

昨日,记者获悉,根据南水北调嵩山南路干渠桥施工进度及路面通行情况,郑州公交三公司部分线路近期将恢复53路、49路、Y815路、280路嵩山南路(南环路至绕城路段)双向行驶。

此外,为方便西市民前往文化路、东风路科技市场附近,自26日起,公交一公司开通169路公交车,由化工路西环路至百脑汇。首末班时间为6:30~20:00,票价1元。途经化工路、冉屯路、农业路、南阳路、东风路、文博西路、科源路、文博东路,沿途设置21个站点。

郑州晚报记者 张华 通讯员 超群 李敏

# 本周五,169路公交开通

## 从化工路西环路开往百脑汇

## 53路、49路、Y815路、280路恢复原线路行驶

### 53路

线路走向:郑州交通学院—火车站

撤销临时站:大学南路荆胡、大学南路马沟、大学南路烟墩坡、大学南路绕城路、绕城路铁三官庙路、绕城路铁三官庙、绕城路王宁庄。

恢复原站:中岳消防公司、黄郭路贾咀、黄郭路袁岩、黄郭路荆胡、黄郭路刘寨、黄郭路南环路、郑飞公司。

### 49路

线路走向:郑州交通学院—医学院

撤销临时站:郑飞公司

恢复原站:郑州交通学院、中岳消防公司、黄郭路贾咀、黄郭路袁岩、黄郭路荆胡、黄郭路刘寨、黄郭路南环路。

### Y815路

线路走向:郑州交通学院—紫荆山

撤销临时站:郑密路公交站、黄岗寺中街站

恢复原站:郑州交通学院、中岳消防公司、黄郭路贾咀、黄郭路袁岩、黄郭路荆胡、黄郭路刘寨、黄郭路南环路、黄岗寺(紫荆山至郑密路公交站方向)。

### 280路

线路走向:黄岗寺—红花寺村

恢复原站:黄岗寺、黄郭路南环路

恢复后原线路走向不变,首末班时间不变,IC卡范围不变。敬请广大市民注意线路变化。

### 今天起,东风路等区域停水

为配合户表改造工程施工,建新街67号院停水,附近区域降压供水。停水时间为:7月24日8:30至17:00。

因城市供水设施检修,经三路广东南路东南角停水,主要停水区域为:经三路(北环路—晨旭路)道路两侧,附近区域降压供水。停水时间为:7月24日21:00至7月25日21:00。

为配合户表改造工程施工,东风路与劳动路交叉口向南250米路西停水,主要停水区域为:东风路38号院(同乐花园1~12号楼),附近区域降压供水。停水时间为:7月23日21:00至7月24日8:00。

郑州晚报记者 张华

### 因地铁施工

### 3路公交无法在金城街设站点

读者魏先生致电:我家住金城街,这条街被设置成单行道,只有3路公交车通过金城街,但没有设站点,距离最近的城东路站点,步行要10分钟,希望3路公交能设置金城街站点,方便周边居民的出行。

公交三公司的工作人员回复说:金城街距离二里岗约200米,因地铁施工,金城街部分道路被围起来,路面只剩一个车道,如果设站牌,在金城街上下客,会加重该道路的拥堵,没有办法设置站点。

郑州晚报记者 张华



# 仅这个月,公交车上晕倒4个人 可能是血糖低导致

“师傅,有人晕倒了。”昨日上午8时,农业路冉屯路站,B1路车长闫建红突然听到乘客呼喊。

闫建红站起来一看,发现2号门旁边,一位女乘客晕倒在地,脸色苍白、眼睛紧闭。“我赶紧让乘客给她让位儿,同时让人打开车窗通风。”

这时,身边有乘客拨打120急救电话,随

后晕倒女乘客被送到郑州市中心医院。

昨日下午,记者从郑州市中心医院了解到,昏迷女孩是低血糖,送医院不久就醒了,无生命危险。

据郑州市公交四公司介绍,最近一个月,仅在公交四公司所属公交车上,先后有4名乘

客晕倒,有70多岁的老人,也有年轻的上班族。

对于低血糖的预防,市中心医院急诊科的王主任说,按时按量吃早饭,及时摄取能量,忌熬夜过度不吃早饭;补充适当的水分,多吃新鲜水果,防止因天热出汗而造成身体缺水。

郑州晚报记者 张华 线索提供 王基勋

“大家都说,40岁以前用命换钱,40岁后用钱换命。大家到底是要钱,还是要命?”台下,多数观众大声回答道:要钱,也要命。

“其实,压力管理不是吃一顿大餐,不是想开点就好了,而是一项技术活,只要我们掌握好,就可以活得又有钱又有命。”张怡筠说。

张怡筠,这个19岁便立志学心理学的台湾女人,是美国乔治亚理工学院心理学的博士,在电视台心灵情感类节目《心灵花园》《幸福魔方》中担任嘉宾主持。7月21日,张怡筠博士在方太集团特邀下,来到郑州开展至诚关怀服务城市主题讲座。

