

出行信息

迎暑运,铁路加开临客

□晚报记者 王菁 实习生 代光远

本报讯 暑运来临,郑州铁路局昨日发布消息,郑州火车站将再次加开部分临时旅客列车。

7月1日~8月30日,安阳—广州隔日加开L31次,18时19分到郑州。安阳—南京加开L158次,14时35分到郑州站。

7月2日~9月1日,郑州—新乡加开A304次,17时28分郑州站发车。

7月4日~9月2日,郑州—新乡隔日加开A312次,13时10分郑州站发车。

6月30日~8月30日,K658次延长为郑州—宁波,18时50分发车。

7月3、5、8、10、13、15、18、20、23、25、28、30日,8月2、4、7、9、12、14、19、22、24、27、29日,9月1日,重庆—北京西加开L102次,23时27分到郑州。

7月5、7、10、12、15、17、20、22、25、27、30日,8月1、4、6、9、11、14、16、19、21、24、26、29、31日,9月3日,北京西—重庆加开L101次,7时30分到郑州。

中了么

福彩3D游戏 第2007175期中奖号码 9 4 2	足球4场进球彩 第07066期中奖号码 2 1 1 1 3 2 0 2
福彩22选5 第2007175期中奖号码 02 09 14 17 21	大乐透·幸运彩 第07015期中奖号码 02 08 12 13 17 11 12
足球胜负 第07044期中奖号码 10300003031003	体彩联网超级大乐透 第07015期 中奖号码 02 08 12 13 17 11 12 出球顺序 12 17 08 13 02 12 11
排列3、排列5 第07175期中奖号码 排列3 4 4 6 排列5 4 4 6 8 0	七乐彩 第2007075期中奖号码 基本号码 01 06 19 21 24 25 27 特别号码 04

夏季游泳事故高发 民警教学生水中自救

不要轻易下水救人,腿脚抽筋千万别紧张

□晚报见习记者 王晋晋/文 晚报记者 赵克/图

昨日,金水区马头岗机场派出所民警为金水区第一中学的学生们上了一堂生动的水中自救实践课。



游泳须知

游泳时,一定要告知家长或结伴儿同行

昨日15时,金水区马头岗的一个鱼塘边,该派出所指导员王全忠拿着一份近日的报纸,向数十名金水区第一中学的学生们讲解了近期游泳发生的溺水事件。

“孩子们下水游泳时,一定要告知家长或结伴儿同行……”孩子们认真地听着民警讲解暑期游泳安全常识。随后,该校初中一年级学生马越在民警的指导下,大胆地参加了“溺水救援”演习。

救人须知

发现有人溺水先报警,万不得已再下水救助

“如果有人溺水,一定先向110或身旁的人求助,万不得已时再下水救助。”由于孩子缺乏救助落水者的经验,而且近期也发生了孩子救孩子而身亡的事件,王全忠特别提醒孩子,并下水示范了如

何救助溺水者。“如果溺水者离水面较近的话,可以用木棍等物体将其拉上岸……”

“溺水”孩子被救上岸后,民警将孩子平放在地上,双手按压其肚子,使其排出呛水,并对其进行人工呼吸。

自救须知

游泳时腿抽筋,尽量先放松,然后搬着腿部舒缓神经

“如果在河堤附近游泳,尽量仰泳也就是通常所说的‘口鼻朝上’;如果在游泳过程中,发现腿部抽筋,尽量先放松自己,然后搬着腿部舒缓神经……”王全忠在岸边现场演示了如何缓解腿部抽筋,最后他还给孩子们演示了如何对救上岸的溺水孩子实施空水。

“这种课外实践课真的不错。”30多分钟的“水中自救”演习后,该中学校长田兆丰说,从下学期开始,学校准备每学期给孩子们开展两堂课外实践课,让孩子们加强自我保护意识。

线索提供 张洪军

我和海豚有个约会 第二届少儿涂鸦大赛

郑州海洋馆

活动时间: 7月14日-15日
活动地点: 郑州海洋馆
参赛对象: 3-12岁儿童
报名方式: 电话报名或现场报名

票种	票面金额	使用时间
成人票	120元	全年有效
儿童票	60元	全年有效
学生票	40元	全年有效
老人票	40元	全年有效
残疾人票	20元	全年有效
团体票	面议	全年有效

报名电话: 0371-63567402 63567403
地址: 郑州北环国基路郑州海洋馆营运部

雪维平皱密码

Save®

祛皱防皱 一套就够

是的,平皱密码不是一般的化妆品,它能迅速被肌肤吸收,渗入肌肤底层,修复断裂的胶原纤维细胞,激活沉睡的表皮细胞,使肌肤重新焕发青春的状态。

紫荆山医药部(二楼超市) 亚细亚一楼4、7区 家世界一楼药柜(嵩山路店)

世纪联华一楼药柜(东风路店) 北站丹尼斯一楼医药部(北站隔壁) 商业大厦医药部A区

易初莲花二楼医药部(紫荆山路店) 郑州百货大楼医药部 丹尼斯三楼医药部(丰产路店)

大上海一楼保龙堂 大上海保芝林(二楼)

年轻热线: 63997803 市内免费送货 诚招各地市加盟商