

清明小长假,高速免费通行

高速交警发布出行指南,避堵请这样走

本报讯 今年清明假期从4月2日至4月4日放假,高速公路免费通行。郑州、洛阳、开封等重点省辖市周边高速公路将迎来车流高峰,集中表现为私家车自驾出行增多。为保障群众清明假期出行平安,高速交警发布清明假期出行指南。

郑州晚报记者 张玉东

易堵高峰时段

清明假期第一天4月2日上午是清明出行高峰时段,清明假期最后一天4月4日下午返程高峰时段,注意错峰出行。

易堵高速路段

郑州周边站、洛阳周边站、周口周边站及淮阳站、高速省界站、施工路段和热点景区周边高速路段。

预计清明假期期间,京港澳高速与商登高速互通处新郑段、连霍高速郑州惠济站和荥阳站(受祭扫影响)及上街站下站、兰南高速许昌平顶山方城段、郑少高速西南站附近陵园路段及郑州至登封段、郑尧高速新郑西至始祖山隧道段、宁洛高速周口段会车流量非常大,建议提前绕行以上高速路段。

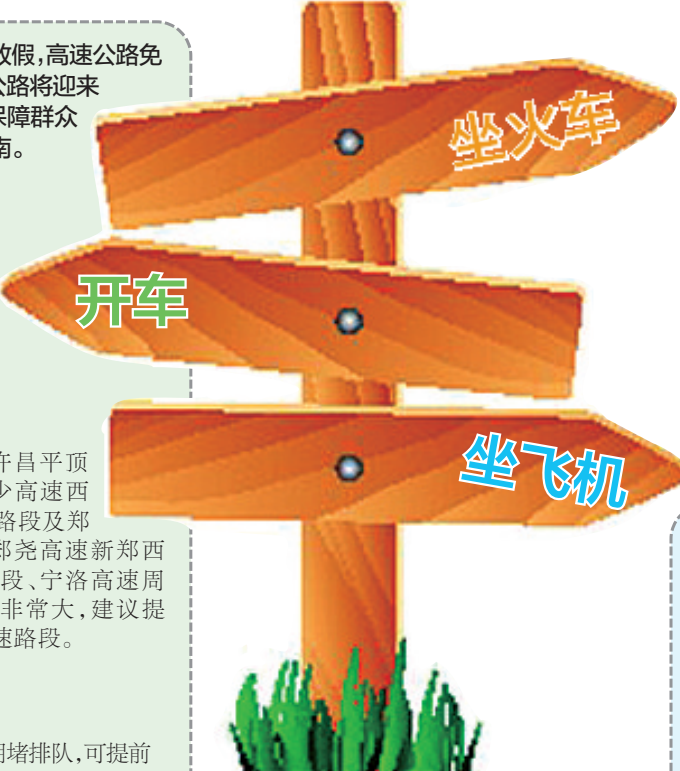
郑州周边21个收费站上下站指南

北边的连霍高速:柳林站、文化路站车流量会非常大,易拥堵排队,可提前绕行东三环北站或郑东新区站。

东边的京港澳高速:航海东路站货车较多易拥堵排队,可提前绕行郑东新区站或圃田站。

南边的西南绕城高速:侯寨站、十八里河站、轩辕故里站车流量会非常大,易拥堵排队,可提前绕行樱桃沟站或新开通的大学南路站(在侯寨站与十八里河站中间的西南绕城高速34公里处)。

西边的郑少高速和西南绕城高速:郑少高速西南站车流量会非常大,易拥堵排队,可提前绕行陇海西路站、中原西路站、豫龙站或科学大道站。



省内高速施工绕行提示

1. 郑州机场高速南北施工禁行,请提前绕行京港澳高速;
2. 洛栾高速嵩县栾川段施工,注意绕行洛栾快速路;
3. 沪陕高速南阳西坪站站下地方公路、二广高速洛阳瀍河站施工禁行。

今起16趟郑机城铁恢复开行

本报讯 郑州铁路局在清明(4月1日~4日)、五一(4月29日~5月2日)期间,增开了管内多趟省内临客。

4月1日至4日、4月29日至5月2日,郑州至三门峡南D9265/6次、郑州至洛阳龙门D9267/8次。4月1日至4日、4月29日至5月2日,郑州东至安阳东G9202/1次。4月2日至4日、4月29日至5月2日,洛阳至商丘K5358/7次。4月2日至4日、4月29日至5月2日,郑州至洛阳0K5351/K5352次、郑州至邓州K5353/4次。