郑州晚报记者 孙娟 实习生 董迪哲 文/图

# 方太在郑州开展至诚关怀服务城市主题讲座 怎样活能够又有钱又有命?

## 张怡筠博士:压力管理是一项技术活

### 压力测试 半夜醒来想什么?

半夜醒来,脑中可能出现两个念头是什么?讲座中,张怡筠邀请5位观众上台进行简单的测试。喝水、上厕所,看看几点钟、做解答不出来的数学题、明天会议该怎么讲话……答案五花八门。

张怡筠对大家的答案进行了一番解释。

研究发现,所有的压力基本分为三大类:第一类来自于对过去的懊恼,第二类来自于对未来的担忧,第三类是当下的。

张怡筠说,从梦中醒来时的状态,如果是想到“我在哪里”、“现在几点钟”这些“家常”的问题,说明你活在当下,其实是幸福的。“如果你不担心过去和未来,就没有历史包袱和未来担忧,会有一种丰沛的幸福感,由此来判断对当前生活的满足。”

又有钱又有命的秘诀

在讲座现场,张怡筠带来了自己的独家六字秘诀:松、动、乐、放、转、爱。松就是放松,进行舒压练习;动就是要固定有氧运动;乐即保持积极乐观的态度和想法;放就是要放下一些对自己太高的完美要求;转即换一个角度看事情;爱就是要培养自我实现的爱好。

#### 秘诀一:快做慢活

张怡筠挂在嘴边说得最多的四个字是:快做慢活。“工作日快,休息日慢,周末的时候要把声音动作都放慢,我自己在不干活时走路都跟慢动作一样的。”张怡筠说。

“当然这种快做慢活的节奏也应该放在工作中,比如开会的时候脑子高速运转,在开完会回办公室的这几十秒时间则可以慢慢走回座位,慢慢地喝水,哼哼小曲,想想好笑的段子。”吃饭时每口咀嚼20下,让自己在那一刻慢下来。

#### 秘诀二:乐观之歌 幸亏没有更糟

如何做个乐观大师?活动现场,张怡筠用《祝你生日快乐》旋律唱起了“乐观之歌”:幸亏没有更糟,做喜欢做的事情,我要利用这优势,做个乐观大师。

张怡筠讲述了一个故事:她有一位很有能力的出版社朋友,新老板来了之后,遭到排挤被辞退了,之后他每天到河堤运动、看报,下午去找工作,很快这位朋友就找到了优越工作。

“其实我们最大的贵人,是能够抗压的自己,好运

只会发生在乐观抗压的人身上。”张怡筠说,乐观者并不是无知的盲目,他们习惯先看事情的优点面,在任何困境中,仍能找到值得庆幸的地方,而且多花精力经营这些优点,往往有着更丰富和精彩的结局。

#### 秘诀三:给大脑做个SPA

尝试给大脑做个SPA,放松紧张情绪。每隔一两个小时的高速运转后,抽出4分钟的时间闭上眼睛,深呼吸(两拍吸气,八拍屏气,四拍吐气,吸气时肚子要鼓起来)做冥想,闭上眼睛同时配上音乐,什么杂念也没有,感受呼吸。

#### 秘诀四:安抚大脑杏仁核

张怡筠还给大家上了一堂医学课。“当人接受到外界变化或刺激时,大脑会把这些信息用两条途径送出:一条直接通到掌管情绪的杏仁核(产生识别、调节情绪的脑部组织,呈杏仁状),而另一条则是送往理性中枢的大脑皮质(产生理性处理问题的组织)。”

“当我们生气的时候,杏仁核一激动,大脑皮质被锁死,我们就丧失处理问题的能力。”因此,张怡筠给出的黄金法则是“先处理心情,再处理事情”。

她开玩笑说,这个方法也适用于应付向你发飙的领导、朋友等。比如,先说一些安抚的话,“领导,我知道您很生气;很感谢您愿意跟我分享您的感受;我很抱歉我做的事情给您造成了麻烦”。

2013方太至诚关怀服务城市主题讲座(郑州站)

## 张怡筠 幸福加油站



张怡筠博士来郑州开展至诚关怀服务城市主题讲座

### 至诚关怀服务城市主题讲座走遍23个城市

自2006年方太正式启动“方太至诚关怀服务城市主题讲座”起,7年来,针对亲子教育、理财、中医养生、幸福人生等热点话题,方太每年都会特邀相关领域专家,与用户进行面对面的交流。

截至目前,活动共计举办40多场,与10000余用户进行了现场交流,影响人数超过200万,足迹遍布北京、广州、上海、杭州等全国23座城市。

2013年,方太签约著名心理学家张怡筠博士,以“幸福加油站”为主题开展巡回讲座,为用户精心烹制幸福生活的心灵鸡汤,将幸福秘笈传递给更多的方太用户,帮助他们在职场、爱情、婚姻中轻松穿行。