

郑事



郑州是一座大爱之城。我们身边,从来不缺好人好事。郑州晚报联合阿里公益天天正能量正在开展第二届“最美家乡人”评选活动,如果您发现身边的人在日常生活中或者在哪个事件中的善举让您感到温暖,请拨打《郑州晚报》新闻热线96678,或者发邮件至 zyfasy@163.com,或者搜索郑州晚报公益平台的官方微信“郑州有大爱”留言。我们将通过公开评选的方式选出10位“最美家乡人”,每位奖励2000元。我们将从这些人中再选择一位推荐参加全国“最美家乡人”评选活动,若获评全国十大“最美家乡人”,每位奖励10000元。

“最美家乡人”候选人之“投币哥”郑景军 坐车忘带零钱,车长帮您投币



“司机师傅,我今天走得急,身上没带零钱……”一名乘客上了一辆906路公交,要投币时,翻来覆去发现身上没有零钱。
“别急,我这儿备的有零钱,我帮你投币!”那位憨厚的男车长,从挂在驾驶座旁一个夹了一沓一元纸币的夹子上抽出一张,投入投币箱。
车长叫郑景军,由于热心帮没零钱的乘客,人称“投币哥”。
郑州晚报记者 张翼飞 文/图

热爱本职 每天都“开着公交游郑州”

37岁的郑景军,是一名退伍军人、共产党员。
2011年,他复员进入郑州公交三公司,成为906路线路的一名公交车长。
有的车长开公交年头长了,觉得又苦又累,出车如同受罪,他每天来上班却都是乐呵呵的。他经常对同事们说:“每天都开着公交游郑州,多美啊!”

他把公交车当做自己的“铁哥们儿”,每次发车前都会提前30分钟到岗,认真检查车辆的每一个机件,精心养护。收车后,他会再细心检查一遍车辆,发现异常,会和修理人员认真排除后再下班。自从进入公司以来,他连续6年做到安全行车无事故、无违章、无投诉。

暖心车长 帮忘带零钱的乘客投币

如果乘客忘带零钱,郑景军会帮忙垫付,这也是他“投币哥”称号的由来。
截至目前,他自掏腰包,已经为乘客们垫付了近千元车费,平均每月都能帮到将近20名乘客。
有人不理解,有人说他是作秀。对此,郑景军这样解释:“我跑的906路公交从北郊一直到南郊,线路长乘客多,车上常发生乘客没零钱的事情。尤其是中间要经过新客站南站,乘客中不少来自农村,在他们家乡,很多客运车辆都还是人工售票,进城后,根本不知道要带零钱坐车,以为还会找零。而他们中间很多年龄都和我的父母相仿,不让他们上车,我真的于心不忍。”
从2012年起,他出车一般随身会带五六十元零钱,帮没零钱的乘客投币,垫付车费。

公益达人 各种好事做了一箩筐

2013年7月的一天,郑景军车上来了一个有精神障碍的年轻女子,他设法联系上女子的丈夫,给女子买来水和食品,并在换班时开私家车驱车2个多小时将女子送回家。
像这样的好事,在郑景军身上数不胜数。他热衷公益,先后加入“河南小蚂蚁志愿服务队”“杨华民义务交通疏导队”“爱公益郑州站”等多个公益团队,是名声在外的“公益达人”。高考期间,他爱心助考;留守儿童来郑做活动,他开车接送;去年4月,“郑州盲人首赴台湾旅行”,他驾驶公交将盲人从西大街方向一直送到新郑机场……
今年6月13日,公交三公司组织员工集体献血活动,他献血400毫升,这已经是他第4次献血。

为方便乘客,去年10月,他又在自己的公交车上增设了“爱心箱”,里面装有垃圾袋、晕车药、速效救心丸、地图、针线包、血压计、雨伞、雨衣等,乘客可随时取用。郑景军还在驾驶室左侧玻璃上贴了一条标语——“有困难,您找我”。
郑景军被评为2014年度“郑州市最美公交车长”,2015年被共青团郑州市委评为“优秀青年志愿者”,今年4月又被郑州市文明办评为当月“文明市民”。

96678
郑州晚报热线群:27255753
郑州晚报身边客户端
上新浪打开郑州晚报官方微博
打电话有稿费

郑州65.4%的学生吃早餐 27.4%的学生每天喝奶

本报讯 赶着去上课,随手买个面包,配上一杯奶茶,这就是许多学生的每天早餐。近日郑州市疾控中心公共卫生监测与评价所对我市中学生饮食习惯做了一项调查。
营养师提醒,不吃早餐恐影响生长发育,更会造成脑力下降,而随便吃还会增加日后罹患肥胖、慢性疾病的风险。

调查显示:每天吃早餐的学生占65.4%

根据郑州市疾控中心对中学生饮食习惯调查结果显示:在被调查的学生中,每天吃早餐的学生占65.4%,每天喝奶及奶制品的为27.4%,每天吃新鲜蔬菜和水果的分别为68.8%和41.7%;每天喝汽水饮料的学生占6.4%,经常吃甜食的为17.3%,经常吃油炸食品的为13.4%。
日常观察发现不少学生没有天天吃早餐,甚至少数从来不吃早餐,原因大多都是睡太晚来不及吃,而学生最常选择的早餐种类,包括吐司、面包、三明治、包子、馒头等,搭配饮品则是牛奶、红茶、奶茶、豆浆等。

