茶火锅烧烤“三件套” 31岁女子查出“乳糜血” 医生:每周设定2天“清淡日”,避免高脂饮食

本报讯(记者 黄炳悦)近日,郑州一名31岁的女子在体检时查出血液呈现罕见的乳白色——因长期高脂饮食导致的“乳糜血”现象。其血液甘油三酯水平高达77mmol/L,超标近45倍,相当于血液中堆积了大量脂肪微粒。5月11日是第8个世界防治肥胖日,就大家关心的“乳糜血”问题,记者连线了郑州大学附属郑州中心医院消化内科主任吴慧丽。

长期高脂饮食致甘油三酯超标

“从过年到现在,4个月基本上每天不是火锅就是烧烤。奶茶冷的时候一杯,天热的时候两杯……”该女子的生活习惯和体检结果引发关注。

其实,像该女子这样的现代年轻人生活方式不在少数。饮食失控是核心诱因,外卖依赖和社交聚餐中高油、高盐、高糖食物的频繁摄入,导致甘油三酯、胆固醇超标。

“乳糜血是血液中脂肪含量异常升高的表现,导致血液呈现乳白色或混浊状,这种现象也被称为‘牛奶血’或‘脂血’。”据吴慧丽介绍,“乳糜血”呈现乳白色的原因是由于短时间内摄入大量高脂食物,身体代谢能力不足,血液中的乳糜微粒就会堆积到肉眼可见的程度使血浆变得浑浊、乳白。

“乳糜血”易增加心血管病风险

“乳糜血”的危害主要有以下几个方面:增加心血管疾病风险。“乳糜血”是动脉粥样硬化的危险因素之一,易导致冠心病、心肌梗死等。影响血液循环。“乳糜血”可使血液黏稠度增加,影响血液循环,严重时可能导致血栓形成。损害肝肾功能。长期“乳糜血”可能导致脂肪肝、肝硬化以及肾功能损害。影响生育。对于育龄期女性,“乳糜血”可能干扰内分泌系统,影响排卵和受孕;对于男性,可能影响精子质量和活力,降低生育能力。

从饮食等多维度防治“乳糜血”

针对“乳糜血”的防治,吴慧丽提出系统性建议需从饮食、生活习惯及医疗干预等多维度协同管理。在饮食控制方面,应避免一次性摄入高脂肪、高糖、高碳水化合物,减少动物内脏及奶制品的摄入,优先选择富含不饱和脂肪酸的低脂蛋白质。此外,每周设定2天“清淡日”,以蔬菜、粗粮为主食,每日增加膳食纤维摄入至30克,通过延缓碳水化合物吸收间接降低脂肪合成。

在生活方式调整上,每日需保证30~60分钟中等强度运动(如快走、游泳),结合抗阻训练(如深蹲、哑铃)激活脂蛋白脂肪酶,促进乳糜微粒分解;同时,睡眠时间应控制在7~9小时,避免熬夜打乱代谢节律。对于严重超标者,医疗干预必不可少。但是,药物仅能作为辅助手段,患者仍需坚持饮食与运动干预。

防灾减灾 安全你我 关注全国防灾减灾日

省政府新闻办召开新闻发布会

多措并举筑牢防灾减灾人民防线

本报讯(记者 王战龙)5月12日是第17个全国防灾减灾日,省政府新闻办召开新闻发布会,介绍河南省2025年全国防灾减灾日及防灾减灾宣传周我省相关活动安排,并回答媒体关注问题。

多项活动提升公众安全意识

今年全国防灾减灾日主题是“人人讲安全、个个会应急——排查身边灾害隐患”,5月12日至18日为防灾减灾宣传周。河南将开展多项活动,提升公众的防灾减灾意识和应急处置能力。

在科普宣传方面,将利用传统媒体和新媒体开展丰富多样的宣传活动,持续扩大宣传声势;举办“2025第二届中国中部地区防灾减灾科学技术大会”,搭建交流与合作平台;通过电信运营商在宣传周期间发送一批防灾减灾科普短信,扩大防灾减灾宣传覆盖面;面向老人、儿童、残障人士等特殊群体开展有针对性、知识性、趣味性的宣传活动,营造全社会参与防灾减灾的良好氛围。

