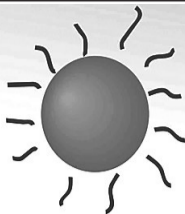


# 夏季如何应对酷暑



最好不要在10时至16时在烈日下行走，这个时段阳光最强烈，如需外出做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等。



尽量避免阳光直射，外出时有条件最好涂抹防晒霜。

- 普通皮肤类型 SPF 8-12
- 对光过敏类型 SPF 12-20
- 皮肤白皙类型 SPF 30
- 上班族仅上下班的路上接触阳光 SPF 15以下
- 进行户外活动的旅游者 SPF 20左右
- 在高原烈日下活动或去海滩游泳 SPF 30



多吃含水量较高的时令水果蔬菜，如西瓜、桃子、甜瓜、生菜、黄瓜、西红柿等。



多喝水，且不要等到口渴才喝水。根据气温的高低，每天喝1.5-2升水，出汗较多时及时补充盐水。



保持充足睡眠，夏天人体新陈代谢旺盛，易疲劳，充足睡眠可使大脑和身体放松，既利于工作学习也可预防中暑。



新华社图

今天13时04分是夏至节气，这意味着一年中最热的时段来了。民间有“吃过夏至面，一天短一线”的说法。专家提醒，公众要注意个人卫生，勤洗手、不喝生水。

郑州晚报记者 马燕

# 今天夏至，一年中最热的时候来了

## 最高温依旧是闷闷的32℃

### 冬至饺子夏至面

夏至是中国最古老的节日之一，我国民间有“冬至馄饨夏至面”的说法。北方地区主要农作物是麦子，人们用新面制作喜面是喜庆丰收的最好方式，用面(条)之长状夏至之长昼。

夏至阳气最旺，注意防暑降温，适当多吃凉食、瓜果，避免感染痢疾等肠道疾病。注意晚睡早起，睡眠时不宜扇风送风，不宜夜露

宿。清晨或傍晚较凉爽时，宜在水边、公园、庭院等地，散步、慢跑、太极拳为好，不宜剧烈活动。

还应注意吃一些苦味和酸味食物。苦味食物具有解热除湿、抗菌消炎、帮助消化、促进血液循环、舒张血管、清心除烦及调整人体阴阳平衡的作用。可吃的苦味食物有苦瓜、芹菜、苦菊、黄瓜、鸡毛菜、仙人掌等。

### 今天最高温度32℃

昨夜到今天，安阳、鹤壁、焦作、济源、三门峡、洛阳、南阳、信阳八地区和新乡、驻马店两地区西部多云转阴天，部分地区有短时阵雨、雷阵雨；其他地区多云。全省偏东风2到3级。22到23日，全省阴天间多云，大部分地区有阵雨、雷阵雨，雨量分布不均，其中南部局部有大雨，并伴有雷电、短时强降水等强对流天气。

郑州市昨夜到今天，多云。偏东风2到3级。最低温度24℃到25℃，最高温度31℃到32℃。

# 坐动车不发免费冰川水了?

车站回应:凭票在候车厅领水

旅客坦言:开卖站票后,花了动车的钱享受了绿皮车待遇

### 动车票挺火,无座票都紧俏

掏236.5元钱买一张站票,乘客赵博觉得确实很不划算,但即使不是旺季,郑州到上海的动车仍旧很火,能买到站票就不错了。

事实上,许多开行动车组的线路都出现了运力紧张的问题,昨日郑州往北京、南京、济南方向的动车都没有票可买,仅有个别车次有少量站票。

### 掏了动车的钱享受了绿皮车的待遇

“车上的状况和一般火车没啥两样,人挤人,哪里有安静舒适的感觉?”赵博说,以前坐动车会发一瓶5100西藏冰川矿泉水,现在车上就没有了。

记者咨询郑州火车站和郑州东站,得到的

乘务员说,动车的超员率达到20%。早些年,动车组宣称采用“航空式服务”,列车上不允许超员,后来铁路部门规定:每趟D字头列车在非高峰时段可以超员5%,在客流高峰时段,比如春运、暑运、黄金周等,允许最大超员量为20%。

很多人担心安全问题,今年年初,有媒体报道称一些动车因为超载中途多次趴窝。

回复是,免费水还有,只不过不是在车上发放,而是在候车厅自己凭车票领,“东站的免费矿泉水在3楼候车大厅,找不到的话可以咨询服务台或值班站长室。郑州火车站的动车免费水也在候车厅内,需要自行领取”。

从最初承诺的不超员“航空式服务”,到大卖站票,就连原本免费送的“高档”冰川水也不再送了,乘客坦言:“真是花了动车的钱却享受了绿皮车的待遇。”