学生不健康饮食行为问题比较突出

从上述调查数据可以看出,我市学生不吃早餐、不喝牛奶、蔬菜和水果摄入不足、经常喝饮料、经常吃甜食和油炸食品的不健康饮食行为问题比较突出。
6至12岁的学童正在生长发育重要时期,如果不吃早餐或吃得不够营养,长期空腹胃酸伤害消化系统、注意力下降影响学习能力,还会增加日后肥胖、慢性疾病风险。中国居民膳食指南给出了针对学龄期儿童青少年的膳食指导意见,建议要三餐合理,规律进食,培养健康饮食习惯。合理选择零食,足量饮水,不喝含糖饮料。不偏食节食,不暴饮暴食,保持适宜体重增长。保证每天至少活动60分钟,增加室外活动时间。

郑州晚报记者 谷长乐
通讯员 卢伟舟 王丽娟

物业管理招标公告
“绿地城一区”小区项目位于郑州市二七区永康路北、大顺路东。项目总占地面积41206.58m²,总建筑面积163045.57m²。现公开招聘选聘前期物业管理公司。投标单位资格要求:1.资信良好,且有房产行政主管部门颁发的壹级资质的物业服务企业;2.必须通过房产行政主管部门的资格预审;3.无欺诈、违约、违规等不良行为记录。投标报名及招标文件领取时间:2016年8月29日-9月2日。招标文件领取地点:郑州市郑东新区商务外环与商务东四街交叉口联合置业大厦711房间 联系电话:0371-67889677 绿地城置业:18002185905 招标人:河南绿地城置业有限公司 2016年8月29日

物业管理招标公告
“康桥康城一号院”小区项目位于郑州市鼎盛大道北、荆胡路西。项目总占地面积64702.20m²,总建筑面积276816.49m²。现公开招聘选聘前期物业管理公司。投标单位资格要求:1.资信良好,且有房产行政主管部门颁发的壹级资质的物业服务企业;2.必须通过房产行政主管部门的资格预审;3.无欺诈、违约、违规等不良行为。投标报名及招标文件领取时间:2016年8月29日-9月2日。招标文件领取地点:郑州市郑东新区商务外环与商务东四街交叉口联合置业大厦711房间 联系电话:0371-67889677 康桥地产:18137899995 招标人:郑州康桥房地产开发有限责任公司 2016年8月29日

都市健康 刊登热线:(总部)0371-56722588 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

静脉曲张 姜片蘸黑泥敢称绝

沈阳中医院退休老中医王梁平有一祖传的中药外敷方,专治静脉曲张、脉管炎、静膜炎、老烂腿、精索静脉曲张、下肢动脉硬化闭塞症。
王老治病有两个法宝,一是生姜,就是做菜用的生姜,要新鲜多汁的切成薄片。另一个是一种看起来非常像池塘淤泥的“黑色药泥”。先用姜片擦拭患处后再蘸上药泥敷患处,马上感觉腿上肿、胀、酸、痛立即消失,双腿像松了绑似的轻松灵便,且病症越重效果越明显。王老说:我不排斥西药,感冒发烧小病还是西医快,但静脉曲张、脉管炎、老烂腿这种疑难杂症,中医治得较彻底。别人治病仅用几种中药材,药力不够,而我一次用足11种溶栓动物药和30种名贵中草药,如地龙、蜈蚣、全蝎、穿山甲、辅以西红花、牛膝、当归等,再以姜片为药引子,用药如用兵,集中优势兵力,一鼓作气,攻破各处血栓。王老说他9岁随祖父学

医,23岁用此方,至今已治愈数万患者,遵循祖上“盛世可献此方”的祖训,已将此方制成药泥成品,名为【王药师清脉通膏】希望能为更多人造福,因疗效特别显著也获得国家专利201210548138.6。
使用清脉通初期:淤积血液开始流动,酸、胀、痛、沉、麻木、瘙痒逐渐好转。使用清脉通中期:突起的血管和血栓开始变平,黑紫皮肤部位开始消失,溃烂部位收口,新的肌肉长出。按疗程使用后:皮肤光滑平整,腿脚有劲,腿上成团“蚯蚓”消失,溃烂部位逐步愈合。
咨询电话:0371-60381173
郑州指定经销药店:中原商厦一楼医药部(碧沙岗公园西门对面)、东大街大药房(市第一人民医院向东200米路北)、泰隆大药房(碧沙岗地铁站B出口)、丰产路与经五路丹尼斯生活广场二楼医药部、丰源大药房(桐柏路西站向东老纺织大世界对面)、怀仁堂大药房(大学路汉江路向西50米路北)、民生大药房(经五路与黄河路向东100米路北)。市内送货,外地邮寄,货到付款。

不开刀治好眼病
视神经萎缩、黄斑变性、视网膜色素变性、白内障、青光眼、玻璃体混浊等眼病久治不愈,极易导致失明。省现代医学院眼科采用传统医学和蒙药的完美结合治疗以上各种眼病,蒙药明目内含乳草蛋白酶,打通血眼屏障激活视神经,口服+外用双效合一,一个疗程可提高视力0.1至0.3。非手术治疗各种眼底病变,滋肾养肝,清肝明目,恢复光明。
迎“中秋”即日起至中秋节特举办免费专家会诊、免费检查活动,药品国家直接补贴50%费用。
专家电话:0371-67712682 乘76、B1、B12、B35路桐柏路西站路交叉口下车即到省现代医院东门门诊部一楼眼科 (豫)医广[2015]第10-29-530号