读者建议

有的车挤成一锅粥，有的车却空空荡荡

读者说，公交部门应加强与市民沟通，多听听大家的意见

不断优化线路 公交周能做得更好

建议人：飞龙 Knight

9月16日起，郑州举办首届中国公共交通周及无车日活动，我提前买了一套“刷卡七天乐”（10元/张），这是一种纸质IC卡，在7天内使用不限制次数。

早晨6点半，我就出来等205路车，等呀等，直到7点车也没见，却来了个美女，穿牛仔低腰裤、白色短夹克，在我面前晃来晃去。

正胡思乱想呢，美女蓦然转过头来问：“请问，你见21路从这儿过吗？”我一愣，说：“纬一路修路呢，车过不来吧？你往前走一站！”美女立刻向前跑去。

我忽然醒悟过来，205路也过不来吧？赶紧换乘63路呀！63路车人总是特别多，人像罐头里的沙丁鱼。而后又转乘67路，距离单位仍有一站路，平常都是走着去的，今天不是刷卡不限次数嘛，再转乘80路吧。

岂料，好不容易等来了80路却没停，原来站点不知何时向前挪了30米，可恶！干脆还是11路吧！终于到了单位，已经7点40分了。

仁者见仁，智者见智，我说说对公共交通的看法（可能以偏赅全）：

一、管理乱。修路车辆绕行、什么时候恢复等，应该通知呀，我上网查询21路、205路，还写着经八路纬一路站呢！

二、效率低。有的车挤成一锅粥，有的车却空荡荡。我一天中上下班，加上中午去父母家吃顿饭，一共要坐10次车，如果选择走一两站路呢，也得坐6次车，咋就这么不顺呢？

我认为，城市发展公共交通事业，有利于环保节能，也降低了道路负荷，然而公共交通部门应该加强与市民沟通，多听取大家的意见，不断优化公交线路，同时提高公交司机的素质，并减轻他们的工作压力，以保障安全。

还有，公共交通应该具有公益性质，遗失补卡为什么要扣掉押金呢？月卡为什么要限制次数呢？如果价格优惠、服务周到、方便快捷，自然会有更多人选择公交车的。

反馈

公交客服感谢网友建议

建议市民登录“www.zhengzhoubus.com”查询准确的公交信息

17日，记者与网友“飞龙Knight”取得联系，了解到，16日早上6时30分，“飞龙Knight”在经八路与纬一路交叉口附近等205路公交车，等到7时，听说纬一路修路，205路车和21路车都改线，赶紧改乘63路车。63路车很拥挤，到了客运北站，又换乘67路车，到了东风渠与经三路交叉口附近，再坐80路到工作单位。

对网友“飞龙Knight”提的几个问题，郑州公交客服中心答复如下：一、纬一路修路已经有一段时间了，以前可能告知了，改线通知或许被人给撕掉了。有的部门不让张贴告知通知，有时刚贴上，很快就被人撕掉了。公交线路临时改线，由于时间较短，网站的内容可能没改。对市民的提醒，他们将很快给公司反馈。二、丢卡后再补卡，也就是要重新办卡，卡是有成本的，要交费。

提醒：现在很多网站转载郑州公交总公司网站的信息，内容不准确，因此提醒市民登录www.zhengzhoubus.com，查询相关信息。

晚报记者 董占卿

QQ聊 407659842 841164513

环城路上垃圾筒太少

读者提醒有关部门注意

804731377：我想跟你说件事？

郑州晚报：请讲。

804731377：你说，城市的垃圾筒是不是应该随处可见啊？

郑州晚报：应该是，有什么新情况了？

804731377：我这几天坐215路公交车，一路很少见到垃圾筒，你说奇怪不奇怪？

郑州晚报：一般公交站牌附近都会有，可能你没有注意到吧？

804731377：不信的话，你自己去看看。石化路口附近的美景天城也没有，以致乘车的人到处扔垃圾，建议相关部门能够关注一下此事。

郑州晚报：希望有关部门注意。

晚报记者 董占卿 实习生 付首鹏

投诉

公交车长，你跑慢点

高女士：前两天，在陇海路赶乘K9路车时，因腿疼走得慢点儿，只有几步距离就到公交车上车门处，司机却开车走了，而等下一趟要15分钟左右，希望公交车长能够体谅身体不舒服者，工作更人性化一些。