今日起,恢复开行郑州(郑州东)—新郑机场间 C2851、C2852、C2853、C2854、C2855、C2856、C2857、C2858、C2859、C2860、C2861、C2862、C2863、C2864、C2865、C2866次(C2866次改为郑州站终到)城际旅客列车。上述列车每逢周二停运一天。 郑州晚报记者 刘凌智

南航旅客去T2,这样走距离最近

国内从T2四楼出发厅2号、3号进
国际从T2四楼出发厅5号入口进入

本报讯 从今日零点后,南航在郑州机场的所有航班将转至2号航站楼运营,这是郑州机场2号航站楼启用后的第三批转场,也是最后一批转场。

据了解,转场后旅客从值机柜台到最远的乘机口要走近20分钟。

南航国内出发的旅客可以从T2航站楼四楼出发厅2号、3号入口进入,国际出发的旅客可以从T2航站楼四楼出发厅5号入口进入,距离最近。现场有身着“南方航空志愿者”字样的红马甲,在T2航站楼四楼出发厅引导旅客办理登机手续。 郑州晚报记者 詹莉莉

穿船型鞋,走路变健走,锻炼效果1顶3

早晚锻炼必备鞋
揭秘“船型底”健走的奥妙!

孝夕阳健走鞋,是北京孝夕阳科技发展有限公司历时多年,专为中老年人研发的一款走路就能锻炼身体的工具鞋,取得多项专利。设计成“前翘 33.3°、后翘 15.3°”船型底,是经过上万次的运动力学测试的,船型底完全契合人体走路时“脚后跟先着地——脚心着力按摩——前脚掌发力带动小腿大腿肌肉”的机体习惯,将简单的走路变成科学健走,将锻炼效果提高到3倍。

爱运动的中老年人要穿
不爱运动的中老年人更要穿
有脚垫、拇外翻的中老年人
走路前脚掌、后跟疼的中老年人
失眠头痛、精神萎靡的中老年人
肠胃不适、胃口不佳的中老年人
有“三高”,需要运动的中老年人
患有风湿骨病、关节腰腿痛的中老年人

这8类
中老年人
赶紧换上

—— 专为中老年设计 4 大贴心细节 ——



魔术搭扣,不挤脚 元宝鞋帮,护脚踝 保健鞋垫,按摩脚 防滑鞋底,超安全

孝夕阳健走鞋

大科技打造

中老年健走新装备!

4层鞋底

小分子透气层、记忆回弹层、高强度减压层、链条防滑层,四合一高科技鞋底,走路时柔软舒适,回弹快,缓冲压力,保护关节和脊柱。

24根按摩柱

鞋心中空结构,内嵌24根压力柱,健走时利用人体重量让脚心受力,改变足底受力,减轻前掌和足跟疼痛;按摩脚心,促进循环。

黄金船型底

前翘 33.3°、后翘 15.3°,神奇船型底设计,契合人体足跟着地、到脚心、再到前脚掌发力的肌体习惯,让简单的走路变成科学健走。

女款:枣红色
男款:藏蓝色

外观设计专利: ZL2012 3 0209793.X
实用新型专利: ZL2012 2 0238833.8

穿孝夕阳健走鞋,3大神奇功能,让您穿上不想脱!

有助推力,日常走路变健走

神奇船型底设计,让中老年人穿上就是在健走,每天晨练、买菜、逛商场、带孙子、逛公园都是在健走。让散步起到锻炼的作用,腿脚越来越有劲,走路快,少生病,身体硬朗!

减轻关节压力,运动效果翻3倍

采用中空设计,减轻膝关节、脊椎压力。穿上昂首阔步,摆臂快走,迅速带动全身三大肌肉骨骼群,走起路来全身热乎乎的,1小时运动效果就相当于穿普通鞋3个小时。

减震舒适,走一天脚不累

鞋底采用4层鞋底设计,减震舒适,走路犹如有人推着走,轻快又省力,海波丽弹性按摩鞋垫,踩上软乎乎的,缓冲掉腿脚的疲劳,越走越有劲,走上一天都不累。

孝夕阳
XIAO XI YANG
为中国老人做一双好鞋

新品上市 送

买1双孝夕阳健走鞋,
免费赠送198元的休闲按摩鞋!

抢购热线: 400-6301-666

30天无理由、无条件退换货
一年内开胶、断底,免费旧鞋换新鞋!

中原区嵩山路与棉纺路交叉口丹尼斯百货三楼收银台南侧(1号收银台旁)
金水区红专路与政七街交叉口财源大厦B座13楼090(孝夕阳体验中心)
东明路与红专路交叉口丹尼斯二楼收银台入口处
丰乐路与群英路交叉口丹尼斯三楼收银台出口处