



全省“公交出行宣传周”启动,为了蓝天和健康,我们这样做: 每月少开一天车,多骑一天自行车 多坐一趟公交车,多走一公里路



本报讯 昨日,由省交通运输厅、省公安厅、省总工会主办的全省2017年“公交出行宣传周”启动仪式在新乡举行,向全省人民发出“优选公交、绿色出行”的倡议。

截至2017年上半年,全省共有公交车辆27116辆,其中绿色车辆20125辆,占比74%,空调车辆18692辆,占比69%,公交从业人员50441人,年度客运

量达到26.94亿人次;公交线路总计1671条,通车里程19939.8公里,其中公交专用道74条,长度473公里、BRT(快速公交)形成“五主六十二支”网络,通车里程1036公里;已开通3条轨道交通线路,运营总里程达到1328万列公里,全线客运量累计4.55亿人次,准点率99.93%;全省共享单车数量50万辆左右。 郑报融媒记者 李雪 文/图

后天“无车日” 我们来趟公交之旅

本报讯 9月22日是“世界无车日”,昨日,郑州市政府倡议市民在这一天少开一天车,低碳、文明出行。

在强力推进大气污染防治行动之时,郑州迎来2017年全国“绿色出行”暨

“公交出行宣传周”活动,并于9月22日开展主题活动,倡导市民当天不开车。

倡议书提议,环境就是民生,青山就是美丽,蓝天也是幸福。要像保护眼睛一样保护生态环境,像对待生命一样对

“优选公交、绿色出行”倡议

做绿色出行的践行者,换一种健康的生活方式,每月少开一天车,多骑一天自行车,多坐一趟公交车,多走一公里路。

做绿色出行的宣传者,用自身的行为,积极影响身边的亲友同事,加入到绿色出行的行列,做蓝天白云的守护者。

做绿色出行的文明使者,开车出行时,请礼让斑马线,不挤占公交专用道;乘公交车时,请自觉排队上车,共同维护交通秩序。

26日起新开183路公交 3条线路优化调整

本报讯 9月26日起,郑州新开183路公交,调整B19路。同时为减少线路重复,撤停56路、177路。市民如有问题可拨打公交客服63881333。

183路

首末站:化工路西三环—市中心医院高新区医院

首末班:6:30~20:30

票价1元 IC卡通用

途经道路:冉屯路、电厂路、漳河路、西三环、北三环、科学大道、金梭路(下行:迎春街、莲花街、翠竹街)。

B19路

原首末站:中州大道农业路—中州大道农业路

调整后首末站:花园路刘庄—会展中心内环

调整后首末班时间:6:30~20:00

调整后途经道路:花园路、三全路、中州大道、黄河东路、众意路、商务内环路。

新增站位:花园路刘庄、鹿港小镇、天荣国际建材港、三全路花园路(下行:花园路三全路)、三全路东段、中州大道三全路(下行:三全路中州大道)、中州大道杨君刘、中州大道国基路、中州大道桑园、中州大道北三环、中州大道晨旭路站、中州大道鑫苑路、中州大道林科路。

郑报融媒记者 张华

数字中看公交有多环保

数据显示,公共交通百公里人均能耗只有小汽车的**8.4%**;运送相同数量的乘客,公共交通比小汽车节约能耗**80%**以上,人均道路资源利用率仅为小汽车的**1/25**;高峰时段,公共交通每人每公里平均排放的碳氢化合物、一氧化碳、氮氧化物,分别是小汽车的**17.1%、6.1%、17.4%**。

待生态环境。让我们立即行动,从现在做起,从自身做起:选择公交,发现城市文明窗口之美;走进公交,为绿城郑州增光添彩;宣传公交,为智慧城市交通发展建言献策。 郑报融媒记者 李娜

一口好牙,助你“笑傲”社交圈

微笑是最好的名片,但要是牙不美,这笑也笑得没自信啊。所以牙齿的好坏可是关乎面子的大事。既然一口好牙对社交如此重要,那究竟该如何保护自己的牙齿呢?其实每一次吃喝过程中,都有需要注意的地方哦!

点餐时间: 选对食物,美食护牙两不误

午餐吃什么? 火锅烤肉还是西餐牛排? 这可不光是什么好吃的问题。如果能在点菜时就作出明智选择,就可以为护牙锦上添花。

比如说芹菜类的菜品就非常值得推荐,因为芹菜含有大量的粗纤维,在咀嚼时,这些粗纤维通过牙面的机械性摩擦,可以擦去黏附在牙齿表面的细菌,可以说是一把“天然牙刷”,而且费劲咀嚼的过程还可以刺激唾液腺分泌,分泌的唾液可以平衡口腔内的酸碱值,既能达到自然抗菌的效果,又能减少牙菌斑形成。^[1]除了芹菜,像香菇、洋葱、苹果等食物也可以成为你的护齿小助手,^[2]关键就是看你在日常生活中如何“活学活用”啦。

碰杯时刻: 适量喝点饮料没问题

边吃边聊,越聊越开心,来来来碰一下! 不少年轻人喜欢点汽水来佐餐,但也有人担心喝汽水对牙齿不好。其实像汽水这样的饮料,一般进入口中后会迅速滑过,在口腔中停留的时间很短,再加上唾液的缓冲作用,所以在保持良好口腔卫生和饮食习惯的前提下,适量喝点不会直接导致蛀牙。

说到这儿正好提一句,整天说吃这个伤牙、喝那个蛀齿,但你真的知道蛀牙是怎么引起的吗? 其实蛀牙的发生需要四大因素同时作用,缺一不可: 1. 易感的宿主,即薄弱的牙齿; 2. 致病的细菌; 3. 容易产酸的食物; 4. 足够长的作用时间,即由致病细菌和产酸食物长时间地作用到牙齿,造成牙本质和牙釉质的

脱矿,最终造成龋齿。^[3]所以平时一定要留意那些容易残留在牙缝里的食物,因为它们很容易让这四条蛀牙条件同时成立。当然,最关键的还是要养成良好的口腔卫生习惯,按时漱口刷牙,把风险降到最低。

用餐完毕: 可别立马刷牙哦

愉快地吃完啦! 可口腔里的残渣和气味真不舒服,那就刷个牙吧。停! 虽然刷牙有助于清洁口腔,但不建议你一吃完东西立刻就刷牙。因为牙齿表面有一层十分坚硬的珐琅质,刚吃过饭珐琅质可能会变得松软,如果这时刷牙就有可能使珐琅质流失,久而久之容易患上牙齿本质过敏症。所以要是饭后觉得嘴里不舒服,建议大家可以先漱口,过半个小时后再刷牙比较妥当。

一餐饭原来也有这么多的护牙讲究,没有想到吧? 其实良好的护牙习惯就是从每一件小事开始的。到时候一口好牙再配上你的完美微笑,一定让你“笑傲”整个社交圈!



[1]《九种天然护牙食物》,生命时报,2011年
[2]《香菇除了“蓝瘦”还能保护齿》,家庭医生在线,2017年
[3]《健康那些事儿》,中央电视台科教频道,2015年