健身器材的螺丝松了

张女士：早上带着老人到儿童公园锻炼身体时，老人刚坐上一个健身器材准备运动时，被摔了下来，仔细一看，健身器材上面有好几个螺丝松动，建议管理部门赶快进行维护。

晚报记者 董占卿 通讯员 薛咏歌

新闻沟通

上月获奖者名单

袁兴军 100元 郭瑞东 100元 孟浩祥 100元

请持本人身份证原件及复印件到晚报1603室人力资源部领奖，9月30日以前有效。

治虚抗衰 仲景十二味 参杞杜仲丸

国药准字号B20020105
豫药广审(文)第2007020029号

祖国医学认为气、血、阴、阳不足为“虚”。虚证一般可分为气虚、血虚、阴虚和阳虚四种。主要症状表现为气虚症状：精神倦怠，易发虚汗，困乏无力，语声低微；血虚症状：面色萎黄，唇甲苍白，头昏心悸，健忘失眠；阴虚症状：潮热盗汗，五心灼热，口咽干，眼目干涩；阳虚症状：面色苍白，肢冷畏寒，腰膝酸软，精神不振。

好药出自好方 参杞杜仲丸（原方名神仙不老丸）出自我国元代养生学家邹铉的著述《寿亲养老新书》，后收载入《永乐大典》，历经800多年，是我国养生抗衰老的著名药方。

全面调补 平衡阴阳 参杞杜仲丸全面调补五脏，温补肾虚，平衡阴阳，具有补肝肾、益气血、养心神、抗衰老的功效。适用于气血亏损、阴阳失衡引起的各类症状。

国药准字 参杞杜仲丸由人参、杜仲、枸杞、当归、生地黄、熟地黄、川牛膝、巴戟天、菟丝子、地骨皮、柏子仁、石菖蒲等十二味中药组方。以温和进补，保持肾功能长期强盛，固本培元为原则。全方为植物性药材，不含大热大煞动物性药材，不含激素，不伤身体。

治虚抗衰 男女适用 参杞杜仲丸调补结合，药性平和，男女四季均可服用。一般服用1个疗程4瓶下来可以明显感觉到乏力、失眠、头昏等症明显减轻，服用3－4个疗程，气血亏损、阴阳失衡引起的易疲劳、精神倦怠、肢冷畏寒等症显著改善。

仲景药业 仲景热线：0371-65930361 65971158

宿便排干净 肚子变平了

“我不但有便秘，还特别胖，今年六月份开始喝肠轻松，本来只是想治便秘的，谁知喝了不到一个月，不但便秘的毛病好了，肚子也小多了，上秤一称，竟然轻了十来斤，以前减肥花的那么多的冤枉钱，竟然不如两盒肠轻松，心想老公的将军肚可能有救了。于是我就鼓动老公一起用肠轻松，开始老公不信，一周下来，他说感觉肚子不胀了，到七月底，我已经瘦二十几斤了，老公的腰围居然从3.1尺变成了2.7尺，到医院一检查，血脂也正常了。现在不但我们两口子在用，就连上高中的女儿、老爸老妈也在用，他们说肠轻松不但可以治便秘、祛痘、降脂降压，还能美容呢，我和老妈脸上的色斑皱纹变淡了就是证据，真是像广告里说的‘一天一杯肠轻松，洗肠清宿便，健康又年轻’”。每天我们的售后服务中心都能接到类似这样的感谢电话，可也有消费者疑问，明明通便的产品，为啥还能减肥美容呢？

对此百灵茶园肠道专家解释：人的肠道有5-6米长，平均每隔3.5厘米就有一个弯折，即使每天都排便，也会有一些食物残渣滞留在肠道的褶皱内。日积月累，可高达十几斤，这些残渣牢牢的粘连在肠壁上，形成黑色恶臭的物质，医学称之为“宿便”。**宿便导致便秘，使肠道功能紊乱**，进而引发肥胖（特别是女性的小腹凸出、男性的将军肚）、腹胀腹痛。

“宿便”在肠道还可产生120种毒素，导致色斑皱纹、痘痘、高血脂、高血压及各种心脑血管疾病，严重危害人体健康！

如果您经常便秘，伴有小腹凸出、腰腹肥胖、腹胀腹痛、色斑皱纹、口臭口苦、将军肚、血脂血压偏高，不妨试试百灵茶园研制成功的“肠轻松”，它针对便秘顽固、反复的根源，**一清（6小时清宿便），二排（一周期排肠毒），三养（每天一杯养肠道）**，天然、安全、效果显著。

