



瞭望塔

把您对城市发展的意见和建议说出来，我们一起搭建“声音”的平台。电话：67659999 E-mail:cjy@zzwb.sina.net

见习记者 汪永森 实习生 王冰

车速高数字小，郑开大道易出事

高先生：郑开大道交通信号灯的数字和市里信号灯数字显示的大小一样，但郑开大道车速很快，司机不容易看清信号灯上显示的数字，许多司机不能及时发现... 建议有关部门在郑开大道上设置较大型号的信号灯。

老年乘车证办不成，居民说不便

刘女士：桐柏北路冉屯小区一部分居民划分到了电厂路派出所，但这部分居民不能办理老年乘车证，希望有关部门尽快解决问题。

尚庄少公交，38路能否延伸

时先生：尚庄附近有几所学校和批发市场，但只有89路公交车经过，希望公交公司将终点站在航海路与中州大道交叉口的38路公交车线延伸到尚庄。

帮寻物

昨日，巩义市新欣学校赵景同学乘坐4路公交车时，身上一内装身份证、准考证的钱包被盗，因考试急需准考证和身份证，请捡到者速与段女士联系(66770868)。

21日，市民梁女士的一只5岁京叭狗在南阳路岳寨市场丢失，小狗纯白色、体态偏瘦、头顶有一块硬币大小斑秃，梁女士的母亲因小狗丢失而生病，请捡到小狗的市民与梁女士联系(13903866039)。

侯先生的同事断断续续咳嗽两年多，住过几次院花费上万元，但效果并不明显，现初步确诊为变异型哮喘，希望好心市民提供好的治疗方法，联系电话：65808089。

帮招领

28日，七里河葛先生老107与航海路交叉口附近捡到一长约1米、高约60厘米、灰白夹杂黄色的狗，失主见报后速联系(13608687643)。

公交三公司82路公交车车长詹扬捡到嵩山南路9号霍雯的身份证、交行卡、工行卡及部分票据，失主见报速与齐先生联系(68857287)。

有奖纠错 每月一评 纠错电话 67659999

121名读者热捧“骑车上班”

晚报记者 董占卿 实习生 孙大永 王霖

本报讯 昨日，本报推出“骑车上班一周”活动后，8个小时内，共有121名读者报名参加，其中年龄最大的72岁，最小的16岁，以40岁左右的市民为主，每个人都有自己精彩的骑车故事。

近40年骑坏十几辆自行车 今年50岁的李蓬英女士说，她对自行车情有独钟，从10岁开始，到现在骑了将近40年了，骑坏了十几辆自行车，每天骑一个小时左右，身体非常健康。她不仅把自行车看作是她的代步工具，更是她的健身器材。她说如果人人都骑自行车，绿城的环境会更好，空气质量会更高，道路会更加通畅，希望通过晚报的这次活动，让更多的人骑自行车上班，让更多人健康快乐。

骑车上班让人重拾骑车乐趣

“现在有车了，运动也少了，每天坐在车内，感觉腰酸背疼。”昨日，高先生打来电话说，看到晚报发起骑车上班一周活动，立刻让他产生了弃车改骑自行车的冲动，同时也让骑车时代的趣事，从记忆中拾起。张先生说，“骑车上班一周”活动让更多“私车一族”心生感慨，他们愿意重新选择出行方式，改骑自行车上班。

市民骑车故事登报就有机会获得折叠自行车

“骑车上班一周”活动参与者众多，出乎本报的意料，但为了我们的城市更加美丽，城市空气质量更好，道路少些拥堵，还是希望更多的市民加入到这个行列。

重申一下活动规则：从1月29日至2月4日，不管是骑车族，还是电动自行车族、开车族，只要你骑自行车上班，坚持7天以上，并把自己的骑车感受或故事、日记、照片发给我们(邮箱为wbsrxgz@163.com或wangkuan890@163.com或邮寄信封至陇海西路80号郑州晚报大厦15楼)我们将根据你提供的资料，精选一些参与者的感受或故事刊登在郑州晚报上，你就有可能获得一辆折叠自行车。可别忘了说出你的姓名、性别、年龄、职业、联系电话哦。

大自然 婚纱摄影 服饰摄影 HUNSHA XIE ZHEN FUSHI SHEYING 全程赞助 独家拥有豪宅别墅庄园外景拍摄基地

市民 DC



快过节了，安全第一呀

1月23日下午，在长垣县南开发区大道上，一辆车牌号为豫A92540的車輛自燃。我想提醒广大朋友：春运期间，注意交通安全哦。(徐先生)

(请作者一周内带上身份证，到郑州市北二七路90号大自然婚纱摄影店领取50元稿酬。咨询电话：0371-66211753。E-mail:cjy@zzwb.sina.net)

QQ聊 407659842 138381000



骑车男女，大拳头抡向无辜小姑娘 世态炎凉，刚出校门的她们伤透了

芳芳：我和同伴刚从大学校门出来，步入社会，昨天晚上下班发生了一件事情，让我们感觉到了世态炎凉。

郑州晚报：什么事情啊，说得这么凄惨。

芳芳：我们两个女孩去吃饭，走到路口准备过马路，旁边冲过来一辆电动车，我们下意识地后退了半步，车子并没有碰到我们，但车上的人还是摔倒了。

郑州晚报：现在电动车速度就是快，要不都叫他们“马路杀手”呢。

芳芳：他们比杀手还厉害。我还没反应过来，坐在车后面摔倒的胖男人，站起来就朝着我冲过来，照我头上挥了两拳，真是被他那大拳头打晕了。同伴看见忙上来拉他，谁知道他又冲着我同

伴打了起来，骑车的是个女的，也过来打，真不知道两个这么大的人，怎么忍心当街拉着两个小女孩打。

郑州晚报：太夸张了吧，自己技术不好，还这么暴力!

