

# 第七批公交线路9月21日开始调整

## 撤停156路、B37路等10条线路

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 张倩)记者昨日从郑州公交集团了解到,《郑州市公交线网服务提升方案》第七批拟调整线路,经广泛征求并结合市民意见建议后,确定调整方案。

9月21日调整22路、78路,撤停156路、B37路。

9月22日调整28路、B50路,撤停113路、98路。

9月23日调整256路、63路,撤停S125、S172路。

9月24日调整52路、126路、B15路,撤停211路。

9月25日调整42路、115路,撤停46路、S173路。

9月26日调整168路、189路、S196路,撤停191路。

请广大市民关注线路变化信息。获取相关信息可查询郑州行APP、拨打郑州公交客服热线63881333或通过郑州公交官网、郑州公交微博、微信服务平台等方式进行咨询。

# 中秋国庆假期汽车票开售

## 预计9月28日、29日是客流高峰



郑州的客运站开售中秋国庆假期车票

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 张倩 文/图)中秋、国庆节假期即将来临,昨日,郑州市客运南站、客运北站、客运东站、中心站开始预售假期汽车票(9月15日可买9月29日汽车票),省内其他地市汽车票也正在预售中。

“今年中秋、国庆假期连在一起,从线上预售票量来看,双节黄金周客流出行高峰时段预测为9月28日中午开始至29日上午。省内短途客流和中长途客流将叠加出现,以返乡和旅游客流为主。”豫州行平台工作人员介绍,由于此次双节假期时间较长、客流量较大,9月28日、29日将形成十一客流高峰。为了避开购票高峰期,广大旅客可提前通过“豫州

行”微信小程序实时查看班次、票价、票量,以及提前购票等。

目前,省内热门线路主要集中在洛阳、漯河、长垣、平顶山、开封、济源、焦作、许昌、南阳、濮阳、商丘等地,省外发往山西晋城、长治、北京等方向的线路较为火爆。

此外,为满足不同旅客的多样化出行需求,豫州行平台旗下的定制客运可提前10天预订。豫州行定制客运均为7至9座商务车型,主要有两种接送模式:一种是定点接送,根据客流流向等特点,在市区内设若干相对固定的上下点,供旅客就近上下车;另一种是上门接送,在市区内划出接送范围,根据乘车需求,灵活确定上下点。

# 国庆假期,中牟公交游798路免费坐

## 运营时间:9时30分至23时

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 张朝晖)为助力中牟旅游事业蓬勃发展,打响“中国中牟·欢乐之城”城市IP,中牟县公交公司将在国庆长假期间(9月30日至10月6日)提供免费乘坐游798路公交车服务。

游798路旅游环线运营时间为9时30分至23时。环线自绿博园轻轨站双向对发,途经方特欢乐世界、绿博园、三刘寨引黄灌区调蓄工程、杉杉奥特莱斯、电影小镇、只有河南戏剧幻城、海昌海洋公园、海宁皮革城等景点。

具体线路:郑开大道、人文路、

物流大道、景观大道、郑开大道、文宗路、平安大道、文通路、郑开大道。

站位:绿博园轻轨站(起点)→郑开大道人文路站(人文路)→方特假日酒店站(人文路)→方特站(物流大道)→绿博园站(物流大道)→物流大道屏华路站(物流大道)→绿博二号站(物流大道)→邱堂村站(物流大道)→三刘寨引黄灌溉工程站(物流大道)→奥特莱斯站(物流大道)→电影小镇站(郑开大道)→只有河南站(平安大道)→海昌海洋公园站(平安大道)→海宁皮革城站(文通路)→绿博园轻轨站(终点)(郑开大道)。

# 秋季养生小贴士

### 助睡眠——人参灵芝乌鸡汤

材料:人参10g,灵芝20g,大枣6枚,生姜3片。  
步骤:1.大枣、灵芝、人参清洗、浸泡;2.清除乌鸡内脏后,加生姜、焯水;3.人参、灵芝、大枣、生姜倒进锅里,加水;4.选快炖模式,一个半小时即可。  
河南省中医院健康管理中心 左冰月

### 美容养颜——莲子百合瘦肉汤

材料:干莲子50g、百合20g、瘦肉100g、高汤600ml、姜5g、盐2g、淀粉1g、食用油2ml、枸杞少许、香油1ml。  
做法:瘦肉切片、百合掰小片;肉片用淀粉、油抓匀腌15分钟;砂锅加高汤、姜片、去芯莲子,煮到莲子软、熟;放入瘦肉,煮5分钟,加百合煮2分钟,撒枸杞、盐即可。  
功效:熬成汤可美容养颜、安神、健脾胃。  
河南省中医院健康管理中心 丁玉兰

### 二子鸡蛋羹汤

材料:决明子、枸杞子各10克,鸡蛋1-2枚,盐少许。  
做法:决明子、枸杞子加水煮20分钟,滤出药液,蛋液放入药中、加少许盐,煮熟,滴入少许香油,趁热服食。  
功效:养肝明目,适合视物不清、两眼昏花的人群。  
河南省中医院健康管理中心 胡秀云