值得一提的是，女性喝完肠轻松，不仅轻松解决便秘问题，凸出的小肚子平了，口臭没有了，色斑皱纹消失了；**男士喝完肠轻松**，将军肚没了，血脂降了，工作更有动力；**便秘的老年人**，喝完肠轻松老便秘好了，血脂血压降了，吃的香、睡得好。

目前，百灵茶园肠道专家做客郑州，特开通一部咨询电话，大家可以拨打0371-60967836咨询。

请认准“百灵茶园”标识

买2赠1 赠品为10袋装

肠轻松咨询热线：60967836 市内免费送货

肠轻松销售地址：紫荆山百货药部3区/亚细亚医药部2区/郑州市仟禧堂各连锁/河南张仲景大药房各连锁/河南医药超市/黄河路市五院对面同禧堂药房/商业大厦医药部A区/嵩山路家世界一楼医药部/南阳路家世界一楼医药部/汽车北站丹尼斯一楼医药部/河南杏林大药房各连锁/郑州宏盛公司/经三路世纪联华保和林药房/怀仁堂药房（黄河路服装市场东侧）/关虎屯丹尼斯生活广场2楼医药部/郑大南门宝芝堂桃源药房/大上海二楼宝芝林/**中原区**：伏牛路小学对面康仁堂/西城大药房/颐珍堂/一明药房/九州通棉纺店/恒源桃源药房/中原商贸城医药部/兴华街汝河路众泰药房/宝芝堂万国药房/众康药房/博达众安药房/泰隆药房(群艺宫东门）/同春堂/博达药房/仟禧堂（工人路伊河路）/松叶堂/颐珍堂/岗坡路九州通/宝芝堂中原超市**金水区**：隆泰大药房/东风路世纪联华/宝芝堂友和药房/纬四路麦迪森/家乐福中联药店/九和堂大药房/北京华联中孚店/易初莲花医药部（107与农业路）/南阳路恒源中新/麦迪森（大石桥东、省科贸对面）/东明路店仟禧堂/优胜北路麦迪森/宝芝堂徐砦店/康丰仟禧药房/康丰咸心店/美邻药房/纬五路九州通/益圣药房/纬一路银星药店/东明路宝芝堂惠康/东三街文化药房/康丰欣欣药店/鹏飞药房/百家福万参药店/毛庄康源药房/康丰经五药房**二七区**：中原路仟禧堂大厦/河医北门绿岛时尚/百家福京广路第五药店/九州通交通路店/德康药房/康保药房/郑新药房/崇德堂（河医店）/河医桥下聚仁堂/天方物华药/京广路丹尼斯保健柜/万隆东升/九州通长乐堂/九州通春光药房/**管城区**：商城路易初莲花二楼医药部/百货大楼一楼医药部/人民路丹尼斯二楼精品保健柜/金博大负一楼医药部/北京华联商厦西门崇德堂/众人堂/商城路麦迪森/东大街药房/中心药房/航海路九州通/敖东医药超市/航海东路丹尼斯保健柜/鞋城对面九州通/北京华联崇德堂/华益药店（东明路郑汴路南）**徐水镇**九州通共和药房**十八里河**恒源药房**毛庄**天泽医药商店**古荥**大河药房**老鸦陈**康丰国泰民安药房**新密**：香港大厦/医药大楼/中厚堂瑞得隆商场/万客隆保健柜/西大街医药超市/益仁堂/密新药房/**新郑**：洧水药房/仿古街康乐保健堂/新建大药房/阳光药房/益民药房**登封**：嵩山广场十全堂/新特药/生原堂/仟惠超市保健柜/生原堂/仟惠超市保健柜**巩义**：金好来大卖场/为民药房/新新药店/星月时代广场负一楼保健柜**荥阳**：绿岛时尚/宏祥负一楼保健品专柜/新建业购物广场/宏利来保健柜**上街**：绿岛时尚/凯而康大药房/宏利来保健柜/金好来商场保健柜/康福保健堂/幸福药房/宏丽来生活广场**中牟**：绿岛时尚/仟禧堂/全新药房/康华药房/仟禧堂/同心健康园