

端午假期高速不免费 交警建议绕开7个堵点

洛阳、开封等城市,少林寺、云台山、龙门等景区高速口易拥堵

端午假期道路客流将以探亲、城市周边旅游等中短途出行为主,郑州、洛阳、开封等重点省辖市周边高速公路将迎来车流高峰,景区交通流量将骤增。为保障群众端午假期出行平安,河南高速交警对省内高速公路高峰时段和易堵路段进行研判,确保全省高速公路安全、有序、畅通。

此外,端午假期期间,严查客运、危化品运输及非法营运等重点违法行为,省高速交警将于凌晨2点至5点开展夜查行动。

郑州晚报记者 张玉东 实习生 王霄雄

郑州、洛阳、开封等周边城市高速车流大幅增加

高速交警提示:今年端午假期,郑州、洛阳、开封等主要城市周边高速公路及京港澳高速、连霍高速、大广高速等主干高速公路车流量会大幅增加。

一是避开易堵高峰时段:尽量避开假期第一天和最后一天的8时至11时、16时至19时两个高峰时段,特别是假期最后一天下午是返程高峰时段,请提前返程、错峰返程。

预计6月20日省内城市尤其是郑州、洛阳等地高速收费站口会出现排队现象,6月22日进城方向主要出口会出现排队现象。

热点景区周边高速车流量大幅增加

预计假期期间,热点景区高速公路出入口会出现排队现象,尤其是少林寺、云台山、龙门等景区高速出入口。比如洛阳周边站中,二广高速白马寺站、龙门站车流量会非常大,易拥堵,前

往龙门石窟的可绕行二广高速关林站或洛阳绕城高速新区站;前往白马寺的可绕行连霍高速洛阳站或洛阳东。前往开封的可提前绕行郑民高速或郑开大道。

二是避开易堵高速路段:省会郑州周边站、洛阳周边站、高速省界站、施工路段是主要易堵路段。

易堵路段提示

●京港澳高速郑州段K687、K701及鹤壁段K548施工,实行单向两车道通行,前往机场车辆请走机场高速;驻马店信阳段单向两车道通行,可提前绕行大广高速、焦桐高速或107国道。

●连霍高速郑州段K584-K585单向两车道通行,请提前绕行西南绕城高速、郑民高速通行;连霍高速洛阳至三门峡段因改扩建多处桥梁施工,注意减速慢行。

●机场高速西半幅北向南方向封闭施工。北向南方向车辆,由原机场高速东半幅老路面通行;南向北方向车辆,由机场高速东半幅新修路面通行。施工期间,机场高速保障单向两车道通行的同时,采取禁止7座(不含)以上客车及货车通行、限速60km/h、间断变换车道等措施。

●郑焦晋高速施工。

●兰南高速许昌段K150平顶山许昌方向施工单道通行。

●洛栾高速施工,旧县站禁止7座以上客车及货车通行。

●二广高速洛阳渡河站施工封闭,禁止通行。

实时路况请关注“河南高速公安”官方微博、微信实时播报。

全省今年新建、改扩建1400所幼儿园

郑州晚报记者昨日从省教育厅获悉,为进一步缓解“入园难”,2015年,全省将完成新建、改扩建幼儿园1400所,培训5万名幼儿园园长、专任教师和保育员。

据介绍,我省在去年起启动了第二轮学前教育三年行动计划。3年内,全省将新建、改扩建幼儿园4100所,培训幼儿园园长、专任教师和保育员15万名。为确保任务落实,我省将建立督检和问责机制,把第二期学前教育三年行动计划的各项目标任务完成情况和政策措施落实情况,纳入各级政府教育工作绩效考核指标体系,考评结果作为下一年度国家和省里学前教育项目建设和奖补资金分配的重要因素。 郑州晚报记者 张竞秋

为郑大师生办签证 郑州出入境管理上门服务

昨日,郑州市公安局“一格一警”外国人流动服务站来到郑州大学,现场为暑假急需回国的300余名外国教师、留学生办理签证业务。

郑州市公安局出入境管理部门相关负责人介绍,金水区、管城区、中原区等出入境接待大厅开展了出入境业务进机关、进校园和进社区活动。除开辟绿色通道为在校学生办理出入境证件外,工作人员还主动和辖区中小学校进行对接,进行宣讲宣传。

