

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,能让他们吃上正宗的,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、服务系统仍不够完善,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 胡申兵

贴身服务

长假没休息,加班费最少528元

10月1日起,我市启用了新的最低工资标准,市区最低工资调整为每月650元,因此按照新的要求,用人单位长假期间安排职工加班并不能安排补休的,7天加班费至少应发528.19元。根据《劳动法》规定,十一黄金周前三天是法定休假日,在1、2、3日加班

的劳动者,企业应按照不低于劳动者本人日工资或小时工资的300%支付加班工资,且不得安排调休。后4天是一般休息日,在4日、5日、6日、7日加班的劳动者,用人单位应首先安排劳动者补休,不能安排补休的,应按照不低于劳动者本人日工资或小时工资的200%支付加班工资。

另外,计算加班工资的基数不得低于劳动者所在岗位应得的工资报酬。你的加班费是按规定的吗?如果不是,可随时向劳动监察部门举报投诉。市劳动监察举报电话是0371-67439828,河南省劳动监察举报电话是0371-65938665。 晚报记者 陈静

“长假综合征”,调理方法很简单

每次长假过后,许多重回工作岗位的人都有这样的体验:在节后的两三天内,工作效率很低,心情烦躁、精力难以集中、萎靡不振、无精打采,甚至身心乏力,并有头疼、疲劳、胃口不佳、失眠、嗜睡等种种不适,有的甚至还伴有抑郁、失

落、焦躁不安等不良情绪反应,这就是所谓的“长假综合征”。市八院心理科医生建议大家这样去调整:每天要做到早睡早起,起居有序,要保证有足够的睡眠时间,不要再熬夜。此外,一定要加强运动,每日早

起锻炼半个小时为宜,这是防病保健、调节身心的好方法,不可忽视。上班后,每天晚上可用热水泡泡脚,水温可略高一点,以自身感觉到“烫”为妥,泡脚可使血管扩张、血流加速,增强血液循环,还有解乏安神的作用。 晚报记者 邢进

宿便排干净 老便秘好了

几天都不大便,上厕所一蹲一个点,拉出来的都是干屎,硬便,有时还会手抠,这就是“老便秘”的生活,木木上厕所是件很尴尬的事,可对于“便秘族”来说,就像在“上刑”!

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)

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