

## 国庆长假回头看

## 车站巡警黄金周解答最多的两种问询

“我到郑州了，接下来路咋走？”“烩面太有名，附近谁家最好吃？”看来，怎样让外地人更容易地享受郑州的一切，值得研究

□晚报见习记者 方颖  
通讯员 李艳红 李民

本报讯 十一期间，郑州火车站治安状况良好，也未出现因客流高峰造成的

乘客拥挤、滞留等问题。车站公安段的巡逻车不间断地在广场上值勤，记者也去观察了一阵子，得到了意想不到的结论：找民警问路的最多，甚至还有问

长途汽车站在哪里的，打听附近哪家烩面馆最好吃的次之。

对此，铁路民警薛宝这样给记者分析了一番：首先，我们不能抱怨游客看

不到就在火车站对面的汽车站，而是怨我们自己的道路标示不全，建议在火车站和汽车站的出口处分别设立现代化的郑州电子地图，一定要让外地人在

郑州一切都方便，树立咱郑州的大形象；其次，是烩面问题。毕竟，一座城市有了让外地人惦记着的特色饮食不容易，能让外地人吃了不

后悔，更是不容易。建议郑州有名望的烩面品牌经营者眼界再宽些，在车站地区设立分店，竖起自己的招牌，满足外地朋友的愿望。

## 有待改进

自驾车、自助游热得厉害  
景区准备不足游客满意度不高

少数景区，特别是少数国有景区景点，由于自身管理体制、机制的问题，造成对市场不敏感，对待黄金周无主题策划，信天游式的管理模式，不能满足游客的需求。

自驾车、自助游的快速发展，对旅游服务设施是一种压力和考验。本市不少景区对这两种快速发展的旅游方式准备不足，引导、服务体系仍不够完善，部分景

区外部交通条件仍然较差，停车难、旅游引导标示不清晰、旅游公厕数量少、餐饮、住宿不配套等问题很突出。本市环城游憩带上各类旅游景点的规模和档次良莠不齐，环城游的交通线路也不顺畅，有待进一步加强规划、管理和整合。

随着郑汴融城步伐的加快，郑汴旅游一体化也正在进入实质性阶段。据

节日期间抽样调查，开封鼓楼广场、主要景区的郑州牌照的车辆占总数的三分之一左右。目前，大多外省、境外游客把郑汴洛作为一条整体的旅游线路观光游览，建议省有关部门针对三地共同客源市场，整合旅游资源，以更好地彰显郑汴洛精品线路的魅力。

晚报记者 胡审兵

宿便排干净  
老便秘好了

几天都不大便，上厕所时一蹲就是一两个小时，拉出来的都是干便，硬便，有时还拿手抠，这就是“老便秘”的生活。本末上厕所是一件很尴尬的事，可对于“老便秘”来说，就像在“上刑”！

调查显示：女人便秘会争着口臭、爱上火，皮肤粗糙、面部皱纹、痘痘痤疮。小腿凸出等一天半准时更让美丽的女性难以接受。年轻轻的就成了黄脸婆；老人便秘会导致腹胀腹痛、口臭、血栓血栓升高、加重心脏血管疾病，甚至造成血管破裂，引起猝死。

肠道专家指出：人的肠道有5-6米长，平均每天3-4厘米就有一个弯折。人们即使每天都很便，也会有一些食物残渣滞留在肠道内，如豆芽、玉米、豆角等。这些残渣中还夹杂在肠壁上，形成黑色的物质，医学称之为“宿便”。宿便导致便秘，使肠道功能紊乱。

“宿便”在肠道一结、腐败、发酵、分解，可产生120种毒素，对人体危害很大，所以宿便排不干净，人体就像在“吸毒”。

如果你经常便秘，伴有口臭，干苦、小便不出、白色斑点、皮肤粗糙，色斑，皱纹，痔疮，便秘，腹胀，高血脂、高血压、上腹部有管状疼。不妨试试巨灵茶五味成功的“肠轻松”，它针对便秘顽固，反反复复，根深，无效，安全、效果显著。

一清（6小时清宿便）：服用肠轻松6个小时，肠道蠕动加强，排便量增加。二排（一周期排肠毒）：服用肠轻松一周期后，排便三然、顺畅、各种便秘、口臭、口苦、小腹凸出、面色晦暗、粪便知识性改善。三养（每天一杯养肠道）：每天一杯肠轻松，有规律的排便“香蕉”便，小腹平坦，皮肤细腻富有光泽，排便通畅，直肠无阻，直肠正常，精神充沛！

只需一杯肠轻松就能远离非你所愿的便秘，值得一提的是，很多女患者喝完肠轻松，不仅便秘解决更彻底，还会口气清新了，皮肤焕发了，面色红润，体质、体质都变的更好。

特别是便秘的老年人，喝完肠轻松便秘都解决了，而且排气香，精力充沛。

最主要的是，只服用肠轻松排便轻松，无副作用，更没有依赖性。

目前，巨灵茶园肠道专卖横空郑州。地址：中原区建设路与嵩山路交叉口向南50米路东袁砦小区1号院1单元102号。联系电话：0371-60967836。



买2赠1  
肠轻松咨询热线：0371-  
60967836

## 瑞星电脑安全警示站：

## 反病毒杀手来袭 可结束多种杀毒软件

(2007.10.08 - 10.14)

## 本周警示：

近日，一个可结束多种杀毒软件的蠕虫病毒给用户造成了极大威胁。这个名为“反病毒杀毒变种 BE (Worm.Win32.AvKiller.be)”可通过U盘、QQ等多种途径传播，侵入用户电脑后试图结束瑞星、江民等杀毒软件的进程。

同时，病毒会把自己复制到系统目录中，每隔两分钟向每个硬盘分区和U盘写入autorun.inf文件和病毒本身，从而可以通过U盘进行传播。病毒还会通过QQ等即时通讯软件大量发送垃圾消

息和带有诱惑性名字的病毒文件，如：“我的性感照片”等。

## 专家提醒安全防范措施：

1. 登录 www.rising.com.cn，免费下载安装瑞星个人防火墙2008全功能体验版。

2. 运行瑞星2008中的“帐号保险柜”，在QQ、MSN、UC等聊天软件前面的框里打勾，然后点击“应用”，这样就可以防止此类蠕虫的侵袭。

3. 瑞星2008全功能体验版带有U盘免疫功能，安装后可以防止蠕虫通过U盘、移动硬盘等即时通讯软件大量发送垃圾消

息。

4. 不要随意接收好友发来的可疑文件。

更多实用技巧，请登录 http://www.rising.com.cn 查询

日常使用电脑一定要安装杀毒软件并及时升级。没有安装杀毒软件的朋友可以登陆 http://onlinerising.com.cn 使用瑞星在线杀毒查杀病毒，同时也可拨打反病毒急救电话 010-82678800 或登录 http://help.rising.com.cn 使用在线专家门诊免费寻求帮助。

**郑州市云鹤生态艺术陵园**

原五里山公墓  
花园式百年福泽圣地

5000元起价

如参观有免费车辆进行门对门接送服务。

陵园地址：二七区嵩山南路袁砦 咨询电话：68905012 68905602

只愿福泽后代兴。  
人生百年风霜旗，  
繁华如烟轻飞逝，  
绿色云鹤芳华驻；

