

# “今天我很漂亮,今天的事我一定会做好” 出门前照镜子,每天好心情

## 副市长刘东会议发言不读稿,与“4050姐妹们”说起家务事

“4050人员,正值中年,可以为社会做更多的事情,不应该过早从社会上‘撤退’。”

昨日,副市长刘东在参加“帮扶百名‘4050’人员就业培训班”开班仪式上,看到在座的主要是女性,一句“姐妹们”拉近了大家的距离。

她没有照着稿子读,而是从自己骑自行车掉沟里,从擦玻璃等生活细节开始,与大家谈起了“家务事”。听到精彩处,“姐妹们”用几次热烈鼓掌来回应。

晚报记者 辛晓青 实习记者 宋华

我和你们一样,也从苦日子过来  
一定要转变观念,刘东送给大家的第一句话就是这个。

“有一部分认为自己与刚毕业的大学生相比,学历低,没技能,也拿不出什么‘本钱’,还有人觉得自己年龄大,学习接受新知识慢,就不愿意为再就业去努力学习。”刘东说,就业路有千万条,只要能吃苦,克服等靠要的思想,再就业

不是无路可走。

“我看到今天在座的都是女性,觉得和大家有很多共同之处。”“我的小孩当时上托儿所,烫伤过,掉进茅坑里,我骑自行车带孩子上幼儿园时,掉进路边水沟里,那水沟还结着冰,我首先想到的是孩子摔坏了没,我搬着车子上不来,还是旁边的人帮忙拉了上来。”

刘东说,这需要在不同的岗位不同的时间,不断地充实学习新的东西,才能接近一些机会,抓住机会就会实现人生的一次跨越。

分享母亲节短信:要维护好家庭团结

刘东认为,作为女同志,一定要自强不息,虽然是女性,也要承担一份社会责任。“在家庭里相夫教子,也要维护好家庭团结,对丈夫好对孩子好。”

现场,刘东专门与在座的母亲们分享了自己发来的母亲节短信:

妈妈,你这么多年来的支持和帮助,使我完成了学业,在事业上你也尊重并支持我,使我在新的岗位上越干越好。你更令我骄傲的是,不单有成功的事业,更有开明的思想,在母亲节

到来之际,我要对你说一句,妈妈感谢你,妈妈我爱你。

“这是我收到的孩子的短信,特别感动。做好工作,也要维护好家庭团结,多与丈夫、孩子、父母沟通,让他们给予你不断的支持。”

洗碗很累,想着走动能减肥就是动力

“应该有爱心、平常心和一顆积极向上的心。”这是刘东与姐妹们分享的第三个心得。

“你在出门前对着镜子说,今天我很漂亮,今天的事我一定会办成。”刘东的经验让在座的姐妹们都会心一笑。

“我们下班回来了要做家务,很累了不想干活,但是你给家里打扫完了,看着窗明几净的,心情就很愉快。”

“很多女同志不喜欢洗碗,觉得洗碗手很脏手会变粗糙,但是你不要吃了饭就坐在沙发上,你去洗碗来回动动,还不会发胖。这样的心态,你干什么事都有好的心情,有了好心情你的家庭和工作就能处理得很好。”

刘东认为,用自己的双手创造了美好的家庭和美好的一切,这是值得自豪的事。

### 去上海看世博 多了一趟列车作选择

昨日,郑州铁路局对部分旅客列车作出调整。

加开客车:5月9日-15日,郑州—上海K1202/3次列车。5月11日-15日,加开郑州—安阳K7958/7次列车。5月14日起,逢周五、周六、周日加开郑州—商丘L8004/1次列车。5月10日起,加开安阳—许昌L8007次列车,许昌—新乡L8008次列车。加开郑州—新乡L8022次列车。

5月14日起,长治北—新乡6907/6次列车逢周五、周六、周日,延长开行至郑州,运行时刻为:新乡15点20分开,郑州16点21分到。 晚报记者 辛晓青 通讯员 刘然

### 人人积极参与 扮美城市家园

——有奖征文——

电子邮箱: awbjc@163.com  
联系电话: 67181722

市爱卫办 郑州晚报主办



### 各行其道 路会越来越宽

□田鹏

你有没有闯过红灯?有没有翻过马路中间的栅栏?有没有骑着自行车、电动车在机动车道上“奔驰”?有没有因为机动车道堵车而开车走过人行道?有没有在标示着“停车让人”的路口真正地停车让人……

也许很多人都感觉郑州的路是越来越堵了。但是你有没有想一下为什么会出现这样的现象呢?很早的时候郑州的大街小巷都有这样的标语“人人都是交通参与者,文明出行保畅通”。这句话的意思讲得很明确,郑州越来越堵不是一个人的问题,是每一位市民的责任。

你会说,别人都是那样的,多我一个也无所谓啦!是啊,你有没有反过来想一下,如果多了你一个遵守交通规则的好市民是好事还是坏事?勿以恶小而为之,勿以善小而不为,既然每个人都是文明交通的参与者,越多的人加入文明出行的行列,就会为畅通郑州的行动多增添一份力量。

每个人都会在出行中扮演不同的角色,当你是机动车驾驶员的时候,过人行横道时有没有停车让人?当你是行人的时候,过人行横道时有没有想过过往的机动车能主动避让?同样,行人也可能扮演着机动车驾驶员的角色,人们的角色相互交织即成为“交”。每个交通角色都有各自的通道,按道行驶,遵章规则才能“通”。