郑州晚报记者 李雪



# 陇海路建高架 自来水管网迁移改造

去年三环快速化工程中,自来水管网改造20多公里

### 修路架桥 自来水管网改造先行一步

郑州自来水投资控股有限公司供水工程管理部张春兵副主任介绍,陇海路建高架需要打桩,位置正好在自来水管网的上方,需要把管道迁移,迁移工作大概9月份结束。

陇海路上的自来水管是使用了十几年的老管子,这次迁移后,新的球墨铸铁管将正式上阵。

去年,郑州市进行三环快速化项目,郑州的自来水管网也跟着改造,目前,北三环的自来水管网改造已经基本结束,现在正在进行南三环和西三环的自来水管网改造。去年改造20多公里,今年截至5月底,已经完成8公里的改造。

郑州市目前所有的自来水管网改造都是伴随道路的大修或者雨污水改造进行,基本没有单独的破路改造项目。

昨日上午,陇海路华山路路口,蓝色的围挡已经拉起来,“郑州供水”的字样提醒市民,这里正在进行自来水管网改造。像这样的场景,在去年的三环快速化道路时非常眼熟,仅去年一年改造20多公里。

郑州晚报记者 张华

### 2 近400公里管网改造,争取十二五期间完成

郑州市为啥要大规模进行管网改造?张春兵说,2010年年底郑州市连续两次爆管事件发生后,郑州城市供水管网情况引起了郑州市委、市政府的高度关注,要求加快改造步伐。

郑州城市供水管道于1953年开始铺设,已不能满足供水需要。2011年以前已经改造近300公里,截至2010年底尚有464公里需要进行改造。

郑州市还有多少老旧管网需要改造?“还有近400公里,我们一直在改造。”张春兵说计划在“十二五”期间内完成。城市供水管网改造工作影响因素多,涉及交通压力、保障市民不间断用水等因素,管网改造涉及全市大部分区域。特别是人口密度较大的老城区或繁华地段,改造难度较大。

### 商城路222号等区域停水

商城路222号停水,停水区域为:商城路、管城街之间,省新华一厂家属院,停水时间为:6月21日21:00至6月22日9:00。

郑大南路与郑密路交叉口停水,停水时间为:6月25日21:00至6月26日9:00。

二七区新圃南街11#12#停水,停水区域为:新圃南街以南、航海路以北、新圃南街11#12#,附近区域降压供水。停水时间为:6月21日21:00至6月22日6:00。

商城路与东里路交叉口停水,停水时间为:6月21日22:00至6月22日8:00。

陇海路与东明路交叉口停水,停水时间为:6月21日10:00至6月22日10:00。

红专路与红专北街交叉口停水,停水区域为:红专路39、40号院,附近区域降压供水。停水时间为:6月24日21:00至6月25日8:00。

郑州晚报记者 张华

### 老年乘车卡开始补办

从6月21日到27日开始第一季度的老年乘车卡补办工作。办理条件:当年6月底年满60周岁老年人,具有郑州市户口的居民均可办理。办理地点:中华联合财产保险股份有限公司郑州中心支公司,郑东新区CBD商务外环路3号“中华大厦”一楼办理大厅(商务外环路与商务西街交叉口)。

携带证件:新办老年乘车卡时持本人户口本、身份证原件,近期免冠两寸彩色照片1张,2013年度乘车人身意外伤害保险金10元。年审、充值老年乘车卡时持本人户口本、身份证、老年乘车卡和2013年度乘车人身意外伤害保险金10元。

办公时间:9:00~12:00,13:00~17:00,电话:63882168,69092659。

郑州晚报记者 张华 通讯员 杨春

### 全国铁路7月1日调图 郑州局新增5对列车

记者从郑州铁路局获悉,自7月1日零时起全国铁路实施新的列车运行图。新运行图实施后,郑州铁路局将新增直通旅客列车5对:

郑州(郑州东)—北京西G564/G561次高速动车组1对。西安北—北京西G660/G663次高速动车组1对。南宁—北京西T286/5次特快旅客列车1对。昆明—北京西T240/39次特快旅客列车1对。温州—石家庄北K1396/7、K1395/8次快速旅客列车1对。

郑州晚报记者 李雪 通讯员 杨晨 廉洁

### 暑期增加运力 南航新开多条始发航线

6月22日,南航将新增运力达22架。从7月初开始,新开郑州—呼和浩特—海拉尔、郑州—海拉尔—漠河、郑州—西宁航线,并增加郑州—曼谷往返直达国际航班28班次。

每周一、三、五、日增加CZ6189/10郑州—呼和浩特—海拉尔往返航班。

每周二、四、六增加CZ6191/2郑州—海拉尔—漠河往返航班。

每周二、四、六增加CZ6183/4郑州—西宁往返航班。

7月1、5、6、8、10、13、15、20、24、25、30、31日增加郑州—曼谷往返直飞国际航班。

郑州晚报记者 李雪