

郑荐

地铁周日或迎最高客流,日均超30万 郑州地铁也“跑”马拉松 明天加开5个班次“定点专列” 仅停靠医学院、二七广场、紫荆山、燕庄和市体育中心站

截至昨日,郑州地铁1号线已经开通了3个月。昨日上午,郑州市轨道交通有限公司运营分公司召开地铁运营乘客座谈会,邀请乘客为郑州地铁“挑刺”。为保障3月30日举行的郑开国际马拉松赛事,郑州地铁将加开5列地铁班次,全线上线18列车,行车间隔缩短到6分钟。随着客流量的增加,今年6月底,郑州地铁将再次加密班次,延长运营时间,为乘客提供更加周密的服务。 郑州晚报记者 辛晓青 徐智慧

从今年下半年起 郑州地铁有望末班再后延

郑州市轨道交通有限公司运营分公司党委书记、总经理马子彦介绍,截至3月26日,1号线累计运送乘客1378.90万人次,日均客流量达15.49万人次。其中,最大客流量出现在2014年1月1日,当日客流量高达29.27万人次。1号线累计开行19072列次电客车,列车平均正点率为99.65%,运营图兑现率达99.86%,各项运营指标均高于国家标准。

马子彦说,郑州地铁自3月1日

起加大发车密度,工作日高峰期行车间隔7分36秒,低峰期行车间隔8分52秒。周末及节假日全天运营时段行车间隔8分11秒。

针对夏季白天时间越来越长,市民希望末班再后延,马子彦称:“我们将根据后续客流增长情况,增加上线列车数量,进一步缩短行车间隔,延长运营时间。”马子彦说,今年下半年将加密班次,延长运营时间,具体情况会提前向公众公布。

保障郑开马拉松赛事 3月30日加开5列地铁班次

对于郑开马拉松赛事,郑州地铁将全力支持。“我们了解,当天参加郑开马拉松的有6万人,其中1万人从白沙出发向开封,另外还有4万多人从会展中心出发,加上家属和热心市民,预计当天地铁客流将超30万人次,达到历史新高。”马子彦介绍。

3月30日全天郑州地铁上线18列车,行车间隔降至6分钟。当天加

开5列地铁班次,起点全部在医学院站,从早上6点起,每隔10分钟向市体育中心站方向发一班,最晚一班的时间为早上6:40,首、末班加班地铁抵达市体育中心站的时间分别为早上6:26和7:07。这5列地铁班次为“定点专列”,仅停靠医学院站、二七广场站、紫荆山站、燕庄站和市体育中心站。

市民发问

乘坐地铁有人发生磕碰,哪儿最危险?

针对乘客在乘坐地铁时发生的磕伤情况,安全技术部部长毕纲要说,乘坐地铁电扶梯伤人是最高的,达到了60%左右,其中因为没有站稳扶好发生伤人情况的占到了50%。此外,也有携带大件物品、第三方

碰撞、按下电扶梯紧急按钮、醉酒、推婴儿车、逆行发生伤人情况的,大家在电扶梯时一定要注意安全。毕纲要还说,因为抢上抢下地铁发生伤人的情况也有发生,遇到列车即将开走的情况,一定不要抢上抢下。

公交助阵“马拉松”

紫荆山桥下50台公交运送参赛市民

昨日,记者从郑州公交四公司获悉,为尽可能地为参赛队员及市民出行提供便利,该公司为比赛当天的公交运营制订应急预案。

为做好重点地段参赛运动员和观赛市民的交通问题,郑州公交四公司对途经会展中心的919路、26路、7路、206路进行加密,增加240车次,并从客流较小的线路抽调16辆车作为运动员的存衣车。该公司还在电车公司场站、紫荆山桥下储备50台公交车作为应急运力,遇到突发客流,将

开通会展1号线,停靠紫荆山、国际饭店、东明路、民航路、金水立交、会展中心。

同时,该公司还通过GPS实时监控客流情况,灵活调配车辆。途经火车站、客运站的85路、65路、206路、26路、108路、985路、105路等线路将根据客流情况取消公休车辆,适时加密车次,缩短发车时间,预计各条线路当天将增10余车次。并安排志愿者在火车站、客运东站、紫荆山等客流较大站点,疏导乘客上下车,解答运动员及观赛市民咨询。 郑州晚报记者 张华 通讯员 张雨楠