据悉,自今年我市市区8个出入境管理处正式对外办公以来,截至5月底,共受理中国公民因私出国(境)申请53892人次,占全市受理量的37%。

郑州晚报记者 刘德华 通讯员 汤海军

河南郑州国家油脂储备库职工 观看安全生产案例宣传片

今年6月是全国第十四个“安全生产月”,河南郑州国家油脂储备库近日组织单位职工观看了近年来安全生产事故案例宣传片,重点突出火灾事故和粮食典型事故警示教育,进一步提高广大职工安全生产防范意识,从而进一步认真开展各种形式的安全生产隐患排查,及时整改,把事故消灭在萌芽之中,推动企业全面工作持续向好。 王保平

邻里浓情飘粽香

昨日上午,二七区解放路办事处民主路社区,几十名居民、社区和办事处工作人员一起包粽子、炸麻叶,并分享自己动手制作的“美食”,共同迎接端午节的到来。

据工作人员称,社区居民一起包粽子的活动年年都办,所有的粽子、麻叶全部免费供居民品尝,通过这样的活动增加了邻里间感情,让大家不再陌生,社区更和谐。

郑州晚报记者 马健 文/图 通讯员 杨哲



父亲节小调查:颈肩腰腿痛者超过15%

河南公安医院“颈椎病、腰椎间盘突出”健康热线:0371-66387799

中老年男性成颈椎病“重灾区”

通过对上千例腰突患者微创治疗,河南公安医院骨科主任孙进峰发现,腰突症的高发年龄段主要分布在40-60岁,男性患者要多于女性,也就是男性40-60岁是腰突症的“重灾区”,约占70%。

他指出,中老年男性大多处于发福期,脂肪物质沉积在体内,多余体重增加脊椎的负荷。久坐、不合理的运动、压力大也是诱因之一。压力大,促使荷尔蒙皮质醇的生产,从而增加炎症,并可能引起背痛。此外,吸烟的中年男性更要警惕腰突症,因为吸烟时,许多有害物质,被吸收进入血液,使腰椎间盘突出本来就不充足的营养更加减少,促使蜕变过程加重。在此基础上,可发展成为腰突症。

针镜疗法,从根源上治疗腰椎间盘突出

“打在儿身,痛在娘心”,常被用来形容父母对子

女的爱,但反过来,又何尝不是如此呢?父亲的腰突,也是儿女心头无言的痛。有什么好疗法好技术,既能彻底解决腰椎间盘突出,又能把患者的痛苦降低到最小?

“超微创技术——德国椎间盘针镜微创疗法,只需穿刺一个05毫米针孔,30分钟就能解决患者问题,卧床休息时间不足一两天,就能自由行走、生活自理。”河南公安医院孙进峰主任介绍,微创疗法具有创伤小、痛苦小、恢复快、费用低等优势,不但解决了保守治疗难以康复的难题,而且避免了传统开刀导致的脊柱不稳、后遗症多等高风险,特别是对于椎间盘突出症病患,疗效尤为显著,治愈率极高。

名医会诊活动,骨病检查优惠50%

据悉,此次“夏季骨病普查公益活动”,由河南卫视《梨园春》节目主持人倪宝铎担任形象宣传大使。

会诊范围:颈椎病、腰椎间盘突出、风湿骨病等,全省中老年朋友均可报名参加,广大腰腿痛患者莫失良机。

会诊专家:孙进峰主任(原北京三甲医院骨科主任、骨科微创技术学术带头人)、冀中勇主任(全国全军著名骨科专家)、曹伟主任(河南公安医院骨科主任)、王瑞博主任、朱慧争主任(国医堂椎间盘突出研究院成员)等。

减免项目:免专家挂号费、免专家会诊费,免费赠送护腰宝,骨病拍片检查优惠50%。

温馨提示:河南公安医院是省级公立医院,专业治疗颈肩腰腿痛、腰椎间盘突出,医保、新农合报销请带好相关证件。

医院地址:郑州市金水区顺河路7号(紫荆山公园东南角)

你经常关注父亲的健康吗?某健康网做的一项“父亲节调查”,调查结果显示,在父亲易出现的健康问题中,颈肩腰腿痛者占15%,高血压者占11.6%,被调查者以中老年人为主。本周日就是父亲节了,人们常说“父爱如山”,因为父亲的爱通常是沉默的,作为子女对父亲健康的关注却不能沉默。在此,河南公安医院提醒,父亲节,是时候关心一下家里“顶梁柱”了。

蒋晓蕾