芳芳：同伴伤得比较重，血溅到我的衣服上，我都吓傻了。旁边围了好多人，看着同伴痛苦的表情，看着周围的人指指点点，我哭着喊着求着，但没有人应。我拿起电话报警，在通话的时候，竟然还有人让打人者快走，别把事情闹大。天啊!我的心真的像是被冻上了，又被狠狠地摔碎一样。最后，警察来了，人也跑了，就这样无缘无故地挨了顿打。可怜了我的同伴，不知道怎么去安慰她。

郑州晚报：我不知道说啥好了。 晚报记者 张柳 整理

凭啥选它——牦牛奶

近日一种新鲜的牛奶品种出现在郑州各大超市的货架上——牦牛奶。看着货架上的牦牛奶，真有点馋，牦牛可是吃着冬虫夏草，喝着高原矿泉水，散步在黄金路上的牦牛呀，那奶，嘿!可是积聚了天地间自然精华的精华呀!

牦牛——“牛中之王”

牦牛是与企鹅、北极熊一样属于世界仅存的少数物种动物之一。也就是说追溯朔到远古时代，牦牛曾与猛犸象、剑齿虎同期生存。据生物专家考证，现代的牦牛与远古时期其祖先在体型外观、解剖结构、生理功能、遗传基因等方面，并无显著差异。原始动物能够历经地球剧烈的气候变化而延续至今，说明它们的解剖结构与代谢机制顺应了其生存的地理环境，几乎达到了完美状态。

牦牛的生长环境

——雪域高原

牦牛集中生长在青藏高原，这里的自然条件十分恶劣。

海拔3500米以上，空气稀薄，氧含量少，气压低，气温低，风速大，紫外线照射强烈。牦牛能在这里繁衍后代，延续种族，它们体内细胞一定含有抗低温、抗缺氧、抗紫外线基因。而且，这些基因一定会通过乳汁使后代的特异功能得以加强。

牦牛奶——“奶中王品”

由于牦牛的生活环境纯净、独特，所以牦牛奶也被誉为“奶中王品”，奶中所含多种营养成分及氨基酸和维生素等微量元素比一般牛奶高。牦牛奶含有18种氨基酸(其中人体必需的有8种)及丰富的维生素、微量元素、乳铁蛋白及溶菌酶等，其含有抗缺氧、抗疲劳的生物活性因子，使高度疲劳群体能够迅速恢复体力。牦牛奶中还含有大量的“神奇因子”——共扼亚油酸(CLA)，具有抗氧化、降低动物和人体胆固醇、甘油三脂和低密度蛋白水平，调节血糖，抗动脉粥样硬化，提高骨骼密度，减少人体

脂肪并改善肌肉组织，提高人体免疫力等作用，牦牛奶所含的铁是一般牛奶的98倍，锌是3倍，钙是1.13倍，也就是说您喝了一杯牦牛奶就等于喝了4杯普通牛奶，营养丰富、纯天然，牦牛乳是理想的绿色保健食品。

适应人群

(1) 脑力劳动者：注意力不能集中、心烦意乱、记忆力减退；如企业白领人群、IT行业工作者、经常使用手机者、老师、学生、接触辐射等“亚健康人员”。

(2) 抗力弱的人群：如经常感冒、咽喉炎、气管炎症的；体乏、腰酸背疼、易疲劳、性欲减退者；冬天畏寒怕冷、夏天体虚多汗老年人和儿童等。

(3) 需要补充营养，恢复体力的人群：如孕妇的理想补品，手术患者的最佳补品。

(4) 高度疲劳人群 购买地点：郑州丹尼斯、易初莲花等超市均有销售，西部牦牛产业集团提醒广大消费者认准真品谨防假冒。

BLOG 15 G 张改婷 鄙视我的女职员 低下了一向高昂的头 我正在走廊里拖地，忽听一声尖叫，吓得我急忙转身，一位女职员手拿文件夹冲我骂道：“臭拖地的，没长眼睛呀，怎么朝我身上撞?”我说：“你咋骂人呢，到底谁撞的谁?我拖地得你啥事!”她还想再骂，被两个同事拉走了，拉扯过程中有两页纸飘落地上。我被这突如其来的事情气傻了，好一会才想起没干完的活，一低头发现掉在地上的纸，捡起一看是一份合同草稿，签约时间是下午2点，后面还有老总的批示。我把纸装进口袋，心中发狠：你狂吧，明天让你和我一块拖地! 我在这家公司做保洁员一个多月了，这位女职员总拿鄙视的眼光瞧我，离老远就往垃圾箱里扔垃圾，散落一地，我得费好多工夫才能收拾干净。今天终于逮住机会教训她了。 我干完活准备回家了，心里却不忍起来，便敲开她办公室的门，女职员正抹眼泪呢。我说：“别哭了，合同草稿在这里。”女职员一脸惊讶，半天才醒悟过来，忙说：“大姐!你可把我救了，耽误了签约，老板非炒我鱿鱼不可。”她在我面前低下了一向高昂的头。 (请作者一个星期内带上身份证，到本报领取50元稿酬。欢迎读者踊跃赐稿。E-mail:cjy@zzwb.sina.net)