

# 汝州—郑州定制客运 最关心的问题解答来了

为了进一步满足旅客的个性化出行需求，我市推出了汝州—郑州的首条定制客运线路，该线路是以乘客需求为导向，以互联网技术为支撑的一种全新的客运服务，是推进道路客运转型升级，满足市民便捷、舒适、多样化出行需求的一种新尝试。3月21日，“汝州城事”微信公众号发布《快讯！汝州至郑州城际快线将于3月23日正式开通！》一文，引发社会各界广泛讨论，许多网友纷纷在“汝州城事”微信公众号上留言，表示此举惠民、方便群众，但也有网友提出不少问题。为此，记者针对网友最关注的几个问题向市汽车客运公司相关负责人进行了解。

**1 发车采取的是按时间表定点发车还是人满发车？**  
答：汝州—郑州往返快线线路采取的是按时间表定点发车，乘客可以打消等待时间过长，人满才发车这个顾虑。

**2 出行线路是否走高速？具体是哪一段高速？**  
答：本趟线路为全程高速，也就是从汝州东站直接上高速，直达郑州。

**3 坐车需要买保险吗？**  
答：每辆车都购买的有乘坐险等高额保险，乘客无需再购买。

**4 能否加一条路线到新郑机场？**  
答：首批购进的18辆9座小型客车，在3月23日正式运行的有10辆，其余8辆车会在后期加入新郑机场、郑州富士康、郑州各大院校等线路，后期将根据该线路的运营情况，以及客流量的市场需求，及时调整增加运力班次，进一步满足群众的出行需求。

**5 有没有发车时间表？**  
答：暂定汝州—郑州时间表为：5:30、6:10、6:50、7:30、8:10、8:50、

9:30、10:10、10:50、11:30、12:30、13:30、14:30、15:10、15:50  
郑州—汝州时间表为：  
8:40、9:30、10:10、10:50、11:30、12:10、12:50、13:30、14:10、14:50、15:30、16:10、16:50、17:30、18:30

**6 线路表、具体价格又是多少？**  
答：汝州到郑州线路：汝州—郑州火车站西广场—郑大一附院—火车站—陇海路紫荆山地铁口—郑州东站。  
除汝州—郑州东站的单程票价为每人80元外，其余路线单程票价为每人50元。

**7 去郑州怎么预约时间购票呢？**  
答：点开微信，扫二维码或搜索进入名字叫豫州行的小程序（仅支持线上购票），就可以选择出发城市、达到城市、出发日期、坐车时间、上下车点，并增添乘车人信息，输入手机号，提交并付款后，

乘客可根据提示的乘车信息（比如司机姓名、司机联系方式、车牌号等）选择提前联系看是否需要司机在规定线路内上门接送，或等待司机联系乘客，也可以上车后，扫司机车上的二维码进行网上购票。目前，新用户首单购票享受29.9元起的优惠。

**8 坐车可以开发票吗？**  
答：可以开电子发票。（如果有旅客确需手工票，该公司可以每车配备）

**9 坐车安全有保障吗？**  
答：该车实现了24小时即时视频监控，可对车辆安全运行全方位监管。

**10 针对网友提议汝州单程到郑州东站票价高的问题，经市汽车客运有限公司研究，去郑州东站的票价将按70元执行。**

融媒体中心记者 张亚萍

## 春季大风花粉多

## 外出如何做防护



图片来源于网络

春季气候多变，大风天时不时来袭，再加上花粉季，给人们的呼吸系统和眼睛都带来了考验。外出应该如何做好健康防护呢？

**过敏患者可提前吃抗过敏药**

大风天，空气中裹挟的尘埃、病菌等有害物质，进入人体可能诱发呼吸道感染、哮喘等疾病。抵抗力较差的老年人、婴幼儿及患有呼吸道疾病、过敏性疾病的人群容易发作急性病症。即使是健康人群，也可能出现咳嗽、哮喘、打喷嚏等不适症状。

大风天应尽量减少外出，尤其是患有哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的患者更应留在室内，关闭门窗，远离粉尘源，并打开空气净化器或新风系统。如在室外活动，建议佩戴具有防尘、防花粉颗粒作用的口罩。

过敏患者尤其是过敏性鼻炎患者除了做好常规防护之外，还可以提前服用抗过敏药预防发作。哮喘患者做好峰流速监测，如果日变异率>20%，提示哮喘控制不佳，有急性发作的可能，建议控制哮喘的吸入药物在医生指导下及时加量。慢阻