“马拉松”出行提醒

明天部分区域临时交通管制

为确保本次马拉松比赛的顺利进行,经郑州市政府批准,对以下部分区域、路段实施临时交通管制,具体临时交通管制措施如下:

3月30日6时至15时,对郑开大道(东四环至郑州与开封交界处)实施临时交通管制。管制期间禁止一切机动车辆(除持有2014中国郑开国际马拉松赛各种通行证的车辆外)在上述道路上通行、停放或南北横向穿行

(含公交车、出租车等机动车和非机动车)。

3月30日8时至13时,对郑东新区商务外环(含众意西路至九如东路路段)以内的商务内环、会展路区域实施临时交通管制。管制期间禁止一切机动车辆(除持有2014中国郑开国际马拉松赛各种通行证的车辆外)在上述道路和区域内通行或停放(含公交车、出租车等机动车和非机动车)。 郑州晚报记者 刘德华

老了少生病 百岁不显老 北大科学院发现长寿元素

现象——中国长寿之乡

在我国有很多“长寿之乡”,比如广西巴马、新疆的和田县……

科学家发现它们却有一个共同的现象:70、80岁不算老,90多岁满街跑,100多岁敢下河洗澡,很多百岁老人,耳不聋、眼不花,至今都能穿针引线、下地干活,生活自理。并且这些长寿地区,高血压、糖尿病、心脏病、脑血管病、肝炎等疾病的发病率很低,有医疗卫生记录以来,50、60年内很少有肿瘤患者,很多居民长年不生大病、不吃药,没有一个胖子。

揭秘——如皋的萝卜、南香的巴马的水里都含硒

科研人员就此展开了长期、深入的研究,大家一致认为,“一方水土养一方人”,空气、环境固然重要,但是长寿一定还有它至关重要的原因,比如水质和土壤中富含的某种物质。在如皋有这样一句流行语“如皋的萝卜赛雪梨”、“萝卜条嘎嘣脆,吃了能活100岁”,经检测如皋的萝卜里含有丰富的硒元素。

进一步研究发现,在广西的巴马、新疆的和田县的水土、大米、果蔬、茶叶里都检测出硒含量大约为55微克/100克,是全国平均水平的5倍多!(全国水平8-10微克/100克)。而这些长寿之乡的百岁老人头发、血液中的硒含量,也高于全国平均水平数十倍,这些百岁老人普遍没有肿瘤及心脑血管疾病,身体硬朗、思维清晰、视力也很好。

证实:长寿之乡都是“富硒区”缺硒区的人百病丛生、易患肿瘤

北京生命科学学院综合研究后发现,在中国少数的富硒地区,人们普遍都长寿,高血压、心脑血管病、糖尿病、肿瘤、肝炎的发病率极低。而在中国72%的缺硒地带,高血压、心脑血管病、糖尿病高发,肿瘤连年增多,患肝炎的人居高不下。尝试给缺硒地区的人群补硒后,奇迹一个接着一个,连续补硒一年以上的地区,肿瘤发病率下降,高血压、糖尿病、冠心病、肝病得到有效预防。硒并不是太神奇的东西,为什么这么神奇呢?

第三代有机硒解开生命密码 补药一箩筐不如补点硒元素

硒是组成人体不可缺少的微量元素,被世界医学界公认为“长寿元素”、“生命火

种”。预防肿瘤、有效预防高血压、糖尿病、动脉硬化、脑中风、冠心病、胃病、肿瘤、肾虚前列腺、失眠、皮肤病、眼病、更年期综合症等80多种慢性病的发生,有效抗衰老、创造长寿奇迹。

●**预防肿瘤**:临床研究证实,硒不仅能提高机体免疫力,而且可以维护心肺肾正常功能,美国研究表明,每日补硒200微克,患肿瘤率下降。

●**高血压、心脑血管人群的保护神**:实验表明补硒有助于清除血管中的有害物质,改善动脉硬化、消除脑血管和心肌梗塞,从而有助于降低血压、血脂。

●**糖尿病提高免疫力一定要补硒**:因为硒有抗氧化作用,可以起到保护、修复胰岛β细胞,维持胰岛素正常分泌功能的作用。

●**健康肝脏需要补硒**:硒能够分解体内过多毒素、修复肝细胞。肝病患者补硒后,肝功能都会得到明显提升。并可改善长期服药对肝脏的损伤。

●**改善失眠**:人体缺硒后,还会造成失眠多梦、易醒、记忆力减退,补硒能改善,坚持服用,不吃安眠药,轻松睡眠。

●**肾虚前列腺**:中老年人感觉自己不行了,排尿也困难了,适量补硒,可防止肾、前列腺被过度氧化。补点硒,整个人精力充沛、生龙活虎!

