

### 这个版面,您是主角

身边发生的逸闻趣事烦恼悲伤,想找人说说,我们倾听。拍的照片、画的漫画、写的博客,尽管发来。

请拨本报热线 67659999

请加上本报 QQ407659842 群号7738277、87496334

稿件、图片请投入本报邮箱: cly@zzwb.sina.net



紫荆山立交

建下穿隧道

经三路

经二路

东明路

未来路

建人行天桥

玉凤路

周悟空 制图

QQ主题聊

本周群主 李丽君

发帖人图解金水路拥堵解决方案,晚报网友纷纷发表看法

# 大路通,郑州交通就“活”了

昨日,晚报读者版刊发网友“古陵斋主”在大河论坛上发的帖子,到底这6招能否解决金水路的拥堵问题呢?昨日,晚报QQ聊特邀请作者与晚报读者一起进行探讨。

晚报记者 李丽君

## 图解金水路堵车解决方案

斋主哥哥:金水路的堵,关键原因在道路规划设计不完善,交通措施不严谨。堵的地方有:1.紫荆山立交的瓶颈,2.城东路和经三路,3.经二路位置,4.东明路位置,5.未来路位置,6.玉凤路,省高院和安钢大厦门口。解决方案如图所示。

冰雨:如此的话,金水路就成为一条连接东西的顺畅道路。

斋主哥哥:是啊,金水路本来就是东西交通的大动脉。大路通,则郑州“活”。

感触:高峰期待在办公室“斗地主” 37℃:其实真正的堵车原因是大家的上

下班时间集中,人车道路分流不清晰。我觉得郑州应该有几条贯穿南北和东西的直路。

还有就是信号灯时间不科学。昨天开车在中州大道,明明东风路从东往西没车,而南北车多,信号灯却一直闪着红色。应该设置个雷达,可以根据车流自动控制调整时间。

我现在下班都不急着回家,等躲过了高峰期再回去。因为我得路过科技市场,郁闷。坐在办公室饿得胃疼,不过倒是把斗地主的技术练高了,哈哈。

## 感叹:不妨学学北京和青岛

美丽心情:为什么郑州市不实行车辆单双日上路呢?北京实行后路面畅通多了。

诠释为悲傷:周末公车禁行。

美丽心情:周末禁行是不可能的,周末私家车禁行倒是不错,主要是周末私家车多。

阿酷王子:我赞成减少和控制电动车。现在有些大城市的电动车很少,比如青岛!

★梦中~女孩~:电动车环保啊,电动车适

合大众百姓。

飭./-\\殇:我不赞成减少电动车,赞成挂牌照。

阿酷王子:电动车违章太多,安全隐患太多。

诠释为悲傷:应该有个规定,不管什么车,违章一次罚一个月不能上路。

## 感慨:不拥堵,还得靠提高素质

飭./-\\殇:郑州的车太多了,人行道都让车给占了。

阳光:我感觉还是司机的问题,如果都排好队不加塞就会好很多,这才是主要问题。

斋主哥哥:嗯,司机的素质是要提高,但行人乱闯红灯,自行车电动车不遵章行驶,也关乎素质问题。

诠释为悲傷:汽车在人行道、非机动车道马路边乱停乱放,也是素质问题。

阳光:只要大家的素质提高了,都懂得礼让,就好了。



## 民间新闻

### “小偷嫌犯”滋味不好受

holy/mg 小枫:15日晚上,我和另外两个同事上夜班,有个同事手机丢了,第二天一上班,就有人问我拿手机了没有。

郑州晚报:怀疑是你偷的?

holy/mg 小枫:是啊。但我不会做这种事的。那个人也不能排除,他也说没有拿。

郑州晚报:你没拿担心什么呢?

holy/mg 小枫:这件事没有查清楚,我能不担心吗?现在厂里管事的人天天问我,我心里难受到了极点。

郑州晚报:会不会是外贼?

holy/mg 小枫:厂里晚上大门上锁的,那天就我们仨上班,别人是不可能进来的。

郑州晚报:你心里一定很委屈。

holy/mg 小枫:我没有偷东西,而被人一遍又一遍地盘问,能不烦吗?现在有的同事对我的态度已经很不好。 晚报记者 李丽君



## 看新闻找话题追踪

### 水生鸢尾净水有一套 千屈菜观赏之外有药效

“隆冬到来时,百花迹已绝。”水生鸢尾却始终傲霜斗雪,带来勃勃生机和绿意。水生鸢尾一般用作广场、公园、别墅、写字楼的水景,它不仅是水生植物美景,同时具有出色的清洁水体功能。由于具有旺盛的新陈代谢功能,因此一年四季都能吸收水体污染物。

千屈菜主要用于水生花卉花境背景,也可盆栽入土,摆在庭院中观赏,全株可入药,消热毒,收敛,破结通瘀,治疗痢疾、肠炎等疾病,还可用于外伤止血。 晚报记者 詹莉莉

# 精彩生活从“预防上火”开始

被誉为“白领一族”的都市精英,他们受过高等教育,工作体面,生活稳定,发展机会多,令不少人羡慕不已。生活中的他们,永远走在时尚的前沿,追求高质量的生活方式。他们在工作上进取,学业上忙充电,在投入了自己大部分的时间和精力后,白领们不断获得高薪和晋升机会,并不断挑战自己,追求自我价值的实现。与此同时,他们也追求时尚休闲的生活方式,如唱K、泡吧、跳舞、郊游等。一方面是兴致盎然,另一方面也是通过这些时尚休闲的方式来缓解工作压力,消除身心疲劳。