肺等慢性肺病患者如果出现咳嗽、脓性痰、呼吸困难等症状加重，则考虑慢性病的急性加重，建议及时加用抗生素、雾化等治疗，防止进一步损害肺功能。

**不要佩戴隐形眼镜**

大风天不要佩戴隐形眼镜。风会加速泪液蒸发，造成眼睛干涩、异物感等不适。如果有异物入眼还可能磨损隐形眼镜，进而损害角膜、结膜，建议佩戴框架眼镜来替代。此外，过敏患者受到大风、花粉等刺激时，除了鼻部症状之外，还可能出现干痒、流泪等眼部过敏症状，这类人群春季外出建议戴护目镜。

当异物进入眼睛时，不能揉眼。揉眼可能造成异物摩擦角膜，引起角膜上皮损伤，且手上的细菌也容易伺机进入，引起角结膜炎。可以用大量清水冲洗眼部，同时频繁眨眼，冲出异物。当然也可以尝试请别人帮忙吹一下，但比较细小的异物沾到泪液后是不能吹出来的。如果眼睛持续存在异物感、摩擦感、充血、疼痛加重，应及时到医院眼科就诊，由专业眼科医师取出角结膜异物，而不要一味忍耐或自行处理，以避免出现更大的眼部损伤。至于滴眼液，需在专业眼科医师指导下使用，在不能确定是否应用适当的情况下，不要盲目使用。

来源：北京日报

## 春来了，跟着血糖去锻炼



图片来源于网络

春来了，阳光照在身上，暖暖的，是时间出去活动一下了。但对糖尿病患者来说，怎么活动，还真是有些讲究的。

中日医院内分泌科主任杨文英教授说，运动是糖尿病患者的一剂“良药”。只要科学、合理地安排运动，就能花最小的代价，获得最大的收益。

糖友在运动时切勿单独行动，最好结伴，以便应付可能发生的低血糖等紧急情况。比如，当低血糖发生时会出现心慌、手抖、四肢冰冷、麻木和无力，严重的会出现剧烈头痛、言语模糊不清、全身肌肉抽动，甚至抽搐等症状。如果糖尿病患者单独参加锻炼，一旦出现低血糖症状将会非常危险。

同时，糖尿病患者在进行运动时要注意掌握正确的方法，建议1次运动不少于30分钟，如果是从没有参加过运动的患者，可从每天5-10分钟、每周2-3次开始，逐渐增加；每周运动不少于5次；运动强度应该以浑身发热、出汗但不出大汗淋漓为宜，脉搏应控制在170以内，这样才能保证安全、有效。

如果实在不能保证每天运动，也可以将每周5次减为3-4次，但为了达到最理想的健身效果，最好达到每周中等强度锻炼2.5小时。

美国梅奥诊所的专家曾指出，糖尿病患者锻炼时，比如注意锻炼前、中、后的血糖变化，否则可能引发安全问题。如果血糖低于5.6毫摩尔/升，应在锻炼前适当吃含糖零食；血糖值为5.6-13.9毫摩尔/升，通常最适宜锻炼；若大于等于13.9毫摩尔/升，就应放弃运动，等血糖下来后再考虑。如果在运动过程中，感觉身体摇晃、神经紧张或恍惚，此时应停下来，立即补充饮食，提高血糖。

需要提醒的是，锻炼不能与服药相冲突。比如，晨练前最好不要吃药，以防出现低血糖，可带点糖果、饼干，随时充饥，或者干脆在早饭后再锻炼。其他锻炼时间的选择也最好在饭后1-2小时，因为患者服药通常在饭前，饭后的血糖水平比较稳定，同时也不易伤害肠胃。

来源：人民网-健康时报

## 从减少“非必要熬夜”做起



图片来源于网络

3月21日是世界睡眠日。中国睡眠研究会等机构日前发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示，当下我国有超3亿人存在睡眠障碍。一项对2002名18岁至35岁青年进行睡眠相关问题的调查显示，近六成(59.5%)受访者习惯晚睡，入睡时间均在23点以后。同时，受访数据显示，睡眠质量

差同时也带来了“易感到疲劳困倦”“注意力难集中”“头晕、内分泌紊乱等身体问题”“情绪不稳定，易烦躁、焦虑”“记忆力减退”等影响。

对于现代人来说，许多古训和老传统已经很难做到了。比如说“早睡早起”“早吃好中吃饱晚吃少”，早已成为“从前车马很

慢，书信很远，一生只够爱一个人”的回忆。其实睡眠差带来的最大问题，在于它会对人体机能产生持续和不可逆的影响，并由此带来一系列健康问题。

对于今天的人来说，睡眠差主要是熬夜的问题，很多人可能忽视了熬夜的“熬”，也是煎熬的“熬”，它是对身心的长期透支和摧残。大量病例研究证明，与长期熬夜伴随的是癌症风险高、心脑血管病风险高、诱发糖尿病、引发神经衰弱、影响生育能力、伤害眼睛、免疫力下降、引发胃病、抑郁情绪多等可怕结果。