在隐患排查方面,将在全省范围内全面开展重大基础设施、重点部位隐患排查活动,动员全省6.6万余名基层灾害信息员,对身边的风险隐患进行排查。

在强化应急演练和应急准备方面,将在防灾减灾宣传周期间,组织开展“使命

2025——河南防汛应急演练”活动,全面检验我省各级应急救援队伍实战能力。同时,注重群众参与,突出应急演练和紧急避险基层演练,强化灾害预判和先期处置。指导基层及早修订预案,强调基层预案“一张纸”,突出简洁实用。

今年汛期河南降水偏多、气温偏高

今年汛期,河南天气状况如何?发布会上,河南省气象局研判认为,预计2025年河南汛期气候状况总体偏差,降水偏多,气温偏高。具体有以下三个特点:降水分布不均,旱涝风险叠加。河南降水“北多南少”,旱涝并存、旱涝急转风险较高;流域性洪涝威胁突出。黄河流域中下游、海河流域涝重于旱情,阶段性洪涝灾害明显,整体汛情较重;高温热浪风险显著。全省气温普遍偏高,高温日数偏多,其中豫南大部偏高1℃~2℃,出现高温热浪的风险高。

建议重点关注当前旱情对小麦不利影响、降水极端性强、强对流天气频繁、高温日数偏多等几个方面。

一是当前旱情对小麦不利影响。河南小麦正处于灌浆期,豫南部分区域已进入灌浆中后期,当前河南干旱持续发展,5月中旬小麦干热风灾害风险较高,可能影响小麦正常灌浆。

二是降水极端性强。强降水阶段性特征明显,局地强降水较强,流域性洪涝气象风险高,豫北、豫西以及豫南部分山区出现山洪地质灾害可能性大,北上台风易引发极端强降水,需防范城市暴雨积涝和山洪地质灾害。

三是强对流天气频繁。全球变暖背景下,短时强降水的频率和强度增加,雷雨大风、冰雹等强对流天气较为频繁,局地致灾性强,需采取措施降低对工农业生产、基础设施和人身安全的影响。

四是高温日数偏多。河南气温整体偏高,豫南可能出现阶段性高温热浪和气象干旱,需防范高温干旱复合型气象灾害对工农业生产、居民生活和人体健康的不利影响,做好水资源调度和各项应急准备工作。

构建全链条、社会化地质灾害防范体系

作为灾害多发省份,近年来,河南扎实开展地质灾害防治工作,防灾减灾抗灾成效显著,实现了从被动应对到主动防控

民警化身“教官” 教你如何避险

本报讯(记者 张玉东 文图)5月12日是第17个全国防灾减灾日,市公安局金水分局人民路派出所民警化身“安全教官”,走进辖区工人新村第一小学,为师生们开设“安全必修课”(如图),以实际行动筑牢校园安全防线。

在工人新村第一小学的操场上,民警将专业的防灾减灾知识转化为通俗易懂、妙趣横生的讲解。面对地震灾害,民警详细拆解“伏地、遮挡、手抓牢”的避险口诀,通过情景模拟,指导学生们在“黄金12秒”内迅速找到课桌下、墙角处等安全位置,护住要害部位;针对火灾逃生,民警生动演示湿毛巾捂口鼻、弯腰低姿前行的正确姿势,还特别提醒孩子们辨别安全出口标识的重要性;随着夏季来临,防溺水安全教育成为此次活动的重点,民警耐心传授“六不准”原则,教导学生遇到危险时如何科学呼救、正确施救,避免盲目下水带来的二次危险。

“今天学到的安全知识很实用,原来正确的逃生姿势这么重要!”同学们兴奋地说。此次防灾减灾宣传教育活动,有效推进了平安校园建设,进一步增强了师生的科学防灾意识和灾害避险自救能力。



警惕身边隐患 事关高温、溺水、汽车自燃……

这份安全科普小贴士请收好

本报记者 李娜 刘盼盼 魏焱

爱车“发火”牢记三步妙招

夏日炎炎气温飙升,驾车出行隐患高,一定要给车辆定期养护,勤检查电路、油路,预防爱车“上火”。

为预防汽车自燃,日常要做好车辆保养,定期排查故障,车辆行驶中发现用电中断或冒烟等异常情况,应立即靠边停车熄火,断总开关。高温天气,打火机、香水、充电宝等易燃物避免在车内放置,这些物品可能因受热膨胀引发爆炸起火。