在繁忙工作之余,他们也讲究健康的养生之道。但忙碌的工作和巨大的压力,让他们也难免受到上火的困扰。其实,这群大部分时间都在为自己的生活目标打拼的白领们,既希望尽情享受玩乐,也希望能以简单快捷的方式解决上火问题。由此,对预防上火有实效的现代饮品王老吉凉茶就成为了白领们的生活好伴侣,让他们能以最佳状态投入工作与享受生活。

## 精彩生活须预防上火

卸下令人羡慕的光环,快节奏、长时间、高压力的工作,时常打乱白领们的生活规律。尤其是在这炎炎夏日,频繁的加班、熬夜、应酬,是导致白领“上火”的重要原因。

1、长时间工作、少运动,易上火。处在“快节奏”环境里的白领们,工作一般比较忙碌,而且经常需要加班。长时间工作,使他们身体疲劳、心情烦闷和精神不振。此外,由于天气炎热,他们不得不整天在空调环境中工作,从而缺乏运动,较少出汗,导致气血运行不畅而上火。

2、常吃快餐易上火。忙碌的工作让白领们无暇仔细思考吃饭问题,快餐成了他们午餐甚至是晚餐的便利选择。但是经营快餐的摊点,缺乏食品卫生条件和营养常识,炒菜习惯上重调味料,且有许多煎炒油炸食品。经常食用这种食物容易“上火”,并出现咽痛、口腔溃疡、牙痛等症状。

3、交际应酬,饮酒熬夜易上火。白领一族应酬多、夜生活丰富,泡吧、唱KTV占用了大部分的睡眠时间。睡眠不足是美容的公敌,不仅会使皮肤粗糙、生痘生疮,严重时还会导致人体神经衰弱和内分泌系统紊乱,继而出现食欲不振、失眠等症状。

4、工作压力大易上火。当人压力大的时候情绪容易波动,若受刺激过度,可以引起“肝火”,容易形成头痛眩晕、眼红、眼痛、口苦、急躁易怒等症状。

## 有效“防火”要懂“火”

根据传统中医学理论,人的体内有一种看不见的“火”,如果失去制约,火性就会突显出来,表现病症,统称“上火”。而“内火”就

是因人体阴阳失衡而出现的内热症状,常见的种类有以下几种:

- 1、心火:心火可分为虚火与实火两类。虚火表现为低热、盗汗、心悸、心烦、失眠、健忘、口干等。实火表现为口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒、舌尖红。
- 2、肺火:肺火表现为干咳无痰或痰少而粘,有时痰中少量血,潮热盗汗、手足心热、失眠、两颧红、口干舌燥、声音嘶哑、舌红嫩。
- 3、胃火:胃火也有虚实之分。虚火表现为微热、饮食量少、便秘、腹胀、舌红少苔。实火表现为多食善饥、上腹不适、口苦口干、大便干硬。
- 4、肝火:肝火表现为血压高、头痛剧烈、头晕、耳鸣、眼干、口苦口臭、易怒、两肋胀痛、烦躁、舌边红。

上火的不同,采取的应对措施也会有所不同,否则就会适得其反。如果是心火中的虚火,可常喝点莲子白米粥,或用生地、麦冬等泡茶喝。实火则可适当选择一些降火药物,如导赤散或牛黄清胃丸降火等服用。但只要提前做好预防工作,也就省去了免受上火折磨与求医问药的烦恼。而对于白领一族来说,预防工作就显得更加重要了。

## 工作繁忙“防火” 从喝凉茶开始

针对因工作繁忙所产生的上火问题,身为白领的你,在日常生活中,应该如何做到预防上火,培养健康的生活方式呢?以下方式仅供参考。

- 1、多饮凉茶。尤其是爱美的女士们应多喝凉茶,因为它能解决因燥火引起的皮肤粗糙、生痘生疮的问题,具有护肤健体的功效。
- 2、少吃快餐。若因工作忙,不得不吃快餐时,不妨来一罐王老吉,它不但好喝解渴,并且有预防上火的功效,可以解决都市快餐族在饮食中的“上火”烦恼。
- 3、多喝水。水不仅能稀释毒素在体内的浓度,减轻毒素的危害,还能促进肾脏新陈代谢,将更多的有害物质排出体外。
- 4、常运动。每周至少进行1-2次出汗的有氧运动。皮肤是人体最大的排毒器官,可通过运动出汗,排除脏腑难清除的毒素。
- 5、多吃蔬菜水果。蔬菜水果多呈碱性,可中和体内过多的酸性物质,又能将聚集在细胞中的毒素溶解。此外,蔬菜水果中富含的纤维素还能起到肠道清道夫的作用。败火水果中以香蕉为最好,中医认为其性味甘寒微凉、无毒,具有清热止渴、清胃凉血、润肠通便、降压利尿等作用。
- 6、不要过量进食。过多地食用食物会增加消化系统的负担,使本来就不好的消化功能“雪上加霜”。应多吃一些清淡爽口的食物,以适应夏季的消化能力。
- 7、不宜大量吃冷食。天气炎热,身体干渴的时候,冷冻的饮品和瓜果类食物让人爱不释手。需注意这些东西不能食用过量,尤其是在中署的时候,这些凉性的食物很有可能导致你的脾胃受伤。
- 8、拒绝咖啡因。加班熬夜时,白领们经常会泡上一杯咖啡,认为它能提神醒脑,但却不知它也会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B,让你更容易累。此外,夜晚空腹喝含咖啡因的饮料,会对胃肠黏膜造成刺激,引起腹痛。因此有人建议与其喝咖啡,不如来两罐王老吉凉茶,既提神又防上火,可谓一举两得。