畅通交通是我们每个市民共同的责任,只要你坚持并带动周围的朋友遵章守法文明出行,你会发现郑州的交通状况越来越“顺至通达”。

晚报记者 李萌 整理



民警在车祸现场勘察

## 眨眼间,人倒在了车轮下

昨日,一辆20路空调公交车刚刚开出公交港湾,一名骑电动车的市民突然倒地,一场惨剧发生了。

下午4点50分,记者来到位于淮河路与淮南街交叉口附近的现场,只见公交车停在淮河路北侧快车道上,电动车主人倒在后车轮下,已停止呼吸。

公交车长面对民警的询问,一手抱头,一手紧握手机,流了很多眼泪却很少回答问题。

“咚”的一声,公交车停了下来。离事故现场约20米的加油站里,工作人员表示事发突然,没来得及看清当时的情景。

汝河路小学四年级三班一名张姓男生表示,自己和同学们目睹了车祸经过,当时,电动车与公交车同向行驶,公交车靠近电动车时,电动车突然倒了。“可能是滑倒的,一下栽进了公交车后轮。”

晚报记者 董洪刚 汪永森/文 廖谦/图 线索提供 李先生



### 全市“五小”整治达标率九成以上 本周起,不达标将被停业整顿

□晚报记者 李萌

本报讯 昨日,记者从市国家卫生城市迎检办和“五小单位”综合整治督导组了解到,经过1个多月的集中整治,我市91%以上的小饭店、小理发店(美容店)、小熟食店、小副食店(冷饮店)和小旅社(小浴池)等“五小单位”已符合国家卫生城市标准的要求。从本周起,各区还将对全市不达标的“五小”进行停业整顿。

昨日,记者随市迎检办检查人员在经三路与农科路交叉口看到,一家名为“丁丁美发”的“五小”示范单位内,剪发和洗染在60平方米的营业区域里合理分区,美容洗染工具都要按照“一客一用一消毒”的卫生标准进行严格消毒。“现在明显感觉店里比以前干净卫生了,来理发也更加放心。”市民张先生说。

而在“丁丁美发”的南侧,一家“好想你枣”的商户因为货架等卫生要求不达标,已经开始停业整顿了。

# 肾虚你补对了吗?

许多人都有这样的经历:吃过不少补肾产品,却得不到根本治疗,甚至越补越虚。专家认为有两个原因导致这种情况:

●一是补不对症。中医认为肾虚有阴虚和阳虚之分。肾阴虚表现为口干舌燥、失眠多梦、耳鸣头晕、手脚发热等症状,女子则会出现便秘、经少甚至闭经。肾阳虚则表现为面色白或黧黑、腰膝酸痛、手脚冰凉等。需要对症进补。

●二是贪快求急,滥服激素类药物。据专家介绍,市面上很多所谓补肾药含有性激素,长期使用或滥用这些药物,会导致人体的肾中精气大量耗损,而且会产生各种毒副作用。对于分不清阴虚阳虚的消费者,专家推荐参杞杜仲丸,河南仲景药业生产的参杞杜仲丸(原

方名神仙不老丸)出自我国元代养生学家邹铉的著作《寿亲养老新书》,后载入《永乐大典》。该药由人参、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,以肾为本,全面调补五脏,阴阳双补,双向调节。参杞杜仲丸可温补肾虚,具有补肾、益气功效,身体虚弱应以温和进补,固本培元为原则。参杞杜仲丸正是通过“温补”“调补”的方法,来调理身体机能,益气补肾,温补肾阳。一般服用1个疗程5盒,可以感觉到乏力、精神不振等症减轻,服用3-4个疗程,腰酸膝软、畏寒肢冷、记忆力减退等症可得到彻底改善。



打进电话有惊喜

健康咨询: 0371-65971158 全省各大药房、商场药柜有售,郑州市区免费送药  
河南仲景药业股份有限公司荣誉出品 Http://www.zhongjing.com

## 我省首家慈善文化教育基地昨日落户登封 “功夫爹”:慈善是最好的人生功课

□晚报记者 裴蕾 实习生柴琳琳

刘刚,曾经是一名少林武僧。

多年前,他开办了登封希望文武学院,收留了180多名孤儿和贫困儿童,不收费,还免费为他们提供吃住。

在学校里,孩子们亲切地叫刘刚为“功夫爹”。

2009年10月,以刘刚为原型的电影《功夫爹》在全球上映,引起了极大的反响。同时这部电影成为我省第一部荣获中华慈善总会“最具慈善精神大奖”的影片。

昨日,“功夫爹”的武校又挂上了一个新牌子——河南省慈善总会联合郑州慈善总会授予的我省第一个“河南省慈善文化教育基地”。

刘刚已经有了初步打算:基地建成后,将主要以弘扬慈善意识、普及慈善理念为主,开办慈善课堂,进行慈善意识教育。

“我希望教导孩子们关于慈善的文化意识,教会孩子热爱环保、节能减排、勤俭节约等意识,带领孩子开展慈善帮扶活动,帮助流浪儿童、孤儿、单亲家庭孩子、留守儿童、特困儿童、残疾儿童等弱势孩子,以及举行慈善演出和公益活动等。”

12岁的孤儿钟朝军已经在学院里学习了5年时间。

他说:“我希望自己快快长大,像师傅一样帮助更多的孩子。”

钟朝军还说出了自己的一个理想:长大后到北京、到全世界表演武术,让更多的人了解中国武术。