汽车自燃怎么办?三步妙招要记牢。“小火赶快灭,中火讲方法,大火赶快跑”。若仅限于小部位起火,且伴随轻微烟雾,可用车载灭火器灭火,也可用毛毯或沙子掩盖扑灭火源;若有火苗从缝隙中窜出,不要盲目打开引擎盖,可先让引擎盖露出一条缝,从缝隙里喷灭火剂,等没有烟雾再打开引擎盖进行清理;如果3分钟内没能有效灭火,应迅速撤离到安全地带并疏散周围人群,同时拨打119报警等待救援。

警惕燃气泄漏

天然气作为生活能源的一种,在家庭、饭店等场所被广泛使用,因其易燃易爆,一旦操作不当极易引发安全事故,务必高度重视。

如何判断燃气是否泄漏?三招教你判断燃气是否泄漏。“闻一闻”,燃气泄漏会有类似“臭鸡蛋”的味道;“涂一涂”,可用洗洁精涂抹在燃气管、燃气管道、阀门等各连接处,如有气泡证明有漏气现象,记住一定不要用明火来检测;“看一看”,观察燃气表,关闭家中燃气具,在不用的情况下,燃气表的指针仍在移动,可判

断燃气有泄漏。

一旦发现燃气泄漏,要立即关闭燃气总阀,切断电源,迅速开窗通风。不要开关任何电器,不要使用电话,迅速撤离现场并拨打燃气抢修报警电话。若不慎燃气中毒,应第一时间将患者转移到空气清新的地方,解开领口和皮带,清除口腔分泌物,保持患者气道通畅,侧卧位防止误吸,拨打120急救电话及时送医治疗。

手机充电安全提示

在智能设备不离手的今天,充电器已成为日常生活中不可或缺的物品。然而,频繁使用背后,潜在的火灾风险不容忽视。错误的充电习惯,混用充电器使用非原装充电器、充电器长时间不拔、一边充电一边使用、将手机放在床头充电等,这些看似不起眼的操作,不仅会加速电池损耗,更可能引发短路、过热甚至起火等严重安全事故。

我们该如何正确充电?要使用正规的手机配件,购买充电器时,要选择正规厂家生产、有质量保证的产品,确保其通过了相关安全认证,如3C认证等;正确使用充电器,不要在潮湿、高温等环境中使用充电器;避免过载充电,家中插座使用应遵循“不超负荷”原则,以免插座过载,引发电路故障和火灾。如发生充电器起火,应立即拔掉插头,使用干粉灭火器灭火,切勿用水灭火。同时,及时拨打火警电话119报警。

安全无小事,防患于未然。在全国防灾减灾日,希望大家牢记这些安全知识,排查身边隐患,掌握应对方法,守护好自己和家人的生命财产安全。

5月12日是第17个全国防灾减灾日,今年的主题是“人人讲安全、个个会应急——排查身边灾害隐患”。很多人认为灾难离我们已很遥远,其实,日常生活中潜藏的细微隐患,随时可能演变成威胁生命财产安全的重大事故。为此,记者化身生活安全小助手,梳理了高温、溺水、汽车自燃等多项高发风险,并为大家送上专业的防灾减灾指南与科学应对妙招。

高温“烤”验下的生存法则

眼看温度一路爬坡,天气已经快要进入“烧烤模式”。这几个小细节,可以帮助你高温天气下保护自己。

及时补充水分。高温环境下人体水分流失加快,别等口渴才喝水。可以随身带个水杯,少量多次饮用常温水或淡盐水,也可以喝一些绿豆汤、酸梅汤之类的消暑饮品,但要避免过度摄入冷饮和高糖饮料。

合理规划出行安排。10时至16时是一天中气温最高的时段,尽量避免在此时外出。如果必须外出,要提前做好防暑准备,尽量避免在太阳直射的地方长时间停留,备好藿香正气水、清凉油等防暑药品。外出时,尽量穿戴轻薄透气的浅色衣物,佩戴宽边遮阳帽、太阳镜,涂抹高倍防晒霜,减少皮肤暴露在阳光下的面积。条件允许的话,可以随身携带遮阳伞,为自己撑起一片清凉小空间。

科学使用空调。从30℃的室外冲进