有专家讲，“人类还没进化到能熬夜的体质”，核心问题正在这里，我们不要指望可以通过一些现代手段，能够抵消熬夜的影响。熬夜的原因十分复杂，有些熬夜没有办法避免，但有些熬夜则是非必要，所以现在我们需要的就是尽量减少“非必要熬夜”。

有些熬夜完全是自身原因。比如，很多人睡觉前都会玩一会儿手机，有的可能只想刷10分钟短视频，可在不知不觉当中，一两个小时甚至更长时间就过去了。即便窗外出

现了鱼肚白，身体已经十分疲惫，还是拿着手机，纵情于娱乐之中。有人提出睡个好觉先从不把手机带进卧室做起，这很有道理。对于大多数人来说，自制力远没有想象中那么强，不能做到充分自制，那么就把一些App卸载掉，甚至于把手机扔在一边，反而成了最好选择。

对于很多人来说，熬夜驱动力来自工作。有些加班族迫不得已需要熬夜加班，但我们真正需要思考的是，当前加班文化有没有泛滥乃至被扭曲的一面？一些工作有没有必要天天加班、长时间加班？有不少人虽然不是每天加班，但是不在加班时也依然要保持“在线”，哪怕到了夜里十二点。这是一种怎样的职场文化呢？

熬夜已经成了睡眠的最大杀手，有些熬夜不可避免，有些熬夜则完全没有必要。那么，让我们从今天开始，从减少“非必要熬夜”做起。这涉及到个人、社会、单位，也需要一些市场主体作出思考和调整。因为“人类还没进化到能熬夜的体质”，自然也不能进入到必须熬夜的轨道。

来源：北京青年报

## 春季养生防病 宜吃这些食物



图片来源于网络

正是春暖花开时节，广州医科大学附属中医医院治未病科高三德副主任中医师介绍，春季由肝主令，所以春季养生主要是护肝，养肝的关键就是要保持心情舒畅，春游、踏青、放风筝等都可以舒缓紧张情绪。此外，春季养生应多吃辛温发散的食物，可选以下食材：

### 春芽

孔子说“不时不食”，意思是，不是这个季节的(东西)就不吃。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽，是最时令的食物，可以食用的春芽有很多，如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

### 韭菜

春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜最宜养阳。

韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分，有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者，味道尤为鲜美。春韭吃法多样，既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等，又可做包子、水饺的馅料。

### 春笋

被誉为“素食第一品”的春笋，自古以来备受人们喜爱。春笋笋体肥厚，美味爽口，营养丰富，具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、爽胃等功效。

### 樱桃

樱桃素有“春果第一枝”的美誉。春食樱桃可发汗、益气、祛风和透疹。但需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺应忌食或少食。

### 菠菜

菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳。“春菠”根红叶绿，鲜嫩异常，最为可口，对解毒、防春燥颇有裨益。中医认为菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多，有碍钙和铁吸收，宜先用沸水焯烫再烹饪。

### 葱、姜、蒜

葱、姜、蒜不仅是调味佳品，还有重要的药用价值，可增进食欲、助春阳，还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富，也是最新、最香、最好吃的时候，此时食用可预防春季常见的呼吸道感染。

来源：广州日报

## 桑叶鸡肝汤



图片来源于网络

**主要功效：**发散风热，平肝明目

**推荐人群：**春季容易感冒人群

**材料：**鲜嫩桑叶250克，鸡肝50克，枸杞子10克，鸡骨架1个，生姜数片(2-3人量)

**制作方法：**把鸡肝洗净，切成薄片，加入料酒和适量清水浸泡2分钟，放入沸水烫一下捞出备用。桑叶、枸杞洗净，生姜切片，用刀拍扁。鸡骨架洗净，锅内加入清水1500ml，把鸡骨架和生姜放入锅中熬上1小时煮成鸡汤底，取出鸡骨架。再把鸡肝放入汤煲中，加入鸡汤底稍滚15分钟，再放入桑叶和枸杞滚2-3分钟，加盐调味即可食用。

**汤品点评：**新鲜桑叶口感不错，不过性味偏寒，建议放入生姜一起做汤底。春天流感盛行，煲这个汤可以预防感冒，一家人都适用。桑叶除了可以疏散风热，润肺止咳以外，还能平肝明目，所以搭配猪肝和枸杞子一起滚汤，明目效果会更好。现代人用眼较多，容易眼睛干涩疲劳，这个汤也合适的。这里选择鸡肝而不是猪肝，主要是因为鸡的生长周期比较短，肝脏堆积的毒素也会比较少，更适合一家大小一同享用。

来源：广州日报



美味宝典