●**调节免疫、抗衰老**:补硒可以清除人体“自由基”,提高免疫力,具有抗病、抗衰老的功效。这也是为什么富硒地区的长寿老人能活到100多岁的根本原因,同时它能防止细胞衰老和增加皮肤弹性,从而有美容的作用。

温馨提示:硒在人体内不能自己生成,而我国大部分国土是缺硒区,食物也是缺硒的,单纯食补是无法满足日常保健补硒的需要量50-250微克。

北大硒尔康是安徽华信生物药业股份有限公司联合北京大学生命科学院研制的一种以富硒酵母为载体的有机硒制剂,可以全面及时地补充人体必需的多种营养成分,抵抗多种慢性疾病,有效抗击衰老,保护身体健康。“北大硒尔康”风靡热销多年,在北京,上市一周疯抢断货;在上海,不到2周20000盒被抢购一空;全国各地再次掀起了“补硒抗衰老”的浪潮。中老年人朋友可通过400-878-8331电话进行咨询,与专家一对一沟通。

全国包邮,货到付款! 晚食早广(文)第201390025

“荷花”整版钞从4000元两年升到59800元,“第四套人民币”整版钞从1800元涨到现在38000元,至今升值动力从未停止! 财富机会再次到来 《抗美援朝纪念整版钞》震撼首发

整版24连体纪念钞再现版钞之王·朝鲜人民共和国中央银行权威限量发行·抗美援朝伟大历史背景升值潜力被无限放大

央广网3月27日消息:据中国之声《新闻纵横》报道,半个多世纪前,上百万中国人民志愿军满怀报国的激情踏上了抗美援朝战场,有些人却从此魂断异国埋骨他乡,时隔60年之后,437具中国人民志愿军烈士遗骸最终踏上回家的路。为纪念这一历史感动时刻,由国家组织发行的《抗美援朝纪念整版钞》,给予赴朝中国军人以最诚挚的敬意! 朝鲜限量发行200套,全国统一发行价880元/套(截稿日止,人民币兑换朝鲜圆汇率是1:142,该整版钞按人民币面额计算约为840元)。

【整版钞——收藏种类少、投资成本高、保存难度大等“老三难”问题“抗美援朝纪念整版钞”现在帮您一次性全部解决!】

2000年我国“第四套人民币整版钞”就在香港发行,全部面额为658元,如今市值高达38万元。《抗美援朝纪念整版钞》是全球第一套24连体纪念钞整版钞,目前国际钱币界极为珍稀罕见,中国区域发行总量仅为2000套。资深收藏专家感叹:这套纪念钞一出,将一次性解决以往藏友们对整版纪念钞的收藏机遇少、投资成本高和保存难度大等“老三难”问题!

【整版钞——升值幅度大、变现难度低、保存期最长,世界首套“抗美援朝纪念整版钞”邀您坐享财富机会的再次到来!】

中行100周年纪念“荷花”整版钞发行两年涨了15倍;1999年发行的“新中国纪念钞”三连体整版钞至今足足涨了100倍。纪念钞整版钞都集体出现升值幅度大,而且市场交易活跃,变现非常容易。《抗美援朝整版钞》是为纪念抗美援朝60周年特别发行的,其性质就如同我国的“新中国纪念钞”一样,承载这的不单单是纸币的价值,而更多的是时代历史所赋予的价值,是中朝友好合作的重要见证。世界首套“抗美援朝纪念整版钞”邀您坐享财富机会的再次到来!

发行公告

《抗美援朝纪念整版钞》由朝鲜中央银行发行,中国区绝版限量发行2000套,统一首发价880元/套。本市配额非常紧张,请收藏者从速订购。

发行专线:0371-5665 9798

5666 9800

发行地址:花园路5号省直新华书店一楼(花园路与纬二路交叉口)