### 番茄丝瓜汤

原料:丝瓜1根,番茄2个,鲜汤500毫升,葱花、胡椒粉、精盐、味精少许。  
方法:1.番茄洗净,切片,丝瓜去皮切片;2.锅中放入熟猪油,烧热,加鲜汤、烧开,放丝瓜片、番茄片;3.快熟时,加胡椒粉、盐、味精、葱花调匀起锅。  
功效:清热解毒,消除烦热。  
河南省中医院体检中心 万福佳

### 秋季养生“四不要”,以防有损呼吸道

①不吃辛辣:多喝水,多吃润肺食物;  
②不要受凉:入秋后注意保暖,避免受凉引起不适;  
③不剧烈运动:剧烈的运动会耗损津液,秋季适合做登高、快走、打太极等运动。  
④不要熬夜:入秋后早睡早起,不要熬夜。  
河南省中医院健康管理中心 刘宇峰

### 润肺去燥——木瓜排骨汤

主料:排骨500克 辅料:木瓜半个、适量葱姜、料酒、醋、少盐。  
做法:1.木瓜削皮、去籽、切块;2.锅中放姜、料酒、排骨,煮3分钟捞出冲净;3.砂锅放水、排骨、葱、姜、料酒、少醋,煮开后转小火煲90分钟;4.放入木瓜,煲三十分钟后加盐即可。  
河南省中医院健康管理中心 郝艳娜

### 产后通乳——莴笋排骨汤

食材:排骨100克,莴笋、山药、胡萝卜各50克。  
调料:葱、姜、盐各少量。  
做法:莴笋、山药、胡萝卜切块,葱姜切段,排骨焯水,锅中加水烧开,放排骨、葱段、姜片,烧开后转小火炖30分钟,胡萝卜、山药、莴笋放入煮20分钟,加盐出锅。  
功效:通乳下奶,促进胃肠蠕动,改善睡眠。  
河南省中医院健康体检中心 姚彦如

### 食积腹胀——三仙萝卜粥

材料:焦山楂6克、焦神曲、焦麦芽各10克、粳米100克、萝卜50克。  
做法:山楂、麦芽、神曲打成细粉,萝卜切条,放入大米中,煮粥,加少许盐、香油调匀食之。  
功效:化食消积,健脾养胃。孕妇慎用。  
河南省中医院健康管理中心 胡秀云

### 润肺清燥杏仁银耳润肺汤

材料:银耳70克,杏仁5克,麦冬3克,冰糖25克。  
做法:1.银耳去根、切块;2.锅中放水,麦冬、杏仁一起倒入锅中;3.水烧开后,加银耳,小火煮15分钟,加冰糖再煮2分钟即可。  
功效:三者合一有润肺功效。  
河南省中医院健康管理中心 黄泽春

### 润燥减脂吃海米生菜豆腐

做法:1.水豆腐用盐水煮,切厚片;2.生菜洗净、撕块,葱、蒜末、海米洗净;3.热锅入油,豆腐需煎成两面金黄盛出;4.锅内留底油,烧热下葱姜蒜,加生菜翻炒,加高汤、料酒、生抽、白糖、胡椒粉、豆腐、海米烧开,加盐、水淀粉,淋香油出锅。  
河南省中医院健康管理中心 张莉娟  
(请在医生指导下服用)

# 我市部署中秋国庆假期食品安全监管工作 12315消费者投诉电话24小时畅通

本报讯(正观新闻·郑州晚报记者 李爱琴)中秋、国庆双节将至,为保障全市人民群众过一个安定祥和的节日,市食安办下发《关于加强2023年中秋、国庆期间食品安全监管工作的通知》,安排部署双节期间食品安全监管工作。

《通知》要求,双节期间,各相关部门要突出重点热点,强化监管执法,以学校校园及周边、农村地区、城乡接合部、旅游景区、高速公路服务区、火车站及长途汽车客运站、医院及周边、商业聚集区、农贸(批发)市场、集市庙会、建筑工地等为重点区域,对各类集体用餐单位食堂、食品生产经营者、集中交易市场开办者、贮存服务提供者等,

开展全面排查整治。重点围绕群众消费量大的蔬菜、水果、肉、蛋、奶、水产品等大宗产品以及月饼、糕点、酒类、茶叶等重点品种开展上市前的监督检查,尤其是加强对进出口食品安全监管,严厉打击走私行为,特别防范因日本福岛核污染水排海事件造成的输入性食品安全风险。

双节期间,12315消费者投诉举报电话保持24小时畅通,受理和处置消费者投诉举报,依法维护消费者合法权益。广大消费者在购买食品或接受服务时如发生消费纠纷,可以直接拨打12315依法维权,也可通过“12315”APP或手机微信、支付宝搜索“12315”小程序进行投诉举报。